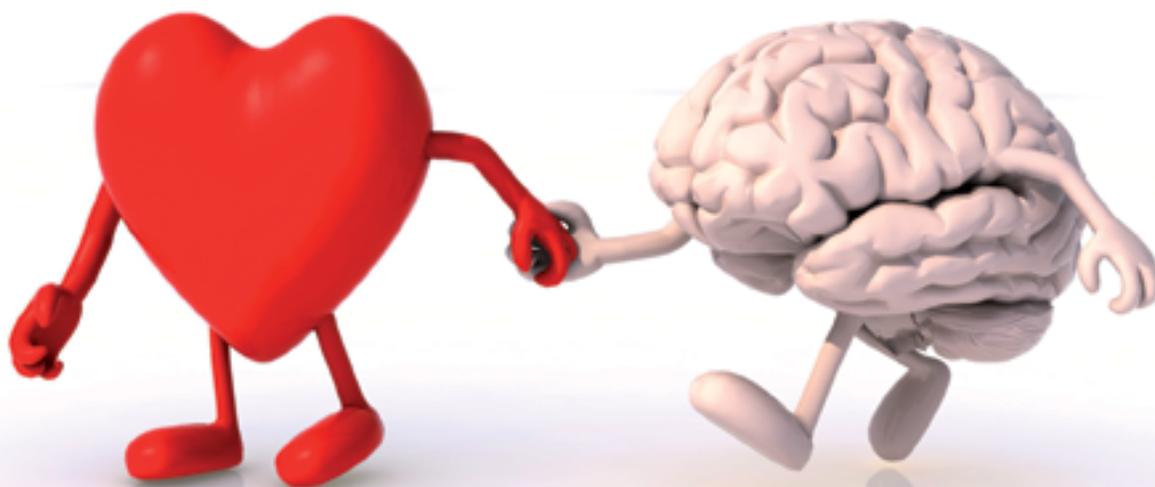


Usa la testa!

La donazione degli organi è un atto di grande civiltà e di rispetto per la vita.



Donare vuol dire regalare, dare spontaneamente e senza ricompensa qualcosa che ci appartiene

Leoluca Orlando

Sanità

Una proteina del latte per contrastare il fenomeno della "mozzarella blu"
pag.3

Sanità

Il muscolo "grande psoas", fondamentale per la postura e per l'andatura
pag.4

Sanità

Cnr scopre la causa del Parkinson giovanile
pag.4

Salute e Benessere

Insonnia e spossatezza, con l'ora solare rischio disagi per 12 milioni di italiani
pag.5

Sanità

I reni, organi sensibili da non trascurare
pag.6

Pillola dell'A.N.I.O.

Nell'attesa in diretta su TRM Mattino
pag.7

La Sicilia è una delle Regioni italiane con meno trapianti, ma la situazione potrebbe cambiare grazie al protocollo Anci-Crt. Con questo protocollo, la volontà di donare i propri organi potrà essere espressa da tutti i cittadini maggiorenni negli uffici anagrafe di tutti i Comuni siciliani al momento del rilascio o rinnovo della carta d'identità. Ciò permetterà di incrementare le donazioni attuali, impedendo l'emigrazione sanitaria. Tale protocollo ha potuto realizzarsi grazie alla copertura offerta dal decreto "Milleproroghe" del 2009 che prevede che la carta d'identità possa contenere la dichiarazione di volontà per la donazione. Il presidente dell'Anici Sicilia, Leoluca Orlando, ha dichiarato: "La donazione degli organi è un atto di grande civiltà e di rispetto per la vita. Donare vuol dire regalare".

Nella foto: **Leoluca Orlando** - Sindaco di Palermo, Presidente Anici Sicilia pag. 2



