



# L'ossido di zinco, un vero toccasana per la pelle

Lo zinco è un costituente minerale di notevole importanza nel nostro corpo, senza il quale determinati processi di decadimento fisico non avrebbero freni. Per quanto si cerchi di informare i cittadini sull'importanza dei danni che questa carenza può procurare, la questione è poco conosciuta. I medici, così, divengono impotenti di fronte al decadimento fisico che, pure, è inevitabile, ma può essere rallentato. Questi problemi, a meno che non adottati una politica equilibrata che permetta di conservare la vitalità fisica, provocano danni che, a fatica, si recuperano. Lo zinco, così, assume sempre più importanza nei nostri menù, in cui prevalgono spesso e volentieri i grassi che, nel tempo, non fanno bene al nostro corpo.

Piazza Platani, n. 3  
San Martino delle Scale  
90046 Palermo  
Segreteria: 091.418022  
fax: 091.3823128  
Sito: [www.abadir.it](http://www.abadir.it)  
info@abadir.it;  
segreteria@abadir.it



ABADIR  
ACCADEMIA  
DI BELLE ARTI  
E DI RESTAURO  
ABBAZIA  
DI SAN MARTINO  
DELLE SCALE

Pag. 2

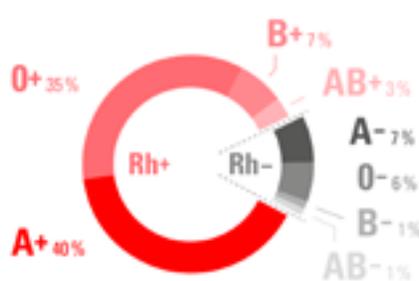
## SANITÀ



**Le lavande vaginali favoriscono il rischio di cancro alle ovaie pag.2**

Uno studio statunitense avrebbe dimostrato che il rischio di sviluppare un cancro alle ovaie, dovuto all'abitudine femminile di impiegare le ...

## SANITÀ



**Gruppi sanguigni: il tipo AB è tanto raro quanto prezioso pag. 3**

Il gruppo sanguigno AB, positivo o negativo, è raro, ma perciò la sua importanza è enorme perché chi lo ha, può ricevere sangue da chiunque

## SANITÀ



**Una mela al giorno toglie il cancro di torno pag. 4**

Che la mela abbia qualità terapeutiche è notorio dall'antichità, ma alcune ricerche dimostrerebbero che le mele hanno un effetto anti-cancro

## SANITÀ

**La sindrome fibromialgica: una costellazione di sintomi ... pag.4**

## SALUTE E BENESSERE

**Prevenire e curare gli infortuni con il freddo si può. pag.6**

## SALUTE E BENESSERE

**Sei cattive abitudini che diffondono i germi. pag.6**



## L'ossido di zinco, un minerale prezioso in aiuto della nostra pelle

L'ossido di zinco ha numerosi effetti benefici, soprattutto per quanto riguarda la pelle e, anzi, alcune malattie della pelle, a volte, sono proprio un campanello d'allarme che indica che non si sta assumendo la giusta quantità di zinco. I raggi UV, l'inquinamento, l'aria secca, i virus, i batteri, le intemperie, la cattiva alimentazione, il poco esercizio fisico, le sostanze chimiche contenute nei prodotti, lo stress, sono tutti fattori sfavorevoli per la salute della pelle. Per fortuna, la pelle ha poteri rigenerativi na-

turali che servono a riparare le ferite minori, le lesioni, i danni dei radicali liberi, ma questi processi necessitano dello zinco per funzionare meglio. È un po' come se il corpo fosse una casa che, nel corso del tempo, invecchia e ha bisogno di riparazioni che, se non vengono fatte, comportano il deterioramento della struttura. Per quanto riguarda la pelle, queste riparazioni possono essere fatte con l'ossido di zinco, sia che lo si utilizzi direttamente sulla pelle, sia che venga ingerito con il cibo. I benefici alla pelle che lo zinco porta, sono le scottature, le verruche,

l'acne, la rosacea, psoriasi, gli eczemi, l'invecchiamento della pelle, le dermatiti da pannolino e la forfora.

Per le scottature e per i danni del sole, lo zinco offre una protezione ad ampio spettro contro i raggi dannosi UVA e UVB.

