



# DEPRESSIONE

# UN DISTURBO SENZA ETÀ

**L**a depressione è una delle malattie più subdole, poiché colpisce la nostra mente, levandoci ogni volontà d'azione. È un disturbo diffuso, che colpisce un ventesimo dell'apopopolazione secondo ricerche statunitensi. Tuttavia, le ricerche degli ultimi decenni permettono di contrastare gli stati depressivi prima che cronicizzino. Le figure che a vario titolo sono coinvolte nella cura dei pazienti, sono diverse quali medico di famiglia, il neurologo e lo psichiatra. Molto dipende dalle cure integrate e dalla tempestività dell'intervento, ma le cure odierne consentono di recuperare i pazienti con maggiore efficacia rispetto al passato.

pag. 2



## Salute e Benessere

**Il consumo di carne e  
aumento dell'effetto  
serra sul pianeta Terra  
pag.3**

## Salute e Benessere

**Dal 16 al 22 Settembre,  
settimana europea  
della "mobilità  
sostenibile"  
pag.4**

## Sanità

**Calcolosi, un fastidio molto doloroso**  
**pag.4**

## Salute e Benessere

**Sigaretta elettronica,  
un aiuto nella lotta al  
fumo o un suo alleato?**  
pag.5

## Sanità

**Certificati medici per fare sport, è caos pag.6**

## Sanità

**Certificati medici,  
il Ministero prepara  
i chiarimenti  
pag.6**

# La depressione negli anziani, un circolo vizioso dal quale non si esce facilmente



Nel 1999, nella Rivista di Medicina Generale degli Stati Uniti, veniva pubblicato il primo rapporto sulla Salute Mentale dal Dr. David Satcher. Le sue conclusioni sono state ampiamente condivise anche da esperti in Europa, confermando che i disturbi mentali, come la depressione, sono vere malattie. In poco tempo, la parola depressione prende il posto del vecchio contenitore di malesseri "Esaurimento Nervoso" o isteria Patologica, ecc. ecc. Deprimersi non è difficile, ma curarsi sì. La depressione ha una diffusione sociale sconosciuta, d'impatto statistico altissimo, e i problemi per fronteggiarla sono diversi e complessi da risolvere. Le cure sono efficaci, solo se si attiva attorno al paziente un mix di collaborazioni cliniche, sociali e familiari. Il medico di base è un sostegno ma aiuti preziosi possono venire dal mondo del volontariato e dai servizi che i comuni attivano con i piani di zona e che sono un completamento della presa in carico globale del paziente. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la depressione è seconda solo alle malattie di cuore quale causa di invalidità e affligge persone di qualsiasi età e sesso. La depressione è più diffusa nella popolazione nata dopo la guerra rispetto a quella preceden-

te. Sfortunatamente, meno di un terzo delle persone che ne soffrono, fanno ricorso alle cure. Tuttavia l'aspetto positivo è che le cure sono efficaci e molteplici. I risultati di nuove ricerche aprono persino la strada a cure preventive diagnosticando il disturbo nelle fasi iniziali e individuando le persone ad alto rischio di contrarre la malattia. Tutti noi ci possiamo sentire tristi a volte, tuttavia la depressione è una cosa seria. Questa malattia a volte denominata Depressione Maggiore è un disturbo biologico del cervello che influenza il modo di pensare, i sentimenti, i comportamenti e la salute. Si tratta di un disturbo affettivo il che significa che provoca cambiamenti dell'umore delle persone depresse. Quando le persone si lamentano di sentirsi brutti, non hanno più interessi o non provano piacere nelle cose, soffrono di insonnia, mancanza di energia, mancanza di appetito o difficoltà di concentrazione è possibile la presenza della depressione. La depressione nelle sue molteplici manifestazioni colpisce circa il 20% delle persone di età superiore a 65 anni (secondo dati statistici degli USA). La maggior parte delle persone anziane depresse hanno già sofferto di episodi analoghi durante lunghi periodi della loro vita. Per altri, la depressione si manifesta in

età avanzata anche ad 80 o 90 anni. La depressione negli anziani è strettamente associata alla mancanza di autonomia e all'invalidità e causa grandi sofferenze alle persone ed ai loro familiari. Molti anziani pensano che la depressione sia un'imperfezione del carattere e temono di essere stigmatizzati, così finiscono con il biasimare se stessi e si vergognano a chiedere aiuto. Altri temono che le cure siano troppo costose. Sono diverse le figure che a vario titolo sono coinvolte nella cura dei pazienti quali medico di famiglia, il neurologo, lo psichiatra, lo psicologo, lo psicoterapeuta. I medici di famiglia sono le prime figure professionali a cui, grazie al rapporto di stima e fiducia, il più delle volte pluriennale, di solito si rivolge chi soffre di un disturbo depressivo o ansioso. Il loro compito è di fare una prima valutazione dei sintomi presentati dal paziente. Ne consegue che a volte è lo stesso medico di famiglia a doversi prendere carico anche della terapia di casi gravi onde evitare che il paziente non si curi, andando incontro a cronicizzazione, o finisca per rivolgersi ad ambiti paramedici o parascientifici. Qualche difficoltà in meno può riscontrarla nell'invio al neurologo, più accettato dal paziente, ma questo professionista, però, non è lo specialista della cura

dei disturbi depressivi e/o ansiosi. Ciò nonostante il paziente è più disposto a rivolgersi al neurologo perché fa meno paura e perché ritiene sia lo specialista più adeguato per la cura dell'"l'esaurimento nervoso". Questa categoria è senza alcun fondamento scientifico, ma è stata utilizzata fino a non molto tempo addietro nel linguaggio comune, per fare riferimento a qualunque tipo di disturbo della sfera psichica. In realtà lo specialista che cura depressione e ansia è lo psichiatra, il medico cioè che, dopo la laurea in medicina, ha frequentato un corso di specializzazione di cinque anni per la cura dei disturbi della sfera emotiva. Rivolgersi, però, a tale specialista trova ostacoli a volte insormontabili, poiché, nell'immaginario collettivo è, infatti, vissuto come il "medico dei matti" per cui rivolgersi a lui vuol dire essere matto o essere ritenuto tale. A causa di tale pregiudizio, solo un paziente depresso su quattro consulta lo psichiatra. Tuttavia, grazie all'aumento dei livelli d'informazione, l'attuale situazione è migliorata rispetto a quella di circa 20 anni addietro, quando gli studi più accreditati sull'argomento riferivano di percentuali ancora più basse (uno su cinque).

