



## Salute e Benessere

Lo Stress da traffico,  
un motivo in più per  
evitare di prendere la  
macchina in città  
pag.2

## Attualità

L'Omicidio Stradale  
pag.3

## Sanità

Nuovo protocollo di  
indirizzo sulla  
contraccezione di  
emergenza in Farmacia  
pag.4/5

## Attualità

Sistema Tram della  
città di Palermo del  
comune di Palermo  
pag.6

## Salute nel Piatto

Pizza rustica e  
Focaccia light  
pag.7



# STRESS DA TRAFFICO

**A**rrivare al lavoro può essere più stressante che lavorare. Secondo un sondaggio della Ford Motor Company, su un campione di 5.500 cittadini di sei città europee, Londra, Parigi, Berlino, Barcellona, Madrid e Roma, una persona su tre afferma che lo spostamento per raggiungere il lavoro è sempre più logorante, con ripercussioni sulla salute e sul rendimento lavorativo. Il livello di stress è direttamente proporzionale alla percezione del soggetto di perdere tempo che sottrae alla propria vita privata. Trovarsi in un ingorgo stradale, senza potere prevedere l'orario di arrivo ed il rispetto dei propri impegni, può provocare spesso vissuti di impotenza con la sensazione di perdere il controllo, l'autonomia e la possibilità di fuga. Vivere tali momenti genera un attacco di panico che una traccia indelebile in chi l'ha subito.

pag. 2



# Lo Stress da traffico, un motivo in più per evitare di prendere la macchina in città

**L**e crisi di panico sono sempre soggettive e sono determinate non tanto dal traffico in sé, quanto dalla percezione individuale della situazione contingente. Chi si trova nel traffico senza una reale fretta di raggiungere la meta, vive reazioni molto diverse rispetto a chi si trova bloccato e teme di non potere raggiungere la propria meta in tempo utile. In tale situazione, infatti, il soggetto sembra predisporre ad una situazione di pericolo con una reazione di attacco o di fuga. L'esposizione al traffico modifica vari parametri fisiologici, tra cui ad esempio il rilascio di cortisolo. Un'indagine condotta in Inghilterra ha dimostrato che dopo venti minuti nel traffico aumentano in modo esponenziale i valori di cortisolo, considerato un marcatore dello stress, nella saliva con aumento della pressione arteriosa, della glicemia e con una riduzione delle difese immunitarie. I valori di cortisolo prodotto dall'organismo in tali situazioni determinano reazioni di genere molto diverse. Negli uomini si riscontrano tassi sette volte maggiori di cortisolo rispetto alle donne e sviluppano più spesso la via dell'attacco con reazioni di aggressività. Le donne, invece, seguono in prevalenza la via della fuga e sviluppano ansia che può anche diventare panico. L'aumento del cortisolo, insieme al blocco dell'aggressività, può produrre somatizzazioni a carico di vari organi. L'aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, insieme ad altri fattori di rischio, può predisporre il soggetto all'ipertensione arteriosa che non è di per sé una malattia, ma, se non diagnosticata e curata, è un fattore di rischio per acci-

denti cardio-cerebrovascolari come infarto ed ictus. A livello gastro-enterico l'aumento della secrezione acida nello stomaco può provocare disturbi come gastrite o dispepsia, mentre l'aumento della peristalsi intestinale può favorire l'insorgere della colite. L'aumento della frequenza degli atti respiratori può provocare l'attacco di Panico. È una patologia abbastanza frequente, poiché ne soffrono tre persone su cento e ne sono predisposte soprattutto le donne in giovane età. Il rapporto di soggetti di sesso femminile che ne soffrono, ha una prevalenza doppia, rispetto agli uomini. In Italia si stima che un milione e mezzo di persone presentano tale patologia con livelli diversi di espressione clinica. La crisi di panico, di solito senza alcuna causa apparente, si manifesta di solito con un senso di soffocamento e di oppressione al petto. Non è raro che tale sintomatologia venga scambiato per un infarto cardiaco, con timore infondato di morte improvvisa. Il quadro clinico del Disturbo da Attacchi di Panico si presenta con i seguenti sintomi, non sempre tutti presenti contemporaneamente, quali l'aumento della frequenza cardiaca o palpitazioni, la sudorazione, il dolore al petto, la nausea, le vertigini, la sensazione di stordimento. A questi vanno aggiunti la difficoltà di respirazione e, nei casi più gravi, senso di soffocamento e sensazione di morte imminente, l'angoscia che qualcosa di terribile stia per succedere senza potere far nulla per evitarlo e la paura di perdere il controllo o di fare qualcosa di imbarazzante. La crisi di panico dura pochi minuti e poi scompare spontaneamente, ma lascia nel soggetto il terrore tale



