

La Dieta mediterranea



Sanità

Bluetongue, la malattia della "lingua blu" si presenta a Catania, Enna, Messina e Siracusa
pag.3

Sanità

L'uso degli algoritmi in medicina si estende
pag.4

Salute e Benessere

Il ruolo del Chinesiologo nella gestione dell'attività fisica della persona con diabete
pag.5

Sociale

Il benessere al lavoro: il ruolo del team e quello del capo
pag.6



www.nellattesa.it

Gli italiani sono sempre più in sovrappeso, soprattutto al Sud, mentre l'obesità nel Meridione ha un tasso molto più elevato (28,7%) rispetto a quelle del nord (19,3%). La Sicilia è dopo la Campania la regione in cui c'è il più alto livello di mortalità per malattie cardiovascolari. Ad accendere i riflettori, sono stati due convegni. Uno è stato organizzato dall'Istituto Zooprofilattico Sperimentale della Sicilia, in collaborazione con il distretto del Rotary 2110 Sicilia-Malta e l'Ordine dei medici di Palermo. L'altro è stato promosso dall'Associazione di volontariato Stili di Vita. L'Istituto Zooprofilattico e il Rotary, inoltre, hanno presentato un progetto per diffondere la cultura della dieta mediterranea contro le malattie cardiovascolari, neoplastiche e quelle trasmesse con gli alimenti pieni di batteri dannosi.



La dieta mediterranea antidoto antiobesità

A livello nazionale, i dati sull'obesità sono allarmanti, poiché gli obesi in età adulta sono pari al 10% della popolazione, oltre 5 milioni di persone. Ma i chili di troppo non si limitano a nuocere chi li ha, danneggiano tutta la società. L'obesità, infatti, costa agli italiani circa 8 miliardi, tra spese a carico del Servizio sanitario nazionale e perdita di produttività. E le previsioni da qui al 2025 non sono entusiasmanti. Ciò che più preoccupa è che si tratta di un dato in crescita, con una previsione di obesi pari al 43%. A tali cifre si aggiunge anche l'aumento dei malati di diabete, destinati a passare dagli attuali 3 ai 5 milioni, con la conseguenza che lo Stato avrà difficoltà a sostenere costi così alti. Per questi motivi, partirà adesso una campagna di sensibilizzazione, che prevede l'affissione di poster e banner coloratissimi negli studi di medicina generale, farmacie, stazioni ferroviarie e aeroporti, per promuovere il consumo di frutta, verdura e pesce. Fondamentale, sarà il ruolo dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale della Sicilia, tra le cui finalità c'è anche quella di controllare tutte le fasi della filiera agro-alimentare, dalla produzione nelle aziende fino alla tavola (from farm to fork). "I nostri laboratori sono impegnati ogni giorno nelle analisi di centinaia di campioni, per cercare negli alimenti i contaminanti di origine chimica, biologica e fisica, al fine di combattere tutte quelle malattie provocate da microrganismi patogeni, come il botulismo, la listeriosi, la brucellosi e l'intossicazione stafilococcica", hanno spiegato Salvatore Seminarà, commissario straordinario e Santo Caracappa, direttore sanitario dello Zooprofilattico. "Si tratta di un progetto in linea con le direttive europee e nazionali - ha detto

Giuseppe Disclafani, delegato area Prevenzione e cura delle malattie del distretto Rotary Sicilia-Malta -. La dieta mediterranea è anche oggetto di un decreto legge tutt'ora in discussione in Parlamento". "Con questo progetto i medici vogliono dare un contributo fattivo alla cultura della dieta mediterranea come possibile cura preventiva. L'iniziativa permetterà un'informazione capillare ai cittadini", ha detto Toti Amato presidente dell'Ordine dei medici di Palermo. Una campagna che vede coinvolti anche l'assessorato regionale alla Salute, la Federazione italiana medici di medicina generale (Fimmg), la Società italiana di medicina generale (Simg) e l'Agenzia per la promozione della dieta mediterranea (Adimed). Per ridurre il peso clinico, sociale ed economico di tali patologie, l'OMS Europa nella sua recente 64° sessione (Copenaghen settembre 2014), definisce alcuni fra gli altri strumenti necessari a tale scopo. Questi sono la diagnosi, il trattamento precoce e il miglioramento delle qualità delle cure, perciò per la prevenzione primaria si fa un chiaro riferimento alla promozione della dieta mediterranea.

