



## Ovaio Policistico

### Sanità

Sclerosi: a breve cure farmacologiche in grado di addomesticare le cellule cattive  
pag.3

### Salute e Benessere

Nordic Walking Art a Palermo, quando lo sport si coniuga con l'arte  
pag.4

### Salute e Benessere

Le Officine d'Ippocrate hanno partecipato alla Giornata Europea della mobilità sostenibile  
pag.4

### Salute e Benessere

Prevenzione Posturologica. Mai così importante come ora nello sport  
pag.5

### Attualità

Aumentano le aggressioni agli operatori sanitari in area di emergenza  
pag.6

**L**a Sindrome dell'Ovaio policistico costituisce uno dei disturbi più comuni nelle donne in età fertile e ne rappresenta una delle cause più frequenti di infertilità. Il suo sviluppo è strettamente associato a problemi endocrinologici e metabolici, che col tempo si aggravano, provocando altre malattie come l'obesità. La prevenzione è quanto mai indicata per contrastare questa sindrome e l'attività fisica aiuta moltissimo, insieme ad una adeguata regolazione ormonale. In ogni caso, non mancano farmaci in grado di aiutare chi ne è colpita, garantendo risultati sempre più efficaci. L'importante è di reagire subito senza abbattersi, poiché non mancano cure idonee. Molto, infatti, dipende dalla volontà e dalla reazione positiva della persona, senza la quale nessun rimedio può essere indicato.

pag. 2



# La Sindrome dell'Ovaio policistico, quando la fertilità della donna è a rischio

La sindrome dell'ovaio policistico (PCOs) è uno dei disturbi più comuni nelle donne in età fertile e rappresenta una delle cause più frequenti di infertilità colpendo una percentuale della popolazione variabile tra il 5 e il 10%. Esordisce spesso nel periodo adolescenziale con irregolarità mestruali. È stata descritta una familiarità nel 50% dei casi, ma non è stato ancora individuato il meccanismo di trasmissione familiare. La sindrome è caratterizzata da un quadro complesso, facilmente valutabile con una ecografia, costituito da ovaie ingrandite e micropolicistiche insieme ai segni di alterazioni endocrinologiche (iperandrogenismo, disordini del ciclo mestruale, obesità) e metaboliche. Questo quadro configura, in tal modo, la complessa sindrome dismetabolica chiamata, appunto, sindrome dell'ovaio policistico, importante per le implicazioni che ha sulla salute della donna, sia dal punto di vista estetico, riproduttivo e metabolico. La sindrome, solitamente, si manifesta in epoca puberale con disordini mestruali, irsutismo (la crescita anomala di peli in persone di sesso femminile, in sedi dove normalmente è assente) ed obesità. Accanto ai disturbi endocrini vi sono anche dei disturbi metabolici che, però, diventano più importanti con il progredire del tempo fino a divenire predominanti dopo la menopausa. I disturbi endocrinologici più frequenti comprendono le irregolarità mestruali (80%) come l'oligomenorrea, l'amenorrea (assenza di ciclo mestruale), l'iperandrogenismo (60%) (irsutismo, acne, alopecia) e obesità (50%). Le irregolarità mestruali compaiono in età puberale, con cicli che si

distanzano sempre di più l'uno dall'altro fino alla totale assenza del ciclo stesso. L'irsutismo riguarda solitamente il labbro superiore, il mento, il solco intermammario, gli avambracci, la linea alba, le cosce e le gambe. Frequente è anche il riscontro di seborrea ed acne. La seborrea è legata alla produzione in eccesso di secreto da parte delle ghiandole sebacee iperstimolate dalle elevate concentrazioni di androgeni. L'acne, invece, è causata dall'occlusione dei pori cutanei con conseguente infiammazione e formazione di pus all'interno del poro stesso. Per quanto riguarda i disturbi metabolici, l'obesità, l'insulino-resistenza, le alterazioni del profilo lipidico (con aumento dei trigliceridi e riduzione del colesterolo HDL), la ridotta tolleranza glucidica o il diabete di tipo 2 (celebre l'espressione "diabete della donna barbata"), insieme alla ipertensione arteriosa, sono tutte condizioni alla base dell'aumentato rischio cardiovascolare delle donne affette da PCOs. La diagnosi si basa sui sintomi e sull'esame fisico della paziente. Se, sulla scorta dell'anamnesi familiare e del quadro clinico, si sospetta una condizione di policistosi ovarica, per confermare la diagnosi dovranno essere eseguiti alcuni accertamenti. Sostanzialmente saranno determinate le concentrazioni, nel sangue, degli ormoni sessuali femminili e maschili (la determinazione dovrà essere effettuata, ove possibile, nella prima fase del ciclo mestruale), la glicemia e i parametri di funzionalità tiroidea insieme al dosaggio della prolattina. Dovrà inoltre essere eseguito l'esame ecografico delle ovaie. Una volta

