



Sanità

Italia tra i 20 Paesi più 'pigri' al mondo, tablet, telefonini, pc e tv i principali responsabili
pag.3

Sanità

La Medicina dello Sport, ecco tutte le novità legislative introdotte
pag.4

Sanità

Aspirina, i mille volti di un farmaco
pag.5

Salute e Benessere

Diabete e gravidanza, un rapporto stretto
pag.6

Sanità

Assistenza ai malati di parkinson
pag.6

Pillola dell'A.N.I.O.

Alcuni buoni consigli per la conservazione in frigo degli alimenti
pag.7

Il Nordic Walking o "Camminata nordica" è una disciplina aerobica di forte impatto per contrastare l'evoluzione di malattie, quali il diabete e il Parkinson. Tuttavia, non si può fare qualsiasi sport se non vi è accordo tra i vari specialisti coinvolti e tra questi ultimi e le Istituzioni sanitarie. Di recente, a Monreale si è tenuto il convegno intitolato "Il Nordic Walking nella Chinesiologia adattata" ha riunito tutti gli attori coinvolti dai possibili benefici che questo sport può apportare alla salute delle persone con patologie. Questi attori non sono pochi, includendo medici sportivi, chinesiologi, Istituzioni sanitarie e associazioni di volontariato socio-sanitarie. Il Direttore dell'Asp 6, Antonio Candela, ha promesso la sua disponibilità all'inclusione del Nordic Walking nella creazione di questi percorsi della salute che l'Asp stessa ha in programma.

Nella foto: **Girolamo Calsabianca** - Segretario Nazionale dell'A.N.I.O.

pag. 2



Nordic Walking, l'Asp di Palermo appoggia questa specialità

Di recente, si è tenuto un convegno a Monreale, intitolato "Il Nordic Walking nella Chinesiologia adattata" e sponsorizzato dall'Associazione nazionale Infezioni Osteoarticolari (Anio). Questo convegno ha riunito rappresentanti della Medicina dello Sport, dell'Unione Nazionale Chinesiologi (Unc), dell'Associazione italiana di Nordic Walking (Ani). A questi, si sono aggiunti i rappresentanti delle Istituzioni locali e il direttore generale dell'Asp (Azienda sanitaria provinciale), Antonio Candela. L'Asp 6 è la più grossa azienda sanitaria europea, poiché assiste circa un milione e 400 mila persone residenti nel comune di Palermo e in provincia. Di recente, l'Asp ha registrato 20 mila prestazioni durante la realizzazione di un percorso della salute attraverso screening per diabete e per il cancro al seno, che ha fatto tappa in 18 comuni. Il direttore Candela ha offerto la disponibilità dell'Asp a includere il Nordic Walking nella realizzazione di questi percorsi della salute. Inoltre, è emersa, negli ultimi mesi, una carenza nell'offerta sanitaria in provincia di medicina dello sport. Perciò, il Direttore ha comunicato di aver incaricato il responsabile dell'ambulatorio di medicina sportiva della stessa azienda sanitaria, dott. Pietro Di Fiore, a dirigere un progetto, denominato "Asp in campo", per introdurre 30 ore settimanali di medicina dello sport nell'offerta sanitaria. Il Segretario dell'Anio e Presidente del Coreov (Coordinamento regionale Organizzazioni di Volontariato), Girolamo Calsabianca, ha posto l'accento sull'importanza decisiva delle associazioni

nell'integrazione delle realtà socio-sanitarie che operano sul territorio in collaborazione con le Istituzioni. Il presidente del Coreov ha dichiarato: "L'Italia presenta un'alta percentuale di anziani con problemi di stabilità fisica, cui il Nordic Walking offre la possibilità di recuperare parte dell'attività motoria. Il Coreov s'impegnerà a portare questo sport a conoscenza delle associazioni". Il Presidente dell'Anio, Giuseppe Bilardo, ha rilevato l'importanza di questo sport nel contrasto all'Osteoporosi, poiché permette la rieducazione dei pazienti alla corretta deambulazione. Il Presidente nazionale dell'Unc, Prof. Giorgio Berloff, ha, invece, sottolineato come l'attività fisica vada fatta insieme ad esperti come medici dello sport e laureati in Scienze motorie. Gli specialisti hanno le competenze per apportare benessere a chi vuole ottenere i benefici. Il lavoro coordinato tra i diversi specialisti certificati può garantire questi risultati, per cui un lavoro frammentato tra le diverse specialità non può garantire gli stessi risultati. Occorre garantire il cittadino e la certificazione degli specialisti, determinata dalla legge, per cui esiste una norma che certifica il professionista Unc così da costituire una garanzia per il cittadino. La dottoressa Lidia Mazzola, ha esposto e ha mostrato con l'aiuto delle sue collaboratrici la disciplina sportiva del Nordic Walking e del crawling-up che del Nordic è una tecnica adattata per chi è affetto da distrofia muscolare. Questo sport consiste in un cammino a ritmo sostenuto con l'ausilio di due bastoncini specifici ed è uno sport aerobico moderato, a basso impatto, indicato per tutti, che miglio-