Tale indicazione si trova in linea con i dettami del "Piano d'Azione Europeo sugli alimenti e la nutrizione 2015-2020" e con le indicazioni date dal Ministero della Salute sul N° 25 dei Quaderni della Salute dal titolo "Nutrire il Pianeta, nutrirlo in Salute". In questo documento si fa un chiaro riferimento alla diffusione presso i cittadini della cultura della Dieta Mediterranea, come strumento di prevenzione delle malattie cardiovascolari e neoplastiche. Non per ultimo la dieta Mediterranea è oggetto in atto di un decreto legge (DDL S. 313) dal titolo "Disposizioni per la valorizzazione e la promozione della dieta me-



diterranea "tutt'ora in discussione al Parlamento Nazionale con l'obiettivo anche di "pre-disporre attività formative e divulgative sulla dieta mediterranea".

Ancora una volta si fa leva sull'incremento dell'empowerment del cittadino, cercando di dargli gli strumenti informativi più efficaci al fine di aderire ad uno stile di vita più sano e salutare, con l'obiettivo anche di promuovere i prodotti della nostra terra.

Dal 15 al 16 aprile, inoltre, si è tenuto un altro congresso, intitolato "Dall'Obesità al Diabete, un problema assai dibattuto ma poco conosciuto" e tenutosi presso i locali dell'Ipsseoa "Pietro Piazza" a Palermo.

Il congresso, promosso dall'Associazione delle Persone con Diabete "Stili di Vita", ha affrontato la diffusione dell'obesità nella società odierna.

Sono emersi dati preoccupanti

sulla sua diffusione, sui costi sociali, sanitari oltre che economici che comporta, sulla sua genesi, sull'assenza di dati certi e del rapporto stretto con il diabete di II° tipo. Il dott. Pietro Di Fiore, dietologo e medico dello sport, ha chiarito che "sui benefici ottenuti, nella prevenzione di patologie degenerative non trasmissibili, come il diabete, tumori, patologie cardiovascolari e metaboliche, grazie all'attività fisica e una corretta alimentazione non ci sono ancora numeri precisi ma c'è un'evidenza scientifica".

Per concludere, accanto ad una realtà senza dubbio preoccupante, sono emersi anche metodi e soluzioni, anche strumentali, che fanno sperare in una diminuzione dell'epidemia, con particolare attenzione per il ruolo che le associazioni possono svolgere.

Francesco Sanfilippo



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

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

FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA

APERTA ANCHE IL SABATO

AFFILIATO SANIT CARD

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



SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO

Via dell'Orsa Minore 102, Palermo
tel. 091447268 - posta@farmaciafatta.it

Bluetongue, la malattia della "lingua blu" si presenta a Catania, Enna, Messina e Siracusa

Risalgono a un mese fa gli ultimi casi di Bluetongue in Sicilia, un pericoloso virus che colpisce bovini, ovini e caprini, attraverso punture di insetti. Una malattia che può compromettere la vendita degli animali, provocandone il blocco delle movimentazioni e creando un serio impatto socio-economico per gli allevatori. Gli ultimi focolai sono stati scoperti a marzo nelle province di Catania, Enna, Messina e Siracusa. Ma "non c'è nessun allarme per gli allevatori siciliani, anche se l'attenzione deve essere mantenuta sempre alta - spiega Annalisa Guercio, direttore dell'area Diagnostica virologica dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale della Sicilia, che stamattina ha tenuto un convegno a Palermo -. La situazione è sotto controllo, grazie a un efficace sistema di sorveglianza messo in atto dal ministero della Salute fin dal 2001". Comparsa per la prima volta in Sardegna nel settem-

