



## Sanità

Spendig review  
in ospedale, ananas  
invece del liquido  
di contrasto  
pag.3

## Sanità

Quattro genitori  
su dieci temono  
gli effetti collaterali  
dei vaccini, la paura  
nasce dal web  
pag.4

## Salute e Benessere

Grasso addominale  
e ormoni  
pag.5

## Sanità

Prevenzione  
in gravidanza,  
un dovere  
per le mamme  
pag.6

## Sanità

Assogenerici,  
con farmaci  
equivalenti quattro  
mld di risparmi per Ssn  
dal 2000  
pag.6

La dermatite eczematosa, infiammazione della pelle dalle molteplici cause, è molto diffusa nella nostra società e non colpisce solo i bambini, interessando prevalentemente la fascia d'età fra i 40 e i 45 anni, senza distinzioni di sesso. L'agente scatenante come il nickel, può trovarsi in numerosi prodotti quali i dentifrici e gli alimenti. Recentemente, l'uso di smartphone favorisce l'estensione dell'infiammazione per l'allergia derivante dal nichel in essi contenuto, dando vita ad una nuova allergia, la mobile phonedermatitis. Le lesioni appaiono dopo pochi minuti o poche ore sfociando in pustole ed altre manifestazioni. Tuttavia, individuando l'allergene e provvedendo alle cure, il problema può essere risolto, prima che diventi cronico.



# Dermatite eczematosa, scopriamone le molteplici cause

La dermatite eczematosa è un processo infiammatorio cutaneo, ad eziologia mono o multifattoriale, a patogenesi immunitaria e/o irritativa, caratterizzata da quadri clinici proteiformi. È una delle più comuni patologie cutanee che interessa prevalentemente la fascia d'età fra i 40 e i 45 anni, senza distinzioni di sesso. Ha un forte impatto socio-economico ed è molto diffusa in ambito lavorativo (le dermatiti da contatto rappresentano circa l'80-90% delle dermatosi professionali), in particolare nel comparto edile, ma si riscontra di frequente anche in ambito extraprofessionale. Da un punto di vista clinico possiamo distinguere la dermatite irritativa da contatto (Dic) e la dermatite allergica da contatto (Dac). La Dic è una reazione infiammatoria cutanea causata da agenti esogeni chimici, fisici o biologici che agiscono con meccanismo tossico diretto, senza intervento di meccanismi immunologici. È frequente ad ogni età e l'intensità del quadro infiammatorio dipende essenzialmente dal tipo e dall'intensità dell'agente causale. Il quadro clinicodipende dalla sede coinvolta, dalla risposta cutanea e dal tipo di sostanza irritante e può manifestarsi in forma acuta o cronica. La forma acuta fa seguito a un singolo contatto con l'agente irritante o a più contatti di breve durata. Le lesioni compaiono entro pochi minuti od ore dall'esposizione includono eritema, edema, papule, vescicole, bolle, pustole e perfino ulcere. Nelle forme croniche si osserva, invece, eritema, xerosi, desquamazione, ipercheratosi e lichenificazione, a volte accompagnate da ragadi. La patologia

deve essere sospettata quando le lesioni sono strettamente localizzate nella sede del contatto, non mostrano tendenza alla diffusione, hanno morfologia monomorfa, non sono pruriginose, ma suscitano una sintomatologia urente. La Dac, invece, si sviluppa per sensibilizzazione ritardata cellulo-mediata a seguito del contatto con agenti esogeni e l'intervento di co-fattori patogenetici di tipo immunologico. Le lesioni della Dac compaiono tipicamente in sede di contatto con l'allergene, evento che aiuta nell'individuare l'agente scatenante che in genere è rappresentato da nickel, dentifrici, alimenti, profumi, cosmetici, scarpe, guanti, allergeni professionali, shampoo, tinture.

