



## Celiachia e l'autodiagnosi, una strada che è meglio non seguire

Una moda pericolosa quella di autodiagnosticarsi un'intolleranza al glutine, o meglio una 'sensibilità al glutine non celiaca'. Molti presunti intolleranti, infatti, "sono in realtà dei veri celiaci e come tali vanno inquadrati e seguiti da uno specialista". A lanciare l'allarme sono i gastroenterologi della Sige (Società italiana di gastroenterologia), che ricordano come questa condizione, "dai contorni assai sfumati", è finita da qualche tempo sotto la luce dei riflettori. Si allarga, infatti, la rosa delle potenziali proteine alimentari colpevoli di disturbi simili a quelli della sindrome dell'intestino irritabile (pancia gonfia, dolori addominali, diarrea alternata a stipsi), molto frequenti tra la popolazione generale, in particolare tra le donne.

Pag. 2

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

### SANITÀ



**Primo incontro di successo dei pazienti di fibromialgia pag.2**

Il Convegno è stato darsi alla fibromialgia dalle cause sconosciute, ma che già si presenta come seconda malattia reumatologica più diffusa.

### SANITÀ



**Gli spasmi muscolari causa di forti dolori per i muscoli pag. 3**

Gli spasmi muscolari sono contrazioni involontarie dei muscoli e si manifestano all'improvviso, seppur, di solito, si risolvano rapidamente

### SANITÀ



**Il colore delle urine, un sano indicatore di sintomi pag. 4**

Per indicare uno stato di buona salute, l'urina deve essere giallo paglierino, che dimostra un corretto equilibrio idrico e alimentare

### SANITÀ

**Tempi di attesa troppo lunghi per medicinali e ricoveri pag.4**

### SALUTE E BENESSERE

**Anche la carne rossa dà allergie e la reazione è violentissima pag.6**

### SANITÀ

**L'indice glicemico, l'attendibilità scientifica è in dubbio pag.6**



# Celiachia e l'autodiagnosi, una strada che è meglio non seguire

La celiachia secondo le stime interessa almeno un italiano su 100 (come in tutto il mondo occidentale), anche se i soggetti geneticamente predisposti a questa condizione sono circa il 30% della popolazione. “La celiachia - spiega Ciacci - è una intolleranza al glutine, un complesso di proteine presenti nel grano e in altri cereali (orzo, segale, eccetera) che attiva una risposta immunologica in persone geneticamente predisposte. Nel sospetto clinico di celiachia e mentre il soggetto sta facendo una dieta contenente glutine - prosegue - vanno effettuati la

ricerca di anticorpi anti-transglutaminasi IgA nel sangue e il dosaggio delle immunoglobuline IgA totali. Se il test risulta positivo si fa un secondo prelievo per gli anticorpi anti-endomisio IgA. Per avere un'ulteriore certezza si possono fare anche i test genetici. La positività di questi esami in un bambino sintomatico è sufficiente per fare diagnosi di celiachia. Nell'adulto, invece, si deve necessariamente fare la biopsia dei villi della seconda porzione del duodeno per fare diagnosi di celiachia”. Mentre per la celiachia i criteri diagnostici sono chiari, più controversa è la diagnosi

di sensibilità al glutine non celiaca. “Quando non ci sono gli elementi per far diagnosi di celiachia - afferma Ciacci - ma la persona riferisce che i suoi sintomi sono alleviati o scompaiono con una dieta senza glutine, questa persona si autodefinisce intollerante al glutine o affetta da sensibilità al glutine di tipo non celiaco. Sono stati proposti diversi protocolli per la diagnosi di questa condizione, ma in assenza di biomarcatori o di alterazioni istologiche tipiche, la diagnosi può essere solo di esclusione. In linea di massima gli esperti concordano che, se dopo 6 settimane di dieta pri-

va di glutine non si osservano miglioramenti sui sintomi addominale, la diagnosi di ‘sensibilità’ può essere esclusa con ragionevole certezza”. E la terapia? Molti di questi soggetti presunti intolleranti finiscono con l'adottare spontaneamente una dieta gluten-free che in alcuni contesti, come gli Stati Uniti, è stata scelta anche da un americano su 4, facendo esplodere il mercato dei prodotti gluten-free che lo scorso anno ha battuto cassa per 11,6 miliardi di dollari e presenta un trend di crescita inarrestabile, concludono gli esperti.

