



L'autismo, un centro a Palermo collabora con le Istituzioni

L'autismo richiede un impegno specifico per integrare il paziente con l'ambiente circostante. Il mezzo per orientarsi nella complessità della riabilitazione è il progetto terapeutico individualizzato (PTI). Quest'ultimo è stato elaborato dai medici neuropsichiatri referenti delle Unità Operative di Neuropsichiatria Infantile e dell'Adolescenza e perfezionato, dopo valutazione, dallo staff tecnico di struttura in un documento definito Piano Terapeutico Riabilitativo Personalizzato (PTRP). Nel piano sono identificati gli obiettivi complementari di tipo educativo, sociale e sanitario, nel rispetto dell'individualità e dell'unicità del singolo e del suo contesto di vita da realizzare all'interno del Centro Diurno a Palermo.

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



Pag. 2

SANITÀ



Sicilia, l'innovazione in oncologia si rafforzerà pag.2

La rete oncologica disposta nel 2014 non è ancora operativa, ma la Regione sta lavorando per riorganizzare il sistema di cure per i pazienti

SANITÀ



Nuove tecnologie in aiuto alla fertilità dell'uomo pag. 3

Il nuovo convegno di Andrologia, gestito dal dott. Italiano, Coordinatore Reg. Società Italiana di Andrologia, promette importanti novità.

SPETTACOLO



Al via "piazza mercato", il gusto della bellezza pag. 4

È partita la manifestazione "Piazza Mercato" che ci allietterà con musica, spettacoli dal vivo e intrattenimento presso Sanlorenzo Mercato.

SANITÀ

Bruxismo, cefalee e insonnia le cause possono avere... pag.4

SALUTE E BENESSERE

Le castagne, una godibile e potente fonte energetica naturale pag.6

SANITÀ

I fagioli, fonte inesauribile di proprietà benefiche pag.6



Autismo - A Palermo, un'associazione collabora con le istituzioni pubbliche

In Italia, l'attenzione delle istituzioni pubbliche e della collettività nei confronti delle persone con Disturbo dello Spettro Autistico è cresciuta nel corso degli ultimi anni a causa dell'incremento del tasso d'incidenza della patologia e della difficoltà di gestione delle stesse. I Disturbi dello Spettro Autistico rappresentano un handicap mentale specifico diffuso in ogni parte del mondo e in ogni classe sociale che si manifesta alla nascita o nella primissima infanzia e perdura per tutta l'esistenza della persona. Scoperto nel 1943 dallo psichiatra infantile Leo Kanner e pur essendo da sempre esistito, l'unico dato certo per il momento, che l'Autismo ancora oggi è un mistero per la ricer-

ca scientifica. Ipotesi biologiche, genetiche, farmacologiche, cognitive si sviluppano e si confondono senza mai arrivare ad una completa definizione. Dall'8 Agosto 2016 l'A.G.S.A.S. - Onlus Associazione Genitori Soggetti Autistici Solidali è stata convenzionata con l'ASP 6 di Palermo come Primo Centro Diurno per soggetti affetti da disturbo Autistico nella provincia di Palermo e accoglie utenti di ambo i sessi per la fascia d'età dai 6 ai 16 anni. Il Centro è aperto tutti i giorni dal lunedì al venerdì per 8 ore giornaliere dalle ore 10:30 alle 18:30 per dare la possibilità di svolgere attività scolastiche alle persone che frequentano il centro. Le persone con Autismo sono inviate al Centro Diurno

tramite le Unità Operative di Neuropsichiatria del territorio (NPIA di via La Loggia, NPIA di via Fattori, NPIA di via L. di Brolo, NPIA di via Marchese di Villabianca, NPIA di Partinico, NPIA di Corleone, NPIA di Cefalù e NPIA di Carini) che elaborano il Piano Terapeutico Riabilitativo della persona con Autismo. Lo stesso viene, poi, inviato all'Unità Operativa Complessa di Neuropsichiatria del Direttore pro tempore per essere convalidato e inviato al Dipartimento di Salute Mentale per l'inserimento nella lista d'attesa.