A differenza delle forme irritative però, le manifestazioni possono diffondersi anche ad altre aree dellamembrana. Interessante è la descrizione di una sensibilizzazione al nickel indotta dall'uso di telefoni cellulari negli adolescenti, conosciuta come mobile phonedermatitis. Non bisogna dimenticare che tra le più comuni cause di dermatite allergica da contatto troviamo i tessuti e i capi di abbigliamento, da attribuire ai coloranti utilizzati per tingere le fibre tessili. Interessa prevalentemente le pieghe ascellari, il collo, la superficie anteriore e posteriore delle cosce, ma si estende spesso a tutto l'ambito cutaneo manifestandosi con chiazze arrossate, vescicolose, rilevate e intensamente pruriginose. Le manifestazioni della Dac possono presentarsi in forma acuta, subacuta o cronica, anche se spesso le tre fasi tendono a sovrapporsi condizionando uno spiccato polimorfismo clinico. Le lesioni più frequenti nelle forme



acute sono l'eritema, l'edema e la vescicolazione superficiale a contenuto sieroso che può esitare in ampie erosioni superficiali essudanti.

La forma subacuta si accompagna a desquamazione e le lesioni squamo-crostose superficiali prevalgono sull'eritema e la vescicolazione, mentre le forme croniche sono caratterizzate principalmente da placche infiltrate, ipercheratosiche e lichenificate. Spesso, la Dac si accompagna a sovrainfezioni microbiche, in tali casi compaiono follicoliti e pustole e l'essudato diviene abbondante e siero-purulento, può comparire un interessa-

mento dei linfonodi loco-regionale e febbre.

La diagnosi si basa sull'anamnesi, sulla clinica e sulla positività dei test epicutanei o patch test.

Per ottenere la risoluzione della sintomatologia e per evitare la recidiva è indispensabile non solo l'identificazione dell'allergene responsabile, ma anche l'adozione di adeguati provvedimenti preventivi.

**Maria Rita Bongiorno,**  
Direttore Scuola di  
Specializzazione di Malattie  
Cutanee e Veneree  
AOUP "Paolo Giaccone"

## 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



**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

NESSUNA  
SUSA DI  
TERRAMENTO

TEMPI  
EQUIVOCAMENTE  
INDOTTI

NUOVO  
UFFICIO  
DI CAPACI  
IN CORSO  
SOMMARIVA  
N. 22

**MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)**

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA  
AL NUMERO VERDE O VISITA IL SITO  
[WWW.INAP.IT](http://WWW.INAP.IT)

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

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

# Spendig review in ospedale, ananas invece del liquido di contrasto

(Ansa Salute).

**S**ucco d'ananas al 100% al posto del liquido di contrasto Lumirem. Passa anche per questo la spending review del S.Orsola di Bologna. A spiegarlo è Marco Storchi, responsabile dei servizi di supporto alla persona, illustrando un ampio piano di razionalizzazione della spesa. Clinici e dietisti hanno concordato che il liquido era sostituibile, per l'esame, col succo. Con beneficio per i costi (una fornitura annuale del liquido costa 14.000 euro, del succo 380) e per il palato dei pazienti. Il policlinico ha ripensato la mensa e risparmia nel 2013 738.000 euro sui circa 10 milioni che spende all'anno per la ristorazione. Con un'altra parte del progetto, che non ha interessato la mensa, il risparmio arriva a 980.000. Parte di questi soldi andranno ai lavoratori, prima di tutto quelli coinvolti nella

riorganizzazione. A loro, oltre un centinaio, arriveranno in media 800 euro lordi. Ma l'entità esatta del riconoscimento cambierà secondo al grado di coinvolgimento nel progetto, grazie a parametri che saranno concordati coi sindacati. L'ospedale, con una delle prime esperienze in Italia, sfrutta il Dl 98/2011 che permette alle amministrazioni pubbliche di dare fino al 50% dei risparmi da razionalizzazione della spesa alla contrattazione integrativa. I risparmi sono stati ottenuti sposando la filosofia dell'internalizzazione dei servizi, dalla cucina (mantenuta con convinzione nel policlinico) ai trasporti, fino a parte delle pulizie (riportati alla gestione diretta). Sono stati riorganizzati i turni del personale di cucina, e ciò ha permesso di tagliare del 43% gli straordinari. Sul fronte delle forniture, le stoviglie monouso sono state sostituite da ceramica. I

