MATTINONAIR

nell'attesa...

A.N.I.O. O.N.L.U.S.
Associazione Nazionale per le Infezioni Osteo Articolari

Settimanale d'informazione socio-sanitaria dell'A.N.I.O. anno 12 - n. 11 del 20 Marzo 2017

INAP LAZIO CAMPANIA SICILIA
Primo Centro in Italia dal 1973 Specializzato nelle Pratiche per il Riconoscimento di INVALIDITA' CIVILE - INPS - INAIL
Numero Diretto 091.322624

Torna il morbillo e il Ministero della Sanità si preoccupa

Il morbillo torna a preoccupare in Italia a causa del rapido aumento dei casi e il Ministero suona l'allarme. Dal mese di gennaio 2017 si è registrato un numero di casi, triplo, poiché a fronte delle 844 persone colpite nel 2016, sono già stati registrati più di 700 casi in questi tre primi mesi. L'incremento è di oltre il 230% rispetto ai primi tre mesi del 2016, in cui si erano verificati 220 casi. Il Ministero della Salute accusa il calo di vaccinazioni dovuto al diffondersi di filosofie anti vaccino che fanno leva sui timori di legami con l'autismo, che è stato smentito, però, da decine di studi negli ultimi 10 anni.

Pag.2

ABADIR
DIPARTIMENTO DI ARTI VISIVE
CORSO DI DIPLOMA ACCADEMICO DI PRIMO LIVELLO IN PITTURA DAPL01

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

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

SALUTE & BENESSERE

Occhio a moda 'gluten free', può far venire il diabete

pag.2

In una ricerca presentata a Portland, alle Epi/Lifestyle Scientific Sessions 2017 dell'American Heart Association, Geng Zong ...

SOCIALE

Email-dipendenti? Ecco come disintossicarsi

pag. 3

La dipendenza da mail sta divenendo preoccupante per i tanti comportamenti scorretti che induce, divenendo anche pericolosi quando si guida.

ATTUALITÀ

La normativa nuova sull'orario di lavoro, emergono i primi risultati

pag. 4

La Fiaso (Federazione Italiana Aziende Sanitarie e ospedaliere) ha pubblicato un'indagine sull'applicazione della nuova normativa sul lavoro.

SANITÀ

Ipercolesterolemia, i cardiologi creano un documento per combatterla

pag.4

SALUTE & BENESSERE

Per ottenere la vitamina D a primavera sono sufficienti 10 minuti sole

pag.6

SALUTE & BENESSERE

I seguaci delle diete estreme aumentano, ma diabetologi sono prudenti

pag.6

Edizioni PHOENIX

Il morbillo torna trionfante e il Ministero della Sanità si preoccupa

Il morbillo torna a far parlare di sé anche perché è una malattia che può avere complicanze e mettere a rischio anche la vita. Colpisce spesso i bambini tra 1 e 3 anni, per cui viene detta infantile, come la rosolia, la varicella, la pertosse e la parotite. Si trasmette solo nell'uomo e i malati sono isolati nel periodo di contagio. Secondo l'Istituto superiore di sanità, il morbillo è responsabile di provocare tra le 30 e le 100 morti ogni 100.000 persone colpite. Le complicazioni, ancor più fatali perché intervengono in un corpo già compromesso, sono causate principalmente a superinfezioni batteriche come otite media, laringite, diarrea, polmonite o encefaliti (infiammazioni del cervello). Si riscontrano più spesso nei neonati, nei bambini malnutriti o nelle persone immunocompromesse. La maggior parte dei casi sono stati segnalati da sole quattro Regioni, il Piemonte, il Lazio, la Lombardia e la Toscana e più della la metà dei casi rientra nella fascia di età 15-39 anni. Addirittura, sono stati notificati anche diversi casi a trasmissione in ambito sanitario e in operatori sanitari. Perché si presentano così tanti casi in un Paese che fino a pochi anni prima come il nostro, non conosceva epidemie galoppanti? Il morbillo continua a circolare nel nostro Paese, spiega il ministero, a causa della presenza di sacche di popolazione esposta perché non vaccinata o perché non ha completato il ciclo vaccinale a 2 dosi. Ciò è in gran parte dovuto al numero crescente di genitori che rifiutano la vaccinazione, nonostante le evidenze scientifiche consolidate e nonostante i provvedimenti di alcune regioni che tendono a migliorare le coperture, anche interagendo con le famiglie e i genitori. Il ministro della Salute, Beatrice Lorenzin, ha dichiarato: "Nonostante il Piano di eliminazione del morbillo sia partito nel 2005 e la vaccinazione contro il morbillo sia tra quelle fortemente raccomandate e gratuite, nel 2015 la copertura vaccinale contro il morbillo nei bambini a 24 mesi è stata dell'85,3%, con il valore più basso pari al 68% registrato nella provincia autonoma di Bolzano e quello più alto in Lombardia con il 92,3%, ancora lontana dal 95% che è il valore soglia necessario ad arrestare la circolazione del virus nella popolazione". "E' indispensabile - ha precisato il ministro - intervenire rapidamente con un impegno e una maggiore responsabilità a tutti i livelli. Il ministero - ha concluso Lorenzin - attiverà ogni possibile procedura per garantire la piena realizzazione degli obiettivi del recente Piano nazionale di prevenzione vaccinale e per riguadagnare rapidamente le coperture vaccinali che si sono abbassate pericolosamente nel corso degli ultimi anni".

