

LA TUA SALUTE MERITA DI PIÙ  
**ESAMI DIAGNOSTICI 1€ MENO DEL TICKET**

Presso i nostri ambulatori l'attività di Diagnostica per Immagini è garantita **6 giorni su 7, 12 h su 24.**

ACCORDO CON:



**Prendersi cura della  
PROPRIA SALUTE  
da oggi costa meno,**

*Scopri di più a pagina 9  
i vantaggi per i POSSESSORI  
di PRIMA CARD*

**NOTIZIE DI RILIEVO**

**RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE € 45,00**

Con ritiro referto entro 1 ora dall'esecuzione dell'esame € 70,00

Con ritiro referto on-line sul nostro portale  
[www.casasalute.eu](http://www.casasalute.eu) € 60,00

**SPECIALE POSTURA**

**VISITA SPECIALISTICA PODOLOGICA +  
RILEVAZIONE STABILOMETRICA +  
ESAME CON SPINALMETER + PLANTARE SENSOMOTORIO**  
(consegna in 96 ore lavorative) € 200,00

**SOMMARIO**

- 2 Sportivi e Postura
- 3 Un'immagine 3D ZERO radiazioni
- 5 Pet Therapy, quando l'animale domestico guarisce il padrone  
Dott.ssa Francesca Saraceno
- 6 Diete e promesse fasulle, riconoscerle per non cadere in trappola  
Dott.ssa Alessia Gagliano
- 9 Prendersi cura della propria salute da oggi costa meno,  
i vantaggi per i possessori di Prima Card
- 10 Speciale prevenzione seno, le tue domande
- 13 Che cos'è la Coxartrosi?
- 16 NewMed Surgery

## Sportivi e Postura

Il termine postura si riferisce all'insieme dei processi statici e dinamici che influenzano la disposizione del corpo nello spazio in opposizione alla forza di gravità.

Negli ultimi anni quello della postura è diventato un argomento che riguarda discipline come l'Osteopatia, la Fisiatria, l'Ortopedia, l'Oculistica, l'Odontoiatria, la Gnatologia.

La postura è un modo di essere, un atteggiamento, è il frutto di un insieme di esperienze, traumi, dolori, ipocinesie, ipercinesie, tensioni, stress, che si è andato strutturando giorno dopo giorno, per questo motivo i problemi posturali possono avere cause diverse e spesso addirittura sovrapposte: eventi traumatici di ogni genere, carenze nutrizionali, problemi ormonali, cicatrici, ma anche overtraining.

Recenti studi affermano che il controllo della postura può essere determinante nella cura di diverse patologie mediche, soprattutto per quanto riguarda gli sportivi. Nel gesto atletico infatti l'utilizzo dei muscoli e delle articolazioni viene spinto ai massimi livelli, pertanto l'atleta risulta molto sensibile agli adattamenti che il nostro organismo mette in atto in seguito agli squilibri del Sistema Posturale: blocchi, contratture, rotazioni e bascule del bacino, limitazioni nella estensione degli arti e dolori inficiano la performance sportiva.

La traumatologia dello sport, le frequenti distorsioni articolari, i crampi e la facile esauribilità neuromuscolare sono conseguenze dello squilibrio posturale. L'intervento posturologico nell'ambito della Medicina dello Sport è finalizzato al raggiungimento di un maggiore equilibrio nel mantenimento della postura in statica e nel movimento, alla prevenzione delle patologie da sovraccarico (artrosi, ernie discali, problematiche articolari etc.) e all'ottimizzazione della performance dell'atleta.

Occuparsi di postura significa verificare le corrette posizioni del corpo rispetto ad una posizione ideale qualunque sia il problema fisico evidenziato, significa lavorare sulla statica per poi applicarla al movimento.

L'esame della postura deve essere secondario ad un'accurata diagnosi clinica che escluda eventuali problematiche di origine non posturale (vestibolari, oculomotorie, neurologiche, autoimmuni ecc.), deve basarsi su una approfondita anamnesi del soggetto, sulla consultazione di precedenti esami clinici e su un esame obiettivo che contempli anche test articolari e muscolari. Lo specialista esamina il tono muscolare notando la posizione reciproca dei componenti scheletrici, apprezzando la resistenza che i muscoli oppongono al proprio stiramento ed osservando le modificazioni dell'attività motoria (le reazioni toniche in funzione delle grandezze fisiche come lunghezza, tempo e forza). Il tono e in particolare i fondamentali riflessi posturali emergono sia nell'attività motoria che nei gesti quotidiani.

### La posizione ideale va verificata sui tre piani:

- il piano sagittale (i segmenti del corpo saranno o flessi o estesi);
- il piano frontale (i segmenti del corpo saranno addotti, abdotti, inclinati in convessità o in concavità, sollevati o abbassati);
- il piano orizzontale o trasversale (i segmenti del corpo ruotano).

Lo studio approfondito del piede e della postura è di fondamentale importanza per il conseguimento del benessere e della salute non solo negli sportivi ma anche in presen-



za di patologie dell'anziano, dell'adulto e del bambino.

Nel caso di patologie o problematiche dolorose/funzionali è indispensabile sottoporsi ad un check-up accurato che ne accerti le cause e permetta di individuare la strategia di cura.

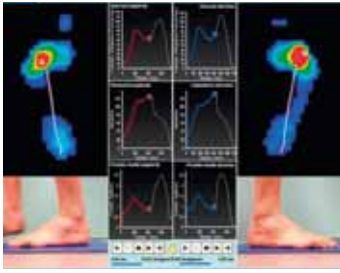
Il check-up attuato dagli specialisti di Casa della Salute si articola nella visita podologica con esame clinico ed esame biomeccanico e si avvale di esami strumentali come l'esame **baropodometrico computerizzato**, la **pedana stabilometrica** e lo **Spinalmeter**.

L'esame obiettivo prevede la valutazione globale e posturale della persona, con particolare attenzione alla struttura e alla funzionalità delle articolazioni, dei muscoli, dei tendini e dei legamenti del piede e dell'arto inferiore.

L'esame del piede prevede due fasi, una in scarico che comprende manovre e mobilizzazioni passive ed attive dei piedi, dei singoli distretti (dita, metatarso, ecc.) e dell'arto inferiore ed una in carico, in piedi e durante la deambulazione che permette di valutare la frequenza, la lunghezza, il rotolamento del passo ed il comportamento di dita, metatarso, retropiede, arto inferiore e corpo nel suo complesso.

A completamento della visita viene eseguito l'esame baropodometrico che fornisce informazioni circa le pressioni esercitate sul suolo, la distribuzione del peso corporeo, i sovraccarichi, gli eccessi pronatori/supinatori, la stabilità ed evidenziare alterazioni deambulatorie derivanti da problemi del piede, caviglia, ginocchio, ecc.