Grazie ad un protocollo aumentano le donazioni di organi in Sicilia

La donazione degli organi è uno dei gesti che più onorano la persona nei confronti dei propri simili, ma, spesso, tale atto è reso difficile dalla cattiva informazione e dai pregiudizi che sono generati da essa. Seppur sia possibile donare gli organi da anni, non tutte le regioni hanno sviluppato tale tendenza e la Sicilia è rimasta indietro, per essendo presente un'emigrazione sanitaria in questo settore. Spesso, non si sa che non tutti i pazienti sono idonei a donare gli organi e quali, prima di essere espianati da persone clinicamente morte, devono presentare alcune caratteristiche obbligatorie. In caso contrario, non si può procedere all'espanto come nel caso di chi sia affetto da diabete o da malattie come l'Aids. I pregiudizi non tengono conto di queste condizioni obbligatorie e la paura fa negare al altri la possibilità di vivere. Di recente, è stato siglato un protocollo d'intesa tra il presidente dell'Anci Sicilia, Leoluca Orlando, il direttore del Centro regionale trapianti (Crt), Vito Sparacino e il presidente di Federsanità Anci Sicilia, Giovanni Iacono. Questo protocollo mira a diffondere la cultura della donazione di organi e a incentivare la sottoscrizione delle dichiarazioni di volontà in tutti i Comuni dell'Isola. Si tratta di un importante risultato per la Sicilia, che, ha scontato un calo importante nelle donazioni, negli ultimi anni, a causa di difficoltà organizzative e logistiche presso i centri di prelievo. Il decreto "Milleproroghe" del 2009 che prevede che la carta d'identità possa contenere la dichiarazione di volontà ha consentito la stipula di questo protocollo

che permetterebbe di facilitare le donazioni di organi. Il decreto "Del Fare" del 2013, poi, all'art. 43 comma 1, ha stabilito che i Comuni trasferiscano al Sistema Informativo Trapianti (Sit) le dichiarazioni di volontà espresse dai cittadini in sede di rinnovo della carta d'identità. Grazie al protocollo Anci-Crt, la volontà di donare i propri organi potrà essere manifestata da tutti i cittadini maggiorenni negli uffici anagrafe di tutti i Comuni siciliani, al momento del rilascio o del rinnovo della carta d'identità. "La donazione degli organi - ha detto il presidente dell'Anci Sicilia, Leoluca Orlando - è un atto di grande civiltà e di rispetto per la vita. Donare vuol dire regalare, dare spontaneamente e senza ricompensa qualcosa che ci appartiene. Quando perdiamo una persona amata è difficile, in un momento di sofferenza così profonda, pensare agli altri, pensare a qualcuno che è malato e che, se non avrà un nuovo organo, avrà un'aspettativa di vita molto bassa. Diventa, quindi, importante informarsi, scegliere e decidere in vita come esprimersi rispetto alla donazione. Pensare, infatti, che dietro ad un concetto triste e doloroso come la morte ci sia la speranza e la gioia di poter regalare una seconda possibilità, ci fa vedere le cose sotto una luce diversa". Nel 2014 fino a ottobre, le segnalazioni di possibili trapianti da parte di potenziali donatori per milione sono state 28, quelle procurate 12, quelle effettive 9,5 e le opposizioni alla donazione sono state 16, mentre le dichiarazioni di volontà sono state 879. Quest'anno, i trapianti di reni sono stati 114, quelli di fegato 47, quelli di



polmone 9 e quelli di cuore 5 per 114 trapianti totali. "Ringrazio l'Anci Sicilia e il suo presidente Leoluca Orlando per l'attenzione e la collaborazione volta a salvare vite umane - ha affermato Sparacino -. Continuiamo ad avere un tasso di opposizione piuttosto consistente che riteniamo sia dovuto più che a una mancanza di disponibilità dei siciliani alla mancanza di una corretta informazione in materia di donazione e trapianto. Con la firma di questo accordo intendiamo sensibilizzare un maggior numero di siciliani e aumentare il bacino dei potenziali donatori con un gesto semplice, che non ha costi e che richiede solo pochi istanti in più rispetto ai normali tempi di rilascio o rinnovo del documento d'identità".

"L'AnciSicilia - ha concluso Mario Emanuele Alvano, segre-

tario generale dell'Associazione - per agevolare la diffusione delle informazioni relative alla donazione degli organi, metterà a disposizione, all'interno del proprio sito istituzionale, il materiale informativo e pubblicitario, compreso il modulo per l'espressione di volontà di donazione degli organi. Inoltre, inviteremo i comuni ad inserire nel loro sito, un link che offra ai cittadini tutte le informazioni sul tema. Infine, la nostra Associazione organizzerà convegni, giornate di studio e di lavoro a favore degli amministratori locali e del personale comunale". Se l'accordo avrà successo come si auspica, le speranze di molti siciliani che, oggi, sono in attesa, potranno realizzarsi, consentendo loro di poter vivere ancora per anni.