Redazione

Occhio a moda 'gluten free', può far venire il diabete

In una ricerca presentata a Portland, alle Epi/Lifestyle Scientific Sessions 2017 dell'American Heart Association, Geng Zong e colleghi del Dipartimento di nutrizione dell'ateneo statunitense avrebbero osservato che mangiare più glutine può essere associato a un minor rischio di diabete adulto. Secondo questi studiosi, consumare cibi 'gluten free' come abitudine fine a se stessa rischia di aumentare le probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2. Secondo gli studiosi, una piccola percentuale della popolazione non tollera il glutine per via di una malattia celiaca o di sensibilità alla proteina. Tuttavia, la dieta gluten free è diventata popolare anche fra chi non presenta queste condizioni, nonostante siano ancora assenti prove certe che dimostrino come il consumo minore di glutine produca benefici di salute a lungo termine. Alla luce del trend, rileva Zong, "abbiamo voluto capire se il consumo di glutine può influenzare in qualche modo la salute delle persone che non hanno apparenti ragioni mediche per evitarlo. Gli alimenti gluten free spesso contengono meno fibre, vitamine e minerali", cosa che li rende "meno nutrienti e tende ad aumentarne il prezzo. Le persone non celiache dovrebbero riconsiderare i limiti all'assunzione di glutine", suggerisce l'autore in un'ottica di "prevenzione delle malattie croniche, specie del diabete". Nella ricerca ricavata da uno studio osservazionale a lungo termine che ha valutato l'entità del consumo di glutine e i suoi effetti nei partecipanti basato su 3 maxi studi nazionali, per un totale di quasi 200 mila persone, gli scienziati hanno calcolato che la maggior parte aveva un consumo di glutine inferiore a 12 grammi al giorno. Inoltre, hanno osservato che, all'interno di questo range, quelli che mangiavano più glutine mostravano un rischio ridotto di sviluppare diabete di tipo 2 nei 30 anni di follow-up. "Nella ricerca erano i partecipanti ai 3 studi che riferivano il loro consumo di glutine, e il lavoro è osservazionale", tengono a puntualizzare gli autori che ritengono quindi opportuno "confermare i risultati con altre ricerche. Anche perché la maggior parte dei partecipanti ha preso parte agli studi prima che le diete gluten-free diventassero popolari, quindi mancano dati relativi a chi si astiene dal glutine solo perché pensa faccia bene". Chi assumeva meno glutine, infatti, tendeva a introdurre

meno fibre cereali che sono elementi assai utili per proteggere dal diabete. Tenendo contro anche di questo fattore, gli studiosi hanno concluso che le persone nella fascia più alta di consumo di glutine avevano una probabilità del 13% inferiore di ammalarsi di diabete 2, rispetto a quelle nella fascia più bassa di assunzione della proteina.