ra la resistenza e aumenta la forza muscolare. Praticato fin dagli anni venti in Finlandia, come metodo di allenamento estivo per lo sci di fondo, il "Sauvakavey", (ovvero il camminare con i bastoncini) è stato codificato come attività sportiva e definito Nordic Walking solo alla fine degli anni '90'. In Italia, sono state apportate delle modifiche e delle migliorie alla tecnica di base che hanno una forte ricaduta benefica sul corpo. Per questo motivo, la sua applicazione può avvenire sia negli ambienti montani sia nelle città. I bastoncini, usati come appoggio, permettono il coinvolgimento attivo della muscolatura delle braccia e del tronco. Ad essere interessati e sollecitati dal movimento sono infatti i depressori della scapola, gli adduttori della spalla, nonché i flessori, gli estensori e gli abduzioni del braccio. Il maggiore impegno muscolare nel Nordic Walking aumenta il dispendio energetico a parità di velocità e di distanza percorsa rispetto ad altri sport. L'utilizzo del bastoncino dà sicurezza al cammino, aiuta a prevenire le cadute e la sua caratteristica andatura ritmata è adatta ai pazienti con disturbi di tipo parkinsoniano. Il lavoro aerobico è utilissimo nei disturbi dismetabolici e in particolare



nei soggetti affetti da diabete, per cui in questi casi si può affiancare alle terapie dietetiche e farmacologiche per questa patologia. Il colto uso del bastoncino nel crawling-up consente di riscoprire tutte le connessioni necessarie alle due parti del corpo per muoversi insieme con un'azione simultanea e sincronizzata. Data la sua diffusione, supportata da società sportive e da club di appassionati specialisti in Sicilia, le Istituzioni non potevano ignorare i vantaggi per la salute prodotti da questo sport.

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

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 - Sicilia
800 134 851
 Lunedi - Venerdì: 9:30-13:00 / 15:00-18:00

Italia tra i 20 Paesi più 'pigri' al mondo, tablet, telefonini, pc e tv i principali responsabili

L'Italia è tra i venti Paesi più pigri al mondo, cosa che comporta non pochi problemi di salute nei suoi cittadini. Secondo la Federazione medico sportiva italiana (Fmsi), l'Italia è 17esima, con un indice di inattività del 54,7%, mentre la media dei Paesi del Mondo si ferma al 31,1%, mentre L'Istat ha censito, nel 2013, oltre 24 milioni di sedentari, pari a circa il 42% della popolazione. Questi dati sono stati forniti dalla Federazione medico sportiva italiana (Fmsi), i cui membri si sono riuniti per il XXXIV° congresso a Catania di recente. Il congresso, intitolato "Sedentarietà: una nuova patologia" ha avuto di che discutere, poiché i dati emersi non sono affatto ottimisti, dimostrando un degrado che parte da anni di colpevole trascuratezza da parte delle Istituzioni e della società civile. La Fmsi, come Federazione medica del Comitato olimpico nazionale italiano dal 1929 e

Società scientifica di Medicina dello Sport, ha mandato, dunque, un messaggio chiaro al Paese e al ministro della Salute, Beatrice Lorenzin. Quest'ultima, "che ha dato prova in diverse occasioni di grande lungimiranza, potrà essere la prima al mondo - scrive Fmsi - a introdurre la sedentarietà come vera e propria malattia riconosciuta dal Servizio sanitario nazionale. Al pari dei disturbi cardiovascolari, del diabete, dei tumori". In effetti, la prevenzione è a 360°, poiché l'aumento degli obesi comporta per la società civile un carico di spesa non più sostenibile nel medio periodo. Per questo motivo, l'obesità va intesa, secondo i medici sportivi, come patologia vera e propria, poiché tale considerazione permetterebbe di attivare misure preventive con maggiore efficacia, consentendo, così, di intervenire dal punto di vista dei costi socio-sanitari, riducendo così il carico totale. Le cause di