formulata la diagnosi, se non vi sono problemi di fertilità, il peso è nei limiti di normalità e i peli superflui non sono in quantità eccessiva, non è necessario alcun trattamento terapeutico. In presenza, invece, di un quadro clinico più complesso, sarà necessaria una terapia specifica e, talora, ulteriori indagini. L'approccio terapeutico corrente prevede la correzione sintomatica del disturbo per cui la paziente si reca dal medico. La terapia, quindi, può essere volta alla correzione dell'irsutismo, alla regolazione dei cicli mestruali e all'induzione dell'ovulazione nelle pazienti che vogliono ottenere una gravidanza. Un nuovo approccio terapeutico prevede anche il trattamento dell'insulino-resistenza. In realtà, il trattamento va effettuato a due livelli, di cui il primo livello è quello preventivo, mentre il secondo è quello terapeutico vero e proprio. La prevenzione va effettuata soprattutto nelle donne che hanno dei fattori di rischio per lo sviluppo PCOs, ovvero la presenza di una ipertricosi prepuberale, e il sovrappeso in ragazze che riferiscono un basso peso alla nascita. In questi casi l'attività preventiva consiste nel ridurre l'introito calorico e nell'aumentare l'attività fisica. Una dieta povera di grassi va proposta

anche a quelle ragazze che, pur non essendo in sovrappeso, hanno una familiarità per PCOs. In commercio esistono prodotti che contengono acido glicirizzinico (contenuto nella liquerizia che ha elevate proprietà antinfiammatorie), acido corosolico (con proprietà insulino-simili) e Cinnamomum zeylanicum (che ha dimostrato, tra gli altri, una certa capacità di abbassare i livelli plasmatici di glucosio, rendendola potenzialmente utile nella gestione del diabete) utili nella gestione della PCOs. Se invece l'obiettivo principale da raggiungere è la regolarizzazione del ciclo mestruale la terapia consiste nell'assunzione di estroprogestinici (EP). Attualmente, la terapia EP utilizzata prevede l'associazione di estrogeni con un progestinico che abbia anche caratteristiche antiandrogene in modo da ottenere il duplice effetto di regolarizzare il ciclo e di ridurre i segni dell'iperandrogenismo. Cicli ovulatori si ottengono, solitamente, dopo la correzione del sovrappeso o immediatamente dopo la sospensione degli estro-progestinici. Qualora questo non avvenisse, l'ovulazione può essere indotta farmacologicamente.

Dr. Emilio Italiano  
Andrologo

**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

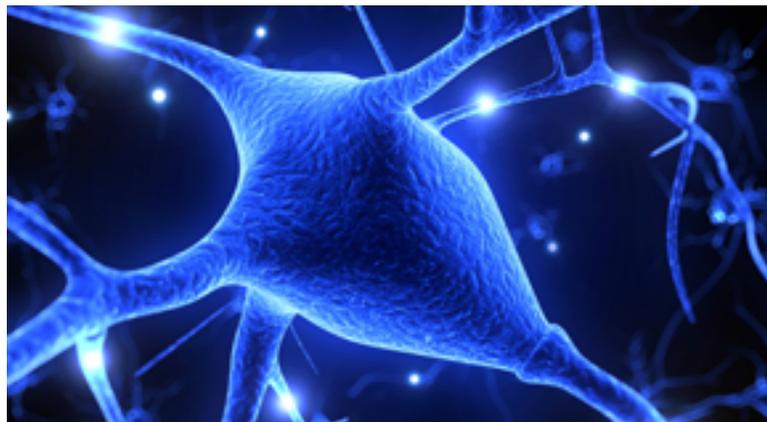
PALERMO - VIA ROMA 489 (90139)  
 Tel. 091 322624 - Cel. 327 1058421