Per le ulcere e le ferite, lo zinco stesso è stato, a lungo, utilizzato per via orale e topica nel trattamento delle ulcere e altre ferite, poiché è un antibatterico naturale e ha forti proprietà anti-infiammatorie. Le verruche, invece, sono il risultato di un'infezione.

Studi recenti hanno dimo-

strato che lo zinco topico è efficace nel trattamento delle verruche virali, poiché ha prodotto risultati favorevoli sull'80% dei partecipanti agli studi. Inoltre, sono stati effettuati molti studi che hanno dimostrato che lo zinco, sia per via topica che orale, può aiutare a combattere l'acne ed è emerso che i suoi pazienti hanno più probabilità di avere carenze di zinco.

Esso è anche un astringente naturale e, ciò, significa che restringe i tessuti e assorbe l'eccesso di olio.

Redazione

## Le lavande vaginali favoriscono il rischio di sviluppare un cancro alle ovaie

Uno studio statunitense avrebbe dimostrato che il rischio di sviluppare un cancro alle ovaie, dovuto all'abitudine femminile di impiegare le lavande vaginali, quasi raddoppierebbe.

Del resto, studi anteriori hanno collegato l'uso di lavande o di un dispositivo per il lavaggio vaginale all'infezione da lieviti, alla malattia infiammatoria pelvica e alle gravidanze ectopiche.

Non solo, ma non mancherebbero legami tra le lavande e il cancro alla cervice, la riduzione della fertilità, l'HIV e altre malattie sessualmente trasmissibili.

Il nuovo studio del National Institute of Environmental Health Science è il primo a collegare il cancro alle ovaie a un'abitudine praticata da milioni di donne.

Addirittura, la dottoressa Jelle Brown, professoressa in epidemiologia presso la University of California a San Francisco, anche se non coinvolta nello studio, è rimasta sorpresa dall'emersione del legame tra le lavande e il cancro ovarico.

A questo punto, la maggior parte dei medici e l'American College of Obstetricians and Gynecologists hanno raccomandato con forza che le donne non usino la lavanda vaginale per la propria igiene intima.

Eppure, molte donne continuano a farlo perché ritengono che le lavande facciano bene alla salute, ottenendo una percezione distorta della realtà.

Diviene, quindi, fondamentale limitare l'uso delle lavande per l'igiene intima femminile, meglio non usarle.

In effetti, i buoni motivi non mancano, poiché il cancro ovarico è un 'killer silenzioso', a tal punto che le donne non sperimentano sintomi fino a quando la malattia non è ad uno stadio avanzato.

Il Centers for Disease Control and Prevention (CDC) reputa che circa 20.000 donne americane abbiano una diagnosi di cancro ovarico e circa 14.500 muoiono per questo cancro.

Questi risultati derivano da

nuova analisi sulla rivista Epidemiology che ha permesso di controllare più di 41.000 donne in tutti gli Stati Uniti e il Porto Rico dal 2003.

Le partecipanti dai 35 ai 74 anni sono state scelte, perché ciascuna aveva una sorella affetta da cancro al seno, ma esse stesse non soffrivano né di cancro al seno né di quello alle ovaie.

Francesco Sanfilippo

**FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA**  
**APERTA ANCHE IL SABATO**  
**AFFILIATO SANIT CARD**

Autoanalisi - Fitoterapia - Omeopatia - Veterinaria  
 Ossigeno - Dermocosmesi - Preparazioni Magistrali  
 Integratori sportivi - Puericoltura

**SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO**



Via dell'Orsa Minore 102, Palermo  
 tel. 091447268 - [posta@farmaciafattapa.it](mailto: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 VISITA IL SITO:**  
[WWW.INAP.IT](http://WWW.INAP.IT)