bre del 2000, la Bluetongue, conosciuta come malattia della "lingua blu", dal colore della lingua assunto dagli animali colpiti, arriva in Sicilia un mese dopo, a ottobre. Da quel momento in Italia scatta l'allarme e il ministero della Salute introduce per la prima volta, nel 2001, un potente sistema di sorveglianza

sierologica: l'intero territorio nazionale viene suddiviso in "celle", di 20 chilometri per lato, contenente ognuna 58 animali "sentinella", ovvero animali non vaccinati che vengono controllati mensilmente per verificare l'eventuale circolazione virale, allo scopo di evitare la diffusione dei focolai ed estinguere il virus nel minor tempo possibile. Il virus



penetra nei ruminanti mediante la puntura di insetti appartenenti al genere Culicoides, si moltiplica nei linfonodi e si diffonde in tutto l'organismo. In Sicilia, negli ultimi 15 anni c'è stato un andamento altalenante della malattia. Dal 2004 al 2015 sono stati esaminati più di 226 mila campioni di siero prelevati dai

bovini sentinella, di cui quasi tremila sono risultati positivi. I casi più recenti, con la presenza dei sierotipi 1 e 4, si sono verificati a marzo di quest'anno nelle province di Catania, Enna, Messina e Siracusa. Cifre che non devono fare allarmare gli allevatori, perché non ci sono notizie di animali morti, ma che dimostrano come il virus continui

a circolare. I sintomi più frequenti sono febbre, scolo nasale e zoppia, mentre le lesioni caratteristiche sono ulcere buccali e naso-labiali.

La mortalità tra le pecore può essere elevata specie nelle aree precedentemente indenni dal virus.

"Il ruolo dell'Istituto Zooprofilattico nella prevenzione della malattia è fondamentale, perché, attraverso il nostro laboratorio, analizziamo i campioni provenienti da tutti gli allevamenti siciliani, che poi inviamo al centro di referenza nazionale - spiega Giuseppa Purpari, responsabile del laboratorio di analisi -. Anche la Sicilia è stata divisa in celle e grazie a questo metodo siamo in grado di rilevare, nel periodo compreso tra due controlli successivi, la diffusione del virus, riuscendo a raggiungere il 95 per cento di probabilità di scoprire la presenza di animali infetti".

Redazione

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



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



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

CONTINUA LA CAMPAGNA
TASSO BASSO

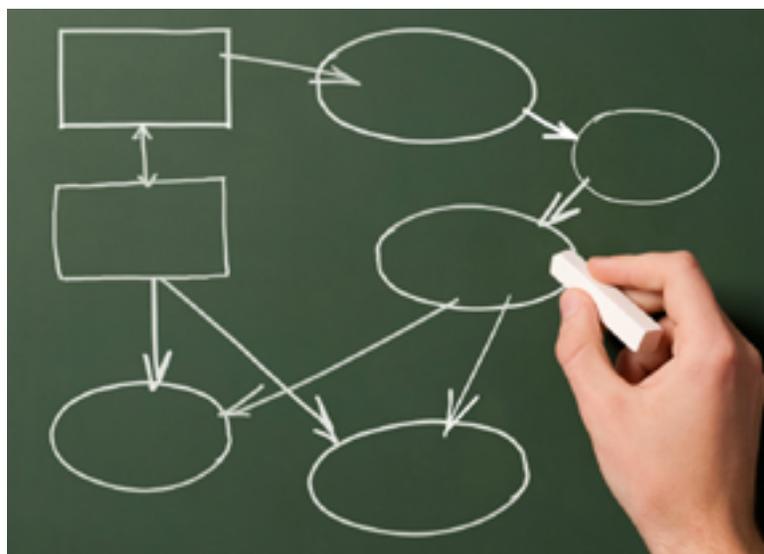
Corso Tukory, 250 - Palermo
(angolo Via Filiciuzza)

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 si può consultare l'avviso "10 consigli utili per evitare scivoloni nella scelta di un finanziamento".