Le persone con Autismo sono inserite al centro per le ore stabilite dal loro Piano Terapeutico Individuale per un numero di ore attribuite in base ai bisogni del ragazzo/a.

L'équipe che opera all'interno del Centro diurno è composta dal personale quale il neuropsichiatra, gli psicologi, l'assistente sociale, gli educatori, il logopedista, lo psicomotricista, l'o.s.a e l'amministrativo secondo gli standard dei servizi dedicati per l'Autismo. La presa in carico riabilitativa realizzata del Centro Diurno A.G.S.A.S. - Onlus da personale qualificato, è frutto di un percorso di sinergia con l'ASP 6 Palermo e con il Dipartimento di Salute Mentale. Intende offrire alle persone con Autismo e ai loro familiari una prestazione di qualità legata a logiche riabilitative e non assistenziali.

L'Assistente Sociale
Dott.ssa Lucrezia Maltese

Sicilia, l'innovazione in oncologia si rafforzerà

Il workshop "Il governo dell'innovazione farmaceutica: modelli di gestione sostenibile dei farmaci oncologici innovativi ad alto costo" organizzato nei giorni scorsi da Motore Sanità a Palermo nella sede dell'Ordine dei medici ha fatto il punto delle reti oncologiche nazionali e siciliane. Si sta pensando al ricorso alla Hta, che è un approccio multidimensionale e multidisciplinare per l'analisi delle implicazioni medico-cliniche, sociali, organizzative, economiche, etiche e legali di una tecnologia.

Poi, si considererà il coinvolgimento di gruppi di lavoro di valutazione del farmaco in seno alle Commissioni terapeutiche regionali e l'individuazione delle Unità Farmaci Antitumorali centralizzate (Ufa). Si avrà la diffusione dei

dati real life (osservazione dei dati provenienti dalle cartelle cliniche dei pazienti reali inseriti in grandi database chiamati registri).

Si attuerà il Drug day (la gestione e somministrazione di alcuni farmaci solo in un preciso giorno della settimana) e inserimento del Test diagnostico di selezione biomolecolare all'interno del Pdta.

Le Regioni potrebbero adottare tutte o quasi queste misure per garantire da un lato la sostenibilità ed equità d'accesso alle cure, dall'altro l'innovazione e la sperimentazione di nuovi farmaci che potenzino esiti e qualità dell'offerta sanitaria. Si tratta di percorsi che la regione Sicilia, nonostante i tanti obiettivi raggiunti tra cui il pareggio di bilancio, deve ancora conseguire.

Uno dei punti di questo completamento è l'organizzazione della rete oncologica siciliana che deve ancora essere attivata.

Secondo i risultati preliminari della ricerca "La governance dell'innovazione farmaceutica in Italia" della Scuola Superiore Sant'Anna, solo il 50% delle Regioni osservate è supportata dalle reti oncologiche, le scelgono una rete professiona-

le senza un mandato preciso o una rete auto-organizzata.

La Sicilia, che ha risanato i conti portando un bilancio in attivo di 9,9 mln di euro, sta ora ripensando la sua rete ospedaliera, iniziando da quella oncologica. Perciò, se le attese saranno rispettate, anche questo settore migliorerà.

Francesco Sanfilippo

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

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

SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO



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

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

Nuove tecnologie in aiuto alla fertilità dell'uomo

Nel novembre scorso, è stato organizzato un convegno locale di successo. Il tema che affrontava il diabete correlandolo ai rischi e alla tutela della salute sessuale e riproduttiva è stato seguito da 120 Medici tra Medici di Medicina Generale e Specialisti di varie branche.

Quest'anno si è pensato di proporre un approfondimento di un insieme di problematiche che fanno parte dell'Andrologia in generale, e da qui è nata l'idea di Progressi in Andrologia 2016. Il campo andrologico, infatti, negli ultimi anni si è notevolmente arricchito grazie alle innovazioni nelle metodiche e nelle tecniche, sia mediche sia chirurgiche. Questi ultimi riflettono i mutamenti di una disciplina ormai matura qual è l'Andrologia, che realizza una multidisciplinarietà di professionalità e di competenze rivolte alla cura sia del maschio sia della coppia.