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

## Gruppi sanguigni: il tipo AB è raro e prezioso

**C**onoscere il proprio gruppo sanguigno è importante per questioni mediche, soprattutto di urgenza, per conoscere meglio il proprio corpo e per avere informazioni utili che possono essere necessarie nei viaggi all'estero. A volte, il gruppo sanguigno è comunicato alla nascita, altre lo si scopre successivamente, richiedendo l'esame al proprio medico. È una delle caratteristiche più importanti di un individuo, ereditata geneticamente da entrambi i genitori alla nascita. Il gruppo sanguigno si stabilisce in base alla presenza di antigeni sui globuli rossi che possono essere proteine, carboidrati, glicoproteine o glicolipidi in base al tipo di classificazione usato. La Società Internazionale delle Trasfusioni di Sangue riconosce ad oggi 30 sistemi diversi di classificazione dei gruppi sanguigni. In aggiunta agli antigeni ABO e agli antigeni Rhesus, molti altri antigeni sono espressi sulla membrana superficiale dei globuli rossi,

ma i primi rimangono i più importanti perché indicano che tipo di sangue una persona può ricevere in una trasfusione. Quindi, ciò che è espresso sulla superficie della cellula determina il tipo e di sangue che è compatibile con quale paziente. Tutto il sangue contiene gli stessi elementi di

tre il plasma costituisce la parte liquida del sangue. Sulla superficie dei globuli rossi, ci sono proteine con carboidrati allegati, che fungono da marcatori che identificano le nostre cellule del sangue. Questi marcatori microscopici, noti come antigeni, sono comunemente raggruppati in

né A né B. Non ultimo per importanza, il sangue può essere "positivo", il che significa che contiene l'antigene Rhesus D, o "negativo", che significa che manca esso. Quest'aspetto è importante, poiché i pazienti trattati con un gruppo sanguigno incompatibile sperimentano una reazione realmente assai pericolosa. Infatti, il loro sistema immunitario riconoscerebbe l'antigene sconosciuto sulla superficie delle cellule del sangue come nemico attaccandolo.

Quindi, se si dovesse dare gruppo sanguigno A ad un paziente con gruppo sanguigno B, il corpo metterebbe in moto una risposta immunitaria volta a distruggere ciò che ha riconosciuto come un invasore. La combinazione AB come gruppo sanguigno è rara ma offre un enorme vantaggio. Infatti, le persone che hanno AB positivo possono ricevere qualsiasi tipo di sangue e così sono conosciuti come "destinatari universali".

Redazione



base che sono i globuli rossi, i globuli bianchi e le piastrine. I globuli rossi trasportano l'ossigeno in tutto il corpo, i globuli bianchi proteggono il corpo da agenti patogeni e malattie, le piastrine sono responsabili della coagulazione e quindi di fermare l'uscita del sangue dalle ferite men-

tre otto gruppi sanguigni di base: A, B, AB e O, ciascuno dei quali può essere "positivo" o "negativo". Avere il gruppo A significa avere almeno solo antigeni A, avere il gruppo B significa avere solo antigeni B, avere il gruppo AB significa avere entrambi, mentre avere il gruppo 0 significa non avere

# PRESTITI

## A CONDIZIONI CHE NON TEMONO CONFRONTI

- SENZA COSTI NASCOSTI • ANCHE A NOMINATIVI IN BLACK LIST
  - ANTICIPI SENZA COSTI AGGIUNTIVI • CONSULENZA GRATUITA ANCHE A DOMICILIO
  - RINNOVI DI OPERAZIONI IN CORSO CON QUALSIASI ISTITUTO (anche INPS)
- DIPENDENTI FINO A 75 ANNI - PENSIONATI FINO A 85 ANNI

# CHE TAEG!!!

La cessione del Quinto Stipendio o Pensione e il Prestito con Delega fino al Doppio Quinto a CONDIZIONI MAI VISTE



**Tel. 091.6519418**

Dal Lunedì al Venerdì ore 9.00-13.00 e 15.00-19.00

*I professionisti del credito*  
**ASSIFIN**  
 ITALIA S.p.A.  
 AGENTE IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

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



Prima di fidarti dell'amico o delle offerte on-line Confronta da noi i preventivi e verifica la differenza

CONTINUA LA CAMPAGNA **TASSO BASSO**

Corso Tukory, 250 - Palermo (angolo Via Filiciuzza)

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. 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".