bicchieri in polipropilene con i biodegradabili. Collaborando con i dietisti, si è deciso di sostituire certi cibi con altri di pari qualità ma meno costosi: i salumi non vengono più acquistati porzionati in busta, ma vengono tagliati in cucina. Con un ovvio miglioramento pure della qualità del cibo. E sicuramente hanno gioito anche i malati sottoposti ad alcuni esami radiologici al fegato: clinici e dietisti, infatti, hanno concordato che il liquido di contrasto, il Lumirem, somministrato era sostituibile (ai fini dell'esame) con succo d'ananas puro. Con beneficio per i costi (una fornitura annuale del liquido di contrasto costava 14.000 euro, per il succo se ne spendono 380), ma soprattutto per il palato dei pazienti. Il risparmio sulla mensa è solo una parte di progetti avviati nel 2013, che hanno comportato anche una revisione di spesa sulla rilevazione



di fumi, incendi, gas e allagamenti, servizio pure in parte reinternalizzato. Complessivamente il risparmio nell'anno scorso è stato di 980.000 euro, su un bilancio da 500 milioni. Dei soldi risparmiati 400.000 euro lordi (ogni anno per tre anni) andranno ai dipendenti: la metà appunto nelle buste paga di chi hanno portato a casa il risultato. L'altra metà sarà destinato a tutti, nel fondo per la contrattazione del resto dell'ospedale.

Redazione

## 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.



## 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**



**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**

# Quattro genitori su dieci temono gli effetti collaterali dei vaccini, la paura nasce dal web

(Adnkronos Salute)

**P**aura della febbre, di una reazione allergica, delle convulsioni. Ma anche che il vaccino possa favorire l'autismo, malattie autoimmuni, patologie neurologiche o perfino tumori. I genitori conoscono poco e male i vaccini, così quattro su dieci cadono preda di timori, il più delle volte infondati, dando credito alle tante voci sull'argomento che circolano sul web o nel passaparola fra mamme: il 23% dei genitori teme che gli effetti immediati dei vaccini possano essere rischiosi, un altro 18% preferisce evitarli ritenendo probabili conseguenze negative per il futuro dei propri figli.

E' quanto emerge da un'indagine condotta dall'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza (Paidòss), presentata al I Forum internazionale dell'infanzia, dell'adolescenza e della famiglia, in corso a Napoli. L'indagine rileva anche che i genitori temono moltissimo malattie come la meningite o l'epatite A, ma pochi sanno che esistono vaccini che potrebbero proteggere i loro figli da queste minacce. La maggioranza fa affidamento al consiglio del pediatra, che in oltre il 90% dei casi raccomanda i vaccini, tuttavia all'atto pratico non molti scelgono la via della prevenzione: il 60% sceglie il vaccino per morbillo, parotite e rosolia, ma solo uno su 2 vaccina i figli contro lo pneumococco e meno di uno su 3 per il meningococco C. Ancora più disattesa la vaccinazione antinfluenzale, scelta da appena il 10% dei genitori nonostante ormai in diversi Paesi, ad esempio il Regno Unito, se ne raccomanda l'opportunità anche per i piccoli in età scolare che non hanno fattori di rischio. La ricerca, condotta su 105 famiglie e 255 pediatri che hanno in cura oltre 800 mila bambini, dimostra innanzitutto che i genitori hanno una gran paura di molte malattie infettive: meningite ed epatite A sono ai primi posti assieme a poliomielite e tetano, se-