Giolamo Calsabianca

**FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA**  
**APERTA ANCHE IL SABATO**  
**AFFILIATO SANIT CARD**  
 Autoanalisi - Fitoterapia - Omeopatia - Veterinaria  
 Ossigeno - Dermocosmesi - Preparazioni Magistrali  
 Integratori sportivi - Puericultura  
**SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO**



Via dell'Orsa Minore 102, Palermo  
 tel. 091447268 - posta@farmaciafatta.it

**INAP**  
 LAZIO CAMPANIA SICILIA

PRIMO CENTRO IN ITALIA DAL 1973 SPECIALIZZATO NELLE PRATICHE PER IL RICONOSCIMENTO DI  
**INVALIDITA' CIVILE - INPS - INAIL**

- PRESENTAZIONE DOMANDE AMMINISTRATIVE
- ASSEGNO DI INVALIDITA' (74%)
- PENSIONE DI INABILITA' (100%)
- INDENNITA' DI ACCOMPAGNAMENTO
- INDENNIZZO PERIODI DI CHEMIOTERAPIA
- PRATICHE PER MINORI, CIECHI CIVILI E AUDIOLESI
- BENEFICI ASSIST. PER I PORTATORI DI HANDICAP (L.104)
- PENSIONE DI INABILITA' AL LAVORO (INPS - INPDAP)
- ASS. ORDINARIO DI INVALIDITA' (INPS)
- RICORSI AMMINISTRATIVI E GIUDIZIARI
- RICOSTITUZIONE PENSIONE (RISCHIO AMIANTO)
- RECUPERO VECCHIE PRATICHE INEVASE O RESPINTE
- ASSISTENZA DOMICILIARE MEDICA E LEGALE
- IN CASO DI INTRASPORTABILITA' DELL'ASSISTITO
- INFORTUNI SUL LAVORO E MALATTIE PROFESSIONALI (INAIL)
- CONSULENZA MEDICA IN SEDE
- RICONOSCIMENTO DELL'INVALIDITA' SUCCESSIVA AL DECESSO CON RECUPERO DEGLI ARRETRATI

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL NUMERO VERDE O VISITA IL SITO  
 WWW.INAP.IT

PALERMO - VIA ROMA 489 (90139)  
 Tel. 091 322624 - Cel. 327 1058421

Numero Verde - Tolla  
**800 134 851**  
 Lunedi - Venerdi: 9.30-12.00 / 15.00-18.00



# Il consumo di carne e aumento dell'effetto serra sul pianeta Terra, un connubio particolarmente perverso

**G**li allevamenti di bovini sono sempre stati una fonte di risorse per le comunità umane, ma in contropartita l'uso di carne rossa ha comportato un prezzo in salute molto alto, favorendo malattie come il diabete, infarti e obesità. Ora, a questo prezzo che ci riguarda direttamente, occorre aggiungerne un altro, la produzione di gas serra. I ricercatori valutano che le emissioni di gas serra del settore alimentare potrebbero aumentare dell'80% entro il 2050, poiché il mondo adotta sempre più diete a base di carne. L'uso di pascoli intensivi, infatti, sta sottraendo terreno a velocità sostenuta a foreste e ambienti naturali che stanno mettendo a rischio le risorse e la sicurezza alimentare. Le proiezioni, ottenute dai ricercatori secondo i dati

disponibili, prevedono che entro il 2050, quando la popolazione mondiale raggiungerà i 9,6 miliardi, le terre coltivate aumenteranno del 42% e l'uso di fertilizzanti aumenterà del 45% rispetto al 2009, con la peggior deforestazione mai vista fino a ora. Per evitare il processo di degrado del suolo e dell'ambiente, sarebbe sufficiente consumare non più di due porzioni di carne rossa a settimana. E' quanto rivela un nuovo studio pubblicato sulla rivista Nature Climate Change dalle università di Cambridge e Aberdeen. Questo studio ci avverte, quindi, che la popolazione globale deve passare a una dieta che include meno carne e latticini, al fine di evitare una devastante aumento delle emissioni di gas serra dal settore alimentare. E 'l'ultimo di una serie di studi che mettono il consumo di carne



sotto esame. Bojana Bajzelj, dell'Università di Cambridge, uno degli autori della ricerca, ha detto: "Ci sono leggi della biofisica che non possiamo eludere. L'efficienza media della conversione del mangime vegetale in carne è inferiore al 3% [...]. Le perdite in ogni fase sono grandi, e più gli esseri umani mangiano carne, più la conversione dalle piante al cibo diventa sempre meno efficiente, guidando l'espansione agricola e la conversione del suolo, rilasciando più gas serra. Le pratiche agricole non sono necessariamente col-

pevoli in questo caso, ma le nostre scelte alimentari, quelle sì". Lo studio consiglia tre misure per scongiurare questo scenario quali il dimezzamento dello spreco alimentare, l'adozione di una dieta con meno carne e la chiusura dei "divari di rendimento", cioè le lacune tra i raccolti ottenuti in agricoltura e le rese medie effettive.

Ciò porterebbe anche ad una diminuzione delle malattie cardio-circolatorie e di quelle legate all'obesità, con notevoli risparmi nel settore sanitario.