Numero Verde - Tolla  
**800 134 851**  
 Lunedi - Venerdì: 9:30-13:00 / 15:00-18:00

# Sclerosi: a breve cure farmacologiche in grado di addomesticare le cellule cattive

“**A**ddomesticare” le cellule ‘cattive’ del sistema immunitario responsabili dell’attacco al sistema nervoso centrale nelle malattie autoimmuni, convincentole a deporle le armi. E questo l’innovativo approccio con il quale si stanno cimentando vari gruppi di ricerca con l’obiettivo di arrivare alla messa a punto di nuove terapie per il trattamento della sclerosi multipla (sm). Un ambito di ricerca che è ancora agli inizi, afferma il direttore dell’Istituto di neurologia sperimentale dell’ospedale San Raffaele di Milano, Giancarlo Comi, ma che “si sta rivelando molto promettente”. Si tratta di una linea di ricerca dalle grandi potenzialità, tanto da essere stata al centro di vari appuntamenti come tema di confronto in occasione del Congresso mondiale sulla sclerosi multipla in corso a Boston. Due gli studi sul tema presen-

tati al congresso. Il principio, spiega Comi, è quello di “cercare di disinnesare l’aggressione al sistema nervoso, alla base del meccanismo di sviluppo della sm. La novità è che si punta ad intervenire solo su quelle cellule del sistema immunitario, i linfociti th17, direttamente responsabili degli attacchi al sistema nervoso, senza colpire anche gli altri linfociti”. L’idea, dunque, è proprio quella di ‘addomesticare’ tali cellule ‘ribelli’ perché imparino a riconoscere le parti del sistema nervoso che sono il loro bersaglio, spingendole appunto a non attaccarlo più. Il meccanismo di azione è simile a quello utilizzato per il vaccino contro le allergie. E’ ancora un approccio di ricerca “molto esplorativo - rileva Comi - e poco considerato dalle aziende, ma sicuramente questa è una strada su cui puntare”. Le prime dimostrazioni di ciò arrivano dai due



studi presentati al congresso di Boston: il primo, spiega l’esperto, è “uno studio preliminare sull’uomo condotto da un gruppo di ricerca polacco che ha messo a punto dei cerotti cutanei contenenti particolari proteine le quali esercitano proprio questa azione di ‘addomesticare’ le cellule immunitarie. Il secondo studio è di un gruppo dell’Università di Zurigo che ha testato particolari sostanze peptidi con un analogo meccanismo di azione

da iniettare con iniezioni e che sembrano in grado di produrre una risposta”. Questi trattamenti sono stati effettuati su persone già affette da sm. Il fine, conclude Comi, “è arrivare ad una terapia per combattere questa patologia grave esplorando vari possibili approcci. Questo, anche se ancora all’inizio, è estremamente interessante”.

(Fonte: Ansa)

## 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**

## Nordic Walking Art a Palermo, quando lo sport si coniuga con l'arte

Una disciplina sportiva può offrire occasioni culturali della propria città o del proprio patrimonio storico-culturale, pur conservando le sue finalità. Si prenda un sabato mattina di settembre, si prenda un gruppo di circa quaranta persone, curiose di provare una nuova disciplina sportiva del "benessere", adatta a tutti a tal punto da presentarsi con bambini e nonni al seguito. Si metta la voglia di addentrarsi tra i viali della Favorita alla scoperta dei tesori che la Real Tenuta nasconde tra la sua fitta vegetazione. Si metta lo stupore di trovarsi davanti allo scrigno, per troppo tempo interdetto, della Casina alla cinese, ed ecco che parte per la prima volta a Palermo il "Nordic Walking Art". L'itinerario sopra descritto è stato sperimentato per la prima volta in occasione della Prima edizio-