Francesco Sanfilippo

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@farmaciafattapa.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

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 - Sicilia

800 134 851

Lunedì - Venerdì: 9.00-13.00 / 15.00-18.00

Una proteina del latte per contrastare il fenomeno della "mozzarella blu"

Mai più mozzarella blu. I ricercatori dell'Istituto di scienze delle produzioni alimentari del Consiglio nazionale delle ricerche di Bari (Ispa-Cnr) hanno dimostrato che la colorazione anomala del formaggio è dovuta alla presenza dell'indigoidina, un pigmento prodotto dai ceppi batterici di *Pseudomonas fluorescens*, e hanno realizzato un metodo per inibire la sintesi di questa molecola. Lo studio, condotto in collaborazione con l'Istituto zooprofilattico sperimentale del Piemonte, Liguria e Valle D'Aosta, è stato pubblicato sulla rivista americana *Food Microbiology*. "Fino ad oggi sapevamo che la colorazione anomala della mozzarella era associata ad una miscela di pigmenti prodotti dai due ceppi batterici *P. fluorescens* e *P. libanensis*", spiega Leonardo Caputo dell'Ispa-Cnr. "Il nostro lavoro ha consentito di capire che è l'indigoidina prodotta dai ceppi batterici di *P. fluo-*

rescens il pigmento responsabile della colorazione blu della mozzarella. Il pigmento è stato estratto direttamente dalla mozzarella contaminata ed analizzato con metodologie avanzate di spettrometria di massa". I ricercatori hanno così messo a punto un metodo innovativo per inibire la sintesi di questa molecola da parte dei batteri pigmentanti e proteolitici. "Poiché l'uso degli antibiotici è vietato nel settore alimentare abbiamo scelto di utilizzare peptidi derivati della lattoferrina, proteina del latte, presente normalmente negli integratori e nei prodotti per l'infanzia. Aggiungendo tale derivato al liquido di conservazione della mozzarella siamo riusciti ad inibire la crescita batterica e quindi lo sviluppo del pigmento blu, allungando la shelf-life del prodotto in frigoconservazione", continua Caputo. "Adesso stiamo cercando di individuare i fattori che promuovono l'aumento delle po-



polazioni alterative di *P. fluorescens* nel microbiota della mozzarella e comprendere i meccanismi mediante i quali i peptidi antimicrobici derivati dalla lattoferrina rallentano la crescita batterica e inibiscono la produzione di indigoidina". Questo lavoro è stato premiato per l'originalità e lo spessore scientifico dall'Associazione italiana tecnici del latte in occasione del 4° Congresso lattiero-caseario tenutosi a

Padova di recente. I risultati ottenuti dai ricercatori dell'Ispa-Cnr di Bari rivestono un'importanza strategica nel settore lattiero-caseario e potranno contribuire in futuro a migliorare la tecnica di produzione e conservazione di questo formaggio italiano famoso in tutto il mondo.

Libero Repoter
www.liberoreporter.it

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 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 Corso Tukory,250 - Palermo

Il muscolo "grande psoas", fondamentale per la postura e per l'andatura



Il muscolo Psoas collocato al centro dell'asse centrale del corpo è il principale protagonista nel determinare la posizione del bacino e del tratto lombare. In postura eretta e durante il cammino controlla la lordosi lombare e l'inclinazione pelvica. Spesso condizionato da schemi abituali scorretti, ingaggiato come supporto strutturale, compresso e accorciato sepolto nel corpo, non può sostenere la libera oscillazione degli arti inferiori durante la deambulazione. Tonificandosi e allungandosi ad ogni passo, stabilizza in dinamica la lordosi lombare. Il muscolo grande Psoas unisce direttamente la parte più centrale e profonda dello scheletro assiale con quello appendicolare e collega la colonna lombare e la gabbia toracica con l'arto inferiore. E' un ponte tra la parte superiore del corpo

e le gambe. Dalle sue origini vertebrali (prende origine dalle arcate fibrose che uniscono le superfici laterali dei corpi delle prime quattro vertebre lombari e dell'ultima toracica e dai dischi vertebrali) i due muscoli psoas, uno per lato, si dirigono diagonalmente in basso, in fuori, in avanti, e si inseriscono sul piccolo trocantere di ogni femore, saltando la cavità pelvica. Il punto più profondo in cui è collocato lo psoas, è in corrispondenza della dodicesima vertebra toracica, il punto più superficiale è quando supera e attraversa l'articolazione dell'anca. Il grande psoas insieme all'iliaco e al piccolo psoas forma il complesso ileo psoas e condivide con il muscolo iliaco lo stesso tendine d'inserzione. I rami anteriori dei nervi spinali provenienti dal tratto lombare (I-IV vertebra lombare) si uniscono nel tratto inferiore