Redazione

Email-dipendenti? Ecco come disintossicarsi

Una recente indagine di Adobe realizzata negli Usa sulle abitudini e sui comportamenti dei lavoratori legati all'email personale e del lavoro è stata realizzata su un campione di mille 'colletti bianchi'. L'indagine ha messo, così, a fuoco una moderna dipendenza che sta assumendo proporzioni preoccupanti, l'ossessione per le email. Infatti, sta aumentando il tempo che ogni impiegato trascorre per controllare la sua posta elettronica. Il controllo delle mail può diventare una vera e propria ossessione, al punto che non si riesce a farne a meno nemmeno quando si è fuori dall'orario d'ufficio, peggio ancora, quando si è in vacanza o quando si è alla guida, abitudine ben più pericolosa. Perché si crea questo bisogno impellente fino a sfociare in una vera e propria dipendenza moderna? Secondo alcuni studiosi, controllare di continuo la posta elettronica indica un'ansia di controllo e l'essere pronti a qualsiasi domanda o richiesta possa arrivare. In questo caso, si crea un meccanismo che diventa ossessivo-compulsivo, perché è rivolto non a trovare un piacere ma a tranquillizzare un'ansia. Si controlla di continuo, perciò si è tranquilli rispetto all'eventualità che possa succedere qualcosa di negativo perché è impossibile che non lo abbia saputo per tempo. Come si può disintossicarsi? Secondo gli esperti occorrerebbe lavorare sulla propria percezione di sé, costruendo un maggior rapporto di fiducia con sé stessi. Se si ha la sensazione di essere minacciato se non si è sempre preciso e puntuale nella risposta, la tensione resta alta. Inoltre, questo sarebbe un meccanismo di compensazione della paura di essere rifiutato, perciò bisognerebbe migliorare il rapporto di fiducia in sé stessi, nelle proprie capacità. Sarebbe necessario che passasse l'idea che si è scelti non solo perché si è precisi, puntuali e veloci, ma anche perché si è una persona da considerarsi valida. Inoltre, quando si è fuori dall'ufficio di lavoro, occorrerebbe allontanarsi gradualmente da ogni strumentazione che ci metta in contatto con il lavoro, partendo da mezzora, così da gestire l'ansia. Il culmine si raggiungerebbe con il fine settimana che diventerebbe un momento di distacco totale da tutti quelli che sono i mezzi di collegamento con il mondo, che non è soltanto la posta elettronica lavorativa. Infatti, occorrerebbero almeno 24 ore, se non 48, affinché il cervello si disintossichi. In realtà, sarebbe necessario che chi dipende dalle mail, facesse un percorso che le aiutasse maggiormente a vivere il momento, sentendo l'emozione e il piacere di ciò che si sta facendo in quell'istante. Quando si è impegnati in un'attività, il nostro cervello dovrebbe restare concentrato su quel momento, lontano da pensieri che possano disturbarlo, non pensando a quello che si dovrà fare dopo. Pensando a ciò che si fa dopo, il nostro cervello entrerebbe in una fase di

stress, per cui non si vive mai adeguatamente e in relax le sensazioni, le emozioni e anche il piacere di quel momento. Perciò, si diventa affaticati rispetto alla sensazione di dover eliminare incombenze che non hanno mai un ritorno emotivo di gratificazione. Per questo motivo, sarebbe opportuno lasciare spento il cellulare, pensando a vivere il momento di pausa come una liberazione.

Francesco Sanfilippo

SEI SICURO?

Sei sicuro che la tua banca ti offra le migliori condizioni?

Sei sicuro che il tuo amico, collega o parente ti consigli un operatore finanziario che ti agevoli davvero?

Sei sicuro che le offerte online siano realmente vantaggiose?

Sei sicuro che le proposte sui volantini non siano soltanto oro che luccica?

NON PRENDERE ABBAGLI

Se sei un lavoratore dipendente o in pensione e desideri contrarre o rinnovare una cessione del quinto o una delega

Confronta le nostre condizioni Contattaci ora dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19

Fidarsi è bene, verificare è meglio

I professionisti del credito
ASSIFIN® ITALIA s.r.l.
AGENZIA IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

Corso Tukory, 250 - Palermo (ang. via Filiciuzza)
assifinitalia@assifinitalia.it - www.assifinitalia.it

Tel. 091.6519418
P PARCHEGGIO GRATUITO PER I CLIENTI

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".