guite da morbillo, pertosse e varicella, mentre l'influenza è all'ultimo posto fra le preoccupazioni di mamme e papà. "Nonostante i timori, però, i vaccini che sarebbero il mezzo di prevenzione ideale sono di fatto poco conosciuti, e paradossalmente sono ancora meno noti proprio quelli che combattono le patologie che spaventano di più - spiega Giuseppe Mele, presidente di Paidòss - Il 65% dei genitori, ad esempio, conosce l'antinfluenzale; uno su 2 il vaccino per la varicella, uno su 3 quello per Hpv, ma appena il 20% conosce l'anti-meningococco C e solo il 15% l'anti-pneumococco. I vaccini sono di fatto oggetti misteriosi per la maggioranza dei genitori, anche se conforta accorgersi che gran parte di loro si affida molto al proprio pediatra per prendere decisioni: il 60% ad esempio fa la vaccinazione per morbillo, parotite e rosolia ai propri figli pur conoscendola realmente solo in un caso su 3". Nonostante il rapporto di evidente fiducia fra famiglie e medici, il ricorso alle vaccinazioni resta scarso: "Solo un genitore su 2 ha fatto praticare al figlio il vaccino per lo pneumococco - spiega l'esperto - uno su 3 quello per il meningococco, appena il 18% l'anti-varicella e solo il 10% l'antinfluenzale o l'anti-Hpv. E c'è un buon 35% di mamme e papà che non disdegnano di provare la vaccinazione antinfluenzale con metodi alternativi, ad esempio con l'omeopatia. In questa disaffezione giocano sicuramente un ruolo le resistenze dei genitori che, poco informati sui vaccini, finiscono a volte per credere alle tante dicerie che circolano sul conto di questi presidi di prevenzione: il 5%, ad esempio, li considera semplicemente inefficaci". L'indagine mostra che il 90% dei genitori va su Internet per trovare informazioni sui vaccini. "In Rete - spiega Mele - si possono trovare siti anti-vaccinazioni che riferiscono di pericoli oggettivamente preoccupanti: i vaccini sono stati accusati di provocare l'autismo, malattie au-



toimmuni, sclerosi multipla e altre patologie neurologiche, perfino tumori. Nonostante non ci siano prove reali e documentate e anzi, sia invece certo il beneficio delle vaccinazioni per sventare i ben più certi rischi derivanti dalle malattie che combattono, tuttora quattro genitori su dieci si fanno bloccare dalla paura. L'antidoto a questi infondati timori può essere proprio il pediatra, a cui rivolgersi per chiarire dubbi e incertezze". L'indagine dimostra infatti che l'80% dei genitori cerca e riceve informazioni sui vaccini dal pediatra di base, che conosce e raccomanda questi strumenti di prevenzione: 9 medici su 10 consigliano i vaccini contro morbillo, pneumococco, meningococco C e Hpv, il 60% suggerisce quello contro la varicella, il 48% l'antinfluenzale e il 40% il vaccino per rotavirus. "Va detto che poi, nella pratica - sottolinea Aurelio Occhinero, pediatra e coordinatore scientifico del convegno - pochi riescono a eseguire le vaccinazioni sui propri assistiti: l'antinfluenzale viene fatta dal 20% dei pediatri, le altre da meno del 10%. Il peso delle vaccinazioni ricade quasi

sempre sulle Asl, mentre invece sarebbe opportuno che il pediatra del bambino potesse anche vaccinarlo, così da avere un rapporto diretto con la famiglia anche in questo importante momento di prevenzione". "Purtroppo - aggiunge l'esperto - l'impossibilità di vaccinare i propri assistiti dipende da cause che quasi sempre non hanno nulla a che vedere con la volontà del medico: il 27% ammette di avere ambulatori troppo affollati, il 10% non ha tempo, altri lamentano che i prodotti costano troppo e non sono passati dalla Regione.