Durante la visita viene inoltre esaminata la calzatura utilizza-



ta, specialmente in relazione alla sua usura e le eventuali ortesi digitali e plantari già in uso.

Gli specialisti della Casa della Salute, in collaborazione con il Tecnico Ortopedico, valuteranno la patologia e

provvederanno, nel caso, all'applicazione di plantari correttivi, rialzi o tutori a sostegno dell'apparato locomotore e della deambulazione.

Eventuali alterazioni della struttura o della funzione del piede determinano infatti una variazione nella distribuzione dei carichi meccanici anche su altre strutture anatomiche come ginocchio, anca o colonna vertebrale.

Le diverse tipologie di scarpe influenzano il sistema arto - calzatura - superficie di appoggio, ecco perché la scarpa deve essere scelta con particolare attenzione, in funzione dell'attivi-

tà praticata e delle caratteristiche morfo-funzionali del piede.

Il **PLANTARE SENSOMOTORIO** realizzato su misura dagli specialisti di Casa della Salute e consegnato entro 96 ore lavorative permette di trasformare ogni singolo passo in un allenamento sensomotorio.

I plantari stimolano i recettori presenti sulla pianta del piede attivando la muscolatura. Il carico sul piede viene ridotto, il movimento si fa più armonioso e i dolori si attenuano.

*Dott.ssa Valeria Poggio*



## Un'immagine 3D ZERO radiazioni

Casa della Salute si è dotata di un rivoluzionario presidio diagnostico, unico nel campo dello studio e della prevenzione delle patologie a carico della colonna vertebrale, che consente di rilevare eventuali squilibri posturali ed in particolare i parafisismi quali, scoliosi, cifosi, lordosi e di calcolare fino a tre diversi angoli di Cobb.

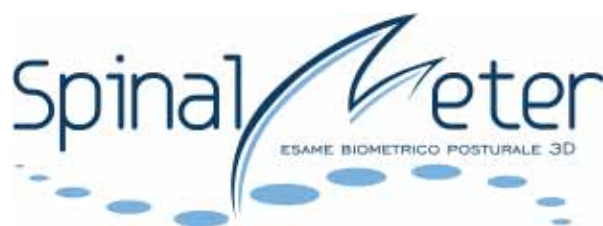
Spinal Meter, sistema certificato CEE riconosciuto dal Ministero della Sanità quale "Dispositivo medico di classe I / M", è l'unico strumento bio-medicale (alternativo o complementare alla radiografia) in grado di effettuare rilevazioni senza l'utilizzo di radiazioni attraverso modelli matematici e non statistici. **Spinal Meter è un indispensabile presidio di studio e prevenzione:** permette rilevazioni e monitoraggi massivi non solo presso i Poliambulatori, ma direttamente in strutture come scuole o centri sportivi.

La ricostruzione in tempo reale in versione 3D della colonna vertebrale (front-back-dx-sx) consente una rilevazione immediata della dismetria e permette di stabilire se è imputabile agli arti inferiori o a quelli superiori. Oltre a fornire una diagnosi immediata, questo esame permette di attuare in tempo reale interventi correttivi con Byte e Plantari e rilevarne l'esito a scadenze ravvicinate.





L'esame dura pochi minuti e non ha controindicazioni. Il professionista applica alcuni marker sulla schiena e sugli arti del paziente: la mappatura completa del corpo viene rilevata istantaneamente attraverso una fotografia digitale. L'esame Spinal Meter può essere effettuato su ogni tipo di soggetto, sono influenti peso, altezza e conformazione fisica del paziente.



**Principali Settori di Applicazione:**

- Posturologia
- Podologia
- Ortopedia
- Medicina del Lavoro
- Medicina dello Sport
- Radiologia
- Osteopatia
- Odontoiatria
- Gnatologia
- Odontostomatologia
- Pediatria
- Fisioterapia
- Chiropratica
- Kinesiologia
- Fisiokinesiterapia



convenzione con Casa della Salute  
**SCONTO del 20%**

Numero Verde  
**800 90 45 41**

**incredibilmente piccolo  
straordinariamente potente**



viene a provare gratuitamente per 45 giorni i nostri apparecchi acustici piccolissimi.



**GRATIS  
IPHONE 5S**

SE ACQUISTI  
UN APPARECCHIO  
ACUSTICO PICCOLISSIMO



**RATEIZZAZIONI SENZA INTERESSI  
APPARECCHIO SOSTITUTIVO  
SOLUZIONI PER GLI ACUFENI  
FORNITURA PER AVENTI DIRITTO  
ASL-INAIL-FASI E ALTRE**



info@acoustic-center.it  
www.acoustic-center.it

GENOVA via Fieschi 1/4 tel 010561793  
CHIAVARI corso Garibaldi 14 tel 0185325196

SANREMO via Feraldi 6/2 tel 0184506080  
SAVONA via L. Corsi 11r tel 0198429910

LA SPEZIA via del Priore 190 tel 018722189  
SARZANA via Muccini 11 tel 3357748469

# Pet Therapy, quando l'animale domestico guarisce il padrone

**Dott.ssa Francesca Saraceno**

## Definizioni:

**Pet:** animale domestico, animale favorito

**To pet:** spupazzare, coccolare, pomiciare, accarezzare...

**Therapy:** terapia. Il termine terapia deriva dal greco **θεραπεία** (therapeía) e significa cura. Essa solitamente segue una diagnosi e si occupa del trattamento di malattie e ferite, dei metodi usati per la loro guarigione e per alienarne i sintomi. Le terapie sono misure aventi lo scopo di: riportare uno stato patologico a uno stato sano o rendere sopportabile la manifestazione di sintomi disagiati.

*La Pet Therapy è una terapia dolce, basata sull'interazione uomo-animale, che integra, rafforza e coadiuva le tradizionali terapie mirando al miglioramento comportamentale, fisico, cognitivo, psicosociale e psicologico-emotivo delle persone cui è rivolta. Può essere pertanto definita co-terapia, in quanto affianca le terapie tradizionali, rivolgendosi alle persone e non alle loro malattie.*

La sua storia ha radici molto lontane nel tempo, anche se è solo nel 1953 che il Neuropsichiatra Infantile Boris Levinson, osservando casualmente l'effetto positivo dell'interazione del suo cane con un piccolo paziente autistico coniò il termine Pet Therapy. Le osservazioni del medico si estesero ad altre situazioni, fino a quando poté constatare che prendersi cura di un animale può calmare l'ansia, trasmettere calore affettivo ed aiutare a superare stress e depressione.