La nuova normativa sull'orario di lavoro, emergono i primi risultati

L'indagine condotta dalla Fiaso, in collaborazione con il Cergas Bocconi e presentata di recente a Roma, indicherebbe che i temuti disservizi dovuti alla nuova normativa sull'orario di lavoro non si sono verificati se non in casi contenuti e non decisivi. Le 11 ore di riposo giornaliero, infatti, sono l'elemento più critico della nuova normativa secondo più della metà delle Aziende che hanno partecipato ai lavori del Laboratorio Fiaso che ha valutato l'impatto della legge 161 del 2014 su 55 Aziende sanitarie di 13 Regioni. L'indagine ha evidenziato che il riposo giornaliero di 11 ore, previsto dalla nuova normativa nazionale, riduce l'attività di formazione e i momenti di confronto tra i team. Tuttavia, grazie alla riorganizzazione di tempi e modi di lavoro, il temuto allungamento delle liste di attesa non c'è stato, in particolare per le prestazioni sanitarie erogate e i casi sono stati del tutto ininfluenti. Le maggiori criticità sono state registrate nell'area degenze, in sala operatoria e nei servizi di emergenza, ma nel 90% delle Aziende sanitarie nessun aumento delle assenze per malattia. Qualche difficoltà nelle sale operatorie e nei servizi di emergenza c'è stata, ma, nonostante i blocchi delle assunzioni che si protraggono da anni e una popolazione sanitaria sempre più con i capelli grigi, alla fine il sistema ha retto all'impatto del nuovo orario di lavoro imposto dall'Unione europea. Tali norme impongono turni di riposo più che legittimi, ma giudicati poco compatibili con la cronica carenza di organici nella sanità italiana. "I risultati della ricerca indicano che oggi più che mai innovare significa tornare ad investire sul personale. C'è tutto un mondo di medici, infermieri, amministrativi, tecnici e manager, che ha saputo reingegnerizzare modi e tempi di lavoro, magari non conteggiando nell'orario di lavoro formazione, docenze e attività esterne in convenzione", ha commentato il Presidente della Federazione Italiana delle Aziende Sanitarie ed Ospedaliere, Francesco Ripa di Meana. Che tuttavia ha aggiunto: "La situazione è comunque al limite. Non è immaginabile che il sistema continui a reggere con soluzioni tampone, serve un approccio organico sul fronte normativo e contrattuale che in sei mesi affronti e sciolga i nodi irrisolti sul personale del Ssn offrendo così certezza e serenità all'intero settore sanitario". Tra i problemi di interpretazione che si annoverano, ci sono la durata media dell'orario normale di lavoro che non deve superare le 48 ore settimanali, straordinari compresi e che ogni lavoratore ha diritto nel corso delle 24 ore a un periodo minimo di riposo di 11 ore.

Redazione

Ipercolesterolemia, i cardiologi creano un documento per combatterla

Sensibilizzare tutta la popolazione all'importanza di tenere sotto controllo i principali fattori di rischio cardiovascolare e intervenire farmacologicamente laddove necessario.
Una formula semplice, ma inapplicata, che consentirebbe di abbattere dell'80% gli eventi cardiovascolari, che nella sola Europa causano 4 milioni di morti l'anno, vittime le donne nel 55% dei casi. In questo scenario, il colesterolo LDL è uno dei fattori di rischio più impattanti.
Con l'obiettivo di gestirlo nella pratica clinica quotidiana è stato redatto un position paper messo a punto dagli esperti della Società Italiana per la Prevenzione cardiovascolare, dal CNR e dalla Fondazione Italiana per il cuore, appena presentato a Napoli in occasione del congresso annuale della SIPREC.
Il documento è ispirato alle recenti (2016) linee guida della Società Europea di Cardiologia ma le cala nelle specificità e peculiarità del nostro Paese.
"Il forte impatto patogenetico di un livello elevato di colesterolemia totale ed il basso costo del test potrebbero suggerire comunque il dosaggio in occasione di un prelievo di routine, in un'ottica di medicina di popolazione o del territorio con ruolo 'opportunistico' e funzione 'anticipatoria' – sottolinea il professor Massimo Volpe, presidente della Siprec –
Attualmente in Italia non è previsto il dosaggio gratuito dei valori di C-LDL per pazienti affetti da dislipidemia. Attraverso la divulgazione di questo documento, auspichiamo non soltanto che il dosaggio diretto delle LDL diventi parte integrante della valutazione del rischio cardiovascolare, soprattutto nei soggetti con rischio cardiovascolare intermedio, elevato o molto elevato, e della buona pratica clinica, ma anche che il Servizio Sanitario Nazionale si faccia carico del costo dell'esame almeno nei soggetti a rischio più elevato".