ne della "Settimana delle Culture 2013". L'idea di coniugare sport del benessere con la fruizione dei beni artistici e territoriali, nata dalla fantasia e dalle professionalità di due istruttori di Nordic Walking, di uno storico dell'arte e di un nordic walker, ha riscosso il plauso di una platea attenta. Questa platea è variegata per età ed entusiasta per come sport e cultura si siano mixati egregiamente, in linea con la filosofia del "mens sana in corpore sano". Il progetto "Nordic Walking Art in Palermo" permette di effettuare passeggiate culturali alla scoperta della città di Palermo e dei suoi tesori coniugando arte e sport, attraverso la tecnica del Nordic Walking. Quest'attività sportiva facile, economica, divertente ed ecologica è promossa per coinvolgere la popolazione nella valorizzazione della città e per diffondere la

cultura dello sport e del benessere a 360°. Il programma prevede una serie di itinerari di passeggiate culturali dove i cittadini hanno la possibilità di sperimentare la tecnica del nordic walking - camminata sportiva con due appositi bastoncini con i quali si simula il movimento tipico dello sci di fondo. Così, si vuole far riscoprire luoghi del proprio vissuto quotidiano come il centro storico, i parchi cittadini, le riserve naturalistiche limitrofe, all'insegna della storia, della cultura artistica, delle tradizioni e curiosità, mediante un approccio più divertente. A conferma del buon lavoro svolto, il "Nordic Walking Art in Palermo" è stato uno degli eventi protagonisti nella scorsa edizione dell'"Earth Day 2014". In quest'occasione, si è rilevato una linea d'azione volta alla valorizzazione di percorsi naturalistici ed eco-

logici, con lo scopo di incentivare il pubblico di ogni età ad abbandonare stili di vita poco sani e preferire l'attività all'aria aperta. Come funziona? La partecipazione prevede una prima fase di mini-corso sulla tecnica di base del Nordic Walking, mediante l'uso di appositi bastoncini forniti per l'occasione. Questa fase preliminare è propedeutica alla successiva fase di passeggiata culturale in compagnia dello storico dell'arte, con sosta didattica in diversi punti di interesse dell'itinerario, per un totale di due ore di attività. Per conoscere questa disciplina, alcuni specialisti saranno disponibili dal 16 al 22 settembre a Piazza Verdi presso il teatro Massimo.

Chiara Dell'Utri,  
Storico dell'Arte  
Letizia Fedele,  
Chinesiologo UNC

## Le Officine d'Ippocrate hanno partecipato alla Giornata Europea della mobilità sostenibile



In occasione della Giornata Europea della mobilità sostenibile, organizzata dal Comune di Palermo, il Centro pilota plurispecialistico per la prevenzione delle disabilità e delle alterazioni posturali "Le Officine d'Ippocrate", sorto dalla cooperazione tra l'Associazione Nazionale per le Infezioni Osteoarticolari (Anio) e l'Azienda Ospedali Riuniti Villa Sofia Cervello, sito al Cto, partecipa con alcuni interventi programmati il 18 settembre 2014 alle ore 17.00.

Gli interventi si terranno presso la Fonderia reale (Piazza Fonderia) per informare e diffondere la cultura del mo-

vimento come mezzo di prevenzione e di cura di molte malattie. La Mission del Centro è di individuare, in una visione olistica, le cause delle alterazioni posturali, valutando tutti gli aspetti che possono contribuire alla determinazione delle stesse.