L'uso degli algoritmi in medicina si estende

Secundo il dott. Salvatore Tarrico al cui articolo questo scritto s'ispira, per algoritmo s'intende una sequenza ordinata e finita di operazioni/istruzioni elementari (e non ambigui) che portano ad un ben determinato risultato in un tempo finito (estrapolazione dall'informatica). La sua applicazione in medicina permette (e permetterebbe) di misurare (parola magica) l'adeguatezza di un intervento diagnostico terapeutico alle esigenze del paziente e, non secondariamente, minimizzare i costi dell'inappropriatezza. L'obiettivo pertanto è quello di fornire una guida all'approccio diagnostico-terapeutico di una patologia da essere vantaggioso per il paziente, ma garantendo la libertà decisionale del medico-clinico. Questi algoritmi devono essere rilevanti e diffusi, il più possibile aggiornati e di facile utilizzo. Si tratta, allora, di veri e propri strumenti a disposizione dei medici di medicina generale, specialisti e anche per gli stessi pazienti che forniscono informazioni certificate su patologie, farmaci e percorsi di cura attraverso modalità operative di ideazione, di realizzazione e sviluppo. Per questo, devono essere pubblici e di facile accesso, e l'esperienza dell'AIFA (Agenzia Farmaco) e delle Società di

riferimento delle patologie in esame sono positive. Esempi di algoritmi sono l'algoritmo dell'HCV (epatite C), l'algoritmo del Diabete e l'algoritmo dell'ipertensione. L'algoritmo dell'HCV (epatite C) si occupa della gestione della triplice terapia dell'epatite C realizzata dall'AIFA in collaborazione con l'Università di Padova. Considerati l'eccezionale diffusione della patologia nel nostro Paese e l'elevato impatto dei costi per i farmaci antivirali diretti di nuova generazione, si è reso necessario programmare un processo di modulazione di accesso alle nuove terapie. Questo tipo di accessi prevede in via prioritaria il trattamento dei pazienti in base ad un criterio di urgenza clinica. L'algoritmo del Diabete è costituito da tre sezioni che concernono l'individuazione del target glicemico, l'impostazione della terapia, e la stessa terapia in presenza di controindicazione ed intolleranza alla metformina (farmaco che riduce la resistenza all'insulina) con la collaborazione AIFA e delle Società scientifiche di settore (in fase di aggiornamento). In esso si enfatizza l'importanza di un approccio individualizzato al trattamento, sia in termini di obiettivo glicemico che di opzioni terapeutiche, per ridurre la mortalità e le complicanze. L'algoritmo dell'ipertensione



si realizza mediante la collaborazione tra l'AIFA e la Società Italiana dell'ipertensione. Esso nasce con l'intento di contribuire all'appropriatezza e alla razionalizzazione dell'uso dei farmaci antipertensivi per raggiungere i risultati auspicati nella prevenzione cardiovascolare. Le caratteristiche, pertanto, di un algoritmo sono diverse. La soluzione individuata non deve dipendere solo da valori predefiniti dei dati, così che l'algoritmo può essere utilizzato nel maggior numero possibile dei casi. Le azioni devono essere univoci e non ambigui, produrre un effetto desiderabile e, produrlo, ogni volta che viene eseguito. Una volta fatta un'azione in maniera univoca, quella successiva può essere determinata. In conclusione,

possiamo dire che l'approccio agli algoritmi consta di due fasi distinte, la progettazione e l'analisi.