del grande psoas, formando il plesso lombare. Di quest'ultimo, il nervo femorale (crurale) e il nervo oturatore rappresentano i rami principali. Negli ultimi vent'anni il grande psoas è stato ampiamente studiato e approfondito, ma, mentre è chiarissima la sua collocazione anatomica, è ancora controversa la natura esatta della sua funzione. In effetti, a causa delle sue connessioni fasciali con organi e strutture vitali, la funzionalità e l'efficienza del muscolo psoas sono essenziali per il benessere dell'intero organismo. Lo psoas è influenzato e ha influenza sull'articolazione del femore, sulla colonna vertebrale, sull'articolazione sacro-lombare, sull'articolazione lombo-toracica, sui reni, surrenali, sull'aorta addominale, sull'arteria iliaca, sui plessi solare e lombare e sul diaframma. L'azione del muscolo grande psoas come flessore primario dell'anca insieme al m. iliaco è indiscussa. Ma la sua funzione più importante è quella posturale, cioè quella di rispondere in maniera adeguata, efficiente e competente a tutte le sollecitazioni della vita quotidiana come deambulare, salire

e scendere le scale, sedersi, infilarsi i pantaloni, accovacciarsi, legarsi le scarpe, correre, saltare ecc.. Una causa comune di disfunzione dell'ileo psoas (colpo di frusta) è la ripresa improvvisa della posizione eretta a seguito di accorciamenti muscolari quali la posizione prolungata seduta su sedia morbida e la posizione in ginocchio in caso di giardinaggio, la posizione accovacciata prolungata e il piegamento prolungato in avanti. Lo stiramento può verificarsi anche per forti contrazioni come il sit-up a gamba tesa con i piedi agganciati, la corsa su un piano inclinato, il football ecc. Per evitare tali fastidi, occorre realizzare un buon programma di attività motoria deve sempre prevedere esercizi di rilascio, allungamento ed elasticizzazione del muscolo psoas. Liz Koch definisce lo psoas "Il muscolo dell'anima l'ambasciatore e il messaggero della nostra integrità fisica e mentale. Lo Psoas ci svela le sue implicazioni più profonde e il suo ruolo nella risposta alla reazione di paura".

Lidia Mazzola
Chinesiologo UNC

Cnr scopre la causa del Parkinson giovanile

(Adnkronos Salute)

Tremori, rigidità muscolare e difficoltà a controllare il proprio corpo sono alcuni dei sintomi del Parkinson, che ha un'età media di esordio intorno ai 60 anni ma a volte può manifestarsi anche prima dei 40. I ricercatori dell'Istituto di neuroscienze (In-Cnr) di Milano, coordinati da Maria Passafaro, in collaborazione con colleghi dell'Istituto auxologico italiano di Milano, diretti da Jenny Sassone, hanno scoperto il meccanismo molecolare di una proteina chiamata parkina, la cui assenza causa la morte dei neuroni dopaminergici che hanno un ruolo chiave nel controllo dei movimenti, caratteristica principale della malattia neurodegenerativa. Lo studio, pubblicato su Nature Communication, potrebbe aprire la strada a nuove strategie terapeutiche per rallen-

tare la progressione del Parkinson giovanile.

"La causa più frequente di questa forma sono le mutazioni in un gene nominato Park2, il quale codifica per la parkina, ossia contiene le istruzioni su come 'costruire' la proteina", spiega Maria Passafaro.

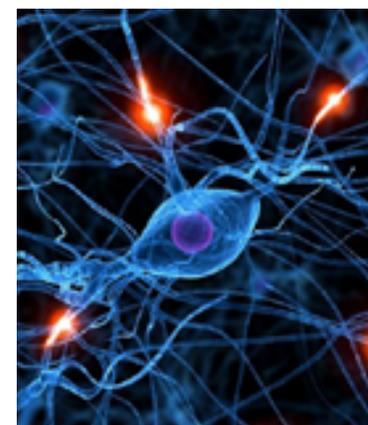
"Le mutazioni - continua l'esperta - alterano la trasmissione del glutammato, il neurotrasmettitore amminoacido più diffuso nel sistema centrale nervoso, e possono indurre la morte nei neuroni dopaminergici della sostanza nera, situata nel mesencefalo, tramite un meccanismo molecolare chiamato eccitotossicità". L'identificazione del meccanismo molecolare permetterà in futuro di scoprire se la modulazione farmacologica del recettore possa avere un ruolo non solo nel controllo dei sintomi, ma anche nel rallentare il processo neurodegenerativo

in questa forma genetica di Parkinson.