Va detto che c'è un 10% di medici non del tutto convinto dell'efficacia dei vaccini: è perciò importante non abbassare la guardia e continuare a formare i colleghi sull'opportunità della prevenzione delle malattie attraverso questi strumenti di salute, in modo che diventino ambasciatori di informazioni corrette per le famiglie e vengano combattute le notizie prive di fondamento, che mettono a rischio il benessere di tutta la comunità".

Redazione

**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**

# Grasso addominale e ormoni

Il grasso addominale è il grasso più pericoloso per la salute perché produce citochine, proteine infiammatorie. La distribuzione del grasso corporeo è sotto il controllo degli ormoni femminili e maschili. Quando il giro vita comincia a salire vuol dire che il profilo ormonale nella donna cambia. Gli estrogeni si riducono. Il testosterone negli uomini concentra il grasso nell'addome ad ogni età. Gli ormoni femminili e maschili possono variare con l'età e non possiamo fermare l'età, possiamo però ridurre il grasso addominale ed avere un ventre piatto, agendo su tre ormoni:

**1 - INSULINA:** ormone del dopo pasto, se in eccesso, causa accumulo massa grassa.  
**2 - GLUCAGONE:** ormone del digiuno, favorisce lo svuotamento dei grassi dagli adipociti, quindi aiuta a dimagrire, a perdere grasso.

**3 - CORTISOLO:** ormone dello stress, fa accumulare grasso addome e parte superiore dorso, in uomini e donne.

## DIETA PREBIOTICA

Ho preparato al termine di questo articolo un esempio di una giornata alimentare adatta per la riduzione del grasso addominale. (dieta prebiotica pesco-vegetariana) e per realizzare queste cinque azioni salutari per ridurre il grasso e la globosità dell'addome.

**1 - controllo del picco glicemico,** cioè il valore della glicemia dopo ogni pasto. Valori elevati del glucosio nel sangue (glicemia) procurano un aumento dell'ormone insulina responsabile dell'accumulo di grasso addominale e in altre zone anatomiche: glutei, cosce, mammelle. Ogni volta che mangiamo il corpo umano cambia ed è diverso da prima. Bruschi rialzi di glicemia dopo i pasti fanno ingrassare e sono causa di decadenza estetica e funzionale.

Il controllo della glicemia la si raggiunge scegliendo alimenti senza farina, preferendo cereali interi ricchi di fibra idrosolubile capace di assorbire acqua e formare un gel che aderisce alle pareti dell'intestino tenue.

Le fibre idrosolubili, così chiamate perché si uniscono all'acqua, sono contenute oltre che nei cereali e legumi, anche negli ortaggi freschi di stagione.

La "crusca", gli alimenti integrali non possiedono la capacità di formare questo gel amico dell'igiene e funzionalità intestinale, capace di far dimagrire.

Per favorire la formazione del gel protettivo occorre anche bere acqua prima dei pasti. Questo gel, acqua + fibra idrosolubile, rallenta l'ingresso del glucosio e dei grassi dall'intestino nel sangue, garantendo un minor accumulo di grasso corporeo, controllo della glicemia e riduzione del colesterolo. +

**2 - controllo secrezione di insulina dal pancreas**  
 il controllo della glicemia dopo ogni pasto permette di frenare la secrezione di pancreas nel produrre l'ormone insulina, che agisce sul fegato trasformando i carboidrati alimentari ingeriti in eccesso in grassi che vanno ad accumularsi nel fegato e nelle classiche zone anatomiche di accumulo: addome, mammelle, parte superiore del corpo nelle donne in menopausa e pre-menopausa e uomini ad ogni età, nei glutei, cosce e mammelle in donne in età fertile.

Con valori elevati nel sangue di insulina non si dimagrisce. Se poi il fegato è in condizioni di steatosi epatica (fegato grasso) è ancora più difficile dimagrire.