esperienza drammatica possa ripetersi. Alcuni pazienti descrivono la crisi come una "discesa all'inferno con ritorno in terra dopo pochi minuti". La crisi non ha quasi mai una causa definita e può verificarsi in vari contesti come i luoghi chiusi e affollati, in ascensore, in auto in mezzo al traffico o mentre si attraversa un viadotto o una galleria. In queste situazioni, i pazienti raccontano che mentre sono in auto, compare una paura inspiegabile che blocca la capacità di guida e l'angoscia aumenta se il paziente è solo, senza qualcuno che possa dargli aiuto e se, bloccato in mezzo al traffico, percepisce che non esiste una via d'uscita. In caso di crisi è utile fermarsi, respirare profondamente, bere un pò d'acqua, mentre può essere d'aiuto masticare chewing-gum, in quanto i movimenti ritmici possono attenuare il rilascio di adrenalina. Va ricordato che la crisi è

transitoria, guarisce in modo spontaneo, senza interventi specifici e non è connessa alla situazione contingente. Riprendere a guidare fino a destinazione è il miglior modo di convincersi che l'auto, il traffico, la galleria o il viadotto non sono la causa di una crisi che insorge a prescindere dal luogo d'insorgenza e che scompare in modo spontaneo senza lasciare tracce. Quando le crisi si ripetono e non sono sufficienti le strategie sopra riportate, è bene consultare uno specialista in Psichiatria che potrà prescrivere la corretta terapia.

Va ricordato che tale patologia guarisce se tempestivamente riconosciuta e correttamente curata, ma se trascurata può diventare cronica ed invalidante.

**Salvatore Varia**  
Psichiatra-Psicoterapeuta  
Vicepresidente Società  
Italiana di Psichiatria

## 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

NESSUNA SPESA DI TRATTAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

**WWW.INAP.IT**

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI**  
VISITA IL SITO:  
**WWW.INAP.IT**

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

## L'Omicidio Stradale

**D**opo un lungo iter nelle Aule parlamentari, il disegno di legge sul c.d. "omicidio stradale" è stato approvato di recente al Senato in via definitiva. Grazie all'imposizione della questione di fiducia, quest'obiettivo, a lungo ricercato dalle associazioni delle vittime della strada, è stato, infatti, raggiunto. A breve, la legge che da molte parti si reclamava da tempo, entrerà in vigore, adesso, quando la Gazzetta ufficiale la pubblicherà. Le nuove norme, il cui esame da parte le Camere è stato lungamente travagliato visto che sono passati quindici anni dall'inizio dell'iter legislativo, introducono alcune importanti novità. Una di queste è che il conducente, in caso di incidente che provochi lesioni personali colpose, che si fermi e, presti assistenza a coloro che hanno subito danni alla persona, non è soggetto all'arresto stabilito per il caso di flagranza di reato. Questa soluzione è stata inserita per premiare lo stesso conducente dell'eventuale disponibilità a collaborare con gli organi di

polizia giudiziaria. Altre disposizioni sono l'introduzione dei due nuovi reati di omicidio stradale e lesioni personali stradali. Per chi si mette alla guida in stato di ebbrezza o dopo aver assunto stupefacenti e causa la morte di qualcuno, la pena della reclusione va da 5 a 12 anni. Se l'investitore si dimostra lucido e sobrio, ma la sua velocità di guida è il doppio del consentito, la pena va da 4 a 8 anni. In caso di omicidio multiplo, la pena può essere triplicata ma non superiore a 18 anni. È invece punito con la reclusione da 6 mesi a 2 anni chi, guidando non sobrio o non lucido, procura lesioni permanenti. Nel caso di lesioni, le pene aumentano se chi guida è ubriaco o drogato: da 3 a 5 anni per lesioni gravi e da 4 a 7 per quelle gravissime. Se invece il colpevole ha un tasso alcolemico fino a 0,8 g/l o se l'incidente è causato da manovre pericolose la reclusione sarà da un anno e 6 mesi a 3 anni per lesioni gravi e da 2 a 4 anni per le gravissime. In caso di condanna o patteggiamento (anche con la condizionale) per omicidio