Redazione

La forza delle cose in mostra a Villa Zito

«Io ho un rapporto con le cose con le quali vivo.
Un rapporto diretto semplice, che cerco di trasmettere quando faccio un quadro.
Gli oggetti si promuovono da soli.
Si eleggono da soli come preferiti».

Sono le parole pronunciate in un'intervista del 1984 da Renato Guttuso, alla cui produzione la Fondazione Sicilia, in occasione dei venticinque anni dalla nascita, in collaborazione con **Sicily Art & Culture,** gli **Archivi Guttuso** e il Comune di Pavia, dedica un'esposizione ospitata, ancora per qualche giorno, nelle sale della splendida dimora storica di Villa Zito.

La mostra, curata da Fabio Carapezza Guttuso, figlio del pittore, e da Susanna Zatti, direttrice dei Musei Civici di Pavia, espone 47 nature morte, genere, praticato da Renato Guttuso senza interruzioni nell'intero arco della sua attività e che racconta in maniera esemplare le trasformazioni dei caratteri pittorici del suo linguaggio e la sua vicenda stilistica.

47 opere, provenienti da prestigiose sedi espositive, tra le quali il MART di Trento e Rovereto, la Fondazione Magnani Rocca, i Civici Musei di Udine, il Museo Guttuso, la Fondazione Pellin e alcune importanti collezioni private, che attraversano la carriera di Guttuso, dall'impegno politico e sociale dell'artista degli anni Trenta e Quaranta, alla dimensione più meditativa degli anni Sessanta, passando per l'omaggio a Giorgio Morandi, fino alle opere di fine anni Settanta – inizio anni Ottanta, in cui in cui l'esplorazione del reale finisce per trasformare gli oggetti in metafore e allegorie, e che dichiarano l'indagine, quasi ossessiva, ma poetica, del maestro siciliano su una serie di oggetti, di cui viene ribadita la loro autonomia e dignità esistenziale e che diventano i protagonisti indiscussi delle opere, grazie alla potenza cromatica e alla straordinaria forza espressiva.

L'esposizione, arricchita anche da fotografie, in gran parte inedite, e da frammenti video che raccontano la vita, intima e pubblica, dell'artista mostrando anche i luoghi del suo lavoro e delle sue relazioni con importanti scultori, poeti, scrittori, registi e artisti, sarà visitabile ancora solo fino a domenica 26 marzo, pochi giorni ancora per poter godere di questo evocativo teatro di oggetti silenziosi ma suggestivi.