## PRESTITI CHE NON TEMONO CONFRONTI

### TAEG 6,96

RICEVI

€ 18.026

RATA

€ 207

MESI

120

**SENZA COSTI NASCOSTI • ANCHE A NOMINATIVI IN BLACK LIST  
ANTICIPI SENZA COSTI AGGIUNTIVI • CONSULENZA GRATUITA ANCHE A DOMICILIO  
RINNOVIAMO OPERAZIONI IN CORSO CON QUALSIASI ISTITUTO**

L'esempio si riferisce a una cessione quinto per un dipendente pubblico con 35 anni di età e 10 di servizio. Tan fisso 6,09%; costi finanziari € 6.290; spese istruttorie € 400; commissioni accessorie € 124; bollo € 16. Importo totale dovuto dal consumatore in 10 anni € 24.840. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale, per le condizioni contrattuali e preventivi personalizzati si rimanda ai documenti informativi presso gli uffici di Assifin Italia Srl agente in attività finanziaria di Futuro Spa, iscritto nell'elenco tenuto dall'O.A.M. al numero A7678. Salvo approvazione di Futuro Spa e assicurazione stipulata da Futuro Spa, obbligatoria per legge. Offerta promozionale valida fino al 31.12.2014. Sul nostro sito internet [www.assifinitalia.it](http://www.assifinitalia.it) si può consultare l'avviso "10 consigli utili per evitare scivoloni nella scelta di un finanziamento".



**ASSIFIN**  
ITALIA S.r.l.  
AGENTE IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

CONTINUA LA CAMPAGNA  
**TASSO BASSO**

**Tel. 091.6519418**

**[www.assifinitalia.it](http://www.assifinitalia.it)**

**Corso Tukory, 250 - Palermo**

## MUTUI IMMOBILIARI

**ACQUISTO • RISTRUTTURAZIONE  
LIQUIDITÀ • SOSTITUZIONE**

**CONSOLIDAMENTO DI TUTTI I PRESTITI IN CORSO**

Approfitta dell'opportunità prima di ritardare  
il pagamento delle rate in corso.

**NESSUNA SPESA DA ANTICIPARE - NEANCHE PERIZIA  
ESITO IN TEMPI BREVISSIMI**

## PRESTITI PERSONALI

**A DIPENDENTI, PENSIONATI E AUTONOMI**

**PAGAMENTO RATE CON RID  
O BOLLETTINI POSTALI**

**CONSOLIDAMENTO DEBITI**

**NO IN BLACK LIST**

## Dal 16 al 22 Settembre, settimana europea della "mobilità sostenibile"

L'uso della macchina anche per piccoli spostamenti è un'abitudine diffusa nel meridione d'Europa e nel Sud Italia.

La Sicilia non è da meno e il primo pensiero che viene alla mente quando ci si propone di fare una passeggiata, è l'uso della macchina e non delle nostre gambe come sarebbe legittimo.

Tuttavia, questo nostro vizio comporta l'usura di uno strumento, il cui smaltimento impone costi all'ambiente per quanto ridotti possano essere oggi, ma ancor di più si consumano litri di benzina per viaggi che possono essere realizzati con altri strumenti, quali bici o metrò.

L'edizione 2014 della Settimana Europea della Mobilità è promossa dalla Commissione Europea per incoraggiare i cittadini all'uso di mezzi di trasporto alternativi all'auto privata per gli spostamenti quotidiani.

Quest'edizione si terrà dal 16 al 22 settembre prossimi e avrà come slogan "Our Streets, Our Choice" (le nostre strade, una nostra scelta).

Per ciascuna edizione della Settimana è stato scelto un particolare argomento sulla mobilità sostenibile, il cosiddetto "focal theme".

Su questa base, gli Enti Locali aderenti sono invitati ad organizzare attività per la cittadinanza.

Gli enti aderenti, inoltre, sono invitati a lanciare e a promuovere misure permanenti che supportino il tema scelto per l'anno in corso.

Lo slogan scelto per il 2014, "Our Streets, Our Choice", non a caso, vuole sensibilizzare la cittadinanza sul legame tra le proprie scelte di mobilità, come il traffico motorizzato, e l'inquinamento atmosferico nelle aree urbane, spingendo ad una migliore fruizione degli spazi urbani.

Per diversi anni le politiche

di mobilità realizzate in tutta Europa hanno favorito la circolazione delle vetture private.

Ciò ha comportato l'aumento di una tipologia di trasporto che necessita di una grande quantità di spazi, che è costosa e che è altamente inquinante, sfavorendo altre forme di trasporto, quali la mobilità ciclistica, pedonale o il trasporto pubblico locale.

Il risultato è stato che le nostre città hanno visto crescere i livelli di traffico ed inquinamento, si sono ridotti gli spazi per la ricreazione e il tempo libero, con il conseguente e inevitabile abbassamento della qualità della vita.

Tradizionalmente, per fronteggiare il problema della congestione urbana, si è fatto ricorso alla costruzione di nuove strade o all'allargamento di quelle già esistenti. Nonostante ciò, questa soluzione ha aggravato i problemi, favorendo l'uso sconsiderato

dell'auto come dimostrano ricerche e studi internazionali. La campagna di quest'anno si concentra sulla necessità di ri-allocare gli spazi delle nostre città, al fine di renderle più piacevoli e vivibili, creando una migliore qualità della vita per tutti gli abitanti.

Ciò sarà possibile attraverso l'utilizzo di sistemi di trasporto più sostenibili e la riduzione della nostra dipendenza dalla macchina.

Palermo non è da meno e dal 12 settembre sono previsti una serie di incontri e dibattiti che andranno dalla presentazione dei piani traffico per circoscrizioni, convegni sull'uso della bici e delle nuove forme di trasporto urbano, gare podistiche e di Nordic Walking dove quest'ultimo sarà tenuto da specialisti di questa disciplina dal 16 al 22 settembre a Piazza Verdi presso il teatro Massimo.