# Una mela al giorno toglie il cancro di torno

**L**a mela è un concentrato di antiossidanti utili alla salute. E oggi, grazie a una nuova ricerca italiana, possiamo conoscere in che modo alcune molecole contenute nel frutto e dotate di proprietà antitumorali agiscono sulle cellule malate. A firmare la scoperta, su 'Scientific Reports', è un gruppo di ricerca coordinato dall'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche (Isa-Cnr), in collaborazione con il Dipartimento di chimica e biologia dell'Università di Salerno. "Abbiamo studiato per la prima volta - spiega Angelo Facchiano, ricercatore Isa-Cnr e tra gli autori del lavoro - quali molecole antiossidanti vanno ad agire e su quali specifiche proteine della cellula. Da diversi anni è riportato in letteratura che il succo di mela ha effetti di

prevenzione sul cancro al colon retto, ma non è chiaro il meccanismo molecolare, ossia il modo in cui i polifenoli presenti nel succo operano in funzione antitumorale". I ricercatori hanno analizzato tre tipi di mela - annurca, red delicious, golden delicious - per identificare e quantificare i principali composti antiossidanti. "I polifenoli della mela - riporta Facchiano - ostacolano la replicazione ed espressione del Dna nelle cellule cancerose del colon, e in particolare questo impedisce loro di duplicarsi e far crescere la massa tumorale. Inoltre, abbiamo scoperto che le proteine su cui i polifenoli, potrebbero agire sono le stesse su cui operano alcuni farmaci antitumorali sviluppati di recente. L'ipotesi, su cui sarà necessario compiere altri studi, è quindi che alcuni



composti presenti nelle mele abbiano un effetto preventivo agendo proprio sugli stessi meccanismi che sono colpiti dai farmaci". Facchiano ha terminato, affermando: "Oltre che di tecniche di chimica analitica, ci siamo avvalsi di bioinformatica e simulazioni molecolari. E' stato possibile riprodurre al computer un gran numero di 'esperimenti', per individua-

re quali interazioni avvengano tra i composti antiossidanti presenti nelle mele e le proteine dell'uomo: una metodologia che offre grandi potenzialità e opportunità, tra cui quella di limitare la necessità di esperimenti di laboratorio che richiederebbero l'uso di reagenti costosi e strumentazioni complesse".

Adnkronos

## La sindrome fibromialgica: una costellazione di sintomi o un'unica entità clinica?

**L**o convegno organizzato dall'Aisf (Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica) sezione Bagheria-Palermo col patrocinio del comune di Monreale il 23 ottobre 2016 alle ore 9.00 a Monreale presso l'aula consiliare del Complesso Guglielmo II. Il Convegno è dedicato alla fibromialgia di cui si parlerà da un punto di vista medico, scientifico, psicologico avvalorando tutto con i risultati

forniti da uno studio trasversale con pazienti affetti. La fibromialgia, detta anche sindrome fibromialgica (abbreviazione FM) o sindrome di Atlante, è una sindrome idiopatica, cioè una sindrome di cui non si conoscono le cause. È caratterizzata da dolore muscolare cronico diffuso che si sposta e non resta fisso in un punto, ed è associato a rigidità muscolare, insonnia, disturbi della sensibilità e calo

dei livelli di serotonina che è un neurotrasmettitore. Farà gli onori di casa il Sindaco di Monreale, Avv. Piero Capizzi, mentre la referente dell'associazione, Giusy Fabio, con la sua esperienza da malata fibromialgica, presenterà questo convegno, conoscendo la necessità dei pazienti del territorio che ormai in lei hanno trovato un punto di riferimento. Moderatore del convegno è il Prof. Giovanni Triolo, Responsabile dell'Unità operativa Complessa di Reumatologia del Policlinico di Palermo. I relatori sono la Dott.ssa Giuliana Guggino reumatologa, Dott.ssa Monica Sapio responsabile dell'unità operativa della terapia del dolore dell'ospedale



Buccheri La Ferla, lo psicologo Pierangelo Sgiarovello dell'ospedale Sacco di Milano. Il convegno è aperto a tutti sia medici sia pazienti ed è un'occasione per aiutare chi soffre di una patologia dalle cause non chiarite. Questo giornale preparerà a breve una speciale su questa misteriosa malattia la cui diffusione è rapidissima in tutta Italia.