Negli anni Novanta, in occasione di due convegni sul rapporto uomo-animale ed il valore terapeutico degli animali, la Pet Therapy approda in Italia.

Che il cane sia il miglior amico dell'uomo non è un luogo comune, ma un'idea oggi condivisa: i cani sono in grado di leggere il linguaggio non verbale delle persone e di percepirla, anche attraverso le secrezioni ormonali, i diversi stati emotivi e rispondervi con affetto, senza giudizio e con autentica generosità diventando uno strumento per favorire l'affettività, l'empatia e la socializzazione.

Anche furetti, gatti, conigli, asini, cavalli sono alcuni esempi di possibili co-terapeuti. Non esistono infatti specie più adatte di altre, ma situazioni e persone per cui può essere più indicata la scelta di un pet piuttosto che un altro.

La Pet-Therapy non si può improvvisare: così come l'animale coinvolto deve avere alcune caratteristiche quali benessere igienico sanitario, perfetta socializzazione, prevedibilità, affi-



dabilità, docilità ed adattabilità al contesto, anche il conduttore dell'attività deve essere adeguatamente preparato. Essenziale è che alla base di qualsiasi progetto vi sia un'equipe multidisciplinare composta almeno da un esperto in Pet Therapy, un veterinario comportamentista ed uno psicologo.

Escluse situazioni particolari quali ferite aperte, rupofobia, zoofobia o allergie specifiche, non esistono controindicazioni a questi trattamenti. Benchè non sia necessaria una prescrizione medica anche questa, come qualsiasi altra attività rivolta alla persona, va gestita con attenzione, serietà e con grande cura, oltre che per il fruitore anche per l'animale coinvolto, che è normalmente di proprietà del conduttore.

Chi vive o ha vissuto quotidianamente con un pet, sa che stringere un legame affettivo con lui comporta una grande gioia e dona molto affetto. La perdita del proprio pet è quindi un inevitabile dolore che, come ogni separazione, può essere anche un'apertura verso il futuro. Voglio concludere condividendo alcune toccanti parole del poeta londinese Lord Byron:

*“In questo luogo è deposta la spoglia di uno che fu bello senza vanità, forte senza insolenza, coraggioso senza ferocia. Egli possedeva tutte le virtù dell'uomo, senza i suoi vizi. E questa lode, che non sarebbe che una bugiarda adulazione se ne fossero oggetto resti umani, non è invece che il giusto*

*omaggio alla memoria di Boatswain, un cane che nacque a Terranova nel Maggio 1803 e morì a Newstead Abbey il 18 Novembre 1808. Queste pietre segnano il posto di un amico. Uno solo ne ho conosciuto e qui riposa.”*



# Diete e promesse fasulle, riconoscerle per non cadere in trappola

**Prodotti dimagranti e regimi alimentari miracolosi che permettono di farci conquistare una silhouette invidiabile in poco tempo?**

Alcuni consigli dell'esperto, Dott.ssa Alessia Gagliano.

*L'estate è alle porte, la prova costume si avvicina e non abbiamo ancora buttato giù quei chilette di troppo accumulati durante l'inverno!*

*Inizia così la disperata ricerca della dieta "miracolosa" che ci permetta di perdere peso in poco tempo.*

Le diete che prevedono una drastica riduzione della quantità di cibo, quelle a base di sole proteine animali e quelle che favoriscono il consumo di soli carboidrati (tanta frutta e beveroni vari) ecc., sono regimi sbilanciati e sconsigliabili per i vari motivi descritti nei punti che seguono, per citare solo quelli più importanti:

- In una o due settimane si possono perdere anche 3 o 4 chili, ma di solito si tratta di perdita di acqua, non di grasso, chili che si riprenderanno quando si tornerà alla necessaria idratazione
- Dopo una fase in cui si è perso peso si inizia a ingrassare di nuovo e i chili persi si riprendono con gli interessi, effetto yo-yo. Poi si ricomincia a non mangiare, ma **più diete si fanno più diventerà difficile dimagrire davvero**
- Si riduce la massa magra con conseguente **riduzione del metabolismo**, 1 kg di massa magra persa riduce la capacità metabolica di circa 40 Kcal
- Stimolano la fame e riducono il senso di sazietà, effetti che portano alla perdita del controllo e inducono **fame "nervosa"** (abbuffate e spiluccamenti continui)
- **Possano modificare l'equilibrio ormonale** con un calo della funzione della tiroide e di ormoni come la serotonina con conseguente calo dell'umore che spesso aumenta la voglia verso i cibi "proibiti"
- **Espongono a maggior rischio di produrre danni agli organi e apparati:** reni, fegato, sistema nervoso, muscolo-scheletrico, ritmo sonno - veglia (dormire meno o male fa ingrassare)
- In mancanza di alcuni micronutrienti **si riducono le capacità**



**cognitive e reattive**, con conseguenze nel lavoro, studio, sport

- Possono suscitare momenti di euforia o di depressione e indurre **disturbi del comportamento alimentare**, fino a contrarre malattie gravi come anoressia o bulimia
- **Dimagrire e poi ingrassare di nuovo demoralizza, toglie fiducia in sé stessi, abbassa l'autostima, fino a convincersi che dimagrire è impossibile!**

Le abitudini alimentari hanno molteplici effetti sulla salute, le **linee guida della corretta ed equilibrata alimentazione** suggeriscono regimi alimentari che apportino tutti i macro e micronutrienti utili al nostro organismo e riducano il rischio di contrarre malattie importanti come diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, malattie cardiovascolari, compreso alcuni tipi di tumore.

## Dimagrire in modo sano

Perdere peso in modo sano è possibile, ma richiede tempo, costanza e impegno. È necessario cambiare il proprio stile di vita introducendo nella dieta alimenti sani e soprattutto un po' di attività fisica.

Un primo passo è eliminare o limitare dolci e frittture che, seppur buonissimi, sono nemici della linea. Limitateli quindi a qualche occasione sporadica, come una festa o un'uscita con gli amici.

Le stesse indicazioni vanno seguite per alcool e bibite zucche-



rate da sostituire con acqua naturale e tisane o infusi, che depurano l'organismo e aiutano a eliminare i liquidi in eccesso. Per quanto riguarda i carboidrati, non eliminateli completamente dalla vostra dieta ma, prediligete i **cereali non raffinati** che conservano la parte di germe più esterna contenente la fibra (pasta o riso integrali, fiocchi o crusca di avena, farro, orzo, grano saraceno, ecc.) e conditeli con alimenti semplici e sani come verdure fresche di stagione.