Per dimagrire in particolare nell'addome occorre partire dal fegato, scaricandolo del suo eccesso in carboidrati (glicogeno) e in grassi. Il permanere a lungo nel sangue dell'insulina procura una continua sensazione di fame.

**3 - attivazione del glucagone:** ormone del digiuno tenere basso il valore della glicemia e della insulina permette di far entrare in piena attività un altro ormone: il glucagone che è l'ormone del digiuno.

Svolge una preziosa azione sul fegato "scaricandolo" del suo glucosio, bloccando la formazione di grassi nel fegato.

Due azioni primarie per ridurre la circonferenza dell'addome e del peso corporeo in eccesso. Il glucagone agisce anche sugli adipociti, cellule che accumulano grasso, svuotandoli dei loro grassi immagazzinati al loro interno.

Più il glucagone agisce e più netto ed evidente sarà la riduzione della circonferenza addominale, il peso corporeo

e obesità. La dieta prebiotica è organizzata in pasti e in alimenti in modo di dimagrire senza cadere in chetosi perché non è utile alla salute, è una condizione da evitare. I cereali interi, la frutta e altri alimenti contenenti carboidrati impediscono la comparsa della chetosi.

**4 - evitare la comparsa del cortisolo:** ormone dello stress una azione eccessiva e troppo prolungata dell'ormone glucagone porta alla chetosi e alla comparsa del cortisolo nel sangue, ormone dello stress psichico e metabolico.

L'eccesso di cortisolo attacca i muscoli, la parte magra del corpo umano e trasforma le proteine muscolari in glucosio. Da evitare! Dimagrire vuol dire perdere solo massa grassa in eccesso senza intaccare massa magra muscolare e acqua corporea.

La dieta prebiotica con la scelta degli alimenti guida l'organismo a produrre i suoi ormoni in giusta quantità. Il risultato è la perdita del grasso, in particolare nell'addome.

**5 - assicurare igiene e benessere intestinale**

il gel intestinale ottenuto da acqua e fibra idrosolubile controlla e limita l'assorbimento intestinale del glucosio, grassi e colesterolo, ma ha anche l'effetto primario di agire sui batteri intestinali. Il gel si forma nell'intestino tenue a seguito dell'incontro tra acqua e fibra idrosolubile, qui limita l'assorbimento del glucosio, dei grassi e del colesterolo, poi continua il suo transito all'interno del tubo intestinale e arriva nel colon dove incontra miliardi e miliardi di batteri, che si dividono in



amici o nemici dell'intestino. Il gel favorisce i batteri amici dell'intestino contro i batteri aggressivi e responsabili di meteorismo, gas intestinali, putrefazione, dolori addominali, stipsi e disturbi intestinali vari.

Il gel formato svolge una azione prebiotica, da qui il nome della dieta, favorendo i batteri amici dell'intestino.

Questa azione favorevole all'intestino permette di ridurre la globosità intestinale che si vede e si misura soprattutto alla sera rispetto alla misurazione della mattina. Se si vuole verificare l'igiene e il benessere del nostro intestino confrontiamo la differenza in centimetri della circonferenza ombelicale tra il mattino e la sera!

Allora proviamo insieme a migliorare la nostra linea e in particolare l'addome. Fermiamoci davanti allo specchio, e iniziamo dall'ombelico.

Prendiamo un semplice metro e misuriamo la circonferenza ombelicale posizionando il metro proprio a contatto con l'ombelico.

Il consiglio è di eseguire questa misurazione al mattino perché c'è differenza tra la circonferenza ombelicale al mattino e alla sera!

Non è saggio misurare un vestito al mattino per indossarlo alla sera!

Il rischio è di non "entrare" nel vestito a causa dell'aumento dell'addome alla sera. Buona giornata in salute!