Francesco Sanfilippo

## La Calcolosi, un fastidio molto doloroso

Il calcolo è una massa solida formata dall'aggregazione di cristalli che possono essere presenti nelle urine. Quando questi cristalli si aggregano, aumentano esponenzialmente di dimensioni, formando i calcoli che possono essere di grandezza molto variabile, da un granello di sabbia ad un uovo. Nel 70-80% dei casi i calcoli sono composti dal solo calcio ossalato o da calcio ossalato insieme al calcio fosfato, mentre nel 10-15% dei casi questi cristalli aggregati sono costituiti da fosfato di ammonio e magnesio (c. d. struvite). Per un altro 10-15%, sono costituiti da acido urico, cui vanno aggiunto i calcoli di cistina per l'1% dei casi. Tali calcoli sono correlati ad infezioni delle vie urinarie, poiché disturbano l'eliminazione delle urine dal nostro corpo. La calcolosi renale (o nefrolitiasi) non causa abitualmente alcun disturbo fino a quando non intervengono complicanze. Il dolore pertanto può mancare anche per calcoli molto voluminosi che ostruiscano in parte o completamente le vie urinarie. Invece, in alcuni casi il dolore si manifesta con una

sensazione di peso dolente nella regione lombare che si può espandere verso l'inguine. Il calcolo, rovinando la mucosa urinaria, può provocare la presenza di piccole tracce di sangue che si rilevano solamente con l'esame delle urine. Tuttavia, quando il dolore è particolarmente intenso, si parla di "colica renale" che abitualmente è causata dal passaggio del calcolo dal rene all'uretere. Il dolore, spesso violentissimo, inizia nella regione lombare corrispondente a quella del rene colpito, e si espande in avanti verso i genitali, accompagnandosi con nausea e vomito. Il dolore può durare poche ore o per molti giorni se il calcolo continua a spostarsi. In questo caso, è spesso accompagnato da sangue nelle urine che si evidenzia anche ad occhio nudo. È una patologia piuttosto frequente che in Italia affligge in media il 7,5% della popolazione, ma, in zone come il Medio Oriente, la percentuale è anche superiore. La calcolosi renale è, così, una delle patologie più comuni e si stima che circa il 10% della popolazione abbia avuto nel corso della propria vita un

episodio di calcolosi urinaria. Gli uomini sono colpiti più frequentemente rispetto alle donne. La prevalenza di calcolosi aumenta notevolmente dopo i 40 anni e continua ad aumentare fino ai 70 anni. La distribuzione per sesso è più frequente nel sesso maschile che nelle donne e può o meno

essere sintomatica. Tramite ricerche scientifiche americane, si è potuto osservare che vi è una particolare distribuzione geografica delle persone colpite da calcolosi. Nelle aree più calde del pianeta, infatti, vi è una percentuale più alta di frequenza di calcoli renali. F.S.

### RENALITI-COMBI

### COLIC

Per il miglioramento della funzionalità delle vie urinarie





# La sigaretta elettronica, un aiuto nella lotta al fumo o un suo alleato?



**L**a sigaretta elettronica (anche detta e-cigarette o e-cig) è un dispositivo elettronico nato con l'obiettivo di fornire un'alternativa al consumo di tabacchi lavorati quali sigarette, sigari e pipe che ricalchi le mimiche e le percezioni sensoriali prodotte da questi materiali. Chi fa uso della sigaretta elettronica è chiamato svapatore o vaper. Il funzionamento prevede l'inalazione di una soluzione a base di acqua, glicole propilenico, glicerolo, nicotina, in quantità variabile o assente. Questo composto è, così, vaporizzato da un atomizzatore che è un dispositivo alimentato da una batteria ricaricabile. Quest'alternativa va, oggi, molto di moda, poiché è stato ritenuto un valido sostituto della sigaretta e affini, il cui fumo è la prima causa conosciuta di cancro nel mondo. Il solo tumore del polmone provocato dal tabacco uccide due milioni di persone all'anno nel mondo, di cui 40.000 in Italia, senza contare le morti per altri tumori legati al fumo, o per danni cardiovascolari. Tuttavia, un recente documento dell'Organizzazione mondiale della Sanità (Oms) ha messo in dubbio tale validità. Secondo la pubblicazione, "La sigaretta elettronica è un grave perico-

lo per l'adolescente ed il feto. L'esposizione alla nicotina ha conseguenze a lungo termine sullo sviluppo del cervello". L'Oms ha raccomandato, di conseguenza, di vietare la vendita di sigarette elettroniche ai minorenni e di vietare il fumo prodotto dalle medesime negli spazi pubblici chiusi. Secondo quanto si legge nel documento ci sono "elementi di prova sufficienti per mettere in guardia bambini e adolescenti, donne in gravidanza e in età fertile contro l'uso di inalatori di nicotina elettronici (sigarette elettroniche in primo luogo)". Il documento continua, sostenendo che "I dati disponibili mostrano che l'aerosol prodotto da questi inalatori non è semplice "vapore acqueo", come spesso sostengono le strategie di marketing di questi prodotti. L'uso di questi dispositivi presenta "un grave pericolo per l'adolescente ed il nascituro. Inoltre, aumenta l'esposizione dei non fumatori e altri alla nicotina e a un certo numero di sostanze tossiche". Tuttavia, lo stesso documento aggiunge che "la ridotta esposizione a sostanze tossiche consentita dall'uso d'inalatori di nicotina elettronici "adeguatamente regolamentata e da adulti fumatori regolari in completa sostituzione di espo-

sizione sigaretta" è probabilmente meno tossica per il fumatore rispetto alle sigarette convenzionali o altri prodotti simili". Questa posizione non è rimasta priva di conseguenze, poiché ha diviso l'ambiente medico-scientifico. Il noto oncologo Umberto Veronesi è favorevole all'uso della sigaretta elettronica, ritenendola sempre migliore delle sigarette. Secondo l'oncologo, "Per quarant'anni la comunità medica e oncologica in particolare, si è impegnata per far smettere di fumare, ma ha fallito sostanzialmente perché è rimasta isolata e i governi non hanno mai considerato la lotta al tabagismo una priorità assoluta delle politiche sanitarie e sociali. Recentemente si è tentata allora un'altra via per salvare delle vite che possono facilmente essere salvate: rendere la sigaretta meno pericolosa. Si è arrivati così alla sigaretta senza tabacco. Il tabacco, quando raggiunge la temperatura di combustione, libera ben 13 idrocarburi policiclici cancerogeni, che il fumatore assorbe attraverso i polmoni, insieme ad altre decine di sostanze cancerogene che derivano anche dalla combustione della cara". Il professore aggiunge anche che "Nella sigaretta elettronica il tabacco è sostituito da una soluzione acquosa che contiene glicole o glicerina vegetale, entrambe innocue, integrata da aromi vari. Per facilitare la disassuefazione si può aggiungere una bassa dose di nicotina, anziché assumerla per via orale o transdermica. La sigaretta elettronica è uno strumento efficace per contrastare la gravissima tragedia del