Ankronos

## Un successo il primo incontro dei pazienti affetti da fibromialgia

Grande entusiasmo sia degli addetti ai lavori che dei pazienti per il convegno sulla fibromialgia organizzato dall'Aisf sezione Bagheria-Palermo con il patrocinio del Comune di Monreale. Il convegno si è svolto, di recente, nell'aula consiliare del comune, i cui ospiti sono stati accolti dall'amministrazione comunale nella persona del sindaco Piero Capizzi.

Dopo il saluto del sindaco e della responsabile dell'Aisf di Bagheria, Giusi Fabio, che ha ringraziato gli ospiti e l'amministrazione per l'accoglienza, sono intervenuti un gruppo di relatori, che hanno parlato interamente di fibromialgia in tutti i suoi aspetti che hanno compreso clinico, psicologico, dolore, criteri, diagnostici, terapia tradizionale, studi

terapeutici in atto come la cannabis, elettrostimolazione transcranica, camera iperbarica.

Il professore di Reumatologia del Policlinico Giaccone di Palermo, Giovanni Triolo, ha dichiarato: “Per molto tempo questa patologia è stata ignorata dalla medicina ufficiale. Io stesso non la conoscevo, così come molti miei colleghi. Ora, le cose stanno cambiando e questa patologia è entrata ufficialmente tra le malattie reumatiche, di cui è la seconda per quantità di casi dopo l'artrite reumatoide.

Finalmente si è aperto un mondo sulla malattia e i pazienti sono finalmente nelle condizioni di essere aiutati, di sapere e di conoscere”.

Non c'è stato un solo attimo in cui l'attenzione della platea è calata, tutti gli intervenuti

hanno assistito con notevole interesse agli interventi degli oratori che hanno esaurientemente descritto e spiegato la fibromialgia.

Notevole è stato il grande obiettivo raggiunto dalla sezione Aisf onlus di Bagheria impegnata attivamente nell'aiutare e sostenere.

I pazienti fibromialgici che finalmente si sentono considerati e assistiti. Il Sindaco Ca-

pizzi, nel corso dei suoi saluti introduttivi ha dichiarato che l'amministrazione comunale è sempre disponibile a sostenere tutte le iniziative volte a dare un contributo che serve ad accrescere le conoscenze umane. In particolare, ha dato la sua disponibilità a offrire ancora la sede consiliare per nuovi incontri.

Redazione

**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

# Gli spasmi muscolari causa di forti dolori

I muscoli sono strutture complesse che muovono il corpo e ci sono due tipi di muscoli del corpo, il muscolo cardiaco e quello scheletrico. Il primo pompa sangue muscolare, mentre il secondo muove il corpo ed è ancorato alle ossa, direttamente o tramite un tendine. Quando il muscolo si contrae, si muove il corpo o parte di esso come quando si sollevano le braccia, o le gambe per correre o si sorride. La maggior parte di questi muscoli, poi, è controllata dal nostro cervello. La contrazione di un muscolo scheletrico richiede numerosi passaggi all'interno delle cellule e fibre. Questi ultimi richiedono ossigeno, elettroliti e glucosio, che sono forniti dalla circolazione sanguigna. Al contrario, la muscolatura liscia si trova nelle pareti delle cave strutture interne del corpo, come le arterie, intestino, vescica e iride dell'occhio. Questi muscoli non sono controllati dal cervello, ma sono involontari e sono dominati dalla parte inconscia della nostra funzio-

ne cerebrale che si serve del sistema nervoso autonomo a questo scopo.

Ci sono, poi, alcune sostanze che sono coinvolte nel funzionamento del nostro sistema muscolare come l'adrenalina che consente al corpo di reagire allo stress, mentre il suo antagonista è l'acetilcolina che è coinvolta nel sistema nervoso parasimpatico.