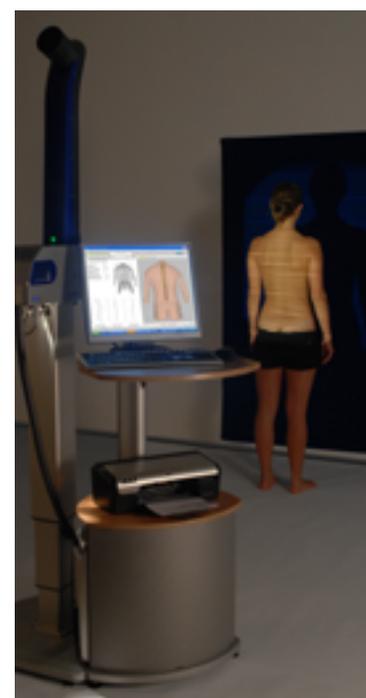
Alcuni degli esempi sono costituiti dagli squilibri dell'occlusione, della masticazione, della fonazione e della deglutizione, del sistema vestibolare (orecchio), di quello visivo (in relazione non solo alla capacità visiva, ma anche, e soprattutto, alla corretta coordinazione dei movimenti oculari e dei sistemi di accommodation). Inoltre, il Centro si occupa dell'appoggio

plantare (scoliosi), delle alterazioni indotte dalla presenza di cicatrici, da squilibri viscerali come quello della flora batterica dell'intestino, da cause psicologiche, da osteoporosi, etc. La postura, in questo caso, è

studiata attraverso un esame clinico e strumentale, avvalendosi di apparecchiature elettromedicali e macchine quali la pedana stabilometrica e la formetric.

Una volta evidenziate dal team del Centro le cause delle alterazioni posturali, si prescrivono le terapie mirate, dando, come indirizzo prioritario, l'indicazione all'attività fisica (anche la semplice camminata quotidiana di 30 minuti con un consumo di 150 kcal). Quest'ultima, se praticata in modo regolare, non solo favorisce la migliore funzionalità degli apparati del nostro corpo, ma incide in modo molto significativo sulla qualità della vita, sullo stato di salute e sul benessere globale della persona, anche psichico.

Il camminare previene l'obesità, il sovrappeso, l'osteoporosi (l'azione muscolare stimola la produzione di matrice ossea e riduce i rischi di frattura), evita l'infarto e l'ipertensione arteriosa, riduce il colesterolo cattivo (Ldl), stimola la circolazione arteriosa e venosa (la pianta del piede viene sotto-



Formetric

posta ad un continuo massaggio), e aiuta il sistema immunitario ed endocrino.

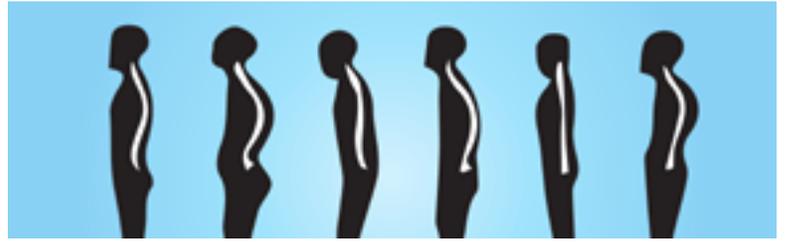
Dr.ssa Angelica Provenzano  
Medico dentista-gnatologo  
Responsabile del Centro  
"Le Officine d'Ippocrate"



# Prevenzione Posturologica. Mai così importante come ora nello sport

L'importanza della posturologia è, oggi, universalmente riconosciuta, a livello mondiale, dagli specialisti delle varie branche mediche, nonché dalla comunità scientifica internazionale. Organismi di massimo prestigio come O.M.S (organizzazione mondiale della Sanità), includono nei loro programmi di "prevenzione e cura", questa specialità considerata "Multidisciplinare e trasversale". Multidisciplinare perché prevede l'inclusione di numerosissime professionalità, medico-specialistiche, e non. Trasversale perché si pone come punto di convergenza di numerosi saperi con un approccio che è sicuramente olistico, quindi, globale. Tra le figure mediche essenziali nella prevenzione, si ricorda l'importanza del medico di base, importante nel segnalare, per tempo, quelle che sono considerate le anomalie posturali più comuni. Queste ultime spesso celano, in modo subdolo, patologie ben più gravose che necessitano, per tempo, di segnalazioni tempestive. Un intervento appropriato e tempestivo della medicina di base, in tale senso può condurre ad una consulenza posturologica clinica