"La parkina, infatti, sembrerebbe interagire con uno specifico recettore glutammatergico (il recettore ionotropico per il kainato Kar) e ne regola l'espressione, cioè la presenza nei neuroni, tramite un processo conosciuto come ubiquitinizzazione", prosegue la ricercatrice dell'In-Cnr.

"Nei pazienti con la mutazione del gene Park2 - indica Passafaro - si verrebbe a perdere la normale funzione della parkina con conseguente accumulo patologico del recettore Kar, che causa un incremento di concentrazione di glutammato nei neuroni, alterando così l'attività sinaptica e conducendo le cellule alla morte". Lo studio è stato finanziato dalla fondazione Cariplo e dal ministero della Salute.

E ampia è stata la collaborazione internazionale.



Hanno infatti partecipato l'Istituto italiano di tecnologia di Genova, il Dipartimento di bioscienze dell'università di Milano, l'università di Bordeaux e il Dipartimento di neurologia della università di Juntendo di Tokyo, diretto da Nobutaka Hattori, che nel 1998 aveva identificato la mutazione del gene Park2.

Redazione

Insonnia e spossatezza, con l'ora solare rischio disagi per 12 milioni di italiani



Il cambiamento dell'orario, da quello legale a quello solare, che comporterà lo spostamento di un'ora in più e che avverrà nella notte fra sabato 25 e domenica 26 ottobre, si tradurrà in una serie di disagi per oltre 12 milioni di italiani. Questi ultimi risentiranno dei cambiamenti, tanto che si prevede che insonnia, inappetenza, spossatezza, fatica nella concentrazione e flessione del tono dell'umore la faranno da padrone per molti di loro. Gli effetti negativi colpiranno meno le persone che prediligono coricarsi alle ore piccole, rispetto a chi ama godersi le prime ore di luce del giorno. A spiegare questa piccola rivoluzione con la cronobiologia è lo psichiatra Michele Cucchi, direttore sanitario del Centro Medico Santagostino di Milano. Secondo questo psichiatra, "Le attività ormonali e cerebrali che regolano il sonno e le malattie dell'umore hanno una ritmicità sia giornaliera che mensile e annuale. Molte teorie derivate da evidenze scientifiche suggeriscono che la depressione sia proprio la malattia dei ritmi biologici: una loro alterazione precipiterebbe i meccanismi che generano la sindrome depressiva,

fatta, infatti, non solo di mal di vivere, pessimismo, sensi di colpa e apatia, ma anche di sintomi più prettamente fisici e anche più intuitivamente riconducibili ai ritmi circadiani come insonnia, inappetenza, un'oscillazione della gravità della sintomatologia nel corso della giornata". Secondo la cronobiologia, una branca della biologia che studia i fenomeni ciclici negli organismi viventi e il loro adattamento ai relativi ritmi solare e lunare, l'autunno è una stagione che per molte persone si configura come un momento difficile da affrontare. Questi fattori influiscono soprattutto su alcune tipologie di personalità molto sensibili, che sviluppano un vero e proprio disturbo, chiamato dagli specialisti Sad, ovvero 'Seasonal Affective Disorder', la depressione stagionale i cui effetti sarebbero acuiti proprio dal ritorno dell'ora solare. Inoltre, esistono ulteriori studi che documentano un cambiamento della qualità del sonno. In questi periodi dell'anno aumentano notevolmente gli incidenti stradali, verosimilmente legati a una minore capacità di concentrazione e ad un maggior rischio quindi d'incorrere in disattenzioni fatali. Secondo il dott. Cucchi "tali effetti sono in buona parte modulati dalla quantità di luce che riusciamo a raccogliere nella giornata. I sintomi più frequenti sono irritabilità, stanchezza, fatica nella concentrazione, flessione del tono dell'umore. L'effetto del cambio di orario sulle persone può variare molto da persona a persona, soprattutto in funzione del loro essere costituzionalmente più gufi o allodole: i primi tendono ad essere animali notturni, che prediligono lavorare ed essere attivi alla sera, mentre le