È fondamentale avere chiaro che lo scopo di progettare gli algoritmi è di risolvere problemi legati all'elaborazione delle informazioni, mentre lo scopo dell'analisi è di valutarne l'efficienza, scoprire eventuali problematiche, ed individuarne azioni atte a migliorarle. In questo modo, si può affermare che questo strumento "Algoritmo" permette al paziente di beneficiare della più appropriata terapia al momento disponibile e di rendere trasparente e tracciabile il percorso in un contesto di sostenibilità economica (che non guasta).

Dott. Dario Bellomo

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 **x**
Codice fiscale
97165330826



Associazione Nazionale per le Infezioni Ossee Articolari



www.anio.it

Numero Verde

800 688 400

Il ruolo del **Chinesiologo** nella gestione dell'**attività fisica** della persona con **diabete**

“**S**e potessimo dare ad ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute”. Quest'affermazione ed è stata fatta più di 2000 anni fa da Ippocrate, ma è più che mai attuale, oggi nei nostri paesi industrializzati, dove si mangia troppo e male e ci si muove molto poco. Loren Cordain, la massima autorità mondiale sulla base evolutivista dell'alimentazione e della malattia ha calcolato che l'uomo cacciatore di 50.000 anni fa aveva un dispendio energetico quotidiano di 72Kj/Kg. Ciò equivaleva circa ad una camminata di 20 Km per un adulto medio contemporaneo di 70 kg di un paese industrializzato, quando lo stile di vita dell'uomo moderno è decisamente sedentario. Finora la sedentarietà è stata vista solo come uno stile di vita poco salutare, ma, oggi, il concetto è cambiato completamente e la sedentarietà comincia ad essere considerata una vera e propria causa di malattia! È del 1996 un documento molto importante pubblicato negli Stati Uniti nel 1996, il Surgeon General Report, che sancisce che “l'inattività fisica determina un peggioramento dello stato di salute generale”. In ordine d'importanza, la sedentarietà è il quarto fattore di rischio della mortalità precoce: una vera e propria stra-

ge. L'inattività cronica e le abitudini alimentari scorrette hanno portato ad una enorme diffusione delle malattie cardiovascolari e metaboliche, e ad una epidemia senza precedenti di diabete mellito di tipo 2. Quest'ultimo è una malattia metabolica caratterizzata da glicemia alta in un contesto di insulino-resistenza e da insulino-deficienza relativa. Si differenzia dal diabete mellito di tipo 1, malattia autoimmune, in cui vi è una carenza assoluta di insulina a causa della distruzione delle isole del Langerhans del pancreas. Il numero di persone che nel mondo sono affette dal diabete di tipo 2 è raddoppiato negli ultimi 30 anni. Si è passati da 153 a 347 milioni di malati. I dati sono piuttosto evidenti soprattutto negli Stati Uniti, ma anche in Europa, per cui si calcola che nel Mondo nel 2030 i diabetici nel mondo potrebbero arrivare a 700 milioni. Le dimostrazioni scientifiche presenti in letteratura hanno ampiamente confermato che l'arma più indicata, contro la sedentarietà, è l'esercizio fisico regolare, perché migliora i livelli glicemici ed il compenso metabolico in generale. L'esercizio fisico se, strutturato, personalizzato e ben dosato non solo previene queste malattie, ma ne costituisce vera e propria forma di terapia perché crea direttamente una notevole riduzione della glicemia. L'esercizio fisico si com-



porta come una vera e propria 'medicina' per le patologie come il diabete di tipo 2 (non insulina-dipendente), e le sindromi metaboliche (obesità). Un vero e proprio trattamento che dovrebbe essere prescritto direttamente dal medico di famiglia e dagli specialisti come un qualunque altro 'farmaco'. Nel 2009 è stata la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità a scrivere: “Se esistesse un farmaco in grado di dare gli stessi effetti benefici dell'esercizio fisico sarebbe la medicina più prescritta al mondo”. Che cosa s'intende per “attività fisica”? Attività fisica, esercizio fisico, sport sono, spesso, usati come sinonimi per riferirsi ad una vita attiva, ma, in realtà, hanno un significato diverso. L'attività fisica comprende tutti i movimenti del corpo che comportano un dispendio energetico. Sono comprese le attività quotidiane come le faccende domestiche, la spesa, il lavoro, attività del tempo libero ecc. L'esercizio fisico comprende quei movimenti programmati, strutturati e finalizzati al raggiungimento di un determinato obiettivo. Deve, quindi, prevedere per ogni obiettivo il tipo di esercizio, la durata, l'intensità, il volume, la frequenza la progressività del carico. Deve essere adattato all'età, al sesso, alle condizioni fisiche di ogni soggetto