accurata (anche in ambito ospedaliero ove possibile), e può scongiurare problematiche ben più serie. Un'accurata consulenza posturologica può e deve mettere in evidenza fattori determinanti, quali l'esclusione, ad esempio, di patologie oculistico-dentali e podaliche, deleterie nello sviluppo dell'infante e dell'adolescente. Altresì, nella terza età, potrebbe prevenire forme patologico-morbose, ben più invalidanti. È, infatti, assai comune, scambiare o peggio non accorgersi, che taluni paramorfismi e dismorfismi celano condizioni ben più allarmanti. Un esempio su tutti si ha quando un quadro clinico "disfunzionale" muscolo-tendineo camuffa e nasconde quadri psicopatologici quali depressioni, stati d'ansia e stress acuti cronicizzati, in precedenza già trattati. Ancora, difficoltà motorie, anche banali, potrebbero segnalare patologie neurologiche allo stadio iniziale ed essere tempestivamente affrontate, così, purtroppo, come patologie oncologiche. L'esame accurato posturologico consta essenzialmente dell'esame obiettivo ed anamnesi, dell'esame posturometrico, baropodometrico ed altro ancora. Quest'esame consente



velocemente di indirizzare il soggetto dallo specialista appropriato, e di non scambiare una banale scoliosi per altro, con un margine di probabilità davvero elevato (80%). Il compito, imprescindibile di ogni branca medica è la prevenzione prima che la cura, non si dimentichi. Dunque, la posturologia clinica non è esente da questo principio di base ampiamente condivisibile. Si pensi solamente a titolo esemplificativo, all'importanza di indirizzare nei giusti tempi un bimbo in età scolare, da un oclusodontista, piuttosto che da un oculista. Oppure si pensi all'importanza di indirizzarlo a consulenza otiatria, evitando di confondere un "banale" paramorfismo "strutturale", con un importante campanello d'allarme ben più significativo e pericoloso, e viceversa. Così com'è doveroso attendersi da un'accurata consulenza posturologica, una corretta diagnosi di "sindrome posturale". Spesso, purtroppo, si confonde un cattivo "atteggiamento

posturale" o "vizio", con una vera "Sindrome da deficit", che presuppone criteri di approccio clinico assai complessi e variabili. Da qui, l'importanza di affidarsi a personale qualificato e ad analisi attente ed opportune. Altrettanto importante è avere un approccio anticipatorio, qualora vi fossero dei dubbi, specie in età scolare e nell'anziano, categorie a rischio e particolarmente esposte in tale senso. Quanti mal di testa adolescenziali, trascurati dai genitori o scambiati per scarsa voglia di studiare "cronicizzano" in età adulta in cefalee muscolo-tensive insidiosissime, e difficilissime da trattare e classificare. Quante perdite o difficoltà di equilibrio nell'anziano, con effetti nefasti, nascondono in realtà la mancanza di una semplice visita oculistica di routine? Argomenti da cui si evince l'importanza della prevenzione in posturologia.

Massimiliano Squillace  
Chinesiologo

## Bruciare gli zuccheri, da medici sportivi formula 3+1

Non c'è bisogno di affaticarsi troppo per mantenersi in forma. I migliori esercizi per bruciare il grasso in eccesso e tenere a bada gli zuccheri nel sangue sono una semplice e facile sequenza da seguire ogni giorno: 3 più 1 moltiplicato

30, ovvero 3 minuti di riscaldamento e camminate ed 1 minuto di corsa, da ripetere per 30 minuti. Lo sostiene l'American College of sports medicine secondo cui l'interval-training, una forma di allenamento spezzettato, aiuta a migliorare i

livelli di fitness già dopo 15 o 20 minuti di esercizi. "L'allenamento 3+1 moltiplicato 30 dà risultati di gran lunga migliori del camminare a lungo e più studi hanno dimostrato i migliori vantaggi anche sulle persone affette da diabete alimentare nei quali l'interval

training abbassa gli zuccheri nel sangue, rispetto a chi invece si limitava a camminare, seppure a lungo" commenta Richard Cotton direttore dell'American College of Sports Medicine.