La prima delle tre sessioni in programma proporrà le ultime

vedute nel trattamento della disfunzione erettile, integrando le novità farmacologiche.

Queste novità andranno insieme alla soluzione di terzo livello, la protesi peniena, sempre più richiesta, ma soprattutto accettata come possibilità terapeutica, quando necessaria, dal paziente e dalla coppia.

A completare la sessione, saranno le relazioni che faranno il punto della necessità, all'occorrenza, dell'integrazione del ruolo dello psicologo o del sessuologo per non scindere il corpo dalla psiche. Infine, la relazione che avrà come focus il ruolo del farmacista nel counseling andrologico. La seconda sessione interesserà i trattamenti attuali dell'eiaculazione precoce, dell'induratio penis plastica e di quanto di nuovo, oggi, è proponibile e realizzabile nella patologia benigna più frequente del maschio che è l'ipertrofia prostatica benigna.

L'utilizzo di laser di nuova generazione permette, ad esempio, una vaporizzazione

del tessuto prostatico in maniera completamente esangue, tanto da consentire interventi persino in pazienti che assumono aspirina o altri trombolitici. Chiuderà infine il convegno, la sessione sulla Procreazione Medicalmente Assistita (PMA) di cui si pone l'accento sull'importanza, alla luce del previsto inserimento nei Lea della Pma. Si cercherà di sensibilizzare i Medici di Medicina generale alla necessità che il seme vada valutato prima di attivare la fecondazione assistita. Il rischio è che quanto, ora, avviene nella poca attenzione alla coppia con problemi di fertilità con il partner maschio mai visitato

da un andrologo s'ingigantisca nella visione dei grossi numeri favoriti dall'accesso ai Lea. Per il triennio 2016-2019, si spera di sensibilizzare i vertici politici sulla possibilità di istituzionalizzare un Andrologo nei centri PMA piuttosto che utilizzarlo come "consulente" con ruoli che è veramente marginale tranne che in centri "illuminati".

Il Convegno è aperto a Medici, Farmacisti, Biologi e Infermieri previa iscrizione presso la società incaricata Provider Maya Idee del Sud.

Dr Emilio Italiano
Urologo, Andrologo e Sessuologo



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



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

Al via "piazza mercato", il gusto della bellezza

Si chiama Piazza Mercato la nuova rassegna di musica, spettacoli e intrattenimento di Sanlorenzo Mercato. Dal primo novembre 2016 al trentuno gennaio 2017, la manifestazione porta un caleidoscopio di colori, odori e suoni proprio come nelle piazze vive dei mercati popolari, tra le botteghe e i tavoli del Mercato. Un grande contenitore di eventi gratuiti che propone, tutti i giorni della settimana, una selezione di iniziative aperte al pubblico, tra concerti, showcooking, performance live, ospiti di primo piano, presentazioni e appuntamenti interattivi, con la direzione artistica della Tiz di Tiziano Di Cara. Dal 7 novembre, ogni lunedì dalle 19.30 alle 21:00, si terrà un'originale talk show in diretta radio, denominato "Il weekend fini-

sce il lunedì" dal palco della vineria, trasformato per l'occorrenza in un vero e proprio studio radiofonico. Speaker e conduttori professionisti, con il supporto di musicisti, opinionisti e ospiti scelti dal mondo dello spettacolo e dell'enogastronomia siciliana, si avvicendano sul palco, interagendo con il pubblico e con gli ascoltatori, in diretta su Radio Action 101 (FM 101.2 e in streaming su action101.it), radio ufficiale di Piazza Mercato. Tutte le voci più amate della radio si alterneranno ai microfoni del mercato. Sarà un'occasione per discutere con ironia e semplicità sui temi. Il giovedì (dal 17 novembre) gli strumenti lasciano spazio ai fornelli, con un format inedito, intitolato "Fuori i secondi", che coinvolgono alcuni tra i più amati comici



e personaggi dello spettacolo alle prese con i fornelli della cucina mobile del Mercato. Un ciclo di cucina sui generis che lasciano spazio a improvvisazioni divertenti, con una forte interazione con il pubblico. Tra una battuta e l'altra, la sfida culinaria diventa un'occasione per ridere su ricette, piatti originali, grandi chef e trovate culinarie inedite, senza prendersi troppo

sul serio. Mattatore principale della manifestazione sarà Vincenzo Ferrera. Il tema che ispira i sabati di Piazza Mercato, invece, è "Il sapore della sorpresa", dove sarà possibile incontrare delle persone straordinarie e assistere a spettacoli inaspettati, imbattendosi in esperienze di bellezza unica.