Gli spasmi muscolari sono provocati da una varietà di cause e possono verificarsi quando un muscolo è sfruttato oltre misura o è tenuto nella stessa posizione per un lungo periodo. In questi casi, la cellula muscolare consuma la sua energia e i liquidi, divenendo ipereccitabile e sviluppando una forte contrazione. Lo spasmo può interessare tutto o una parte del muscolo, o anche muscoli vicini. Di solito, gli spasmi accadono nei muscoli di grandi dimensioni e si ritiene comunemente che la disidratazione e la perdita di elettroliti portino a spasmi muscolari e crampi. In realtà, per funzionare al meglio le

cellule muscolari richiedono acqua, glucosio, sodio, potassio, calcio e magnesio per consentire alle proteine dal loro interno di attivarsi, sviluppando una contrazione organizzata.

Una fornitura anomala degli elementi su citati può determinare irritabilità nel muscolo, l'aterosclerosi o il restringimento delle arterie che può portare a già citati spasmi muscolari e crampi.

Gli spasmi muscolari che interessano le gambe provocando crampi notturni agli arti inferiori, sono considerati disturbi del sonno. Malattie sistemiche come il diabete, l'anemia, malattie renali, della tiroide e

problemi ormonali sono anche potenziali cause di spasmi muscolari.

Anche le malattie del sistema nervoso, come la sclerosi multipla o le lesioni del midollo spinale, si associano a spasmi muscolari.

Anche il muscolo liscio della parete intestinale può andare incontro a spasmo, causando le c.d. "coliche".

La distonia, invece, è una difficoltà motoria che è provocata da movimenti involontari dell'individuo, a loro volta causati da neurotrasmettitori, come la serotonina, malfunzionanti.

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.r.l.  
AGENTE IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

[www.assifinitalia.it](http://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](http://www.assifinitalia.it) si può consultare l'avviso "10 consigli utili per evitare scivoloni nella scelta di un finanziamento".

## Il colore delle urine, indicatore di sintomi

**S**e l'urina è trasparente, si ha un'elevata idratazione, la cosiddetta "acqua di fonte", se è troppo gialla una disidratazione. Quando l'urina è giallo ambra, si è in presenza di una patologia epatica o biliare e si accompagna a tumore al fegato o cirrosi. Le urine Rosa-Rosso indicano infezioni urinarie, calcolosi reno-ureterale e vescicale, cistite, prostatite, tumore vescicale, tumore renale, pielonefrite. Tutte queste malattie provocano presenze di sangue nelle urine, da non confondere con i pigmenti cromatici contenuti nei cibi possono colorare le urine come avviene nel caso delle barbabietole e delle more che danno colore rosato. Quando, invece, l'urina è verde - blu, si è alla presenza d'infezioni urinarie da *Pseudomonas* che tingono le urine di verde

cupo - blu che si distingue per un odore sgradevole. Una malattia metabolica rara nel neonato detta ipercalcemia familiare o Sindrome del pannolino blu provoca i medesimi sintomi poiché colora le urine in blu lasciando tracce chiaramente distinguibili sul pannolino. Anche alcuni farmaci comunemente usati, come l'Indometacina e il blu di metilene, o pigmenti dei cibi come gli asparagi, possono dare questo colore.

L'urina torbida e scura indica infezione urinaria con urine purulente e schiumose o torbide con cumuli di fibrina, spesso maleodorante, oppure calcolosi urinaria, composta da fosfato di ammonio e di magnesio. Un'urina scura può verificarsi prima del ciclo mestruale per ritenzione di liquidi. Un'urina quasi nera si ha nella sindrome nefritica per



accumulo eccessivo di sangue e proteine. Le urine viola cupo emergono nella porfiria, malattia genetica colpisce il sistema nervoso e la cute in cui le sostanze dette porfirine sono eliminate attraverso l'urina stessa. Se l'urina è maleodorante, al contrario, si è quasi certamente alla presenza di una infezione da batteri provenienti dal basso tratto intestinale come *E.Coli*, *Kleb-*

sielle, *Pseudomonas*, *Enterococchi*.