(Fonte: Ansa)

**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

# Aumentano le aggressioni agli operatori sanitari in area di emergenza

Nell'ambito dei rischi occupazionali in sanità, una tipologia di eventi particolarmente critica è quella rappresentata dalla violenza nei confronti degli operatori da parte dei pazienti e/o loro familiari. Nello specifico il problema diventa particolarmente gravoso, quando tali eventi si verificano in Aree di emergenza/urgenza, rischiando di compromettere la qualità dei percorsi clinico-assistenziali ed il livello motivazionale dei professionisti. Tale fenomeno, anche per le rilevanti implicazioni di carattere organizzativo, relazionale e professionale, rappresenta un problema di difficile soluzione. Recentemente l'Institute for Emergency Nursing Research e l'Emergency Nurses Association dell'Illinois (USA) hanno condotto una ricerca al fine di valutare la dimensione esperienziale (psico-emotiva e relazionale) dei professionisti della salute che in area di emergenza, durante il servizio ha subito violenze fisiche o psicologiche. Lo studio è stato condotto su un campione di 46 operatori di area di emergenza che hanno descritto in forma narrativa l'esperienza della violenza subita. L'analisi qualitativo-descrittiva delle narrazioni ha consentito l'identificazione delle dimensioni caratterizzanti il fenomeno e delle ricorrenze che rivelano

la dimensione psico-emotiva e relazionale di chi ha subito violenza. Dai risultati è emerso che tra le dimensioni che contribuiscono al manifestarsi del fenomeno, ci sono questioni di "architettura ambientale" (progettazione degli spazi inidonei alla sicurezza del personale), di "ambiente geografico" (ubicazione della struttura sanitaria presso aree periferiche, suburbane o ad elevata densità criminale). Esiste anche un problema di accettazione "psicologica" e "culturale" che è definito immodificabile perché percepito come un rischio connesso alla professione e all'area assistenziale. L'elevata vulnerabilità dell'area di emergenza è emersa anche da uno studio dell'Emergency Nurses Association americano che, indagando vissuto e percezioni degli infermieri di area di emergenza che hanno subito violenze durante il servizio, ha ricostruito le dimensioni del fenomeno. È stato, così, somministrato un questionario strutturato ad un campione di 3465 infermieri dell'Associazione, in servizio presso numerose strutture ospedaliere. Dai risultati, pubblicati nel 2010, è emerso che circa il 25% degli intervistati ha subito violenze fisiche più di 20 volte negli ultimi 3 anni e quasi il 20%, invece, ha sperimentato violenze verbali più di 200 vol-



te nel corso dello stesso periodo. Con riferimento alla tipologia dei pazienti, alcuni dati interessanti sono stati forniti dallo studio condotto qualche anno fa dal Southern Medical Group della Florida (USA). Secondo questo studio, la maggiore aggressività caratterizza chi soffre di disfunzioni cognitive (79%), di dipendenze da alcool o droghe (60,5%), dai parenti o dagli stessi pazienti per le condizioni cliniche (55,8%). Causa di tale aggressività, sempre secondo lo studio, è legata alle politiche ospedaliere, ai tempi di attesa e al sistema sanitario in generale. Sul piano dei fattori legati a dinamiche sociali, caratteristiche sociografiche e posizione geografica, altri studi hanno fornito contributi significativi utili in termini di precoce identificazione dei soggetti più pericolosi e, quindi, di previsione degli eventi aggressivi. In particolare, uno studio inglese di qualche anno addietro, mediante una revisione retrospettiva di 218 report di incidente segnalate in un anno, ha ricostruito

frequenza, cause e caratteristiche sociografiche degli aggressori. Tali studi dimostrano la rilevanza del problema che configura, a tutti gli effetti, un Evento Sentinella e che dunque merita la definizione di strategie necessarie per riconoscere i soggetti più pericolosi, monitorare i soggetti recidivi, evitare i fattori scatenanti e concomitanti. Secondo il 4° Rapporto SIMES del Ministero della Salute, pubblicato nel 2013, l'evento "Atti di violenza a danno di operatore" rappresenta il quarto evento più segnalato in Italia nel periodo 2005-2011 dalle strutture ospedaliere presenti sul territorio nazionale. Il problema è talmente rilevante che il Ministero della Salute ha elaborato la Raccomandazione n. 8 per la Prevenzione degli atti di violenza a danno degli operatori pubblicata nel novembre 2007 ponendo l'attenzione sugli elementi fondamentali utili ad arginare il fenomeno.