questo fenomeno sono diverse, ma un ottimo contributo lo danno tablet, telefonini, pc e tv. Secondo FMSI, "gli over 30 iniziano a praticare sport come fattore di aggregazione o per seguire i consigli del medico. Una volta finita la scuola, dove già le strutture sono carenti, gli adolescenti non trovano invece le attrezzature e gli spazi adatti e abbandonano di conseguenza l'attività fisica. Diventa importante quindi sfruttare anche lo spazio che i media offrono per co-

municare l'importanza dell'esercizio fisico". Eppure, lo sport può aiutare psicologicamente ragazzi, poiché l'attività fisica favorisce un effetto neuroprotettivo, con risultati di apprendimento migliorati. Secondo gli stessi medici, va prescritta come terapia, al pari di un farmaco, nella giusta dose individuale, dove la sedentarietà va riconosciuta come patologia all'interno del Sistema sanitario nazionale.

Francesco Sanfilippo

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**



**CONTINUA LA CAMPAGNA
TASSO BASSO**

Tel. 091.6519418 www.assifinitalia.it **Corso Tukory, 250 - Palermo**

La Medicina dello Sport, ecco tutte le novità legislative introdotte

Dopo anni di oblio, in soli dodici mesi, lo Stato e la Regione siciliana hanno messo mano a tutta la legislazione della Medicina dello Sport, cercando di ordinare tutta la materia. Il Decreto 24 aprile 2013, meglio conosciuto come Decreto Balduzzi pubblicato in GURI il 20/07/2013, disciplinava la certificazione dell'attività sportiva non agonistica e amatoriale, o ludico motoria. Pochi giorni dopo, il 9 agosto 2013, il Decreto-Legge 21 giugno 2013, n. 69 "Disposizioni urgenti per il rilancio dell'economia", abrogava parte del precedente decreto limitatamente all'obbligo della certificazione per le attività amatoriali o ludico motorie. Tutto questo però innescava una serie di interpretazioni e valutazioni che hanno determinato confusione in chi, dovesse fare, cosa. Per cercare di fare chiarezza sulla normativa, regolamentandola dopo il Decreto abrogativo, il Ministro Lorenzin firma il Decreto 08 Agosto 2014 "Linee guida di indirizzo in materia di certificati medici per l'attività sportiva non agonistica.". Invece di fare chiarezza, il nuovo decreto, forse per l'abbondanza di normative tutte correlate tra di loro e alcune volte poco chiare, crea molte polemiche e perplessità.

È, così, istituito presso il Ministero un Tavolo Tecnico sulla Medicina dello Sport proprio allo scopo di elaborare una circolare esplicativa che possa rispondere ai quesiti sollevati dai tre Decreti e rimettere al centro delle problematiche l'attività amatoriale che rientra nella zona "grigia" delle attività sportive.

Le linee guida del Decreto 08/08/14 non si applicano ovviamente all'attività ludica e amatoriale, per la quale il certificato resta facoltativo e non obbligatorio, come stabilito dal Decreto legge 69 del 2013 oltre che confermato da una nota interpretativa del Ministero. Il certificato deve essere fatto dagli alunni che svolgono attività fisico-sportive parascolastiche, organizzate cioè dalle scuole al di fuori dall'orario di lezione, da chi fa sport non agonistico pres-

so società affiliate alle Federazioni sportive nazionali e al Coni e da chi partecipa ai Giochi sportivi studenteschi nelle fasi precedenti a quella nazionale.

I medici certificatori, al contrario, sono il medico di medicina generale per i propri assistiti, il pediatra di libera scelta per i propri assistiti e il medico specialista in medicina dello sport ovvero



i medici della Federazione medico-sportiva italiana del Comitato olimpico nazionale italiano. Il controllo deve essere annuale e il certificato ha validità annuale con decorrenza dalla data di rilascio. Per ottenere il rilascio del certificato, sono necessari l'anamnesi e l'esame obiettivo con misurazione della pressione e di un elettrocardiogramma a riposo effettuato almeno una volta nella vita. Per chi ha superato i 60 anni di età associati ad alti fattori di rischio cardiovascolare, è necessario un elettrocardiogramma basale debitamente refertato annualmente.