cancro del polmone. Se per ipotesi tutti i fumatori di sigarette tradizionali passassero alla sigaretta senza tabacco si otterrebbe a breve una riduzione drastica del cancro polmonare, che nel tempo diventerebbe una malattia rara. Il legame causa-effetto fra sigaretta tradizionale e cancro (oltre che malattie cardiovascolari) è infatti una certezza solida dell'oncologia". Di parere opposto, è l'opinione del Presidente della Società italiana di cardiologia (Sic), Matteo Di Biase. Secondo il presidente "le sigarette elettroniche che contengono nicotina fanno male come quelle tradizionali, se non dal punto di vista oncologico almeno sotto l'aspetto cardiovascolare. In attesa di dati scientifici certi, basati sull'evidenza, è quindi opportuno prevedere dei divieti. I dati dell'Iss mostrano come, tra gli utilizzatori di e-cig, il 25% non ha modificato le sue abitudini, quindi ha incrementato il consumo di nicotina, e il 12% ha iniziato a fumare mentre, prima non era fumatore. Con la sigaretta elettronica, gli 'svapatori' possono aspirare nicotina o aromi diversi. Ma se inalano nicotina la loro dipendenza rimane, con l'aggravante che non possono misurare quanta sostanza assumono.

Pertanto, «anche se il rischio di cancro polmonare si riduce perché con l'e-cig non si aspirano tutti i prodotti della combustione inalati fumando sigarette tradizionali, i pericoli per il cuore e i vasi, così come la dipendenza, rimangono invariati».

Francesco Sanfilippo

**Lemarfarma s.p.a.**  
distribuzione farmaci  
ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee  
AL SERVIZIO DEL FARMACISTA  
CONSORZIO SICILIA SALUTE  
Il Consorzio Sicilia Salute collabora con  
**TEVA** N.1 AL MONDO NEI FARMACI EQUIVALENTI  
PARTNER NELL'ATTESA

**nell'attesa...**  
Edizioni PHOENIX  
Per la vostra Pubblicità:  
direzionecommerciale@nellattesa.it

# Certificati medici per fare sport, è caos

**C**ertificati medici e sport amatoriale, anche quest'anno si rischia il caos. Il Dl Fare del 2013 ha cancellato l'obbligo del certificato medico per svolgere attività ludico-motoria amatoriale (per esempio nuoto libero o palestra) ma nonostante ciò nell'ultimo anno le strutture hanno continuato a richiederlo ai fini dell'iscrizione. E il rischio è che anche quest'anno nonostante la legge i cittadini siano costretti a pagare dai 30 ai 50 euro per un certificato che non serve. Le palestre non si sentono tutelate e nonostante i chiarimenti del Ministero i dubbi ancora permangono.

Dubbi che dovrebbero essere quasi scolti per quanto riguarda invece i certificati per le attività sportive non agonistiche (quelle organizzate dalle scuole, nell'ambito di attività parascolastiche e quelle dei giochi studenteschi a livello provinciale o regionale) su cui sono in arrivo nuove linee guida. Il certificato sarà obbligatorio e avrà validità annuale. L'elettrocardiogramma, invece, dovrà essere effettuato almeno una volta nella vita (dai 60 anni una volta l'anno).

Ma come scegliere lo sport giusto per i bambini? Prima, fino a 4 o 5 anni di vita, imparare a percepire il pro-

prio corpo nello spazio, quindi aprirsi ad attività di squadra e ad attività specialistiche. Questo il percorso sportivo ideale per i più piccoli, secondo gli esperti dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma che, in occasione della

per i propri figli. Il nuoto resta lo sport ideale per i più piccoli, anche in età prescolare. Oltre a questo, fino ai 7-8 anni sarebbe bene far loro praticare attività come l'atletica leggera o la ginnastica, in cui il piccolo impara ad utilizzare

discipline sportive collettive, come calcio, pallavolo, basket. In genere, però, spiegano gli esperti, i bimbi sono pronti ad apprezzarle solo dopo i 7 anni.

Oltre i 9-10 anni ci si può accostare anche a discipline più specializzate, che richiedono ad esempio il contemporaneo utilizzo di un attrezzo, come avviene nella scherma, nel tennis e nel tiro con l'arco, che favoriscono, in particolare, la capacità di concentrazione. Nel caso di malattie croniche, niente paura: l'80% dei piccoli pazienti, purché con le precauzioni basilari, può non deve astenersi dal praticare sport. Anzi, "l'attività sportiva può essere anche parte del piano terapeutico", spiega Attilio Turchetta, responsabile di Medicina dello Sport del Bambino Gesù, dove è attiva, da tempo, una specifica Unità Operativa dedicata alla valutazione funzionale e alla certificazione medico-sportiva di bimbi affetti da patologie come cardiopatie congenite, malattie oncologiche, renali, polmonari o neuromuscolari. "Praticare sport - aggiunge - produce un incremento dell'autostima tale da superare molte delle difficoltà che una malattia crea".

(ANSA)

**VUOI FAR PARTE DI TELEFONO AMICO ITALIA DIVENTA UN NOSTRO VOLONTARIO !**

Ogni giorno i volontari di Telefono Amico Italia rispondono a persone che hanno bisogno di aiuto. Unisciti a noi!