Redazione

Bruxismo, cefalee e insonnia le cause possono avere un'origine da noi sottovalutata

Il bruxismo è un fenomeno diffuso sia tra gli adulti, che tra i bambini. Le cause possono essere di natura psicologica e interessare l'apparato dentale e mandibolare. Ciò che rende complicato la cura del bruxismo è la sua diagnosi, poiché il soggetto spesso non sa nemmeno di soffrirne. Il termine bruxismo, che in greco significa "digrignare i denti", è una patologia responsabile delle lesioni del

cavo orale e dei denti. In sostanza, questo fenomeno consiste nel digrignare i denti in modo inconscio, quindi durante lo stato di sonno. Le cause del bruxismo comprendono fattori psicologici e neurologici, tuttavia anche uno stile di vita errato può favorirne l'insorgenza, come per esempio lo stress, il ritmo eccessivamente frenetico, il consumo di alcol e di caffeina. Questo genere di disturbo, spesso dettato dall'eccessiva

quantità di stress, non solo insorge negli adulti, ma non risparmia nemmeno i bambini, che spesso sono messi troppo sottopressione. L'Accademia Italiana di Odontoiatria Protetica (AIOP) è adesso impegnata in una campagna di sensibilizzazione per prevenire il problema, cercando di renderlo quanto più noto possibile. Secondo le stime attuali, in Italia soffrono di bruxismo circa 15-18 milioni di persone, mentre in Occidente, il dodici per cento della popolazione è affetto da bruxismo notturno. Questo disturbo è caratterizzato da un'usura anomala dei denti, visibile grazie alla presenza di scheggiature e incrinature, non solo sui denti stessi, ma

perfino sui lavori odontoiatrici. La vera prevenzione e cura avviene allentando i livelli di stress psicologico alla quale una persona è sottoposta. Si può prenotare la visita gnatologica alle Officine d'Ippocrate presso lo CTO Villa Sofia, al seguente recapito telefonico: 091.7804219 oppure inoltrando la foto della richiesta medica tramite il servizio Whatsapp al numero: 334.7288005; di seguito la dicitura corretta da inserire nella richiesta: Visita Generale Odontostomatologica/Odontoiatrica Codice Ministeriale: Prima Visita: 8970D Di Controllo: 89010D

Redazione

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

MATTIN ON AIR nell'attesa...

Ogni Mercoledì mattina dalle 07:30 ALLE 08:00

Tanti ospiti per parlare di Salute, Società, Cultura
 Rubrica a cura di Vincenzo Canzone e Girolamo Calsabianca
 Contattaci in Diretta:
 Whatsapp: 393.9149944 - Tel.: 091.8434324

SI TRM13 E RADIO MED



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



DIPARTIMENTO DI ARTI VISIVE

**Corso di Diploma Accademico
di I Livello DAPL01 in Pittura**

**NUOVE
DISCIPLINE**

RESTAURO PER LA PITTURA

TECNICHE DEL MOSAICO

INSTALLAZIONI MULTIMEDIALI

METODI E TECNICA DI DECORAZIONE
SACRA CONTEMPORANEA

ISCRIZIONI PROROGATE

Piazza Platani, n. 3

San Martino delle Scale – 90046 Palermo

Segreteria: Tel.: 091.418022 - fax: 091.3823128

Mob: 388.0775153

Sito: www.abadir.it

e-mail: info@abadir.it; segreteria@abadir.it

ABADIR

Le castagne, una godibile fonte energetica naturale

Le castagne, tipici frutti autunnali, nascoste sotto un manto di foglie, sono ricche di zuccheri facili da preparare in questa stagione.