o lesioni stradali viene automaticamente revocata la patente. Una nuova patente sarà conseguibile solo dopo 15 anni (omicidio) o 5 anni (lesioni). Però nei casi più gravi, se ad esempio il conducente fugge dopo l'omicidio stradale, dovranno trascorrere almeno 30 anni dalla revoca. Le vittime dei delinquenti della strada sono di chi corre troppo, di chi si mette alla guida ubriaco o sotto l'effetto di droghe, di chi si distrae per rispondere al cellulare e dopo aver messo sotto qualcuno in tanti casi scappa. Solo nei primi due mesi di quest'anno gli episodi

di pirateria sono stati - secondo l'osservatorio Asaps - 160 con 18 i morti.

Nel 20% dei casi, inoltre, l'investitore è stato sotto l'effetto di alcol e droga. La necessità di istituire un reato specifico di omicidio stradale è emersa proprio dal fatto che quando le forze di polizia identificano l'autore, è difficile sottoporlo a controllo alcolemico o narcotest poiché, spesso, trascorre molto tempo dall'evento, permettendo al conducente criminale di scamparla.

Francesco Sanfilippo

# 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".

# Nuovo protocollo di indirizzo sulla contraccezione di emergenza in Farmacia

In caso di rapporto sessuale non protetto o a causa di mancato funzionamento di un sistema anticoncezionale, è possibile ricorrere a metodi di contraccezione d'emergenza per prevenire un'eventuale gravidanza indesiderata. Avendo come unica indicazione terapeutica il rapporto non protetto, la prescrizione della pillola d'emergenza è assimilabile alle altre forme di contraccezione ed è pertanto prescrivibile dal medico anche alle minori di 18 anni (Art. 2 legge 194/78) senza necessità di consenso da parte dei genitori. L'inizio della contraccezione ormonale è possibile a partire dal menarca e il suo utilizzo, in assenza di condizioni di rischio, è consentito fino alla menopausa. Sono adesso disponibili due regimi ormonali, il Levonorgestrel (Lng) 1,5 mg e l'Ulipristal acetato (Upa) 30 mg. Entrambi sono somministrabili in unica somministrazione (senza obbligo di prescrizione per le maggiori di 18 anni e senza obbligatorietà di un test di gravidanza in ogni caso). La pillola contraccettiva di emergenza dovrebbe essere assunta il pri-

ma possibile dopo il rapporto a rischio e precisamente entro 72 ore per Lng ("pillola del giorno dopo") e fino a un massimo di 120 ore per Upa ("pillola dei 5 giorni dopo"). È possibile, previo consiglio medico, la somministrazione ripetuta di Levonorgestrel entro uno stesso ciclo mestruale, tuttavia è bene avvertire la paziente che essa può arrecare disturbi del ciclo. In caso di regime non ormonale, come inserimento di emergenza, su prescrizione medica, si introduce il dispositivo intrauterino al rame (IUD-Cu) entro 120 ore dal rapporto non protetto (valutare la profilassi antibiotica per la Chlamydia). È fondamentale verificare il tempo intercorso dal rapporto non protetto, sebbene, infatti, la probabilità di una gravidanza sia trascurabile per un singolo rapporto nei primi tre giorni del ciclo, non c'è giorno del ciclo in cui si possa escludere il rischio di una gravidanza dopo un rapporto non protetto. Nel caso di prescrizione di un regime ormonale, inclusa la Ce, l'esame pelvico e la misurazione della pressione arteriosa omerale (Pao) non

sono necessari, tuttavia possono essere proposti dal medico per altre indicazioni. Le pazienti che assumono farmaci induttori enzimatici, inclusa la profilassi post-esposizione ad HIV, o che li hanno sospesi da meno di 28 giorni, vanno inviate al medico per valutare il contraccettivo d'emergenza appropriato. I farmaci che, per meccanismo d'azione, aumentano il pH gastrico (inibitori di pompa protonica, antiacidi, H2antagonisti), possono ridurre l'efficacia di Upa. Gli Upa e Lng possono ridurre l'efficacia dei contraccettivi ormonali progestinici (POP), ed è, pertanto, necessario consigliare l'uso di precauzioni aggiuntive. Dopo una contraccezione d'emergenza, si raccomanda pertanto che i successivi rapporti sessuali siano protetti da un affidabile metodo contraccettivo a barriera, fino alla comparsa della successiva mestruazione. I preparati contenenti Lng sono considerati privi di restrizioni d'uso. L'assunzione in concomitanza con un contraccettivo di emergenza contenente UPA è controindicata. LNG non va somministrato in caso di gra-