Via libera alle verdure, due porzioni di frutta fresca di stagione tutti i giorni e prediligiamo il consumo di proteine nobili derivanti da pesce, carni bianche e latticini, se tollerati, come yogurt magro e ricotta vaccina.

Per essere perfette per la prova costume non basta stare attente alla dieta, ma bisogna fare una moderata attività fisica.

È sufficiente, infatti, una mezz'ora di camminata veloce al giorno per vedere significativi miglioramenti.

**Una dieta corretta non può prescindere dal movimento altrimenti si rischia di intaccare la massa muscolare, non quella grassa.**

### A proposito di..

I cibi **light** derivano da alimenti tradizionali che hanno subito una variazione nella composizione chimica allo scopo di ridurne l'apporto calorico. In questi prodotti parte del gras-

so è sostituito da amidi, proteine o fibre e da una maggiore percentuale d'acqua. Gli zuccheri, a volte, sono sostituiti da dolcificanti naturali come il fruttosio o il lattosio oppure da edulcoranti artificiali (come aspartame, saccarina, ecc.).

**Attenzione però:** la considerazione che un alimento light faccia ingrassare meno ci induce a consumare porzioni più abbondanti vanificando l'eventuale vantaggio calorico!

*Dott.ssa Alessia Gagliano*



**CROSS TRAINING**

- SALA ATTREZZI E SERVIZIO
- PERSONAL TRAINING
- CORSI FITNESS
- GROUP CYCLING & H.E.A.T PROGRAM
- THERMARIUM
- BAR TAVOLA CALDA

KARATE JUDO JIU JITSU  
KRAV MAGA TRX  
REBOUND TRX  
PILATES

**MAXSI Società Sportiva Dilettantistica S.R.L.**

**Via Milite Ignoto, 15/9 - 16012 Busalla (GE)**

**Tel. 010.9642608**

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



## Dott.ssa Gagliano Alessia

Diploma di Maturità - Liceo scientifico, indirizzo biologico Istituto Statale "Giulio Ciampini", Novi Ligure (AL)

Corso di Laurea in Dietistica e conseguimento del titolo di Laurea - Università degli Studi di Genova, Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche - Tesi Spe-

perimentale: "Physical activity after surgical obtained weight loss: study with a SenseWear Armband in subjects undergoing biliopancreatic diversion", presso l'Ospedale San Martino di Genova, reparto di Dietetica e Nutrizione Clinica (direttore del reparto Dott. G. Samir Sukkar)

Corso di perfezionamento in abilità di Counseling per le professioni sanitarie (**Gennaio- Dicembre 2015**) c/o Ospedale Molinette di Torino

Svolge Corso di HACCP - Responsabile dell'autocontrollo in industria alimentare

Posizione attuale: Dietista - Informatore medico Scientifico CheparoPharma S.r.l.

**Dal 07/01/2013 al 14/06/2013:** frequenza volontaria A.O. "S.S. Antonio e Biagio e Cesare Arrigo" ASL AL, presso reparto di Dietetica e Nutrizione Clinica - Medicina Interna

**Dal 18/06/2013 al 02/12/2013:** tirocinio post-lauream A.O. "S.S. Antonio e Biagio e Cesare Arrigo" ASL AL, presso reparto di Dietetica e Nutrizione Clinica - Medicina Interna

**Dal 06/12/2013 ad oggi:** Dietista Casa della Salute di Bea s.r.l., Busalla (Genova)

**Dal 12/12/2013 ad oggi:** Dietista Studio Medico Polispecialistico C.so Cento Cannoni, Alessandria

**Dal 04/03/2014 ad oggi:** informatore Scientifico presso CheparoPharma S.r.l.

**Dal 05/05/2014 ad oggi:** Dietista c/o Farmacia "Valletta" - Novi Ligure (AL)

**Dal 05/11/2014 ad oggi:** Dietista c/o Studio Medico Associato Libanamed - Serravalle Scrivia (AL)

### Associazioni:

Iscritta alla LILT (Lega Italiana Lotta contro i Tumori), sezione di Alessandria. Nell'anno 2014: ha tenuto lezioni di "sana e corretta alimentazione" a bambini delle scuole primarie della provincia di Alessandria durante la Settimana Nazionale della Prevenzione Oncologica

**Dal 2013 ad oggi** partecipa, tramite l'associazione ANDID (Associazione Nazionale Dietisti Italiani) alla campagna di Educazione alimentare che si svolge in occasione dell'Obesity Day c/o in Provincia di Alessandria

**Dal 2013 ad oggi** ha conseguito regolarmente ECM (Aggiornamenti Continui in Medicina) mediante corsi/seminari/congressi/convegni

**Iscritta dal 2013** all'Associazione Nazionale Dietisti Italiani (ANDID)

**Iscritta dal 2014** all'Associazione Nazionale Disturbi Alimentari e del Peso (AIDAP)






# Prendersi cura della propria salute da oggi costa meno, i vantaggi per possessori di prima card

Grazie alla speciale convenzione stipulata con i supermercati Basko, i possessori di Prima Card e Prima Card 65 possono usufruire di diversi sconti sulle prestazioni erogate nelle nostre strutture.

Accedere al servizio è semplice: basta presentare Prima Card Basko in fase di accettazione.

In questa pubblicazione trovi i termini della convenzione che ha validità dal 5 Giugno 2015 al 23 Maggio 2016.

Per avere informazioni più dettagliate rivolgiti presso la segreteria delle nostre strutture oppure:

- telefona al numero 010 9641083
- clicca sul sito [www.casasalute.eu](http://www.casasalute.eu)
- seguici su Facebook 



## PRESENTANDO PRIMACARD E PRIMA CARD 65

- **SCONTO del 20%**  
sul listino privato dei prelievi ematochimici
- **SCONTO del 5%**  
sulle prestazioni di odontoiatria
- **SCONTO del 5%**  
sulle prestazioni di fisioterapia

- **SCONTO del 5%**  
sulla medicina dello sport  
(visita per il rilascio del certificato di sana e robusta costituzione, visita di idoneità sportiva e visita di idoneità sportiva con prova da sforzo)
- **SCONTO del 5%**  
sulla diagnostica per immagini

(Ecografia, Risonanza Magnetica Articolare, Mammografia, Raggi X, MOC, Ortopantomografia, Cone Beam)

- **SCONTO del 5%**  
sul pacchetto prevenzione donna  
(Include mammografia ed ecografia senologica)

Lo sconto è valido solo per il possessore di Prima Card e non è cumulabile con ulteriori facilitazioni riconosciute.