e deve essere svolto con razionalità (consapevolezza, apprendimento) con continuità e (allenamento, potenziamento). Per tali ragioni non può essere lasciato al fai da te o a persone improvvisate ma deve essere condotto e assistito da personale qualificate cioè dal laureato in scienze motorie oggi Chinesiologo. Il Chinesiologo è stato riconosciuto quale figura professionale afferente al campo delle scienze motorie dalla legge n. 4 del 14 gennaio 2013, pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale n. 22 del 26 gennaio 2013 “Disposizioni in materia di professioni non organizzate”. L'approvazione di questa legge oltre a dare dignità e status al professionista è una garanzia per la tutela della salute dell'utente, perché ancora l'attività fisica in Italia è un ambito nel quale chiunque può intervenire e somministrare programmi di allenamento fisico.

La norma rappresenta per l'utente la migliore garanzia dell'effettiva competenza del professionista e dell'operatore qualificato e gli offre la possibilità di porsi sul mercato con l'indiscutibile riconoscimento delle proprie competenze.

Lidia Mazzola
Presidente Provinciale UNC
Palermo
Esperto formatore UNC

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 - direzione@nellattesa.it

Il benessere al lavoro: il ruolo del team e quello del capo

Nel bene e nel male, le persone sono le risorse fondamentali di un'amministrazione pubblica o privata e questo implica una verità incontestabile. Il perseguire il successo, infatti, passa attraverso la valorizzazione delle risorse umane, cioè dei dipendenti. Un'organizzazione, infatti, è una struttura vivente fatta da un lato da beni e competenze tecniche e dall'altro da esseri umani che dovrebbero collaborare per un fine comune. Ma quanto è facile realizzare la mentalità del "tutti per uno" e concretizzare quell'intelligenza collettiva che Levy definisce un'intelligenza distribuita ovunque, valorizzata incessantemente, coordinata in tempo reale, che arriva a una mobilitazione efficace delle competenze? Indiscutibilmente la comunicazione interpersonale e le relazioni che intratteniamo con colleghi, collaboratori e superiori sono tra i fattori che maggiormente incidono sulla salute organizzativa. Il raggiungimento del benessere è direttamente connesso con la quantità e la qualità delle nostre interazioni con gli altri. Su questa base è nato il Great Place to Work Institute che ogni anno si occupa di creare, studiare e accreditare gli ambienti di lavoro eccellenti. Già dal 1997 i fondatori avevano compreso che quello che fa di un'azienda un'eccellenza non sono gli incentivi economici ma piuttosto una serie di relazioni umane basate su fiducia, orgoglio e spirito di squadra. Ogni anno, sono pubblicate le liste delle migliori aziende in oltre 50 paesi di tutto il mondo sulla base di una classifica originata in gran parte dal giudizio delle persone che valutano la loro azienda come The Best Workplace. Dai risultati emerge come l'eccellenza nell'ambito