Francesco Sanfilippo

**PUBBLICA** Prenota subito la tua pagina!  
**il tuo evento**  
 Aumenta il tuo Business

**nell'attesa...** Settimanale d'informazione socio-sanitaria

Per maggiori informazioni:  
 mob. 338.9452410 - [direzionecommerciale@nellattesa.it](mailto:direzionecommerciale@nellattesa.it)

**MATTIN ON AIR** nell'attesa...

TUTTE LE MATTINE  
 DALLE 07:30 ALLE 09:00  
 DAL 05 OTTOBRE

con Vincenzo Canzone  
 & Girolamo Calsabianca

su **TRM13** e **RADIO MED**



**ABADIR**  
ACCADEMIA  
DI BELLE ARTI  
E DI RESTAURO  
ABBAZIA  
DI SAN MARTINO  
DELLE SCALE



*Scuola di Pittura*  
**Dipartimento di Arti Visive**



**CORSO DI DIPLOMA  
ACCADEMICO DI I LIVELLO IN PITTURA**



***Iscrizioni aperte fino al 30 Ottobre***

**NUOVI CORSI**

**RESTAURO PER LA PITTURA • TECNICHE DEL MOSAICO**

**INSTALLAZIONI MULTIMEDIALI**

**METODI E TECNICA DI DECORAZIONE SACRA CONTEMPORANEA**

***Piazza Platani, n. 3 - San Martino delle Scale - 90046 Palermo***

***Segreteria: Tel.: 091.418022 - fax: 091.3823128***

***Sito: [www.abadir.it](http://www.abadir.it) - e-mail: [info@abadir.it](mailto:info@abadir.it); [segreteria@abadir.it](mailto:segreteria@abadir.it)***

## Prevenire e curare gli infortuni con il freddo si può

**G**li sbalzi di temperatura sono da sempre considerati degli ottimi metodi per curare i disturbi legati alla pressione sanguigna. Da qualche anno sta prendendo sempre più piede l'impiego della crioterapia. Quest'ultima è una procedura che è comunemente impiegata per alleviare i sintomi dolorosi, dovuti a malattie infiammatorie, ma anche ad allenamenti, fitness e attività fisica in generale.

Ci sono molti tipi di crioterapia a disposizione, tuttavia solo cinque sono da eseguire in particolari condizioni e con uno specialista. Le cinque si distinguono in base alle necessità del paziente e sono la crio-camera, la crio-sauna, la crio-ultrasuoni, la crioterapia con aria e quella a immersione. La crio-camera prevede il transito dell'atleta in due stanze, la prima per adattare il corpo al freddo, nell'arco di trenta secondi e l'ultima per una sosta di massimo due minuti a temperatura di  $-100^{\circ}\text{C}$ . La criosauna può essere considerata come una specie di cella frigorifera, all'interno della quale viene vaporizzato l'azoto liquido, che evaporan-

do raggiunge delle temperature comprese fra i 110 e i 170 gradi sotto zero. Il trattamento non può essere eseguito per più di tre minuti, nonostante questa tecnica sia concentrata solo su determinati arti interessati.

La crio-ultrasuoni prevede l'utilizzo di uno strumento con la testa dell'ultrasuono raffreddata a circa  $-5^{\circ}\text{C}$ .

Le applicazioni hanno in genere una durata superiore alle terapie sopra elencate, anche fino a 15 minuti e ha un effetto particolarmente benefico su infiammazione, gonfiore, dolore e contratture muscolari.

La crioterapia con aria tratta la zona interessata con un getto di aria fredda, a temperatura variabile tra 0 e  $-30^{\circ}\text{C}$ . Questa terapia cura infiammazioni, contratture e rigidità post-traumatiche.

Infine, la crioterapia a immersione è eseguita in opportune vasche riempite di acqua e ghiaccio, alla temperatura tra 5 e 10 gradi.

Questa terapia mira ad alleviare l'indolenzimento muscolare e articolare, assicurando un recupero più rapido.

Per trarre beneficio dagli ef-

fetti del freddo sull'organismo non sono strettamente necessarie importanti tecnologie e strumentazioni d'avanguardia, ma sono sufficienti una borsa del ghiaccio, bombolette spray e cold pack.

La borsa del ghiaccio è considerata uno degli strumenti più antichi, l'impacco agisce sulla zona dolorante con un'azione antinfiammatoria e analgesica. È consigliabile tuttavia non superare mai i venti minuti di impacco per evitare l'ustione da freddo.

Le bombolette spray con-

tengono fluorometano, una sostanza chimica non infiammabile e non tossica che se spruzzata, a 30-40 centimetri di distanza dalla pelle, refrigererà la zona dolorante.