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



## Speciale prevenzione seno, le tue domande

### *Che cos'è il tumore alla mammella?*

Il tumore al seno è una malattia dovuta alla moltiplicazione incontrollata di alcune cellule della ghiandola mammaria che si trasformano in cellule maligne. Si possono formare tumori da tutti i tipi di tessuti del seno, ma i più frequenti nascono dalle cellule ghiandolari (dai lobuli) o da quelle che formano la parete dei dotti.

La mammella è costituita da 15/18 lobi, ognuno dei quali ha al suo interno dei lobuli e un dotto galattoforo principale, che si apre nel capezzolo e che è deputato al dotto del latte e del siero. Il dotto è suddiviso in micro-dotti che sono rivestiti di tessuto epiteliale.

Durante la formazione del carcinoma vi è uno sviluppo delle cellule malate che colpisce sia i dotti che i lobuli, maturando poi in una delle forme di carcinoma (duttale o lobulare) a seconda dello sviluppo biogenetico delle cellule. Il processo di trasformazione verso la malignità è caratterizzato da varie fasi: una prima fase in cui il carcinoma cresce nella zona anatomica in cui è nato (in situ), ed una fase in cui diventa infiltrante della stessa zona, (infiltrante o invasivo).



### *Quali sono i sintomi più importanti di cui tenere conto?*

Il più comune sintomo del tumore al seno è la presenza di un nuovo nodulo mammario. È fondamentale che ogni nuovo nodulo sia tenuto sotto controllo da un senologo esperto nella diagnosi delle malattie della mammella.

### **Altri possibili segni di patologie sono:**

- Gonfiore o cambiamenti nelle dimensioni o nella forma del seno
- Irritazione, rossore o ispessimento del capezzolo o della pelle del seno
- Dolore al seno
- Dolore o retrazione del capezzolo
- Secrezione diversa dal latte materno
- Aumento di volume dei linfonodi dell'ascella



### *Qual è la differenza tra diagnosi precoce e prevenzione?*

La diagnosi precoce, attraverso una serie più o meno completa d'esami, permette di riconoscere precocemente le condizioni di malattia e quindi permette di intervenire tempestivamente. La prevenzione invece è l'insieme di tutti quegli esami che permettono di evitare o ridurre il rischio d'insorgenza della malattia a cominciare da uno stile di vita sano.

### *Quali sono i principali esami per scoprire il tumore al seno?*

Attraverso un'adeguata ed opportuna anticipazione diagnostica della malattia, le possibilità di vincere il tumore aumentano.

### **Gli esami per la diagnosi precoce sono:**

- L'Autopalpazione: un autoesame che permette di individuare tempestivamente eventuali noduli
- La Visita Senologica che andrebbe effettuata una volta l'anno a partire dai 25/30 anni di età.
- L'Ecografia Mammaria consigliabile per le mammelle compatte tipiche delle donne giovani o delle donne che non abbiano allattato.
- La Mammografia, un esame diagnostico da effettuare ogni 12/18 mesi nelle donne dai 40 anni in poi.

### *Cosa fare per ridurre il rischio di cancro al seno?*

Il tumore al seno può manifestarsi anche se non si è in presenza di specifici fattori di rischio. Prestare attenzione agli eventuali cambiamenti della mammella e sottoporsi a periodici controlli clinico-strumentali può essere utile per una diagnosi precoce, per vincere la malattia o limitarne le conseguenze.

### *Come si svolge la visita senologica?*

La visita senologica consiste nell'esame clinico completo del seno da parte di un medico specializzato. È una metodica semplice e indolore utile per chiarire situazioni sospette.

La valutazione clinica del seno parte con l'osservazione e termina con la palpazione.

La visita periodica dal senologo non è necessaria per le donne più giovani (che possono effettuare con regolarità l'autopalpazione del seno) ma è fortemente consigliata dopo i 40 anni.

**FARMACIA**  **SAVIGNONE**

Lunedì - Sabato: 8,00 - 12,30 15,00 - 19,30  
Domenica e festivi: 8,30 - 12,30

Via G. Marconi 124 Savignone Tel. 010-936612

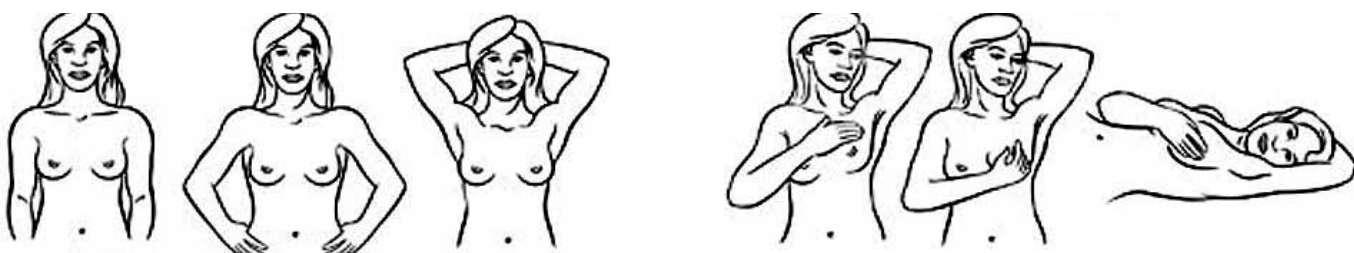
### Come si esegue l'autopalpazione?

È un auto esame attraverso il quale è possibile conoscere meglio l'aspetto e la struttura del seno. L'esame si svolge in due fasi:

- l'osservazione: permette di individuare mutazioni nella forma del seno o del capezzolo
- la palpazione: consente di scoprire la presenza di piccoli noduli che prima non c'erano.

Grazie a questo esame possono emergere segnali come retrazioni o cambiamenti della pelle, secrezioni dai capezzoli e cambiamenti di forma della mammella che devono spingere la paziente a consultare il senologo.

**Attenzione:** la struttura del seno si modifica in base ai cambiamenti ormonali mensili; per evitare confusioni o falsi allarmi, l'esame va effettuato tra il settimo e il quattordicesimo giorno del ciclo.



Vieni a trovarci  
a SERRA RICCÒ

*la casa dei  
tusi sogni!*

Aperti la domenica  
pomeriggio

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



*federici*

*mobili per amici!*



preventivi e pagamenti personalizzati per arredare insieme

**Mobili Federici** • Via F.lli Canepa 140 - Serra Riccò GE Tel 010.752002





### *Che cos'è l'Ecografia Mammaria?*

L'ecografia mammaria, protagonista della diagnostica senologica a scopo preventivo ed ispettivo, è un esame ecografico che utilizza ultrasuoni. Non invasivo, indolore e privo di effetti collaterali, riveste un ruolo di primaria importanza nello studio della mammella in gravidanza, nelle infiammazioni e nei traumi.