vidanza accertata, in quanto inefficace. In questi casi la paziente va comunque inviata al medico. Le controindicazioni generali associate all'uso regolare della contraccezione ormonale (combinata o progestinica) non si possono trasferire alla pillola d'emergenza a base di LNG. In caso di precedenti episodi di malattia cardiovascolare (tromboembolismo, cardiopatia ischemica, episodio acuto cerebrovascolare), emicrania, patologia epatica grave, valutando il rapporto rischio/beneficio, l'uso del LNG è considerato comunque vantaggioso rispetto ai rischi provati o teorici e al rischio di una gravidanza indesiderata. Anche le controindicazioni all'uso di Upa sono molto limitate: ipersensibilità al farmaco, asma grave non adeguatamente controllata da glucocorticoidi per via orale, insufficienza epatica. Upa non va assunta in caso di gravidanza in atto, poiché inefficace. È necessario inoltre sospendere l'allattamento al seno nei 7 giorni successivi all'assunzione del farmaco, tirando comunque il latte e gettandolo per mantenere la produzione.

**A.N.I.O.**, Associazione Nazionale per le Infezioni Ossee  
Dal 2000 a fianco del cittadino, ogni giorno offre assistenza e supporto in tutta Italia per i malati affetti da osteomielite.

Più di 110.000 cittadini hanno ricevuto il nostro sostegno.

Il nostro lavoro ha ridato la speranza a tanti che si erano rassegnati.

Lottiamo ogni giorno per preservare la vita e la dignità di un malato d'infezioni ossee, aiutaci a restare vicino a loro.

**Ogni piccolo gesto di solidarietà NON è banale, per un malato è vita!**



*Firma anche tu*   
Codice fiscale  
**97165330826**



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

Numero Verde

**800 688 400**

Si riporta per il regime con levonorgestrel un'efficacia media dell'88%. È stata di recente segnalata la riduzione di efficacia nelle donne con peso 75Kg e l'assenza di efficacia per donne di peso superiore a 80 Kg (European Medicines Agency - EMA 2014). L'efficacia è maggiore se l'assunzione avviene entro 24 ore dal rapporto a rischio e diminuisce con l'aumentare del tempo trascorso dopo il rapporto non protetto. UPA, alla luce delle attuali evidenze, mostra avere un'efficacia maggiore di LNG se assunto nei primi 3 giorni dal rapporto non protetto. L'applicazione di Iud al rame ha un tasso di fallimento inferiore all'1% entro 120h. In caso di prosecuzione della gravidanza, occorre rassicurare la paziente che non c'è evidenza di effetti teratogeni conseguenti all'uso della CE con LNG né dati che suggeriscano un maggior rischio di gravidanza ectopica. In caso di gravidanza insorta dopo assunzione di Upa, dati preclinici non hanno riscontrato alcun potenziale teratogeno e, al contempo, anche i dati raccolti nel corso di studi clinici e postmarketing non hanno for-

nito segnalazioni riguardo la sicurezza per il feto/neonato dopo l'esposizione al farmaco. Sarebbe auspicabile e opportuno, prima della dispensazione della CE, informare la paziente riguardo all'efficacia e il meccanismo d'azione della Ce prescritta o desiderata, l'uso corretto della Ce (in caso di vomito entro 3 ore dopo assunzione di LNG o entro 3 ore dopo assunzione di Upa, la paziente deve rivolgersi al medico per determinare se assumere una seconda dose), i possibili effetti collaterali e fattori di rischio per la salute e possibili alterazioni del ciclo e ritorno alla fertilità dopo la Ce. In caso di dubbio, è necessario effettuare un test di gravidanza dopo 3 settimane dal rapporto a rischio per individuare Infezioni Sessualmente Trasmesse e la persistenza del rischio di averle contratte nonostante la Ce con possibilità di utilizzare un metodo contraccettivo stabile e duraturo nel tempo, quindi si rinvia al medico. Va sempre ricordato alla paziente che la contraccezione d'emergenza rappresenta un metodo occasionale che non deve mai sostituire l'uso di un metodo anticon-