**Prof. Pier Luigi Rossi**  
 Medico Specialista  
 dell'alimentazione  
 Università di Bologna  
[www.pierluigirossi.it](http://www.pierluigirossi.it)

# Prevenzione in gravidanza, un dovere per le mamme

**L**e donne in gravidanza per secoli si sono affidate alle cure delle ostetriche che, basandosi sull'esperienza acquisita, facevano nascere un gran numero grazie anche all'assenza di politiche contraccettive che limitassero le nascite come oggi. La scienza, però, non si è fermata e ha continuato a sviluppare, oltre ai controlli tradizionali compiuti mediante l'ecografo, altri test, per cui, si abbina, oggi, una serie di screening prenatali che analizzano il livello di salute del nascituro in modo preciso. I pericoli più grandi che si spera che non si verifichino mai per i propri figli, sono legate alle alterazioni cromosomiche, come la sindrome di Down. Perciò, oggi, sono utilizzati principalmente due test, la villocentesi e l'amniocentesi, per valutare il cariotipo, cioè l'assetto cromosomico fetale, e per verificarne la normalità o, al contrario, la presenza di anomalie. Il primo consiste nell'aspirazione di una piccola quantità di tessuto coriale attuata tra l'11<sup>a</sup> e la 13<sup>a</sup> settimana di gestazione, mentre il secondo prevede il prelievo transaddominale di liquido amniotico dalla cavità uterina che si esegue tra la 15<sup>a</sup> e la 18<sup>a</sup> settimana di gravidanza. Esistono, inoltre, il Bi-test (prelievo del sangue) e la tran-

slucenza nucale (ecografia), che offrono risultati altrettanto importanti in termini di percentuale. Nonostante l'affidabilità di questi test e la loro diffusione, la ricerca non è stata sugli allori e gli scienziati hanno, recentemente, presentato una nuova metodica, non invasiva, in grado d'identificare precocemente le alterazioni cromosomiche fetali. Si tratta, quindi, di un ordinario prelievo di sangue che la madre realizza tra la decima e l'undicesima settimana di gravidanza. Il risultato identifica sia il numero corretto dei cromosomi, sia le eventuali anomalie strutturali dei cromosomi del Dna fetale libero presente nel sangue materno. Il Dna libero, cioè non associato a cellule, è rilevabile nel sangue materno dalla 4<sup>a</sup> settimana di gestazione e la sua concentrazione si accresce con progredire dell'età gestazionale. Attuare questo esame tra la 10<sup>a</sup> e l'11<sup>a</sup> settimana di



gravidanza, consente di combinare il suo risultato con quello della translucenza nucale. Così, si ottiene un risultato che non è più solo percentuale, come quello del Bi Test, e che è in grado anche di segnalare eventuali anomalie legate ad errori di piccole parti dei singoli cromosomi, le cosiddette 'microdelezioni'. Inoltre, rileva con estrema accuratezza il numero dei cromosomi del feto. Si tratta di una novità importantissima

nel campo della diagnostica prenatale, poiché permette di schivare esami come villocentesi ed amniocentesi che, oltre ad essere invasivi per la donna, possono comportare, seppur in minima percentuale, la perdita del bambino anche sano. I dati raccolti dimostrano che è presente la morte di un feto sano ogni feto affetto dalla trisomia 21 identificato dall'analisi invasiva endouterina. In Italia si attuano circa 150mila esami prenatali adoperando, ogni anno, tecniche invasive, perciò tale dato evidenzia che muoiono 700 feti sani. Alla luce di ciò, la prevenzione della compromissione della gestazione è fondamentale, poiché si può dare la possibilità di sottoporsi a esami così importanti senza rischiare la vita del bambino.