L'ecografia mammaria, che deve sempre includere lo studio dei cavi ascellari per valutare la struttura di eventuali linfonodi, permette di evidenziare formazioni o addensamenti anomali della mammella. Integra la mammografia nelle mammelle radiologicamente dense.

Nella donna di età inferiore ai 40 anni l'ecografia mammaria viene eseguita come indagine di prima scelta ad integrazione della visita senologica. Nella donna di età superiore ai 40 anni svolge invece un ruolo complementare: è successiva alla mammografia per definire immagini di dubbia interpretazione radiologica.

### *Che cos'è la mammografia?*

L'esame mammografico è un esame non doloroso che viene eseguito impiegando un'apparecchiatura radiologica chiamata "mammografo". Questa tecnica radiografica è l'indagine che meglio consente di effettuare la diagnosi dei tumori del seno e del carcinoma della mammella rilevandoli nella loro fase iniziale o pre-clinica ossia prima che diventino palpabili (diagnosi precoce).

Se associata all'esame clinico del radiologo ed alla successiva valutazione del senologo, consente di ottenere accurate informazioni mediche e, in caso di accertata patologia, permette di intraprendere le necessarie terapie finalizzate alla cura. L'esame mammografico è consigliato a tutte le donne a partire dai 40 anni, spesso associato

all'ecografia mammaria che lo completa. L'inizio dei controlli può essere anticipato ai 35 anni per le donne ad alto rischio eredo-familiare. È importante effettuare il confronto con precedenti esami mammografici per poter riconoscere eventuali modificazioni avvenute nel tempo tra un controllo e il successivo.

**Photo Vision Center s.n.c.**

*Occhiali e lenti a contatto  
Centro specialista multifocali Varilux Essilor\**



**BUSALLA**

**Piazza C. Colombo, 5  
349.1777295**

**GENOVA**

**Via Trento, 53R  
010.3623125**

## Che cos'è la Coxartrosi?

L'**artrosi** è una malattia cronica che colpisce la **cartilagine** articolare ed è la causa più frequente di dolore e perdita di movimento delle articolazioni. Quando l'artrosi colpisce l'articolazione dell'anca si parla di "coxartrosi", una patologia che si manifesta soprattutto in età adulta in entrambi i sessi.

Riguardo a questa patologia si è soliti distinguere due forme differenti: una primaria ed una secondaria.

- La coxartrosi primaria insorge in genere dopo i 50 anni e colpisce soggetti con familiarità positiva per l'artrosi. Può manifestarsi improvvisamente, senza precedenti patologie articolari.

I fattori di rischio conosciuti per la coxoartrosi primitiva sono, oltre la familiarità, il sovrappeso, un'attività lavorativa o fisica praticata con continuità o un'anatomia dell'anca o dell'arto inferiore tali da sottoporre l'anca ad un lavoro scorretto.

- La coxartrosi secondaria può colpire soggetti più giovani ed è solitamente di origine postraumatica o conseguenza di patologie articolari dell'anca come l'**artrite reumatoide**, deformità anatomiche congenite o acquisite (displasia, morbo di Perthes, epifisiolisi) o necrosi della testa del femore.



*Fig. 1 Evidente quadro di coxartrosi*

### *Quali sono i sintomi della Coxartrosi?*

Il sintomo principale della coxartrosi è un dolore (coxalgia) che si manifesta in seguito ai movimenti ed all'uso dell'articolazione. Generalmente si irradia lungo l'arto inferiore arrivando a comprendere la zona anteriore della coscia e quella intermedia del ginocchio. La sensazione dolorosa tende a persistere quando si cammina a lungo, restando in piedi o seduti per molto tempo e si riduce solo con il riposo (nei casi più gravi il dolore è quasi sempre presente, anche a riposo o di notte). La malattia si caratterizza per un tono muscolare della coscia diminuito e con la cosiddetta "zoppia di fuga" ( il pz. tende a "fuggare" il dolore evitando di caricare l'arto).

Negli stadi più avanzati, l'usura del rivestimento cartilagineo e dell'osso può determinare accorciamenti significativi dell'arto interessato fino a superare il centimetro con conseguente grave limitazione dei movimenti dell'anca. È tipica di questa fase la difficoltà nell'eseguire certi gesti della vita quotidiana, tipo accovacciarsi, indossare le calze ed allacciarsi le scarpe.

### *Come si cura la Coxartrosi?*

Le **cure per la coxartrosi** sono differenti a seconda della fase della malattia.

Nelle fasi iniziali i farmaci antinfiammatori e i condroprotettori possono essere utili così come la fisioterapia per mantenere il movimento dell'anca.

Nelle fasi più avanzate il trattamento è solo chirurgico e consiste nella sostituzione protesica la cosiddetta **protesi totale**.

La storia dell'intervento data più di trenta anni e grazie alle enormi innovazioni che hanno riguardato i materiali impiegati e le tecniche è passata da una fase iniziale "sperimentale" ad un intervento di routine nella pratica ortopedica. Subire un intervento di protesi d'anca quasi senza dolore, con un ricovero di soli 4 o 5



**PADIGLIONE CHIRURGICO**

Via Antiochia, 29/r - 16129 Genova

**AMBULATORI OCULISTICI**

Piazza della Vittoria, 15/1 - 16129 Genova

Tel. 010 540980

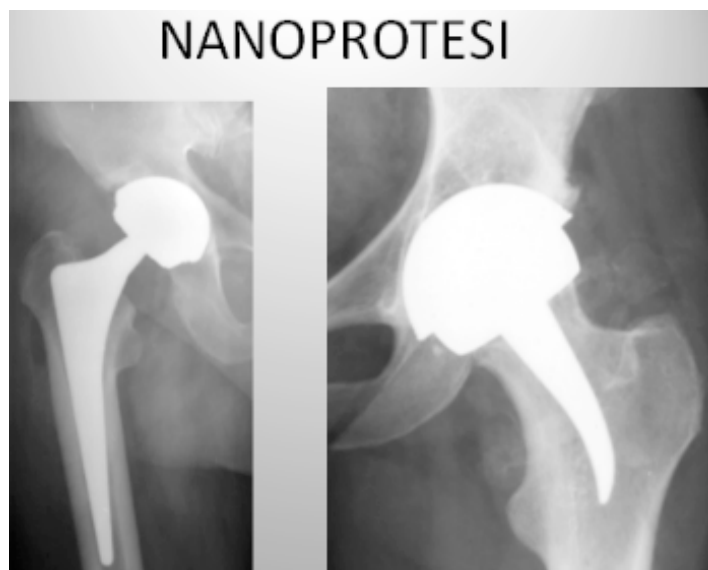
Tel. 010 5702829

**IS.PRE ISTITUTO di  
MEDICINA OFTALMICA**



giorni e cominciare a camminare senza stampelle già dalla prime settimane, è oggi possibile.