Prof.ssa Chiara Bennici

Per ottenere la vitamina D a primavera sono sufficienti 10 minuti sole

La struttura della vitamina D fu identificata nel 1930 da A. Windaus e costituisce un importante elemento nella nostra protezione, ma acquisirla non è facile. Per vitamina D s'intende un gruppo di pro-ormoni (precursori degli ormoni) liposolubili costituito da 5 diverse vitamine, la D1, la D2, la D3, la D4 e la D5. Le due più importanti forme nelle quali la vitamina D si può trovare, sono la vitamina D2 definita ergocalciferolo e quella D3 conosciuta come colecalciferolo. Entrambe le forme hanno un'attività biologica molto simile, ma Il colecalciferolo (D3), derivante dal colesterolo, è sintetizzato negli organismi animali, mentre l'ergocalciferolo (D2) è di provenienza vegetale. La vitamina D, ottenuta dall'esposizione solare o attraverso la dieta, è presente in una forma che non è attiva biologicamente, e deve subire due reazioni chimiche per attivarsi. Soprattutto, occorre fare attenzione perché un eccesso di vitamina D, se non si sta attenti, può far invecchiare la pelle e predisporre a eritemi e tumori oltre ai benefici che comunemente si ritiene apporti. Ora che si avvicina la bella stagione, l'idea di passare alcune ore ai tenui raggi solari in spiaggia si fa prepotente. Secondo una ricerca dell'Università politecnica di Valencia, pubblicata su Science of the Total Environment, per fare il pieno di vitamina D in primavera come in estate, è sufficiente passare dai 10 ai 20 minuti al sole, mentre in inverno ci possono volere fino a due ore. Per studiare gli effetti dell'esposizione al sole, i ricercatori hanno stimato il tempo necessario per ottenere 1000 unità internazionali di vitamina D, la dose raccomandata, in una città come Valencia esposta tutto l'anno a una larga dose di raggi ultravioletti (Uv). Lo studio ha analizzato l'irraggiamento solare da ultravioletti intorno a mezzogiorno (12.30-13.30) per quattro mesi (uno per stagione) dal 2003 al 2010, tenendo conto del tempo necessario per sviluppare eritemi e prendendo come riferimento il tipo di pelle più comune in Spagna. Dai risultati è emerso che intorno a mezzogiorno nel mese di gennaio, con il 10% del corpo esposto al sole, sono necessari circa 130 minuti per ottenere la dose giornaliera raccomandata di vitamina D. Al contrario, ad aprile e luglio, con il 25% del corpo esposto, circa 10 minuti sono sufficienti, mentre in ottobre ce ne vogliono 30. Ciò significa che a mare dovremo coprirci di più o possiamo fare a meno della spiaggia?
In realtà, gli stessi studiosi invitano alla cautela, sostenendo che il tempo necessario per acquisire la vitamina D può variare in funzione della percentuale di corpo esposta, del vestiario, della forma del corpo e persino dell'età, ma anche dell'orario di riferimento. Lo studio indica secondo i ricercatori che anche in Paesi come la Spagna, dove il sole è sufficiente, può volerci molto tempo per fare il pieno di vitamina D in inverno, cosa che apre a opzioni come l'assunzione tramite la dieta o i supplementi.

Redazione

I seguaci delle diete estreme aumentano, ma diabetologi sono prudenti

Le diete 'estreme' trovano sempre più estimatori fra gli italiani, alcune società scientifiche le bocciano per buona parte. Sì con riserve alla dieta vegana e a quella vegetariana, mentre pollice verso per quella paleolitica (iper proteinica) e per la dieta chetonica (quella a bassissimo contenuto di carboidrati). Quest'ultima ha preso piede negli anni '60 nella terapia dell'obesità (con l'introduzione della dieta Atkins) e più di recente è stata proposta anche come dieta per diabete, policistosi ovarica, acne e alcune forme tumorali. Tuttavia, per i diabetologi non esistono elementi scientifici 'di sicurezza', soprattutto quando si tratta di pazienti diabetici o a rischio diabete. A stabilire il confine della prescrivibilità di un certo regime alimentare rispetto alla dieta mediterranea, arriva un documento della SID, la società italiana di diabetologia, che a Riccione in occasione del Congresso Nazionale Panorama Diabete mette in guardia da regimi alimentari sbilanciati. In particolare le diete vegetariane e vegana, pur dimostrandosi carenti di alcuni nutrienti, si sono dimostrate efficaci nel contrastare alcuni fattori di rischio, ma non possono essere ancora raccomandata al paziente diabetico, in attesa dei risultati di altri studi. Oggi oltre il 7% degli italiani è diventato vegetariano e l'1% vegano. Ancora più carenti sono considerate le altre due diete: la paleolitica e la dieta chetonica. La dieta paleolitica continua a fare adepti e quella chetogenica attira con la promessa di dimagrire senza sentire fame. "Le evidenze scientifiche disponibili non consentono di valutare gli effetti a lungo termine delle diete vegetariana, vegana, chetogenica e paleolitica sul diabete tipo 2 e le sue complicanze - sottolinea Giorgio Sesti, presidente della Società Italiana di Diabetologia Sid. Viceversa la dieta mediterranea, basata sull'introiti di alimenti ricchi di fibre provenienti da ortaggi, frutta e cereali non raffinati e povera di grassi di origine animale, è stata ampiamente studiata dimostrando i suoi benefici sia