Per maggiori informazioni:  
**091.346236 - 3203468209**  
**palermo@telefonoamico.it**  
**www.telefonoamico.it**

**TelefonoAMICOItalia**  
 VOLONTARI IN ASCOLTO

ripresa dell'anno scolastico, prevengono le domande di molti genitori con una serie di consigli pensati per aiutarli a scegliere l'attività migliore

il proprio corpo nello spazio e a migliorare la coordinazione neuromotoria. Impegno atletico, aspetto ludico e spirito di squadra sono le virtù delle

## Certificati medici, il Ministero prepara i chiarimenti

Il decreto del "Fare" del 2013 lascia diversi dubbi. Perciò, il nostro giornale ha chiesto al dott. Pietro Di Fiore, dirigente medico dell'Asp 6 e membro tavolo tecnico per la medicina dello sport presso il ministero della salute dei chiarimenti in merito

**D**ott. Di fiore, è vero che l'attività motoria è, in parte, scomparsa dal decreto approvato di recente?

<<Confermo che l'attività ludico motoria, primariamente inserita dal Decreto 24/04/2013, più comunemente detto "Decreto Balduzzi", è scomparsa.

Infatti, singolarmente, al Senato in contemporanea all'entrata in vigore del "Decreto Balduzzi", veniva proposta una modifica, con un articolo aggiuntivo, art. 42 bis, che aboliva l'art. 2 del decreto Balduzzi che stava entrando in vigore.

Quest'articolo ha soppresso l'obbligo di certificazione, quindi la visita e tutto ciò che

ne conseguiva, relativamente all'attività ludico motoria e amatoriale. Inoltre, si ridimensiona il percorso al fine del rilascio della certificazione per l'attività sportiva non agonistica, demandando ai medici o i pediatri di base di stabilire, annualmente, dopo anamnesi e visita, ulteriori accertamenti, se ritenuti necessari, diversamente da quanto stabilito in precedenza con un percorso preciso e puntuale. Tale modifica veniva approvata, con tutto il decreto, nella seduta del 5 agosto 2013, il giorno dopo, 4 agosto, dell'entrata in vigore della normativa che invece lo prevedeva, e trasmesso alla Camera, in seconda lettura, al fine di "esaminare esclusivamente le mo-

difiche introdotte dal Senato al novellato decreto..." così nei documenti ufficiali>>.

**Cosa è accaduto dopo questo processo?**

<<Per cercare di porre un poco di ordine al Ministero è stato istituito un Tavolo Tecnico, di cui faccio parte in rappresentanza delle 20 Regioni e delle Provincie Autonome, assieme al collega lombardo e toscano; questo Tavolo ha esitato un Decreto, che andrà a giorni in pubblicazione nella Gazzetta Ufficiale>>.

**Che cosa prevede quest'altro decreto?**

<<Il Decreto in questione chiarisce "chi", "come", "quando" e "perché" deve essere fatto il certificato di attività sportiva agonistica.

Ci ripromettiamo, almeno così ha assicurato il capo di gabinetto del ministro, di riprendere il Balduzzi per ciò che attiene l'attività ludico motoria. Ad oggi per "fare palestra" non è necessario alcun certificato, la richiesta di una certificato medico generico è da attribuire al fatto di assicurarsi in caso di incidenti.

Su questo la discussione sarà complessa poiché le responsabilità legali del gestore della palestra, ai fini assicurativi, cozzano con le norme di legge in merito di certificazioni. Ritengo quindi, che una "valutazione" medica di chi fa palestra vada fatta, tutto sta a stabilire chi dovrà farla e come>>. F.S.





*A cura di Girolamo Calsabianca*

## I benefici della bicicletta, uno sport salvavita!

Ora siamo arrivati alla vigilia dell'european Mobility Week o meglio la "settimana europea della mobilità", dove anche noi come associazione abbiamo dato il nostro contributo nelle attività che avranno luogo nelle varie città d'Italia dal 16 al 22 settembre. Le amministrazioni pubbliche sono le principali responsabili della promozione e dell'organizzazione della mobilità sostenibile. Gli interventi e le manifestazioni sono finalizzati a ridurre la presenza degli autoveicoli privati negli spazi urbani. Così, si vuole favorire la mobilità alternativa che in ordine d'importanza viene svolta a piedi, in bicicletta, con i mezzi di trasporto pubblico e con i mezzi di trasporto privato. Volendo tornare all'argomento che stabilmente il nostro giornale tratta, non possiamo che privilegiare il camminare a piedi e la bicicletta, poiché sono assolutamente economici, ma soprattutto salutari. Qualsiasi specialista, o medico in genere, il primo consiglio che dà al paziente, è che una bella camminata è salutare. Tuttavia, uso della bicicletta in alcune città è quasi impossibile e nella peggiore delle ipotesi troviamo la pista accostata alla carreggiata, giusto per dare fantasia ai numerosi incoscienti di come mettere in difficoltà un ciclista. La bicicletta, d'altronde, è un mezzo che crea salute e vi ricordiamo i 10 motivi che incentivano ad usare la bicicletta rispetto ad un motore.

La bicicletta rende felici perché pedalare abbassa lo stress e diminuisce la depressione. In una parola, regala felicità, secondo lo psichiatra della Harvard Medical School, John Ratey. Inoltre, un'ora di bicicletta fa bruciare fino 500 calorie, controllando così il peso, e protegge il cuore se-



condo diverse ricerche che dimostrerebbero che la bicicletta è utile per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e ne evita il peggioramento negli anziani.

Non fa male alla prostata, non danneggia le articolazioni, poiché il ciclismo è uno sport a basso impatto al contrario di altri sport. Infatti, pedalando, non esercitiamo pressioni sulle articolazioni degli arti inferiori.

Poi, non diminuisce l'affaticamento, allunga la vita perché, secondo stime effettuate sui 53 Paesi europei censiti dall'Oms, la sedentarietà provoca circa un milione di decessi l'anno. Inoltre, i benefici che la bici regala alla salute, sono superiori ai rischi degli incidenti stradali e dell'esposizione agli inquinanti atmosferici, mentre l'inattività fisica e lo smog sono tra i principali fattori associati alle morti in Europa, con 500 mila ogni anno.

L'utilizzo diffuso della bicicletta potrebbe essere la soluzione. Non ultimo, chi va in bici, piace di più, poiché è affascinante, intelligente, ecologista, altruista, generoso. Secondo uno studio della British Heart Foundation, un quarto degli inglesi pensa che i ciclisti abbiano tutte queste doti. Insomma, è il ciclista il partner ideale, altro che il calciatore.