Un risultato possibile grazie all'introduzione di nuove tecniche che consentono di intervenire rispettando al massimo l'integrità anatomica, agendo con un'aggressività minima nei confronti dei tessuti circostanti. Inoltre, l'impiego di protesi "MODULARI" permette di "mimare" perfettamente l'assetto primitivo dell'anca.



**Fig 2** *Protesi tradizionale (SX) VS protesi mininvasiva detta Nanoprotesi (DX)*



**Fig. 3** *Evoluzione dello stelo da monoblocco a colli modulari*

Immediati e indubbi i vantaggi, sia dal punto di vista sanitario sia dal punto di vista sociale. Si pensi infatti che, solo nel 2007, in Italia, sono state impiantate 70 mila protesi, in Europa 580 mila, mentre raggiungiamo la cifra di un milione e 100 mila se consideriamo l'intero pianeta. Si capisce dunque come la protesi d'anca comporti un problema socio sanitario di notevole rilevanza.

Come noto, la protesi d'anca consiste nella sostituzione dell'articolazione malata e ormai compromessa con una artificiale.

Le tecniche mininvasive (incisioni più piccole), oggi consentono di risparmiare i tessuti e di sacrificare meno osso.

Tutto ciò si traduce in un intervento molto più 'leggero', con un decorso postoperatorio quasi senza dolore. Il paziente, di norma, non necessita di trasfusioni di sangue ed i tempi di recupero risultano drasticamente ridotti.

Si pensi che il malato può essere messo in piedi il giorno seguente dell'intervento e può camminare senza stampelle già a partire dalla terza settimana.

La dimissione avviene dopo quattro - cinque giorni e il periodo di fisiochinesiterapia è notevolmente ridotto e semplificato. Inoltre il rispetto assoluto dei tessuti produce anche un risvolto psicologico sul paziente, che percepisce subito come "sua" la nuova articolazione.



**Fig. 4** *Protesi tradizionale*



**Fig. 5** *Protesi preserve*

Come è avvenuto già per altre articolazioni - come il ginocchio e la spalla - anche in questo caso stiamo assistendo allo sforzo della comunità scientifica nello sperimentare e introdurre tecniche sempre meno aggressive che permettono una chirurgia ancora più sicura e un recupero veloce, in sintonia con il cambiamento degli stili di vita e con la volontà dei pazienti di non rinunciare ad una vita attiva e alla pratica sportiva anche in età matura.

**Dott. Renzo Orsi**



**a.r.c.e.d** s.r.l.

una moderna autofficina autorizzata  
**IVECO Service e FIAT PROFESSIONAL.**

*Ci occupiamo dell'assistenza e della riparazione  
di veicoli industriali e commerciali.*

*Affidabilità, competenza e massima serietà ci contraddistinguono  
e ci permettono di offrirvi ogni giorno servizi eccellenti.*

**IVECO**



**PROFESSIONAL**

**A.R.C.E.D. srl**

Via Argine Polcevera 13 - 16159 - GENOVA

Tel: 010 460027 | Fax: 010 6454038

E-mail OFFICINA: fulvio@arced.it

E-mail AMMINISTRAZIONE: monica@arced.it

## New Daily



**www.arced.it**



**Dott. Francesco Filippi**

Specialista in Chirurgia Plastica e Ricostruttiva

“Ho individuato nel Ponente Ligure una struttura con la quale creare delle sinergie per poter sviluppare una Sanità privata di alto livello”.

“Una joint venture in campo sanitario che potrebbe far parlare!”. Queste le parole di esordio del Dott. Francesco Filippi, creatore insieme al Dott. Paolo Cristoforoni della NewMed Surgery, un istituto medico privato che nasce dal desiderio di svolgere attività sanitaria di alta qualità. “Tra gli obiettivi di NewMed Surgery - continua Filippi - la prevenzione, la promozione della salute e la miglior assistenza ambulatoriale e specialistica erogata nei tempi più brevi possibili e nel massimo del rispetto dei Principi Fondamentali sui quali si basano i Diritti del Malato”.

NewMed Surgery è situata ad Albenga ed è una struttura autorizzata dalla Regione Liguria all'esecuzione di interventi chirurgici in anestesia generale e periferica in regime di Day Surgery con permanenza fino a 24 ore. Dotata di tutti i locali accessori relativi ai servizi e alla degenza dei pazienti è attrezzata di numerosi studi specialistici, un centro di diagnostica senologica e un centro di infertilità.



## CHIRURGIA PLASTICA

All'interno di NewMed Surgery è possibile avvalersi dell'esperienza e della professionalità di diversi specialisti nel campo della chirurgia plastica e della medicina estetica. L'intervento chirurgico e il trattamento medico estetico sono mirati a conservare i tratti e i lineamenti naturali del paziente: bellezza significa innanzitutto armonia.



**Trend**  
Boutique

ABBIGLIAMENTO DONNA, CALZATURE, BIJOUX

Via Vittorio Veneto, 145 - Busalla (GE)  
Tel. 010.9761617  
trendsnc@libero.it



VICOLO  
NORTHLAND

MUCH MONEY<sup>®</sup>  
MADE IN ITALY

Manila Grace

ANIYE BY

ANNA RITA N

## DENTAL INSTITUTE

Newmed Dental Institute nasce dal desiderio di fornire trattamenti odontoiatrici di eccellenza, eseguiti con tec-



niche di comprovata efficacia e materiali di altissimo livello che siano sempre adeguati alle esigenze di ogni singolo paziente. I trattamenti odontoiatrici vengono affrontati secondo un approccio mirato a preservare la funzionalità, l'estetica e l'armonia del sorriso.

## NewMed FERTILITY

Nato dalla crescente richiesta di molte coppie di una consulenza specialistica nel campo della fertilità, il centro di PRIMO LIVELLO **NewMedFertility offre:**



- Consulenze di vari specialisti del settore (ginecologi, andrologi, genetisti, psicologi)
- Diagnostica strumentale e di laboratorio (ecografia ginecologica ed andrologica, spermogrammi, esami di laboratorio e microbiologici, isteroscopia diagnostica ed operativa, isterosalpingografia, isterosonosalpingografia)
- Monitoraggi dell'ovulazione sia per rapporti mirati che per l'esecuzione di inseminazioni intrauterine (IUI).
- Monitoraggi ecografici per IVF e controllo della crescita endometriale.