Anche per chi, a prescindere dall'età, ha patologie croniche conclamate che comportano un aumento del rischio cardiovascolare è necessario un elettrocardiogramma ba-

sale debitamente refertato annualmente. In questo caso, il medico può prescrivere altri esami che ritiene necessari o il consulto di uno specialista. C'è molta confusione, spesso "voluta", per alzare polvere e proteggere interessi privati o di corporazioni. Ritengo, però, che da una lettura attenta risulti chiaro che l'attività non agonistica è ben delineata dal decreto 24/04/13 e si applica

piscine ecc. possono richiedere una certificazione medica (di qualunque genere di idoneità all'attività fisica) nel rispetto solo delle procedure relative alla privata iniziativa ma non sono obbligate a farlo dalla legge dello Stato.

In Sicilia invece, di pari passo con le iniziative del Ministero della Salute, si stila il Regolamento per la definizione delle caratteristiche che devono avere i centri pubblici e privati autorizzati al rilascio della certificazione sportiva agonistica.

È un successo della FMSI siciliana che sensibilizzando l'Assessore Borsellino che ha subito aderito, ha reso possibile, dopo 14 anni dall'entrata in vigore della legge regionale 30/12/2000, non solo la stesura del Regolamento (in fase di valutazione per la pubblicazione), ma anche della istituzione, seconda Regione in Italia, del Libretto sanitario dello sportivo, Decreto dell'Assessore della Salute 15/10/2014. A tutto questo si aggiunge la futura istituzione dell'Albo regionale dei Medici dello Sport autorizzati al rilascio delle certificazioni, e l'istituzione di una banca-dati regionale per l'archiviazione elettronica di tutti i certificati agonistici d'idoneità e non idoneità.

Quest'ultima iniziativa, fortemente voluta dalla Federazione Medico Sportiva Italiana siciliana, eviterà l'eventuale pratica dei certificati falsi o rilasciati fuori dai contesti previsti dalla legge e dal Regolamento regionale.

È un enorme passo avanti nella regolamentazione di una branca medica primaria nella prevenzione, che ha visto i massimi dirigenti regionali della Federazione medico sportiva, quali il presidente della Fmsi della Provincia di Palermo, Vittorio Virzi, e il Presidente Regionale della FMSI della Sicilia, prof. Genaro La Delfa, a fianco delle Istituzioni a tutto vantaggio della salute degli sportivi siciliani.

Dr. Pietro Di Fiore
Membro del Tavolo Tecnico
per la Medicina dello Sport
presso il
Ministero della Salute

a coloro i quali in qualunque modo sono tesserati coni e svolgono attività sportiva definita genericamente "pre agonistica" e "post agonistica". L'attività ludico-motoria è, invece, quella praticata presso palestre, centri sportivi, circoli, associazioni, piscine, che a prescindere dall'adesione della struttura al Coni, è svolta secondo quanto previsto dall'art. 2 del decreto 24/04/13 per questo tipo di attività. In questo caso, è caduto solo l'obbligo della certificazione ma non la definizione della stessa attività (art. 2 dl 24/04/13). Su questo punto si determina la confusione, che le attività svolte come ludico motorie o amatoriali, ad oggi, non necessitano di alcuna certificazione medica (decreto 21/06/13). Le palestre, centri sportivi, circoli, associazioni,

Aspirina, i mille volti di un farmaco

V° Congresso Provinciale della SIMG a Catania:

l'acido acetilsalicilico si conferma ancora oggi il farmaco più studiato e ricco di grandi sorprese. Dall'azione antidolorifica, antinfiammatoria e antipiretica, alla prevenzione cardio-oncologica