cezionale regolare. A seguito della recente normativa, il rischio principale che si potrebbe prospettare è la sospensione del metodo contraccettivo ormonale normalmente utilizzato (volontà molto frequente nelle donne nei primi sei mesi di utilizzo). La facilità di accessibilità al farmaco, infatti, potrebbe portare a banalizzare l'utilizzo dello stesso. Una consulenza adeguata che tenga conto di tutti gli elementi, è importante per la donna e per la coppia che si rivolge al farmacista di fiducia per la consegna del contraccettivo d'emergenza appropriato. Discutere di contraccezione d'emergenza può rivelarsi un argomento delicato e complesso per il farmacista e spesso imbarazzante per la paziente. La disponibilità all'ascolto, anche in un luogo riservato

all'interno della farmacia, un linguaggio semplice, un approccio caloroso e comprensivo al tema possono essere molto d'aiuto per creare quell'empatia tra farmacista e paziente necessaria a incoraggiare la paziente stessa a esprimere la propria esperienza, i propri bisogni e i propri dubbi.

Il farmacista riveste il ruolo di figura sanitaria atta a educare il paziente alla salute e a un uso corretto dei farmaci, oltre che, in tale circostanza, a fornire chiarimenti in tema di sessualità e prevenzione delle Infezioni Sessualmente Trasmesse (Ist). È sempre importante ricordare e promuovere la doppia protezione contraccettiva (contraccezione ormonale e condom) per la prevenzione delle IST.

Redazione



**CENTRO DIAGNOSTICA  
PER IMMAGINI - RADIOLOGIA**  
GRUPPO TOSCANO  
CORSO ITALIA 158 - CARINI (PA)

**PRENOTA**

 091 8668578

 331 7761508

[info@cediximm.it](mailto:info@cediximm.it)

**Convenzionato S.S.N.**

### I Nostri Servizi

RM ad Alto Campo (1,5 T - con grande apertura)  
RM - Risonanza Magnetica a "Campo Aperto"  
TC - Tomografia Computerizzata  
RM e TC con mezzo di contrasto  
Dentalscan cone-beam 3D  
RX - Radiologia Tradizionale  
Dexa - Moc (Densitometria Ossea)  
Ecotomografia ad ultrasuoni (ecografia)  
Ecocolor Doppler Artero-Venoso  
Diagnostica Senologica - Ginecologia  
Cardiologia - EcoCardiografia - Holter  
Neurologia - Test Cognitivi - Elettromiografia  
Pneumologia - Test Allergici - Spirometria  
Urologia - Ecografia prostatica e Transrettale  
Fisiatria e Ortopedia Sportiva  
Riabilitazione e Tecar Terapia

### Tecnologia e Professionalità al Servizio del Paziente



Centro Diagnostica per Immagini | Corso Italia, 158 - Carini (Pa) | [www.cediximm.it](http://www.cediximm.it)

# Sistema Tram della città' di Palermo del comune di Palermo



## Committente:

Comune di Palermo

## Ente Appaltante e Azienda Esercente:

AMAT Palermo S.p.A.

## Direttore dell' Esercizio:

Ing. Gianfranco Rossi

## Responsabile Unico del Procedimento:

Ing. Marco Pellerito

## Valore Totale dell'appalto:

ME 322,5

## Fonti di finanziamento:

- 128 ME - Ministero dei Trasporti e delle Infrastrutture (Leggi 211/92, 341/95, 641/96)
- 87.7 ME - Regione Siciliana (fondi PO-FESR 2007-2013)
- 87.7 ME - Comune di Palermo (mutuo CCDDPP)

## A.T.I. realizzatrice:

- SIS S.c.p.a. (Mandataria)
- Bombardier Transportation Italy S.p.a.
- EDS Infrastrutture S.p.a. (Mandante)
- V. Mosco & Associati srl (Mandante)
- Hyder Consulting GmbH (Mandante)

Il sistema di trasporto a guida vincolata realizzato all'interno del Comune di Palermo è costituito da tre linee tranviarie confluenti dalla periferia di Palermo verso alcuni centri di interesse prossimi al centro della città, laddove altri vettori quali "anello" e "passante ferroviario" (in fase di realizzazione) nonché il sistema di trasporto urbano di AMAT ed extraurbano su gomma, trasportano i passeggeri verso il centro della Città di Palermo. L'attuale sistema tranviario, a soli fini commerciali è gestito con i seguenti 4 itinerari:

**Linea 1 "Roccella":** lunga ca. 5,5 km, in doppio binario, collega la zona est della città direttamente alla Stazione

Centrale FS, favorendo così l'interscambio anche con le linee ferroviarie regionali e a lunga percorrenza. Frequenza 5' - tram in servizio: 8.