Le castagne sono i frutti che tengono compagnia nelle giornate piovose e freddo, facili da preparare, buoni sia cotti che crudi, ma anche ricche di principi nutritivi e di proprietà benefiche per il nostro corpo. La famiglia cui appartiene l'albero delle castagne, si chiama Fagacee e può raggiungere i 30-35 metri di altezza. È una pianta molto longeva che in condizione di buona salute, può arrivare ai cento anni. L'albero si trova nelle zone pedemontane, ma anche montane su altitudine che vanno dai 500 ai 1000 metri. Il suo frutto, la castagna, si presenta come tonda da un lato e piatta dall'altro, ha una buccia resistente color marrone e la polpa chiara ricoperta da una pellicola rosso-bruna. È considerato un "frutto naturale" in quanto il riccio in cui è contenuta, la protegge dai trattamenti chimici rendendo quindi la sua produzione agricola una produzione biologica. Questo frutto inizia ad essere considerato come tale nell'al-

to Medioevo e il nome della sua pianta Castagno inizia a comparire nei documenti.

Proprio in questi secoli, infatti, la coltivazione di questa pianta inizia a diffondersi e a diventare un'importante fonte di sussistenza.

Erano considerate un dono prezioso della natura perché potevano sfamare negli inverni più rigidi, si conservavano a lungo e hanno la capacità di prestarsi a molte ricette.

Inoltre la castagna, essendo un frutto particolarmente ricco di carboidrati complessi, è stato per molti secoli un sostituto del pane, così che il castagno viene anche detto "Albero del pane".

La composizione chimica di una castagna, di norma comprende 50% di acqua, 40 % di carboidrati, amido e fibre naturali, vitamine come vitamina A, B1, B2, B3, diversi aminoacidi ed una buona percentuale di sali minerali, in particolare potassio, fosforo, magnesio e calcio. L'apporto calorico varia secondo come sono mangiate. Per 100 gr di castagne fresche, si considerano 200 kcal, per castagne secche 290 kcal. Il modo più leggero per mangiarle è sicuramente la lessatura, che consta per 100

gr di castagne un apporto calorico pari a 290 kcal. Le castagne sono molto vitalizzanti perché contengono sostanze amidacee, per la loro natura altamente nutriente e energetica. Contengono fosforo, vitamina B e la presenza del potassio le rafforza il sistema muscolare.

Grazie alla quantità di acido folico, poi, le castagne sono preferibili durante la gravidanza per prevenire alcune malformazioni del feto. Essendo una buona fonte di fibra alimentare, l'assorbimento di colesterolo in eccesso nell'in-

testino è limitato, grazie anche alla presenza di grassi monoinsaturi che contribuiscono ad abbassare il colesterolo Ldl ed alzare i livelli di quello buono Hdl.

Tuttavia, pur essendo un potente antiossidante che contrasta l'invecchiamento cellulare, l'alto contenuto di amido le rende poco digeribili se non sono cotte bene. Inoltre il loro consumo è sconsigliato a chi soffre di colite, di diabete, di obesità e di patologie legate al fegato.

Redazione



I fagioli, fonte inesauribile di proprietà benefiche

Non esiste popolazione al mondo che non li conosca perché le oltre 300 specie di fagioli fanno parte della tradizione culinaria dei popoli. I fagioli sono dei legumi, originari dell'America Latina il cui nome scientifico è Phaseolus vulgaris. Esistono, quindi, oltre 300 specie di fagioli e, in generale, si distinguono dal colore. Possono essere striati, bianchi, rossi, neri, gialli, e dalle dimensioni piccole, grandi, schiacciate e tonde. I fagioli sono ricchissimi di proteine, fibre e sali minerali, tanto da essere spesso considerati degni sostituti della carne, per l'alto valore nutrizionale apportato. Composti per il 21 % di proteine, il 63% di carboidrati e il 15% di fibre, non contengono molta acqua, solo il 10%. Bisogna però dire che per avere un apporto proteico simile a quello di carne e pesce, i legumi andrebbero abbinati ad altri alimenti,