personalità riconducibili al profilo allodola sono mattinieri e solitamente rendono maggiormente proprio nelle prime ore della giornata. A risentire di più del ritorno all'ora solare sono le persone mattiniere, le allodole, i cui ritmi crono-biologici vengono maggiormente scombussolati in questa fase dell'anno. E' inoltre nell'esperienza di chi soffre di ansia e depressione riscontrare un peggioramento dei sintomi proprio in questo periodo dell'anno, momenti in cui è sempre poco indicato fare cambi di terapia, anche se sarebbe ora di sospendere i farmaci per il raggiunto benessere, rimandando tali cambiamenti ai periodi di maggiore stabilizzazione stagionale". Per evitare disagi e problemi oltre misura, gli esperti consigliano di capire qual è l'attività che prediligiamo, notturna o diurna che sia. Inoltre, è importante aiutare a risincronizzare i ritmi circadiani provando ad andare a letto più tardi nei giorni immediatamente prima del cambio dell'ora e alzandoci un po' più tardi nel stesso weekend. In questo senso, si può sfruttare effettivamente l'ora in più e allenarci così gradualmente al cambiamento, che altrimenti si patirebbe con più forza il lunedì successivo. Gli effetti ormonali di questi cambiamenti sono attenuati

dall'attività fisica aerobica, consigliabile in questo periodo, mentre mantenere uno stile alimentare fatto di pasti leggeri e non cedere alla naturale iperfagia può contrastare questa sindrome, indotta da un meccanismo di compenso neurobiologico. Infine, le persone particolarmente sensibili a questi cambiamenti si possono giovare di una specifica terapia naturale che consiste nella risincronizzazione dei ritmi circadiani. Ciò può avvenire mediante l'esposizione, in determinate fasce orarie della mattina, alla luce brillante indotta da specifiche lampade, che permettono di generare una sorta di alba artificiale, seppur nulla sostituisca l'efficacia della luce naturale. Secondo Francesco Peverini, direttore della Fondazione per la Ricerca e Cura dei disturbi del sonno Onlus, infatti, "basta una maggiore esposizione alla luce, come il passaggio in un ambiente lavorativo ad una postazione più chiara e luminosa, per indurre un miglioramento dei sintomi del cosiddetto 'jet lag sociale'". Non a caso, è noto come la fototerapia (light therapy) costituisca "un efficace strumento terapeutico sia nel 'disturbo affettivo stagionale' che in alcune forme di depressione", conclude Peverini

Francesco Sanfilippo

nell'attesa...



Per la vostra Pubblicità:
 direzionecommerciale@nellattesa.it

MEDIOLANUM RIPARTI ITALIA.
 IL MUTUO DI RISTRUTTURAZIONE A TASSO DAVVERO VANTAGGIOSO.

E IN PIÙ SCOPRI I MUTUI MEDIOLANUM PER ACQUISTARE LA TUA CASA. VAI SU WWW.BANCA MEDIOLANUM.IT

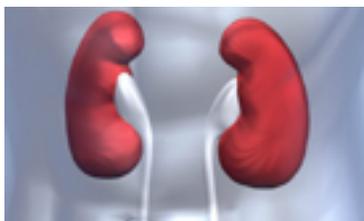
Massimo Micciche - Family Banker
 Ufficio del Family Banker
 Via della Libertà 195 - 90143 Palermo
 Tel. 091 303550 - cell 3317359671
massimo.micciche@banca mediolanum.it

CHIAMA 840.709.292

SCOPRI DI PIÙ SU banca mediolanum.it

Message pubblicitario. Per le condizioni economiche e contrattuali dei mutui di acquisto e di ristrutturazione offerti da Banca Mediolanum, fare riferimento ai Fogli Informativi su banca mediolanum.it e ai Family Banker. Presenza di copertura assicurativa obbligatoria. Tasso di TAEG su mutui di ristrutturazione comprensive delle coperture di Mediolanum Assicurazioni S.p.A. (vedi Fascicolo Informativo su mediolanumassicurazioni.it e i Family Banker). Mutui soggetti ai requisiti e alla valutazione della Banca. Mutuo Riparti Italia: offerta valida fino al 30/11/2014 su nuovi mutui Spread 2,00% in caso di Euribor pari o inferiore a 2,5%. TAEG 3,35% con mutuo di durata 20 anni, € 100.000, Spesa di 1° grado a tasso variabile trimestralmente (spread più Euribor 365 + 3 mesi), importo min. € 25.000 e max pari al 50% del valore dell'immobile a lavori eseguiti.