**di Girolamo Calsabianca,**  
Segretario Nazionale ANIO



### ALLERGOLOGIA

**DOTT. CLAUDIO RAGNO**

Specialista in Allergologia e immunologia clinica. diagnosi delle malattie respiratorie, delle allergie alimentari, per allergie a farmaci. Ticket visita Euro 34,50. Riceve a Palermo in via XII Gennaio 16 091.584114 cell. 337 895499 - **AFFILIATO SANIT CARD**

### ANDROLOGIA - UROLOGIA

**DOTT. EMILIO ITALIANO**

Specialista in Urologia e Andrologia. Consulente Sessuologo. Riceve a Palermo in via F.Paolo di Blasi 35. [www.emilioitaliano.it](http://www.emilioitaliano.it) - [eitaliano@gmail.com](mailto:eitaliano@gmail.com). Per prenotazioni, telefonare ai numeri 091 346563 cell. 338 8546604 - **AFFILIATO SANIT CARD**

### CASE DI RIPOSO

**COMUNITA'**

**ALLOGGIO PER ANZIANI "GRETA"**

Assistenza 24 ore. Servizio lavanderia. Palestre. Attività ricreative e religiose a richiesta. TV in camera. Via S. Cuccia 1 (angolo via Libertà). Tel. 0916268045 - Cell. 3481511882

### DERMATOLOGIA E VENERELOGIE

**DOTT. ANGELO RAFFAELE CINQUE**

Mappatura medica, esame in epiluminescenza dei nei, penoscopia, diagnosi e terapia degli HPV (condilomi), diatermocoagulazione, crioterapia, laser. Via R. Wagner 9, Palermo, tel. 091335555

### GASTROENTEROLOGIA

**DOTT. SERGIO PERALTA**

Dirigente Medico U.O. di Gastro-enterologia ed Epatologia Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche, 2 Palermo Cell. 338 6963040 e-mail: [peralta.sergio@yahoo.it](mailto:peralta.sergio@yahoo.it) [www.gastroenterologiaperalta.it](http://www.gastroenterologiaperalta.it)

### NEUROLOGIA

**DOTT. MARCELLO ROMANO**

Neurofisiopatologo. Az. Osp.Riuniti Villa Sofia Cervello, Studio di neurologia ed elettromiografico. Riceve per appuntamento in via E. Notarbartolo, 38 Palermo Tel. 0916259811 - Cell. 3491467337 Email: [mcromano04101958@gmail.com](mailto:mcromano04101958@gmail.com)

### OCULISTA

**DOTT. ALESSANDRO FERRANTI**

Riceve per appuntamento a Palermo in via Piersanti Mattarella, 9 tel. 091-6268070, a Monreale in via Venero 195, tel 091-6407518 Cell 333-6571265

### ODONTOIATRIA

**DOTT. MANLIO MAZZOLA**

Ablazione Tartaro, chirurgia, implantologia, posturologia, conservativa e protesi dentarie. Riceve in via Cantiere Finocchiaro, 8 a Palermo. Tel. 0916259033 Cell. 3201727589

### PSICOLOGIA

**DOTT.SSA CATERINA D'ANNA**

**Psicologa - Psicoterapeuta.** Psicologia - Psicoterapia del bambino, dell'adolescente e della famiglia. Via Tripoli 18 Palermo. Recapiti telefonici: 329 4321204



**nell'attesa...**

settimanale d'informazione socio-sanitaria dell'A.N.I.O.  
Reg. al Tribunale di Palermo n° 11 del 29/05/2006

#### Comitato Scientifico:

**Dir. Scientifico:** Girolamo Calsabianca Segretario Nazionale ANIO Onlus - [girolamo.calsabianca@alice.it](mailto:girolamo.calsabianca@alice.it)

**Dott. Dario Bellomo** Medico Specialista ASP di Asti

**Prof. Giorgio Maria Calori** Prof. Univ. Milano Dir. COR Gaetano Pini (MI)

**Prof.ssa Carla Giordano** Resp. UOC di Endocrinologia Policlinico (Pa)

**Dott. Emilio Italiano** Andrologo Osp. riuniti Villa Sofia Cervello

**Dott. Tommaso Mannone** Risk Manager A. O. Villa Sofia-Cervello (Pa)

**Dott. Sergio Salomone** Pres. Associazione A.S.S.O.

**Dott. Anagelica Provenzano** Resp. Centro Officine di Ippocrate A. O. Villa Sofia-Cervello (Pa)

**Dott. Alessandro Scorsone**, Diabetologo, Asp 6 Ospedale Civico di Partinico

**A.N.I.O. Numero Verde:** 800 688 400 (chiamata gratuita)

**Siti web:** [www.anio.it](http://www.anio.it) **Pagina Ufficiale ANIO Facebook:** [www.facebook.com/anioinforma](http://www.facebook.com/anioinforma)

**nell'attesa...** Editore da: Phoenix di Simona Lo Biondo

**Direttore Responsabile:** Francesco Sanfilippo - [direttore@nellattesa.it](mailto:direttore@nellattesa.it)

**Divisione Commerciale:** Vincenzo Alaimo - [divisionecommerciale@nellattesa.it](mailto:divisionecommerciale@nellattesa.it)

**Impaginazione Grafica:** Andrea Ganci - [webmaster@nellattesa.it](mailto:webmaster@nellattesa.it)

**Consulente Editoriale:** Sergio Fabra

**Stampa:** Pitti Grafica via Pelligra, 6 (Pa)

**Redazione:** Andrea Ganci - e-mail: [redazione@nellattesa.it](mailto:redazione@nellattesa.it)

**Sito web:** [www.nellattesa.it](http://www.nellattesa.it)

**Pagina Ufficiale Nell'attesa...** <https://www.facebook.com/nellattesa>

**Per abbonarsi al giornale:** Inviare una email a: [abbonamenti@nellattesa.it](mailto:abbonamenti@nellattesa.it)

**Per la vostra pubblicità:** Cell. 3389432410 | [redazione@nellattesa.it](mailto:redazione@nellattesa.it)

Le informazioni pubblicate da "nell'Attesa..." non sostituiscono in alcun modo i consigli, il parere, la visita, la prescrizione del medico.