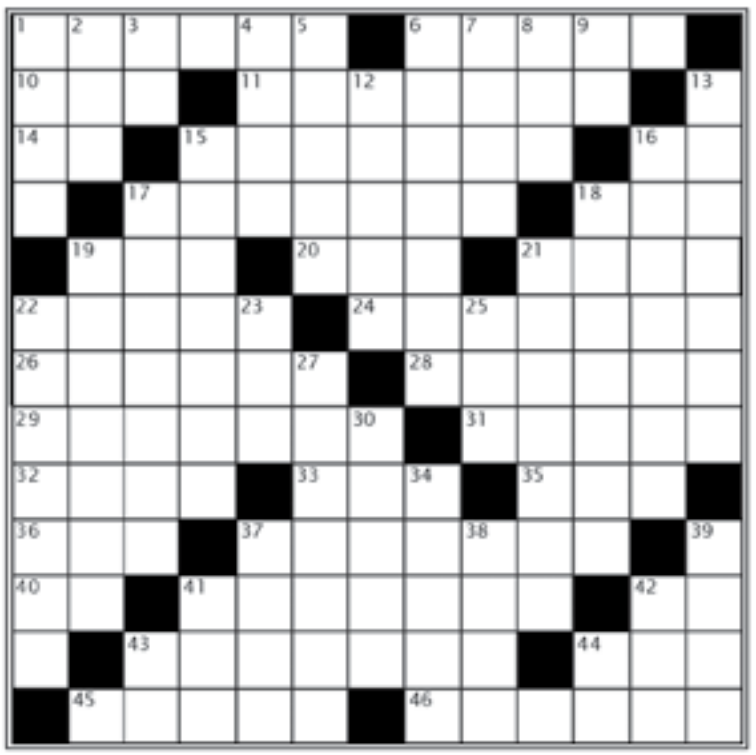
sul controllo del diabete sia sul rischio cardiovascolare''. Secondo l'Unione Vegetariana Europea, l'Italia (insieme con la Germania) ha il più alto tasso di vegetarianismo nell'Unione Europea e che il trend è in aumento rispetto al 2014 e al 2015. Dopo una revisione degli studi gli esperti della Sid concludono che, "nonostante i risultati degli studi finora disponibili siano consistenti nel mostrare gli effetti benefici della dieta vegetariana e vegana nella cura del diabete mellito tipo 2 e sul controllo dei fattori di rischio cardiovascolare, prima di poter raccomandare queste diete come una valida e sicura alternativa alla dieta convenzionale, sono necessari ulteriori studi''. La dieta vegana va potenziata con Calcio, Vitamina D e Vitamina B12 mentre nei vegetariani una dieta ben pianificata che contiene verdura, frutta, cereali integrali, legumi, frutta a guscio e semi oleosi può essere adeguata dal punto di vista nutrizionale.

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 tempio 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

www.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

NEFROLOGIA
DOTT. PIERO MIGNOSI
Specialista in Nefrologia, Dir.Med.U.O. Nefrologia e Dialisi-Policlinico di Palermo Diagnosi e terapia delle malattie renali. Terapia dietetica della Insuff.Renale Cronica Gestione nutrizionale del paziente emodializzato Cateterismo femorale per emodialisi-Emodialisi
Per prenotazioni (ALPI) Tel. 3392118903

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

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
Dr. Angelo Lo Iacono, Economista
Prof.ssa Chiara Bennici, Storica dell'arte
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.

A.N.I.O. Onlus,

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

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 pazientee della sua famiglia, fortificando lo spazio di ascolto, la promozione di un servizio d'informazione, supporto e orientamento ai servizi, assistenza socio-sanitaria (invalidità, legge 104, ricorsi e aggravamenti, contrassegni di circolazione auto ecc...).
E' possibile sostenere le attività di ANIO versando il proprio contributo su **c/c 21641931 o iban sul c/c IT57F0760104600000021641931.**
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

La Carta Servizi

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 Ospedaliere 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: **897OD**
Di Controllo: **8901OD**

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**

A.N.I.O. O.N.L.U.S.
Associazione Nazionale per le Infezioni Osteo-Articolari