È spesso utilizzata per avere un sollievo immediato da contusioni, strappi o stiramenti. I cold pack sono degli impacchi freddi di gelatina congelata in buste di plastica, che nel giro di un'ora possono raggiungere il congelamento e si possono riutilizzare secondo le necessità.

Redazione



## Sei cattive abitudini che diffondono i germi

**L**'uomo è un animale sociale che vive in gruppo, ma spesso questa convivenza è difficile, anche a causa delle cattive abitudini che, a volte, favoriscono la trasmissione di germi. Mangiarsi le unghie è una di queste che è comune a molte persone, sia giovani che adulti. Questi soggetti mordicchiano, oltre che le unghie, anche le pellicine intorno a queste, di solito quando sono stressate, preoccupate per qualcosa, ma anche più semplicemente quando sono annoiate. Le unghie e le zone a loro intorno sono però un ricettacolo di bacilli, che così vengono in contatto con la nostra bocca e da qui finiscono in contatto con gli organi interni. Dare dei morsi sulle dita può anche portare alla formazione di abrasioni o tagli che potrebbero essere un altro covo per i batteri. Infatti, la bocca è la prima parte del nostro corpo con cui entrano in contatto, per cui,

se dopo aver mangiato le unghie, non ci si lavano le mani e si tocca un'altra superficie si può infettare altre persone trasportando germi che depositeremo qua e là. Il bagno è un ambiente pieno di batteri. Le feci possono trasportare la salmonella, l'e.coli e il norovirus, che può portare al diffondersi di infezioni alle vie respiratorie. Proprio per questo motivo, è essenziale andare a lavarsi le mani sempre dopo aver utilizzato il bagno. Altra cattiva abitudine, altrettanto diffusa, è di lasciare aperta la tavoletta del water. Questa sembra un'abitudine che non porti a niente di negativo, ma il wc è un ricettacolo di germi che in questo modo vagano ovunque, arrivando anche agli spazzolini da denti posizionati nel bicchiere sul lavandino con conseguenze facilmente immaginabili. Quando si tossisce viene spontaneo mettere le mani davanti alla bocca, oppure tossire nell'incavo

del gomito. In questo modo, si pensa di arrestare la diffusione dei germi, ma così non è se non ci si lavano le mani subito dopo averlo fatto. Le mani possono, successivamente, entrare in contatto col cibo che poi verrà consumato. I germi depositati sulle mani non lavate possono essere trasferiti anche su altri oggetti, come i corrimano, i ripiani dei tavoli, i giocattoli dei bimbi, ma anche sulle mani di un'altra persona e da qui essere poi portati ovunque. Morde-re i sacchetti con i denti, per aprirli, fa male ai denti ed è anche una cosa poco igienica. Ci si può, infatti, andare a rovinare la dentatura, scagliandosi o rompendosi un dente, ma cosa ancora più grave si vanno a depositare sulla superficie del sacchetto germi in quantità. Il modo di diffusione dei germi è, infatti, simile a quello che si verifica con chi si morde le unghie. Pensate a cosa succederà a chi pren-

derà tra le mani il sacchetto dopo che voi lo avete aperto utilizzando i denti. Masticare la punta di matite e penne è un'altra pericolosa abitudine senza neppure pensarci. Questi oggetti sono a contatto con le mani e quindi con i germi per tutto il giorno. Metterli in bocca non è proprio il massimo in fatto d'igiene. Inoltre, come nel caso precedente, è un'abitudine che potrebbe provocare danni ai denti.