Maria Grazia Garofalo,  
Coll. Sanitario Infermiere

**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

onlus  
TelefonoAMICOItalia  
VOLONTARI IN ASCOLTO

**Sineos-3**

www.biostilogit.it

**3 Principi attivi in sinergia nel trattamento delle disfunzioni del metabolismo dei carboidrati**



A cura di *Girolamo Calsabianca*

## La depressione può essere causata dal diabete?

**S**i parla molto di diabete, ma non si parla dei danni psicologici che questa patologia, gravemente invalidante, arreca al malato. A parlarne sono i massimi esperti in materia al 50° Congresso European Association for the Study of Diabetes in corso a Vienna, dove sono stati presentati i dati raccolti da studi approfonditi e confrontati nella numerosa casistica europea e non solo. Il diabete incide negativamente sulle salute fisica delle persone colpite, con gravi ripercussioni negative sul proprio benessere emotivo. Il termine coniato dagli specialisti che si annovera nella letteratura clinica è "Distress", cioè scompenso psicotico, diretta conseguenza della patologia del diabete. In Italia, dai dati registrati, un paziente su 2 ha anche questa complicanza, registrando una casistica preoccupante, 40% in più della media in Europa. L'E-  
asd (European Association for the Study of Diabetes) conferma gli scenari presentati all'Idf World diabetes congress di Melbourne. Uno studio internazionale -

frutto della collaborazione tra la Federazione Internazionale del Diabete, le organizzazioni internazionali dei pazienti,

altri partner nazionali, regionali e globali con il supporto di alcune aziende farmaceutiche - ha coinvolto in totale 15.438 persone in 17 paesi dei 4 continenti. In questo studio, sono state valutate per la prima volta non solo le persone con diabete ma anche il punto di vita dei familiari e degli operatori sanitari. Sono stati, infatti, coinvolti circa 8.600 malati di diabete, 2 mila fami-



liari e circa 4.800 operatori sanitari. Secondo gli autori dello studio, "Emerge un chiaro quadro di disagio dei pazienti, soprattutto per la terapia farmacologica quotidiana che impedisce di vivere una vita normale. In alcuni paesi come Olanda e Germania il problema è avvertito solo da un paziente su 5, il 18% presenta segni di lieve depressione, a causa del sentirsi discriminato dalla sua condizione.

Ma il distress colpisce il malato e stretti familiari". "Il 60% delle persone con diabete - al dire degli esperti - teme il rischio di ipoglicemia, in particolare durante la notte con tutto il

corredo di problematiche connesse, dall'impatto negativo sull'attività lavorativa, sulla vita sociale, sulla guida, sulla pratica sportiva e sul tempo libero".

Chi può essere d'aiuto? L'esperienza sociale mi lascia dire con convinzione che medico, associazioni familiari devono collaborare in azioni concrete che supportino il malato, affrontando la patologia per non sentire il problema come un handicap sociale.

**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. Pasti. 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, penescopia, 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: [mroman04101958@gmail.com](mailto:mroman04101958@gmail.com)

### NUTRIZIONE

**DOTT. ENRICO BONUSO**

Biologo Nutrizionista Piani alimentari personalizzati per regolarizzare colesterolo, diabete, pressione, allergie. Per obiettivi mirati come matrimoni, sport, manifestazioni, interventi chirurgici. Riceve per appuntamento a Palermo, Alcamo, Trapani. Cell. 3887522485 mail: [enricobonuso@gmail.com](mailto:enricobonuso@gmail.com) <http://bonusonutrizione.webnode.it>

### 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. Anegelia 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... Edito 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 IT57F076010460000021641931. 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 podaliche.

**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)

**Fisiatrica 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)