In gravidanza è frequente la presenza di urina scura e, in genere, non indica una situazione di particolare gravità clinica, ma una disidratazione spesso legato alla disidratazione presente nel primo trimestre a causa di vomito ripetuto che porta a perdita di acqua.

Francesco Sanfilippo

## Tempi di attesa lunghi per medicinali e ricoveri

**L**iste di attesa troppo lunghe per i controlli dopo il ricovero, un'odissea avere in tempi brevi i medicinali per la terapia: per 4 pazienti italiani su dieci avere rapporti con un ospedale o una Asl territoriale per gestire la propria malattia è fonte di disagi e difficoltà. Così il 67% dei cittadini e ben il 75% (3 su 4) di coloro che hanno già un problema di salute accoglierebbe con sollievo il passaggio alla farmacia del territorio di molti dei servizi gestiti da Asl e ospedali, prima fra tutte la

distribuzione dei medicinali erogati finora solo in ospedale. Lo dimostra un'indagine condotta da Datanalysis su 2.000 cittadini e 500 persone con patologie croniche come diabete di tipo 2, artrite reumatoide, broncopneumopatia cronica ostruttiva, presentata a un convegno organizzato da Federfarma Servizi e Federfarma.Co. a Napoli. Un italiano su quattro vorrebbe trovare in farmacia anche altri servizi, come una gestione integrata con ospedale e medico di famiglia, l'assistenza



ad anziani, disabili e pazienti con malattie croniche, l'accesso a servizi infermieristici e fisioterapici, la possibilità di prenotare visite ed esami. La farmacia si conferma perciò un punto di riferimento essenziale, tanto che uno su tre vorrebbe un canale di comunicazione più facile e diretto, magari attraverso i social media o whatsapp. "I distributori di farmaci e le cooperative di farmacisti sono pronti a

rispondere alle esigenze e si propongono di distribuire alle farmacie territoriali anche quei farmaci e quei presidi attualmente distribuiti soltanto dalle Asl - spiega Giancarlo Esperti, direttore generale di Federfarma Servizi - grazie al nostro sistema distributivo capillare possiamo già oggi assicurare la consegna su tutto il territorio".

Ansa Salute

**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)***

## La carne rossa dà allergie, la reazione è violenta

**A**nche le allergie si adattano e si evolvono, perciò si diventa allergici alla carne rossa dopo una puntura di zecche e la reazione è dura. Primo caso di allergia alla carne rossa nei confronti dello zucchero Alfa-Gal nel Centro-Sud: si tratta di uomo di circa 50 anni di Reggio Calabria che lavora per il Corpo Forestale, già punto in passato da zecche. Nella notte ha manifestato due episodi di reazione, circa 5-6 ore dopo la cena, con perdita di coscienza e manifestazioni cutanee e precedentemente aveva mangiato ingenti quantità di carne rossa. In Italia sono ancora pochi i centri in grado di compiere indagini su questo tipo di reazione. "Non c'è una terapia nei confronti di questa patologia - spiega Antonino Musarra, Presidente Aaiito, Associazione degli Allergologi e Immunologi Territoriali e Ospedalieri Italiani - L'unica strategia è quella della prevenzione. Non abbiamo ancora grandi dati su questo tipo di sensibilizzazione. E' per questo che occorre identificare il prima possibile quale tipo di carne il paziente abbia ingerito, il taglio di essa e la relativa quantità. Finora