lavorativo sia caratterizzata da tre importanti elementi. Questi sono la fiducia reciproca con il management aziendale, l'orgoglio per il lavoro svolto e per l'organizzazione di cui si fa parte e la qualità dei rapporti umani all'interno dell'azienda. L'approccio vincente nella gestione aziendale risiede chiaramente in alcune scelte di leadership che mirano a rendere l'organizzazione del lavoro più efficiente coinvolgendo i collaboratori nelle decisioni e riconoscendo equamente i meriti. Le risposte dei manager alle richieste di spiegazione sul successo raggiunto ribadiscono l'importanza di un percorso virtuoso che coniuga le necessità e le proposte con i bisogni aziendali. Non un mero e nudo impiego ma una quotidiana esperienza di condivisione. A ciò si aggiunge la predisposizione d'iniziativa che coinvolgano tutti i colleghi attraverso una campagna di comunicazione interna per un progetto chiamato Work Passion che si occupa del benessere dei dipendenti anche al di fuori delle ore lavorative. Ad avvalorare questa iniziativa, una ricerca (ArjunDev Arora, RamanFrey, 2016) mostra che gli impiegati prosperano non solo quando lavorano in un'atmosfera positiva e virtuosa e vengono apprezzati per il valore del loro contributo, ma anche quando hanno una vita ricca fuori dal lavoro e sono creativi e indipendenti. Ecco allora che per trasformare un gruppo di lavoro in un team coeso si può intervenire rendendolo innovativo. Lo si può fare fornendo ai membri una visione coinvolgente e convincente di obiettivi interdipendenti e di valori su cui impegnarsi. Una via intermedia tra indipendenza e comunione totale per far sì che le interazioni siano funzionali. Come ci ricorda Roger Schwarz, in una



ricerca pubblicata su Harvard Business Review, l'interdipendenza dell'obiettivo porta i membri del team ad agire gli uni nei confronti degli altri in modo da creare reciproci benefici. Si possono creare obiettivi interdipendenti scegliendo quelli che possono essere raggiunti collettivamente e affrontare i problemi in un ambiente psicologicamente sano che scoraggia i membri dallo sfidarsi l'un l'altro e che li mette in competizione evitando la rivalità. Ciò significa dimenticare che lo spirito del mercato esige la realizzazione del massimo profitto in tempi sempre più brevi e può valere la pena incoraggiare i rischi e aspettarsi anche dei fallimenti. Sebbene queste idee possano sembrare poco sorprendenti, non facciamoci ingannare dalla loro familiarità: creare queste condizioni è pur sempre una sfida. E non esiste una cabina di regia in cui trovare i comandi che possano modificare radicalmente la nostra autistica mentalità. Senza contare che la strada per l'innovazione non è sempre così facile come potremmo pensare. Ma alcuni dei fattori che potenzialmente influenzano l'innovazione non sono così ovvi e a volte perfino contraddittori. Talvolta ciò che favorisce la creatività può ostacolare l'innovazione e viceversa. La diversità, ad esempio, può incrementare la creatività ma anche il conflitto riducendo la coesione del gruppo, pur non influenzandone la performance. Ma altre ricerche hanno dimostrato effetti diversi. Il

conflitto, ad esempio, è un fattore chiave nella creatività e innovazione ma, anche qui, la ricerca mostra risultati misti. Perciò, l'obiettivo è creare un livello produttivo di conflitto, riconoscendo e promuovendo il contrasto costruttivo legato al compito, scoraggiando quello interpersonale. E il capo? Benchè un numero sempre crescente di ricerche correli il comportamento della leadership allo stato di salute dei dipendenti, poco si sa degli effetti che essere il capo ha sulla salute. La condizione psicologica dei lavoratori e il grado del loro coinvolgimento sul lavoro, possono rappresentare nel tempo un problema ma spesso anche una risorsa per il leader, influenzando il suo benessere. Il report di uno studio effettuato dal NEF (New Economics Foundation) riassume i fattori che influenzano il benessere al lavoro. Le conclusioni ci ricordano ancora una volta che sapersi relazionare con i colleghi e con il capo apre le porte al successo lavorativo e al benessere individuale e in una squadra efficiente conta prima di tutto l'umanità. Quindi essere consapevoli e orgogliosi nell'aver un ruolo attivo nel processo di miglioramento aziendale può fare la differenza, e il successo, quello che "arriva quando l'opportunità incontra la preparazione", si costruisce spesso sulle relazioni.