sempre di origine vegetale, come ad esempio il mais, il riso integrale, noci, nocciole, mandorle e grano. Per tutti questi motivi i fagioli, oltre agli altri legumi, sono consigliati all'interno di un'alimentazione di tipo vegetariano o vegano. Contengono anche buona parte di lipidi e tanti minerali tra cui potassio, sodio e ferro. Inoltre sono ricchi di vitamine, tra cui alcune del gruppo B, E, K, J e PP e non mancano neppure gli aminoacidi. Tutti questi elementi donano ai fagioli tantissime proprietà benefiche tra cui l'abbassamento del colesterolo e della glicemia, disintossicano, quelli bianchi in particolare, per l'alto contenuto di molibdeno, fanno bene al cuore, contengono calcio e ferro che aiutano ossa, muscoli e sistema nervoso grazie alle alte quantità di fosforo potassio e calcio. Hanno alto potere saziante grazie alle forte percentuale di carboidrati. Si

deve, però, fare attenzione ad assumere fagioli quando si segue una dieta a regime controllato, ma se presi in quantità limitate possono essere un aiuto, perché saziano molto velocemente. Grazie alla presenza di fibra contenente cellulosa, pectine e flavonoidi l'assorbimento degli zuccheri è moderato. Grazie a questa proprietà il baccello di fagiolo è consigliato quando, al termine di una dieta, si desidera rendere stabile il peso ed evitare un repentino ritorno della massa grassa. I fagioli però non sono tutti uguali, poiché le proteine ad esempio sono presenti in quantità maggiore nei fagioli neri rispetto a quelli bianchi. Chi soffre di meteorismo, però, dovrebbe fare a meno dei fagioli o dovrebbe consumarli in quantità ridotte, perché il loro uso può aumentare i sintomi. Anche chi soffre di diverticoli infiammanti dovrebbe ridurre al minimo l'assunzione. I fagioli

freschi devono essere sgranati e consumati dopo pochi giorni dall'acquisto perché mantengano intatte tutte le loro proprietà nutritive. I fagioli bianchi vanno acquistati, quando la buccia del baccello esterno è giallognola, altrimenti significa che non sono giunti a perfetta maturazione e sono poco digeribili. Stessa cosa vale per i borlotti (bianchi striati di rosso) che hanno buccia rossa con venature bianche.