tutti i casi erano stati riportati nel Nord-Est, raramente nel Nord-Ovest. Ancora troppo pochi i centri che possono scoprire questo tipo di allergia. Reggio è tra questi". L'allergia alla carne rossa è stata scoperta nel 2009 negli Stati Uniti. Si tratta di un'allergia verso la carne rossa, ma l'agente scatenante sono delle punture di zecche, che determinano la formazione di anticorpi di tipo IgE, tipici dell'allergia verso l'Alfa-GAL che è un enzima del latte. In secondo luogo, non si tratta di una proteina, ma di uno zucchero. L'ipotesi dunque è che questo zucchero sia iniettato sotto cute dalla saliva della zecca. Un altro elemento inconsueto che qui si verifica è che la reazione non è immediata dopo l'assunzione dell'alimento in questione, ma è ritardata da 3 a 6 ore, rendendo più difficile l'associazione dell'allergia al cibo. Recentemente si è ottenuto un nuovo sistema diagnostico con il dosaggio delle IgE specifiche verso l'Alfa-GAL, che però al momento è disponibile solo in un numero limitato di laboratori. "In Italia - spiega Danilo Villalta responsabile della struttura

ospedaliera Santa Maria degli Angeli di Pordenone - abbiamo effettuato un'inchiesta di cui presenterò i risultati. Abbiamo inviato un questionario a tutti i soci Aaito per verificare quanti casi fossero diagnosticati. Questo non è uno studio epidemiologico, ma possiamo affermare che è un'allergia rara. Su 68 centri di allergologia analizzati che vedono mediamente oltre 100mila pazienti ogni anno, sono stati identificati soltanto 27 casi, relativi a più di un anno di attività. Re-

stano una serie di aspetti curiosi come le zecche che sono diffuse in tutto il territorio nazionale, ma questi casi sono circoscritti all'Italia settentrionale, al massimo si arriva alla Toscana. E ancora: in regioni dove c'è forte presenza di zecche come il Trentino non c'è alcun caso. Inoltre, alcuni pazienti hanno avuto questa reazione non alla carne ma ad altri alimenti come il latte e addirittura a caramelle con gelatine".

Redazione



## L'indice glicemico, l'attendibilità scientifica è in dubbio

**L'**indice glicemico (IG) è il valore, riferito ad alimenti che contengono carboidrati, che indica la velocità con cui la glicemia (la concentrazione di glucosio nel sangue) aumenta in seguito alla trasformazione dei cibi ingeriti in glucosio. I cibi stessi si distinguono ad alto, a medio e a basso valore glicemico e i suoi valori si esprimono su una scala da 0 a 100. Se il valore è inferiore a 55, l'alimento è a basso indice glicemico. Fra i 56 e i 69, si collocano invece i cibi a medio indice glicemico, mentre alimenti con valori superiori a 70 sono considerati a elevato indice glicemico. Questi ultimi rapidamente provocano un innalzamento degli zuccheri nel sangue, mentre i cibi con basso IG, in virtù della loro lenta digeribilità e assorbimento, producono un graduale innalzamento degli zuccheri controllato dall'insulina, creando diversi benefici

per la salute. Questi alimenti, infatti, migliorano i livelli di glucosio e di lipidi nelle persone con diabete di tipo 1 e di tipo 2 e riescono a controllare il peso, poiché aiutano a controllare l'appetito e riducono i livelli di insulina e di insulino-resistenza. Il carico glicemico, invece, permette di calcolare l'indice glicemico su una porzione di cibo. L'indice glicemico è, così, utilizzato dalle persone con diabete per controllare il livello degli zuccheri nel sangue. Si trova spesso sulle etichette degli alimenti, tra i valori nutrizionali, e diverse diete sono oggi fondate sull'utilizzo dei valori IG dei cibi. Secondo uno studio riportato sulla rivista scientifica American Journal of Clinical Nutrition, i valori dell'indice glicemico (IG) mostrano un'estrema variabilità tra un individuo e un altro. Tale variabilità avrebbe portato gli studiosi a ritenere che i valori espressi dall'IG non sia-