Redazione

### SOLUZIONI CRUCIVERBA

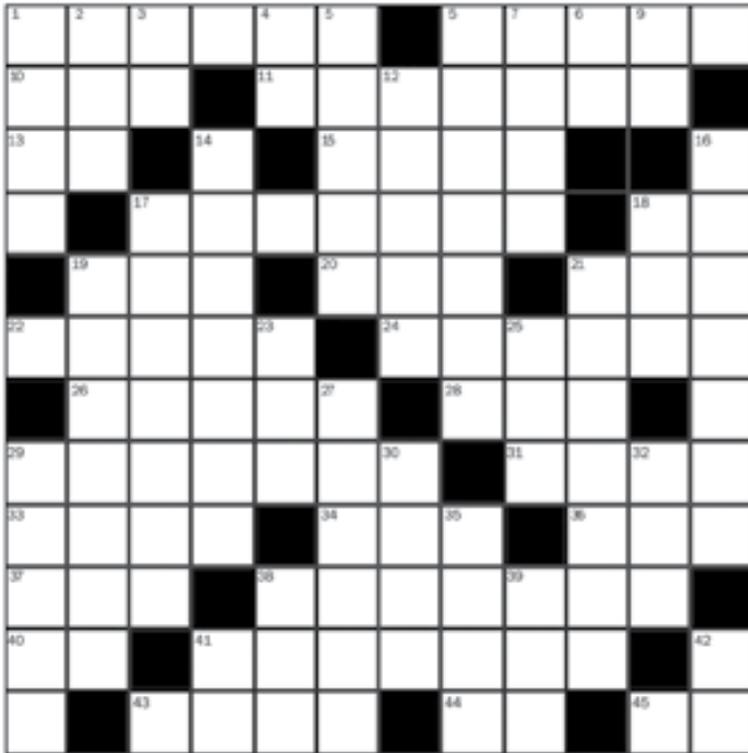


# Il Cruciverba



Il nostro giornale propone il gioco non solo come passatempo ma soprattutto quale utile esercizio delle facoltà intellettive.

E' un'azione solo in apparenza banale o semplice: in realtà si tratta di un'autentica palestra che stimola le cellule mentali e che permette alle numerose interconnessioni tra esse di mantenere un ottimo stato di forma, a venti come a novant'anni...e oltre.



## ORIZZONTALI

1 Filosofo del Seicento che inventò la calcolatrice 6 Casetta eschimese 10 Associazione Liberi Uditori 11 Lamentoso 13 Latina 15 Civiltà precolombiana 17 Henry, compositore inglese barocco 18 Sondrio 19 Reazioni impetuose verso qualcuno 20 Open Systems Interconnection 21 Il bronzo dei Romani 22 Responsabilità... e onori 24 Macchina usata nella 2GM per creare codici 26 Tipica foresta siberiana 28 Uno tedesco 29 Unità fondamentale degli organismi viventi (se non lo sai guarda tra le Chicche di caffè) 31 Oggi lo sarà domani 33 Strumenti a corde pizzicate con sette pedali 34 A Roma c'è la Pacis 36 Fu nuora d'Isacco 37 Alani senza capo 38 Verdura amara riccia 40 Le prime del volo 41 Settentrionale 43 Anello nuziale 44 Ordine Agguntivo 45 Dario, premio Nobel

## VERTICALI

1 Un ladro che non ruba 2 Ordine di fermata 3 Sopra 4 Nome di Capone 5 Frate che non ha preso gli ordini 6 Avvezzo 7 Tiro in porta 8 Centro di Elsa 9 Orlo senza centro 12 Agnese senza testa 14 Infantile 16 Santa cara a Palermo 17 Catene montuose che si affiancano alle Alpi 18 Fondò la stirpe semitica 19 Non esterno 21 Generalmente simboleggia il sacrificio religioso 23 Unione Geografica Internazionale 25 Tre romani 27 Operoso, zelante 29 Pelato 30 Citta rumena sul Mures 32 Cattiva, perfida 35 Antico eresiarca 38 Soda senza fine 39 Il suo fegato è famoso 41 Simbolo chimico del neon 42 Como

Le Soluzioni del Cruciverba  
le trovate nella pagina precedente

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

Solo fino al 15 Novembre  
Affrettati!

# Chi ti Cura?

Sei un medico? un professionista?  
Quanti nella tua città sanno dove  
e come trovarti? Esci dall'anonimato!  
Promuovi il tuo studio su **nell'attesa...**  
il settimanale socio-sanitario più letto...

Un Omaggio alla tua professionalità con soli 60€  
Contattaci su [direzionecommerciale@nellattesa.it](mailto: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

### ANDROLOGIA - UROLOGIA

**DOTT. EMILIO ITALIANO**

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

### 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: [mc.romano1958@gmail.com](mailto:mc.romano1958@gmail.com)

### ODONTOIATRIA

**DOTT. MANLIO MAZZOLA**

Odontoiatra - Ablazione Tartaro, chirurgia, implantologia, posturologia, conservativa, protesi dentarie. **Mese della Prevenzione Visita Odontoiatrica Gratuita.** Riceve in via Cantiere Finocchiaro, 8 - (PA) Tel. 0916259033 - Cell. 3201727589

**CASA STAGNITTA**  
SORSE E MORSI DI CAFFÈ

Discesa del Giudici, 42/44  
90133 - Palermo (PA)

nell'attesa...