Redazione

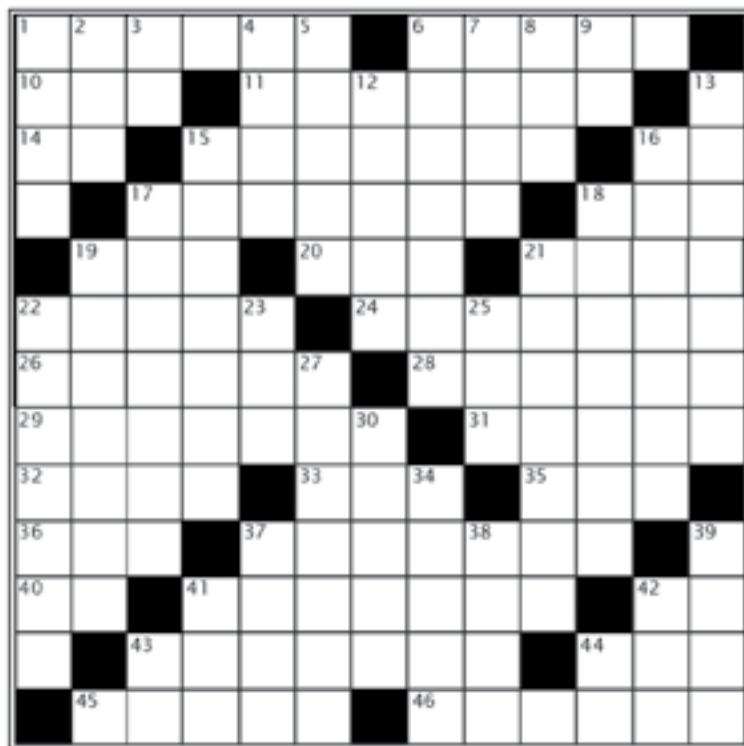
SOLUZIONI CRUCIVERBA



Il Cruciverba

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

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



ORIZZONTALI

1 Unità di misura della corrente elettrica 6 Nome del cantante americano Richard 10 Il Paice batterista dei Deep Purple 11 Venerata 14 Iniziali del ciclista Nardello 15 La carica dell'emiro 16 Il partito di Fassino 17 Sacerdote 18 Le vocali di ferito 19 Antichi altari romani 20 Lunghi periodi 21 I cavalli arabi secondo gli inglesi 22 Le vittime del cacciatore 24 Sardonica, sarcastica 26 Ardimentosi, impavidi 28 Il programma digitale che gestisce il montaggio di giochi virtuali o di pellicole cinematografiche 29 Chicchera 31 Il casus belli della guerra di Troia 32 Città dell'entroterra orientale siciliano 33 Nome della Caram 35 Le ultime... dei primi 36 Local Government Institute 37 Cittadina brasiliana nella regione del Pires do Rio 40 Precede il si 41 Chiosco per la vendita di giornali 42 Torino 43 Insulti 44 Sistema informatico 45 La femmina del maiale 46 Organizzata occultamente

VERTICALI

1 La peste del 2000 2 Uomo inglese 3 Iniziali di Neruda 4 Dà il nome alla terza età della Terra 5 Lavora nelle costruzioni 6 Sommità di un vulcano 7 Parte del perimetro 8 Andato 9 La quarta della scala 12 Sono di lavoro o di ufficio 13 Unisce i punti aventi la stessa pressione atmosferica 15 La lascia il defunto 16 Ministri del tempo 17 Vivono di rapine e saccheggi 18 Arrossamento della cute 19 La fa l'avvocato 21 Composto organico azotato 22 Cognome di Pio XII 23 In mezzo al pretore 25 Componimento poetico 27 Disposizione al riso 30 Pianta aromatica 34 Si trova nell'aria 37 Acredini, rancori 38 Osservatorio delle Libertà e Istituzioni Religiose 39 La "tatuata" interpretata dalla Magnani (non lo sai? Cerca nelle Chicche di caffè) 41 Eritropoietina 42 Totale 43 "Il" in romanesco 46 Preposizione semplice

Le Soluzioni del Cruciverba
le trovate nella pagina precedente

Chi ti Cura? Solo fino al 15 Novembre Affrettati!

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

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

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

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

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
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
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.



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

- 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

PRESTAZIONE:
Test Stabilometrico Statico e Dinamico

CODICE MINISTERIALE: 93055

Quantità: 2

Formetric

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

Di seguito le indicazioni ministeriali per prenotare:

PRESTAZIONE:

Test Posturografico

CODICE MINISTERIALE: 93054

QUANTITA': 4

Densitometria DEXA

Il sistema consente di calcolare la densità ossea.

Indicazioni ministeriali per prenotare:

Densitometria Ossea con Tecnica di assorbimento a raggi X:

- LOMBARE:

CODICE MINISTERIALE: 88992A

QUANTITA': 1

- FEMORALE:

CODICE MINISTERIALE: 88992B

QUANTITA': 1

- ULTRADISTALE:

CODICE MINISTERIALE: 88992C

QUANTITA': 1

- TOTALBODY

CODICE MINISTERIALE: 88993

QUANTITA': 1

VISITE

Visita Generale Odontostomatologica/Odontoiatrica

Fisiologia, patologia e disfunzioni dell'articolazione temporomandibolare-ATM.

(Dott.ssa A. Provenzano)

Codice Ministeriale:

Prima Visita: 8970D

Di Controllo: 89010D

Visita Generale di Medicina Fisica e Riabilitazione

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

Codice Ministeriale:

Prima Visita: 897MFR

Di Controllo: 8901MFR

Visita Generale Ortopedica

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

Codice Ministeriale:

Prima Visita: 897OR

Di Controllo: 8901OR

Visita Generale Diabetologica

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

Codice Ministeriale:

Prima Visita: 897DB

Di Controllo: 8901DB



Associazione Nazionale per le
Infezioni Osteo-Articolari