Associazione Nazionale per le  
Infezioni Osteo-Articolari

**SEDE NAZIONALE:**

Via Altofonte Malpasso, 453/R  
90126 Palermo

**SEDE OPERATIVA:**

Via Ninni Cassarà, 2  
90146 Palermo  
presso:  
Cto Ospedali Riuniti Villa Sofia  
Cervello - Piano Terra  
Numero Verde: 800.688.400  
Sito web: [www.anio.it](http://www.anio.it)  
email: [info@anio.it](mailto:info@anio.it)  
Codice Fiscale: 97165330826

## A.N.I.O. Onlus, Associazione Nazionale per le Infezioni Osteo-Articolari

**L'**ANIO (Associazione Nazionale per le Infezioni Osteo-articolari) volge tutto il suo impegno al fine di dare una spalla forte e consapevole a quella fascia di cittadini disagiati da una complicanza ortopedica garantendo la presa in carico globale del paziente della sua famiglia, fortificando lo spazio di ascolto, la promozione di un servizio d'informazione, supporto e orientamento ai servizi, assistenza socio-sanitaria (invalidità, legge 104, ricorsi e aggravamenti, contrassegni di circolazione auto ecc...). Anio svolge inoltre azioni mirate alla prevenzione e alle iniziative di studio e ricerca cooperando con Università e società scientifiche.

E' possibile sostenere le attività di ANIO versando il proprio contributo su c/c 21641931 o iban sul c/c IT57F0760104600000021641931. Oppure destinando il proprio 5 per mille nella dichiarazione dei redditi (730, Unico, Cud) inserendo il codice fiscale 97165330826 nel riquadro "Sostegno del volontariato" e organizzazioni non lucrative di utilità sociale".



### Servizio Ambulanza diurno

**Dimissioni Ospedaliere - Spostamenti in città o fuori comune, Visite Mediche, Esami**

Per info chiamare:

**Numero verde gratuito: 800.688.400**

**Emergenze: 3289485124**

**e-mail: [ambulanza@anio.org](mailto:ambulanza@anio.org)**

Si ringrazia la



## LE OFFICINE D'IPPOCRATE



## La Carta Servizi

## Centro Pilota Plurispecialistico per la Prevenzione delle Disabilità e delle Alterazioni Posturali

**PRESIDIO OSPEDALIERO:**

Cto Ospedali Riuniti Villa  
Sofia Cervello  
A.N.I.O. - O.N.L.U.S.  
Tel. 091.514040  
email: [ippocrate@anio.org](mailto:ippocrate@anio.org)

**PREMESSA.**

Il Centro Pilota Plurispecialistico Sperimentale per la Prevenzione delle Disabilità e delle Alterazioni Posturali è una tessera del grande mosaico che compone il progetto core di ANIO per l'anno 2013/2015 denominato

**OFFICINE D'IPPOCRATE.**

Il progetto mira a garantire percorsi di prevenzione, diagnosi e cura, al fine di ridurre e/o limitare l'insorgere di complicanze, ortopediche e posturali, mettendo in campo tutte quelle azioni di prevenzione concreta delle patologie dell'apparato muscolo-scheletrico.

**DA CHI E A CHI E' EROGATO IL SERVIZIO**

Il servizio è erogato dalla Azienda ospedaliera *Ospedali Riuniti Villa Sofia Cervello* con medici e tecnici struttu-

rati in cooperazione con un Team di medici e specialisti messi a disposizione dall'associazione A.N.I.O. Soggetti in Età Evolutiva (soggetti con patologie degenerative dell'apparato muscolo scheletrico - osteoporosi - malati cronici); Diabetici cronici; Donne over 50; Soggetti Disabili e da tutti coloro che hanno un'indicazione prescrittiva di uno specialista.

**ESAMI STRUMENTALI**

Gli esami strumentali sono effettuati presso l'ambulatorio "Officine d'Ippocrate" sito al 2° piano dell'Azienda Ospedaliera Villa Sofia Cervello Presidio Ospedaliero C.T.O. di Palermo. L'attività degli esami strumentali comprende:

**Podoscanner**

(Podoscopia digitale)

Permette di rilevare le informazioni del piede sotto carico, analizzare la lunghezza dei due piedi e rilevare le eventuali asimmetrie podali.

**Baropodometro Elettronico**

Piattaforma di rilevazione per lo studio delle pressioni plantari da fermo (esame statico), l'analisi del gesto motorio durante la deambulazione (esame dinamico) e la valutazione delle oscillazioni del corpo (esame stabilometrico), con e senza svincolo.

**Formetric**

Consente di effettuare una rapida ed estesa scansione ottica non invasiva del rachide, con possibilità di rappresentare graficamente numerose problematiche di natura clinica inerenti l'analisi obiettiva e quantitativa della statica corporea e della postura.

**Densitometria DEXA**

Il sistema consente di calcolare la densità ossea mediante i seguenti esami:

- Lombare
- Femorale
- Protesica
- Dual protesica
- Avambraccio
- Morfometria
- Total body

**VISITE**

**Odontoiatrica - Gnatologica**  
Fisiologia, patologia e disfunzioni dell'articolazione temporomandibolare-ATM. (Dott.ssa A. Provenzano)

**Fisiatria Posturale**

Diagnosi e cura dei paramorfismi e dismorfismi del piede, arti inferiori, colonna vertebrale, patologie congenite neonatali. (Dott.ssa B. Schembri)

**Ortopedica**

Diagnosi e cura dell'osteoporosi. (Dott. V. Badagliacca)

**Diabetologia**

Prevenzione diagnosi e cura del diabete. (Dott. V. Schirò)

**PRENOTAZIONI VISITE**

Gli utenti potranno accedere al servizio, muniti di richiesta del medico curante, chiamando il CUP Ospedali Riuniti Villa Sofia Cervello al numero: **800.178.060** o l'ANIO al numero: **091 514040**, o tramite mail al seguente indirizzo: [ippocrate@anio.org](mailto:ippocrate@anio.org);