lalia, Catania. L'acido acetilsalicilico, universalmente noto come Aspirina, rappresenta uno dei principi attivi più utilizzati nella storia della medicina: da più di un secolo, infatti, viene impiegato come antinfiammatorio, antidolorifico e antipiretico. Dagli anni '70, poi, l'attenzione della comunità medico scientifica si è concentrata sugli effetti d'inibizione dell'aggregazione piastrinica, ed i conseguenti vantaggi in termini di prevenzione cardiovascolare con regimi terapeutici a basso dosaggio (75/100 mg al dì). Ora, il medesimo farmaco utilizzato nella prevenzione cardiovascolare, sta dimostrando un'efficacia, ipotizzata già alcuni anni fa ma che ora trova conferme crescenti, anche nel campo della prevenzione dei tumori, soprattutto quelli del tratto gastrointestinale (cancro del colon retto, dell'esofago e dello stomaco). I dati a supporto di questa tesi sono frutto di analisi retrospettive condotte su studi dedicati alle patologie cardiovascolari, nei quali i pazienti assumevano il farmaco a lungo termine. Perché l'aspirina a basso dosaggio possa avere un'indicazione specifica per la prevenzione oncologica è necessario avere conferme da studi clinici mirati che possano dire con certezza quali tumori, in quali soggetti, a quali dosaggi e per quanto tempo sia necessario somministrare il farmaco per avere effetti di protezione oncologica. A margine del V° Congresso Provinciale della Società Italiana di medicina Generale e delle Cure Primarie, svoltosi recentemente a Catania, si è tenuta una ses-

sione di aggiornamento interamente dedicata a questo tema, ampiamente dibattuto e approfondito, partendo proprio dall'illustrazione dei dati ottenuti negli studi realizzati, e in corso di realizzazione, sui pazienti che assumono aspirina a basso dosaggio come prevenzione cardiovascolare, verificando l'effetto protettivo nei confronti di alcuni tumori. La società scientifica SIMG, infatti, può contare su una banca dati chiamata Health Search, cui afferiscono di più di 700 medici di medicina generale da cui derivano i dati presentati. "Dalla revisione della letteratura internazionale si è visto che l'effetto preventivo sulle patologie oncologiche si ottiene con l'assunzione giornaliera di aspirina a basso dosaggio per un periodo prolungato - ha dichiarato il dottor Carmelo Di Gregorio, Presidente Provinciale SIMG Catania Presidente del Congresso - L'assunzione anche continuativa per i primi tre anni non determina differenze significative. Ma dopo 5 - 10 anni si è osservata una riduzione del 30-35% dei casi di tumore del colon retto, della mammella e della prostata, soprattutto nei soggetti tra i 50 e i 65 anni. Non solo, altro dato molto interessante riguarda il possibile beneficio in termini di riduzione della frequenza delle metastasi. In particolare sembrerebbe che, nel corso del processo di diffusione a distanza, le piastrine, che normalmente circondano le cellule tumorali impedendone il riconoscimento da parte delle difese immunitarie dell'organismo, sollecitate dall'aspirina, non riescano

più a svolgere questo ruolo aggregante". "Al momento, però - continua il Dottor Di Gregorio - per l'aspirina a basso dosaggio gli enti regolatori non hanno ancora approvato l'indicazione specifica alla prevenzione oncologica. Per questo è necessario realizzare studi su ampie popolazioni di pazienti." Se dal 2013 le Linee Guida Statunitensi ed Europee si sono dichiarate concordi riguardo l'utilità di aspirina a basso dosaggio nei pazienti a rischio cardiovascolare elevato in prevenzione primaria, l'eventuale conferma del beneficio oncologico potrebbe, in futuro, ampliare l'utilizzo anche per i pazienti a rischio cardiovascolare moderato. Un altro beneficio importante, che verrebbe dalla conferma dei dati attuali, è che la consapevolezza di attuare una doppia prevenzione - cardiovascolare e oncologica - con un singolo farmaco, potrebbe migliorare notevolmente l'aderenza alla terapia dei pazienti. Un aspetto, questo, sempre cruciale nei trattamenti a lungo termine. "Il V Congresso Provinciale della sezione catanese della SIMG che si è svolto di recente presso il Palazzo della Cultura di



Catania - continua il Dott. Di Gregorio - ha visto un'ampia partecipazione che ha sottolineato l'importanza e la qualità dei temi trattati. Si tratta di un evento diventato in breve tempo un appuntamento irrinunciabile che la medicina generale offre ai medici. C'è stato un grosso impegno - conclude Di Gregorio - nel coinvolgere ben 51 tra relatori e moderatori, provenienti da diverse regioni d'Italia, per una perfetta collaborazione tra Medici di Medicina Generale, Università e Medici dell'Ospedalità pubblica e privata".