Dott.ssa Antonella Terrazzini
Area Qualità - Rischio Clinico
Ospedali Riuniti
Villa Sofia-Cervello

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 o invia un sms al 338.9432410 indicando i tuoi dati

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 - email: salutenelpiatto@nellattesa.it

Spaghetti triglie pesto di pistacchi e burrata



Ingredienti per 4 persone:
450 grammi di spaghetti
150 grammi di burrata
300 grammi di filetti di triglia
4 cucchiaini di pesto di pistacchi
3 cucchiaini di pistacchi al naturale
1 spicchio d'aglio
1/2 bicchiere di vino bianco
Sale, pepe ed olio e.v.o. q.b.

Procedimento:

Facciamo dorare uno spicchio d'aglio schiacciato con due cucchiaini d'olio a fiamma dolce. Nel frattempo, tagliamo i filetti di triglia a pezzettoni e, quando l'aglio sarà pronto, togliamolo dall'olio e facciamoli rosolare su tutti i lati avendo l'accortezza di lasciare 4 filetti interi per la decorazione finale. Appena le triglie avranno preso colore, saliamo, pepiamo e sfumiamo col vino. Lasciamo che evaporino l'alcool quindi spegniamo la fiamma ed aggiungiamo il pesto.

Amalgamiamo per bene gli ingredienti e teniamo da parte al caldo. Facciamo cuocere la pasta in abbondante acqua salata quindi scoliamola, tenendo da parte un po' d'acqua di cottura quindi aggiungiamola al condimento. Mantechiamo per un paio di minuti e prepariamoci per la composizione del piatto.

Tritiamo grossolanamente i pistacchi e mettiamone una striscia su un lato di piatto d'ardesia. Con una pinza da cucina, prendiamo gli spaghetti, arrotoliamoli ed adagiamoli per lungo sull'altro lato del piatto. Tagliamo la burrata e mettiamone una parte sopra la pasta quindi completiamo con un filetto di triglia intero appena scottato in padella con sale, pepe ed unto con po' d'olio sopra la burrata. Una macinata di pepe fresco ed una foglia di prezzemolo per terminare la decorazione.

Autore: CasaCostantino

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



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

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 eitaliano@gmail.com. Per prenotazioni, telefonare ai numeri 091 346563 cell. 338 8546604

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 www.gastroenterologiaperalta.it

NEFROLOGIA

DOCT. PIERO MIGNOSI

Specialista in Nefrologia Dirigente Medico U.O.Nefrologia e Dialisi Az.Ospedaliera.Univ.Policlinico di Palermo Diagnosi e terapia delle malattie renali. Terapia dietetica delle malattie renali. Emodialisi. Per prenotaz.in regime di Attività Intramoenia, Tel.3392118903

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

PSICOLOGIA

DOCT.SSA CATERINA D'ANNA

Psicologa - Psicoterapeuta. Psicologia - Psicoterapia del bambino, dell'adolescente e della famiglia. Via Tripoli 18 Palermo. Recapiti telefonici: 329 4321204



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
- 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. **Angela 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
- 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 e Grafica: **Andrea Ganci** - direzionecommerciale@nellattesa.it
- Stampa: **Pitti Grafica** via Pelligra, 6 (Pa)
- Ufficio Comunicazione: **Andrea Ganci** - e-mail: direzionecommerciale@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.

ANTICA MACELLERIA CANZONE

Produzione Artigianale di salumi tipici siciliani

Info e ordini:
Tel: +39 091 814 8004
Mail: info@anticamacelleriacanzone.it

La Qualità direttamente a domicilio

www.anticamacelleriacanzone.it



**Associazione Nazionale per le
Infezioni Osteo-Articolari**

*Ogni gesto di solidarietà
per un malato è **VITA!***

Dona il **5**^{x1000}
ANIO **5** **onlus**

97165330826