**Linea 2 "Borgonuovo -Notarbartolo":** lunga circa 4,8 km, in doppio binario, collega il quartiere Borgo Nuovo (zona nord-ovest della città) con la Stazione FS Notarbartolo. Frequenza 20' - tram in servizio: 3.

**Linea 3 "C.E.P. - Notarbartolo":** lunga circa 5 km, in doppio binario, collega il grosso insediamento abitativo del quartiere CEP con la Stazione FS Notarbartolo. Frequenza 20' - tram in servizio: 3

**Linea 4 "Notarbartolo-Calatafimi-Notarbartolo":** circolare lunga circa 8 km, collega il grosso insediamento abitativo del quartiere Notarbartolo con l'area est della Città nella zona nevralgica attraversata da Corso Calatafimi. Frequenza 22' - tram in servizio: 3

- Frequenza dei tratti comuni < 10 min.
- Capacità di trasporto 75000pax/giorno

In estrema sintesi, le caratteristiche peculiari del sistema di trasporto appena realizzato sono:

- Tre linee per una lunghezza totale di 18,310 km
- Velocità commerciale 20km/h
- 44 fermate compresi 5 Terminal due dei quali, Stazione Centrale e Stazione Notarbartolo, parti integranti dei due più importanti nodi di scambio previsti dal Piano Integrato

per il Trasporto Pubblico

- sede tranviaria propria protetta, in modo da limitare le interferenze del traffico privato sull'esercizio ai soli attraversamenti trasversali (peraltro di tipo protetto) e garantire un'elevata velocità commerciale;
- 88 interferenze di cui 62 incroci stradali, 26 attraversamenti pedonali e 3 rotonde
- Due depositi: Roccella e Leonardo da Vinci per il ricovero e la manutenzione dei veicoli ubicati in zona Roccella (capacità di ricovero di 18 treni al coperto) in adiacenza al Centro Commerciale Forum ed in Via Castellana (capacità di ricovero di 12 treni al coperto) in prossimità della rotonda di confluenza tra la Via L.do da Vinci e la Via Michelangelo.

- Flotta composta da 17 veicoli Bombardier Flexity Outlook di concezione innovativa, a pavimento totalmente ribassato per facilitare la salita di persone a limitata mobilità;
- Capacità del sistema attuale: 75.000 pax/giorno 24,5 mln pax/anno.
- Asservimento semaforico agli incroci e lungo i passaggi pedonali, per avere la via libera per il tram (onda verde);
- Centralizzazione in un'unica postazione del sistema di supervisione dell'esercizio di tutte le tre linee e controllo dei piazzali d'officina (tipo ACEI);
- Armamenti di linea che realizzano l'ottimizzazione tra costi e benefici ottenuti in termini di rumore e vibrazioni trasmesse;

P

PUBBLICA Prenota subito la tua pagina!

il tuo evento

Aumenta il tuo Business

Per maggiori informazioni:  
mob. 338.9432410 - direzionecommerciale@nellattesa.it

**Concorso**  
**La Salute nel Piatto**



**Ricetta della Settimana**

Invia la tua Ricetta, la più votata consentirà al vincitore di partecipare alla serata di gala organizzata da ANIO, Insieme ai grandi nomi della cucina italiana

Sito: [www.nellattesa.it](http://www.nellattesa.it) - email: [salutenelpiatto@nellattesa.it](mailto:salutenelpiatto@nellattesa.it)

## Pizza rustica e Focaccia light



### Ingredienti per 4 persone:

#### Per l'impasto

1 kg di farina integrale bio  
20 gr lievito madre essiccato  
1/4 l di acqua tiepida  
5gr di sale  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

#### Per il condimento:

1l di salsa di pomodoro bio  
500 gr di cipolle bio  
Un pizzico di sale  
100 gr pangrattato integrale  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
Origano

### Procedimento:

Per l'impasto disporre la farina a montagna e porre al centro il lievito ed in angolo in sale, versare l'acqua nel lievito e cominciare ad impastare, quando l'impasto sarà compatto versare l'olio ed im-

pastare per qualche minuto. Lascia riposare per 2 ore.

Per il condimento mettere in un tegame olio cipolla, sugo e sale. Lasciare cuocere a fuoco lento per 30 min. A fuoco spento versare mollica e mescolare.