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

### Comitato Scientifico:

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

Dr. **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)

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

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

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

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

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

Prof. **Alberto Firenze** - Dir. dell'Internazionalizzazione del Policlinico di Palermo e Direttore dell'ERSU

Dr. **Gabriele Viani**, Medico Specialista in Radiologia

Dr. **Benedetto Alabastro**, Consulente ANIO per il diabete

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

Sito 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 e Grafica: **Andrea Ganci** - [direzionecommerciale@nellattesa.it](mailto:direzionecommerciale@nellattesa.it)

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

Ufficio Comunicazione: **Andrea Ganci** - e-mail: [direzionecommerciale@nellattesa.it](mailto:direzionecommerciale@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

Telefono: 091.7804061

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".

**Unisciti a noi, dai una mano anche tu! Per un malato d' infezioni ossee ogni gesto di solidarietà non è banale è vita!**



## LE OFFICINE D'IPPOCRATE

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.

**PRENOTAZIONI VISITE**

Gli utenti potranno accedere al servizio, muniti di richiesta del medico curante:

- Tramite fax al CUP Villa Sofia Cervello 091.780.8101

- Chiamando il numero diretto dell'ANIO: 091 7804219

- Inviando una mail:

[ippocrate@anio.org](mailto:ippocrate@anio.org)

- Inviando un Whatsapp al numero 334.7288005

**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 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.

Gli esami strumentali e le visite 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.

**A CHI E' RIVOLTO**

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 una indicazione prescrittiva di uno specialista.

**ESAMI STRUMENTALI**

L'attività degli esami strumentali comprende: **Baropodometro Elettronico** Rilevazione per lo studio delle pressioni plantari (statico), l'analisi della deambulazione (dinamico), valutazione delle oscillazioni (stabilometrico), con e senza svincolo. Di seguito le indicazioni ministeriali per prenotare:

**PRESTAZIONE:**

**Test Posturografico**

**CODICE MINISTERIALE:** 93054  
**QUANTITA':** 2

**PRESTAZIONE:**

**Test Stabilometrico Statico e Dinamico**

**CODICE MINISTERIALE:** 93055  
**Quantità:** 2

**Formetric**

Scansione ottica tridimensionale non invasiva del rachide, con possibilità di rappresentare graficamente le curve della colonna in antero-posteriore e latero-laterale.

Di seguito le indicazioni ministeriali per prenotare:

**PRESTAZIONE:**

**Test Posturografico**

**CODICE MINISTERIALE:** 93054  
**QUANTITA':** 4

**Densitometria DEXA**

Il sistema consente di calcolare la densità ossea. Indicazioni ministeriali per prenotare:

Densitometria Ossea con Tecnica di assorbimento a raggi X:

**- LOMBARE:**

**CODICE MINISTERIALE:** 88992A  
**QUANTITA':** 1

**- FEMORALE:**

**CODICE MINISTERIALE:** 88992B  
**QUANTITA':** 1

**- ULTRADISTALE:**

**CODICE MINISTERIALE:** 88992C  
**QUANTITA':** 1

**- TOTALBODY**

**CODICE MINISTERIALE:** 88993  
**QUANTITA':** 1

**VISITE**

**Visita Generale Odontostomatologica/Odontoiatrica**

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

**Codice Ministeriale:**

**Prima Visita:** 8970D

**Di Controllo:** 89010D

**Visita Generale di Medicina Fisica e Riabilitazione**

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

**Codice Ministeriale:**

**Prima Visita:** 897MFR

**Di Controllo:** 8901MFR

**Visita Generale Ortopedica**

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

**Codice Ministeriale:**

**Prima Visita:** 897OR

**Di Controllo:** 8901OR

**Visita Generale Diabetologica**

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

**Codice Ministeriale:**

**Prima Visita:** 897DB

**Di Controllo:** 8901DB



Associazione Nazionale per le  
Infezioni Osteo-Articolari