Bon Vivre
www.bonvivre.it

nell'attesa...
Edizioni PHOENIX
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.BANCAMEDIOLANUM.IT

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

CHIAMA 840.709.292

SCOPRI DI PIU' SU bancamediolanum.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 bancamediolanum.it e ai Family Banker. Presenza di copertura assicurativa obbligatoria. Tasso di TAEG sui 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 30/12/2014 su nuovi mutui Spread 2,00% in caso di Euribor part. e inferiore a 2,5%. TAEG 3,35% con mutuo di durata 20 anni, € 100.000, Spese di 1° grado e tasso variabile trimestralmente (spread più Euribor 3M + 3 mesi), importo min. € 25.000 e max part. al 50% del valore dell'immobile a lavori eseguiti.

Diabete e gravidanza, un rapporto stretto

Il diabete è una patologia che interessa molteplici parti del nostro corpo ed una delle sue forme che si differenzia dai primi per la sua reversibilità, è il diabete gestazionale.

Questa forma si sviluppa nelle donne in gravidanza e sparisce al termine di quest'ultima, distinguendosi, durante la gestazione, per lo sviluppo dell'iperglicemia. Questa condizione, se non controllata, può comportare problematicità nello sviluppo del feto e a crisi ipoglicemiche al momento della nascita. Dal 1978, i casi di diabete gestazionale

sono aumentati fino a portarsi a una media di 150 casi l'anno, in linea con l'aumento progressivo del diabete di tipo 2. Infatti, pur essendo una forma patologia reversibile, non va sminuita poiché la sua presenza durante la gravidanza può indicare un campanello d'allarme per l'esordio dello stesso diabete adulto dopo la menopausa.

La paziente, in questi casi, è vista, di norma, con maggiore frequenza rispetto ad una donna non con diabete.

Tale attenzione è essenziale per tenere sotto controllo l'iperglicemia, evitando così

complicazioni alla madre e al feto. Per contrastare questa forma di diabete, si utilizza la dieta, lo sport, in particolare il nuoto, e l'insulina che garantiscono al medico e alla paziente una flessibilità di trattamento in grado di correggere le glicemie.

Al contrario, gli ipoglicemizzanti orali non sono efficaci nel contrasto dell'iperglicemia nel diabete gestazionale, giacché, in questo caso, sono poco flessibili e rischiosi per il feto.

Tuttavia, la dieta, lo sport e il trattamento insulinico possono tenere sotto controllo gli

sbalzi glicemici, purché vi sia una stretta collaborazione con i ginecologi. Tale collaborazione, infatti, permette di contrastare l'esordio negli ultimi mesi della gravidanza, offrendo un percorso equilibrato e senza traumi per la paziente. Le linee-guida prevedono, oggi, l'uso diretto e non graduale di curve glicemiche con 75 mg di zucchero a 24 settimane, così da individuare subito eventuali scompensi sospetti, mentre il valore glicemico massimo previsto è di 115.

Francesco Sanfilippo

Assistenza ai malati di parkinson, a Villa Sofia nasce un progetto pilota per l'integrazione ospedale-territorio

Un progetto pilota, il primo del genere in Sicilia, per l'assistenza domiciliare ai pazienti affetti dalla malattia di Parkinson. Parte dall'azienda Villa Sofia-Cervello una nuova iniziativa che punta a creare una rete di integrazione fra ospedale e territorio per la presa in cura dei soggetti alle prese con questa malattia neurodegenerativa progressiva. Un progetto di un anno proposto e curato, in collaborazione con l'Asp di Palermo, dall'ambulatorio Parkinson del Cto, nato nel 1979, coordinato da Tania Avarello, dal 2002 riconosciuto come centro di riferimento regionale per il Parkinson. E' qui che è nata una vera e propria task force, gli angeli del Parkinson, un'equipe composta da cinque figure professionali, tutte donne, un logopedista, un neuropsicologo e un neurologo, assunti a contratto dall'Azienda per questo progetto, più un assistente sociale e un fisioterapista già in organico all'Azienda. Il loro territorio di riferimento, individuato dal progetto, è quello degli ex distretti sanitari 12 e 13 e interessa la zona

di Borgo Nuovo e poi parte del quartiere Libertà, Politeama e Partanna-Mondello. Sono i medici di base, coinvolti e informati dell'iniziativa dall'Asp 6, ad attivare la procedura segnalando al Centro Parkinson, mediante e mail creata ad hoc, le situazioni che riguardano i loro pazienti affetti dalla malattia. Entra a questo punto in gioco l'equipe che interviene a domicilio, effettua una valutazione del paziente e compila una scheda con la diagnosi e la terapia al fine di attivare i percorsi necessari che possono prevedere l'assistenza domiciliare per i soggetti che non possono deambulare o la presa in carico ambulatoriamente da parte dell'Asp 6. Questa fase riguarda i pazienti con la malattia in fase avanzata e sono già una ventina i casi affrontati dal mese di luglio da quando il progetto è entrato nella sua fase operativa.