Francesco Sanfilippo

## Assogenerici, con farmaci equivalenti 4 mld di risparmi per Ssn dal 2000

(Adnkronos Salute)

“I farmaci equivalenti e biosimilari hanno prodotto risparmi per oltre 4 miliardi di euro dal 2000 ad oggi”. A parlare è Enrique Häusermann, presidente di Assogenerici, oggi a Roma in apertura del V Convegno dell'associazione che riunisce i produttori di medicinali 'senza marca'. “Se i risparmi generati non rimangono nel settore - aggiunge - non servono ad ampliare l'accesso alle cure o a coprire i costi dei nuovi farmaci che arriveranno sul mercato. Nessuno sarà realmente incentivato a usare i generici, e ancor più i biosimilari, per

avere a disposizione nuove risorse”. Assogenerici, dunque, dà atto al ministro della Salute Beatrice Lorenzin di essersi adoperata a favore di un'evoluzione in senso europeo della spesa farmaceutica nazionale, ma ha dovuto constatare che “ancora permangono alcuni ostacoli a una diffusione fisiologica di equivalenti e biosimilari. Il primo - riporta Assogenerici in una nota - è il meccanismo del 'payback' che nel caso delle aziende genericiste assume aspetti paradossali, in particolare nel capitolo della spesa ospedalieri”.

Redazione

## DULKIS-3



**Combinazione sinergica di 3 principi attivi fondamentali per le donne in gravidanza e durante l'allattamento**



[www.biostilogit.it](http://www.biostilogit.it)




Per la vostra Pubblicità:

[direzionecommerciale@nellattesa.it](mailto:direzionecommerciale@nellattesa.it)



A cura di *Girolamo Calsabianca*



Inserisci il tuo annuncio professionale  
scrivici a: [direzionecommerciale@nellattesa.it](mailto:direzionecommerciale@nellattesa.it)

## Il Kaki, l'albero delle 7 virtù

**A**lbero delle sette virtù. Il suo frutto è anche chiamato Mela d'Oriente. Il KAKI o LOTO, secondo i giapponesi: ha una lunga vita (può vivere anche mezzo secolo); l'ombra che offre; l'assenza di nidi fra i suoi rami; il legno inattaccabile dai tarli; le foglie che, indurite dal ghiaccio, diventano un gioco per i bambini; il fuoco alimentato dal suo legno e i frutti che, una volta caduti a terra, diventano ottimo concime.

Il kaki, è un albero originario della Cina, ma è in Giappone che ha avuto maggiore diffusione.

Nel nostro Paese il primo albero di Kaki è stato piantato a Firenze, intorno al 1871.

È una pianta molto resistente alle avversità, da non avere bisogno di particolari trattamenti colturali o antiparassitari. La regione italiana che ne produce di più è l'Emilia, seguita dalla Campania.

Una produzione pregiata, ma molto limitata è quella dei cachi di Misilmeri, in Sicilia. I cachi devono la loro dolcezza a una quantità notevole di zuccheri (16%) e alla loro consistenza morbida e cremosa che esalta in bocca la loro dolcezza.

Questa caratteristica purtroppo diminuisce l'indice di sazietà e quindi occorre valutare sempre con attenzione le quantità assunte per non esagerare con le calorie: ben 65 kcal per 100 grammi. I cachi risultano pertanto ideali in caso sia necessaria una carica



di energia extra. Contengono una buona quantità di vitamina A e discrete quantità di vitamina C e di minerali, tra cui il potassio.

Sono inoltre una eccellente fonte di beta-carotene e criptoxantina e di fibre.

Il caco si può considerare un frutto completo sotto tanti punti di vista.

Possiede, inoltre, notevoli proprietà terapeutiche sull'apparato intestinale, quali potere astringente contro la diarrea, è ottimo per il trattamento della tosse e del singhiozzo ed ha una efficace funzione diuretica. Dunque, meglio andarci piano se hai qualche problema di peso. A causa della sua scarsa resistenza dal momento che matura, molto spesso viene raccolto ancora acerbo, ma per far maturare in pochi giorni, il sistema più semplice è quello di mettere i frutti in un ambiente caldo e vicino a frutta come mele, che producono un gas naturale che accelera la maturazione.

**Girolamo Calsabianca**



### 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, 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: [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



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)