I reni, organi sensibili da non trascurare



I reni sono organi delicati del nostro corpo, che, insieme alle vie urinarie, costituiscono l'apparato urinario. La loro funzione è di fare da filtro del sangue e di eliminare le scorie del nostro corpo attraverso l'urina. Senza reni, il nostro corpo sarebbe presto intossicato da sostanze velenose, per cui sono organi la cui salute non va ignorata. Tuttavia, esistono malattie infettive o di diversa causa che procurano danni a questi organi, compromettendone la funzionalità. Una di queste è la calcolosi che è una massa solida nata dall'aggregazione di cristalli che possono essere presenti nelle urine. In questo caso, questi aggregati aumentano esponenzialmente le proprie dimensioni, formando i calcoli che possono essere di grandezza molto variabile, da un granello di sabbia ad un uovo. Tali calcoli contribuiscono a creare infezioni nelle nostre vie urinarie, poiché ostacolano l'eliminazione delle urine dal nostro corpo. Altri guai sono causati dalle infezioni delle vie urinarie (Ivu), che nascono per la presenza di colonie di batteri abnormi. Queste ultime possono anche non manifestarsi con sintomi evidenti, come incontinenza recente, dolore al fianco, febbre o altri segni d'infezione che, in genere, accompagnano le sepsi. Il 70% dei pazienti colpiti, infatti, è asintomatico e le infezioni possono essere recidive, per cui solo gli esami di laboratorio possono identificare la presenza di queste infezioni che possono essere causate anche da ceppi diversi. Ad esempio, l'Escherichia coli è responsabile di circa il

70% infezioni batteriche nelle pazienti anziane ambulatoriali con cistite sporadica non complicata e di circa il 40% nelle pazienti con cateteri vescicali a permanenza. Tuttavia, spesso sono identificati altri batteri quali gli Enterobatteri, gli enterococchi e gli stafilococchi. A questi vanno aggiunti le insufficienze renali acute e croniche. Le prime si dividono in pre-renale, renale e post-renale, dove le infezioni pre-renali sono provocate da perdite di liquidi o da alcuni farmaci somministrati in associazione, quelle renali sono causate da malattie legate al rene quale la necrosi tubulare acuta, mentre quelle post-renali sono legate alle ostruzioni del cavo urinario. Le insufficienze renali croniche, invece, sono condizioni cliniche provocate da diversi processi patologici, per cui il rene non riesce più a regolare l'espulsione dei rifiuti attraverso l'urina. Queste condizioni accadono in particolare nell'anziano come conseguenza di malattie comuni, quali il diabete mellito, l'ipertensione, l'ostruzione delle vie urinarie o per l'uso prolungato di farmaci. Altre problematiche legate ai reni sono la stenosi dell'arteria renale, la trombosi e l'embolia. La stenosi è asintomatica ed è determinata dall'aterosclerosi nell'anziano, quando le placche di grasso impediscono il flusso di sangue all'organo, in questo caso il rene. La stenosi dell'arteria renale va considerata in un anziano nel quale insorga improvvisamente un'ipertensione, o un aumento inspiegato dell'azotemia o della creatininemia. La trombosi dell'arteria renale è generata da un'aterosclerosi grave dell'aorta e dell'arteria renale, specialmente in presenza di un calo del flusso ematico renale dovuto a uno scompenso cardiaco. Infine, l'embolia dell'arteria renale può verificarsi in qualunque paziente

in cui sia possibile l'embolizzazione periferica dovuta ad un infarto miocardico acuto, a fibrillazione atriale cronica o a interventi chirurgici sull'aorta o aortografia. L'embolia, tra l'altro, è originata da un corpo estraneo al normale flusso sanguigno, che è denominato embolo e che può essere un coagulo di sangue, una bolla d'aria o di altri gas, come azoto. Infine, non si può dimenticare la glomerulonefrite, che è una sindrome caratterizzata da modifiche infiammatorie dei glomeruli che sono

le cellule costituenti il rene. Possono essere di due tipi, la Glomerulonefrite acuta e la Glomerulonefrite associata a malattie sistemiche o dovuta a cause sconosciute. La prima è causata da batteri, quali lo streptococco, lo stafilococco e i batteri gram che trovano un terreno di sviluppo nei pazienti immuno-compromessi come gli alcolisti. La seconda è provocata da una reazione immunitaria a una malattia sistemica quale il lupus eritematoso.