Ma il progetto prevede anche una fase di prevenzione per quei soggetti nei quali il Parkinson si trova nella fase iniziale. "Le esperienze e gli studi che ci provengono dal modello anglosassone - spiega la dr.ssa Avarello - hanno dimo-

strato che se un parkinsoniano viene trattato in maniera integrata fin dall'inizio con le figure professionali competenti e con un percorso individuale, la malattia si rallenta notevolmente, come dimostrato dalla stabilizzazione della terapia. Questo significa non solo migliore qualità dei vita per i pazienti, ma anche riduzione delle complicanze, del coinvolgimento delle strutture ospedaliere e di conseguenza anche razionalizzazione delle risorse economiche.

La nostra equipe sta effettuando anche questo tipo di valutazione per avviare successivamente i pazienti verso i centri convenzionati esterni, creando una rete riabilitativa

ambulatoriale". Oltre a queste due fasi, elemento qualificante del progetto è la cartella elettronica che permette di seguire in maniera lineare il percorso diagnostico-terapeutico del paziente con indicazione degli interventi effettuati da ciascuna figura coinvolta.

"Uno strumento - afferma la dr.ssa Avarello - di estrema importanza sia per i pazienti che per i medici e gli operatori. Seguirà il paziente in tutte le fasi della malattia e garantirà maggiore efficienza e una migliore organizzazione del lavoro. Ci stiamo lavorando e a breve sarà pronta".

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

DULKIS-3

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



www.biostillogit.it



Inserisci il tuo annuncio professionale
scrivici a: direzionecommerciale@nellattesa.it

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 - emiliano@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

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*

Congelo o non congelo...?

La conservazione non è banale, non va sottovalutata nessuna manovra preventiva e, soprattutto, non vanno trascurate le raccomandazioni sui tempi massimi di conservazione di un alimento. Oggi, la nostra società viaggia sull'onda del consumismo, non a caso, l'Italia è ai primi posti per il cibo spazzatura dopo gli USA. La testimonianza è data dalla percentuale di obesi nella popolazione, che ha fatto corre-

re ai ripari il Ministero della Salute con campagne di prevenzione e di sensibilizzazione per arginare il fenomeno. Non va trascurato nel nostro piccolo, il gesto del congelare o del surgelare un alimento, o essere molto scrupolosi nell'acquisto di quelli già pronti e congelati da banco frigo. Spesso ci si chiede quali cibi possiamo surgelare, e bonariamente il dire comune li include tutti, ma secondo me non è così. Avete mai trovato

al super mercato il concentrato di pomodoro surgelato? O i formaggi? Secondo gli esperti sono moltissimi gli alimenti che non vanno assolutamente congelati perché, oltre a diventare tossici, diventano oggetto di mal nutrizione, a causa delle variazioni proteiche ed enzimatiche causate dalla bassa temperatura. E per quanto tempo possiamo lasciare nel freezer? I tempi massimi consigliati per la conservazione del cibo, divisi per durata, sono 2-3 mesi per i piatti pronti e per la carne cotta, 3-4 mesi per pane, per pesce e per carne bovina macinata, 4-6 mesi per la carne di maiale, 6-8 mesi per pollo a fette, per carne bovina a fette e fino ad un anno per un

pollo intero, per frutta e verdura. Che cosa fare prima di riporre i cibi nel freezer? Per prima cosa, è utile ricordarsi sempre di chiudere nel miglior modo possibile il sacchetto, quelli specifici per congelazione. Per il pesce, prima di congelarlo, è necessario di ricordarsi di pulirlo. Per frutta e verdura, occorre ricordarsi di non mettere nel freezer quella che presenta parti rovinata, così come le verdure ancora calde non vanno messe subito nello stesso freezer. Nel caso di un suo malfunzionamento, per cui può avvenire lo scongelamento dei cibi, questi non vanno assolutamente congelati di nuovo, ma spostati nel reparto frigo e consumati entro un massimo di 2 giorni.

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.

Canale 13 www.trmweb.it
Radio Med 91.3 digitale terrestre

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



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;