A lievitazione ultimata prendere l'impasto e stenderlo in due teglie grandi antiaderenti, fino ad ottenere uno spessore di 1,5 cm.

Disporre in una sola teglia il condimento aiutandosi con un cucchiaino.

Condire con origano e pepe. Nell'altra teglia, nella quale avete posto l'altra metà di impasto, vi basta stendere l'impasto e condire con origano. Infornare in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 30 min.

Che il party abbia inizio!

**Autore: Rossella Sucato**



**Produzione Artigianale di salumi tipici siciliani**

Info e ordini:  
Tel: +39 091 814 8004  
Mail: [info@anticamacelleriacanzone.it](mailto:info@anticamacelleriacanzone.it)

La Qualità direttamente a domicilio

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

Solo fino al 15 Febbraio 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 100€ Contattaci su [direzionecommerciale@nellattesa.it](mailto:direzionecommerciale@nellattesa.it)



#### ALLERGOLOGIA

**DOCT. 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

#### GASTROENTEROLOGIA

**DOCT. SERGIO PERALTA**

Dirigente Medico U.O. di Gastro-enterologia ed Epatologia. Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche, 2 Palermo. Mob. 338 6963040 e-mail: [peralta.sergio@yahoo.it](mailto:peralta.sergio@yahoo.it) [www.gastroenterologiaperalta.it](http://www.gastroenterologiaperalta.it)

#### ANDROLOGIA - UROLOGIA

**DOCT. 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) [emiliano@gmail.com](mailto:emiliano@gmail.com). Per prenotazioni, telefonare ai numeri 091 346563 cell. 338 8546604

#### NEUROLOGIA

**DOCT. 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)



**nell'attesa...**  
Settimanale d'informazione Socio-Sanitaria dell'ANIO Onlus

Per avere il nostro settimanale nella tua sala d'attesa inoltra un'email a: [abbonamenti@nellattesa.it](mailto:abbonamenti@nellattesa.it) o invia un sms al 338.9432410 indicando i tuoi dati

**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)

Redazione: **Andrea Ganci** - e-mail: [redazione@nellattesa.it](mailto:redazione@nellattesa.it)

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

Pagina Ufficiale Nell'attesa...: <https://www.facebook.com/nellattesa>

Per abbonarsi al giornale: Inviare una email a: [abbonamenti@nellattesa.it](mailto:abbonamenti@nellattesa.it)

Per la vostra pubblicità: Cell. 3389432410 | [redazione@nellattesa.it](mailto:redazione@nellattesa.it)

Le informazioni pubblicate da "nell'attesa..." non sostituiscono in alcun modo i consigli, il parere, la visita, la prescrizione del medico.



Associazione Nazionale per le  
Infezioni Osteo-Articolari

**SEDE NAZIONALE:**

Via Altofonte Malpasso, 453/R  
90126 Palermo

**SEDE OPERATIVA:**

Via Ninni Cassarà, 2  
90146 Palermo

presso:

Cto Ospedali Riuniti Villa Sofia  
Cervello - Piano Terra

**Numero Verde:** 800.688.400

**Sito web:** www.anio.it

**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 e 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 versan-

do 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.

Tel. 091.7804219

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:

**Baropodometro Elettronico**

Piattaforma di rilevazione per lo studio delle pressioni plantari ed eventuali asimmetrie da fermo (esame statico), l'analisi del gesto motorio durante la deambulazione (esame dinamico) e la valutazione delle oscillazioni del corpo nello spazio (esame 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

**Podoscanner**

(Podoscopia digitale)

Permette di rilevare le impronte dei piedi sotto carico e analizzare la lunghezza.

**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.

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

## La Carta Servizi

Centro Pilota Plurispecialistico  
per la Prevenzione delle Disabilità  
e delle Alterazioni Posturali

**VISITE**

**Odontoiatrica - Gnatologica**

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

**Fisiatrica Posturale**

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

**Ortopedica**

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

**Diabetologia**

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

**PRENOTAZIONI VISITE**

Gli utenti potranno accedere al servizio, muniti di richiesta del medico curante, chiamando il CUP Villa Sofia Cervello

**800.178.060**  
o al numero diretto dell'ANIO:

**091 7804219**  
o tramite mail inviandoci la richiesta al seguente indirizzo:

**ippocrate@anio.org;**



Associazione Nazionale per le  
Infezioni Osteo-Articolari