Francesco Sanfilippo

Arriva il Drone-ambulanza, trasporta il defibrillatore in tempi record

(Adnkronos Salute)

Un drone ambulanza, capace di trasportare in tempi record un defibrillatore di circa 4 kg sul luogo della chiamata, localizzata con il Gps. Il prototipo, uno dei primi al mondo, è stato presentato in Olanda all'università Tecnica di Delft. Il drone, dotato di 6 eliche, può raggiungere la velocità di 100 km orari e trasportare fino a 4 chili ed è stato sviluppato da uno studente di ingegneria di appena 23 anni, Alec Momont. Il veivolo è in grado di portare il defibrillatore in un minuto dalla chiamata in una zona di 12 km quadrati, aumentando le possibilità di sopravvivenza dall'8 all'80%. Quando l'apparecchio arriva sul posto il personale medico può comunicare e dare istruzioni alle persone che si trova-

no vicino alla vittima, grazie a un microfono e una piccola videocamera posta sul mini-veivolo.

Si tratta ancora di un prototipo che però - indica il quotidiano Algemeen Dagblad - è già all'attenzione dei servizi d'urgenza olandesi ed è stato apprezzato dalla Fondazione olandese per il cuore.

Realizzato in parte in fibra di carbonio e con alcuni elementi prodotti con una stampante 3D, ogni singolo drone costerà circa 21.200 e che il suo prototipo possa diventare rapidamente 'una valigetta medica volante', in grado di portare, dove serve, una maschera d'ossigeno ad una persona bloccata in un incendio o una dose d'insulina a un diabetico in difficoltà.

Redazione

RENALITI-COMBI



Terapia combinata nel miglioramento della funzionalità delle vie urinarie

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



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 - 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

DOTT.SSA ROBERTA ALAIMO

Riceve per appuntamento a Palermo in **Via Abruzzi, 69 Palermo (presso lo studio dentistico Alaimo)**. Presso il poliambulatorio del Dott. Macaluso, bivio **Madonnuzza S.S. 120. (Peralia)** Cell. 3494692620

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 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

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 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



A cura di Girolamo Calsabianca

Nell'attesa torna in diretta con TRM Mattino



Cari lettori, a partire dal 5 novembre, ogni mercoledì, Nell'attesa torna in diretta con TRM Mattino, condotto da Vincenzo Canzone con il tourn-over di medici, di professionisti e di personalità che scrivono nella nostra testata. L'esperienza dello scorso anno è stata veramente interessante, poiché l'opportunità, offerta gratuitamente da TRM nel dare il suo forte contributo sociale, è stata ricompensata da voi lettori. Oltre a seguirne il dibattito e l'approfondi-

mento che medici, esperti e rappresentanti di associazioni di volontariato e del mondo del terzo settore hanno realizzato, le vostre chiamate ci hanno fatto credere molto in questo strumento. Sosteniamo che l'opportunità di una question time (domanda e risposta) in diretta ci renda ancora più vicini al cittadino, chiamando la redazione e fugando il dubbio o ponendo la domanda all'ospite della mattina. Nell'attesa è un giornale per il civico e per i professionisti, ma l'obiettivo è solo ed esclu-

Canale 13 www.trmweb.it
digitale terrestre

TRM
mattino

Seguici ogni mercoledì dalle 07:30 alle 08:00 su TRM in diretta radio televisiva

Potrai intervenire chiamando al numero Tel. 091204064
Medici, specialisti ed esperti, approfondiranno i temi trattati sul nostro giornale

sivamente sociale. Grazie e non dimenticate di seguirci in diretta TV ogni mercoledì dalle 7:30 su TRM o sul digitale terrestre o per chi è in mobilità, ci può ascoltare alla radio.

Girolamo Calsabianca

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
 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. **Angelica 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 **Pagina Ufficiale ANIO Facebook:** www.facebook.com/anioinforma
nell'attesa... **Edito da:** **Phoenix di Simona Lo Biondo**
Direttore Responsabile: **Francesco Sanfilippo** - direttore@nellattesa.it
Divisione Commerciale: **Vincenzo Alaimo** - divisionecommerciale@nellattesa.it
Impaginazione Grafica: **Andrea Ganci** - webmaster@nellattesa.it
Consulente Editoriale: **Sergio Fabra**
Stampa: **Pitti Grafica** via Pelligra, 6 (Pa)
Redazione: **Andrea Ganci** - e-mail: redazione@nellattesa.it
Sito web: www.nellattesa.it
Pagina Ufficiale Nell'attesa...: <https://www.facebook.com/nellattesa>
Per abbonarsi al giornale: Inviare una email a: abbonamenti@nellattesa.it
Per la vostra pubblicità: Cell. 3389432410 | 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

email: 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...).

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

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

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 strutturati 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)

Dermatologia

Diagnosi e cura della patologie della pelle.
(Dott.ssa R. Alaimo)

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;