no efficaci nell'individuare la quantità di zuccheri presente nel sangue. I ricercatori del Jean Mayer United States Department of Agriculture (USDA) Human Nutrition Research Center on Aging (HRNCA) della Tuft University hanno, infatti, messo in discussione se l'IG sia o meno una misura valida, dopo aver controllato e ripetuto test su 63 adulti in salute. I volontari hanno partecipato a 6 sessioni di test per 12 settimane. Prima di ciascuna sessione, ai partecipanti è stato chiesto di fare digiuno, di evitare attività fisica e di ingerire alcol. Durante il test è stato dato loro del pane bianco o una bevanda con glucosio, contenenti 50 gr di carboidrati ciascuno. I livelli di glucosio nel sangue sono stati stimati diverse volte nell'arco di 5 ore e l'IG è stato misurato usando metodi di controllo standard. I risultati sono stati sorprendenti poiché pur consumando

quantità uguali del medesimo cibo, i partecipanti all'esperimento non riportavano mai risultati simili. La somministrazione del pane bianco ha portato diversi pazienti a differenze anche di 15 o più punti tra loro. I risultati hanno dimostrato che l'uso dell'IG potrebbe avere dei limiti, e costringe gli esperti a rivalutare il collegamento tra l'IG e la predisposizione ad alcune malattie croniche.

Francesco Sanfilippo

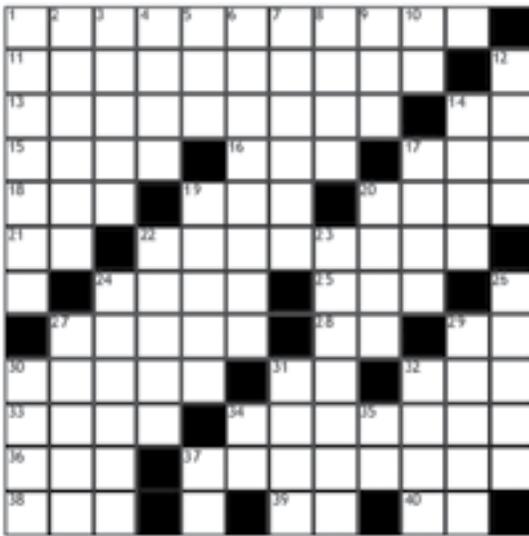
### SOLUZIONI CRUCIVERBA



# 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 Converterà vaccinarsi per non prenderla 11 Paraggiato 13 Forti, vigorose 14 Oppure in inglese 15 La prima di Napoleone 16 Borsa Immobiliare Italiana 17 Ne era leader Craxi 18 Ladra senza pari 19 Il "de" scozzese 20 Può essere oneroso 21 Lo si suona per accordare gli strumenti 22 Imperturbabile 24 Capitale dell'Arabia Saudita 25

Una bevanda energetica 27 Il nome della Abba 28 Due volte nel cocomero 29 Una bella Andersson (iniz.). 30 Rifugio per navi 31 Fattore del sangue 32 Un luogo di ritrovo 33 Melodie 34 Condurre l'auto 36 progetti Integrati Territoriali 37 Scrisse Il Canzoniere 38 Si ripetono in Canada 39 Aosta 40 Il sottoscritto

## VERTICALI

1 Il vicecommissario braccio destro di Montalbano 2 Stato dell'Africa orientale 3 Grasso di maiale 4 Insieme al... quale 5 Dispari in raggi 6 L'arma delle guardie svizzere 7 Componente poetico 8 Un gruppo di stelle della costellazione del Toro 9 La dea responsabile dell'ira di Achille, secondo Agamennone 10 Secco rifiuto 12 Vivacità d'animo 14 La ghiottoneria del cane 17 E' nerissima per antonomasia 19 Passaggio angusto 20 Il De Paperis di Topolino 22 Due golfi libici 23 I chiodi non lo spaventano 24 Rende felice il collezionista 26 Si aspetta per salpare 27 Epidemia 29 Misurato a tavola 30 Impartisce la benedizione Urbi et Orbi 31 Maria Teresa, giornalista televisiva 32 Il capoluogo pugliese 34 La città della Lanterna (sigla) 35 Sì a Mosca 37 Un computer da casa

Le Soluzioni del Cruciverba  
le trovate nella pagina precedente

**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



[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. 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**  
SORSI 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 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.

**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:** 8970R

**Di Controllo:** 89010R

**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