**Registro nazionale PMA: [www.iss.it](http://www.iss.it)**

“Il prossimo obiettivo di NewMed Surgery - spiega il Dott. Filippi - è quello di integrare la Carta dei Servizi inserendo un reparto di Diagnostica per Immagini di primo livello che possa garantire al paziente un servizio continuativo. Chi, se non Casa della Salute avrebbe potuto soddisfare tali bisogni? Una struttura unica nel suo genere, che eroga prestazioni di Diagnostica per Immagini ad 1 euro meno del ticket, aperta 6 giorni su 7, 12 ore su 24. Supportata dalla collaborazione di professionisti di provata esperienza e dotata di strumentazioni ed apparecchiature di ultima generazione “Casa della Salute” è tra i poliambulatori meglio strutturati in Liguria: Fisioterapia, Diagnostica per Immagini, (ECOGRAFIA, RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE, RX, MOC, MAMMOGRAFIA,

ORTOPANTOMOGRAFIA, TAC DENTALE ), Esami Ematochimici, Odontoiatria, Poliambulatorio Specilistico (30 specialità), Medicina dello sport e Medicina del lavoro.

**L'obiettivo comune:**

**RENDERE LA SALUTE UN DIRITTO DI TUTTI!**

*“Dott. Filippi, state pensando ad una Casa della Salute ad Albenga?”*

*“Stiamo sviluppando insieme un progetto importante...”*



**Dott. Paolo Cristoforoni**

**Specialista in Ostetricia e Ginecologia**



**ANTICA FARMACIA  
LASAGNA**

**Via Vittorio Veneto, 46 - Busalla  
tel: 010 9642933**

**Centro Pic Diabetes Care**  
Convenzionato con “**Casa della Salute**”  
su reparto Ortopedia ed integratori  
alimentari per gli sportivi linea  
“**Farmacia Lasagna**”.



## Programma Prevenzione

Grazie al sostegno economico dei Partners che supportano il Programma Prevenzione contrastiamo le disuguaglianze sociali e promuoviamo il concetto di prevenzione.

**Facilitiamo l'accesso ai servizi socio - sanitari garantendo risposte rapide ed adeguate alle esigenze assistenziali**

**ESAMI DIAGNOSTICI 1 EURO MENO DEL TICKET.**

Un approccio alla salute innovativo, in cui prevenzione, salute e sicurezza diventano valori imprescindibili.

# IPLOM



**IPLOM SpA - Sede Legale: via C. Navone 3/B 16012 Busalla (GE)**



**paoloegian**  
CATERING GENOVA

PaoloGian di Leone e Ponte s.n.c

Tel +39.010.7729111

Tel/Fax +39.010.7720563

Mobile +39.347.9178953

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



# Programma Prevenzione



Via Milite Ignoto, 58 Montoggio - Genova  
tel. 010 938433 fax 010 9379521



**CHONDROVITA**  
Un nuovo supporto terapeutico per la salute articolare

**Fermathron**



Viscosupplementazione per le tue cartilagini



**abatedesign.com**

comunicazione a 360°

**GRAFICA | STAMPA | WEB**

chiama: 010 8394714 scrivi: max@abatedesign.com

# Carta dei Servizi

## DISCIPLINE

## DIAGNOSTICA

## DOTTORE

MEDICINA DELLO SPORT	Idoneità sportiva - Test sportivi	Dott. C. Cipolloni - Dott. E. Gostoli Dott. M. Salvucci - Dott. A. D'Aleo
MEDICINA DEL LAVORO		Dott.ssa V. Teglio - Dott. A. Berveglieri
CARDIOLOGIA	E.C.G. - Ecocardiografia - Prova da sforzo Sana e robusta costituzione	Dott. A. Elicio - Dott. G. Gaggioli
CHIRURGIA VASCOLARE	Doppler - Ecocolordoppler	Dott. E. Santoro
GINECOLOGIA	Ecografia ginecologica - Pap test	Dott. G. Vincelli
ORTOPEDIA		Dott. G. Orenco - Dott. G. Comaschi - Dott. R. Orsi Prof. M. Rubino - Dott. F. Raffellini - Dott. F. Eliseo
PODOLOGIA	Plantari - Rilevamenti baropodometrici	Dott.ssa F. Vassallo - Dott.ssa V. Poggio
TRATTAMENTI PODOLOGICI		Dott. M. Spagnolo
OTORINOLARINGOIATRIA		Dott. C. Robbiano - Dott. A. Sismondini
DERMATOLOGIA		Dott.ssa K. Christana
UROLOGIA		Dott. P. Tognoni
FISIATRIA		Dott. M. Berretti
FISIOTERAPIA		Ft. R. Marchioni
ODONTOIATRIA		Dott. F. Cocchi
PSICOLOGIA - PSICOTERAPIA		Dott.ssa S. Dellepiane
PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA INFANTILE	(psicodiagnosi - diagnosi dei disturbi specifici dell'apprendimento)	Dott.ssa F. Saraceno
ALLERGOLOGIA		Dott.ssa S. D'Agostino
LOGOPEDIA		Dott.ssa A. Traverso
NEUROLOGIA e PSICHIATRIA		Dott. S. Mungo
ENDOCRINOLOGIA E DIABETOLOGIA		Dott. F. Gatto
DIETISTA		Dott.ssa A. Gagliano
DIETOLOGIA		Dott. C. Cipolloni
PNEUMOLOGIA		Dott.ssa S. Venturi
RADIOLOGIA SENOLOGICA		Dott. M. Dulbecco
CHIRURGIA e CHIRURGIA ONCOLOGICA		Prof. Luciano Moresco
CHIRURGIA ESTETICA		Dott. M. Ghiglione
OCULISTICA		Dott. F. Reggiardo
DIAGNOSTICA PER IMMAGINE	RMA - RX - Ecografia - MOC - Mammografia Ortopantomografia - Cone Beam	Via Franzante, 8 - Busalla. Per appuntamenti: 335 7886282 Dott. S. Bogliolo - Dott. F. Palmieri
PUNTO PRELIEVI	Prel. Ematochimici - Prel. Microbiologici - HCCP	Dott. L. Zuccarino - Dott. F. Lacopo



Casa della Salute di Bea s.r.l.  
Largo Milite Ignoto 5d - 16012 Busalla (GE)  
Tel. 010 9641083 - 010 9640722

[info@casasalute.eu](mailto:info@casasalute.eu)  
[www.casasalute.eu](http://www.casasalute.eu)

Ampia possibilità di parcheggio  
ed accesso per disabili



aiutaci a rispettare il nostro pianeta,  
non disperdere nell'ambiente questa rivista.

### Casa della Salute News

Periodico mensile di informazione sanitaria.  
Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Genova  
N. 11/2013 del 23/12/2013

Maggio 2015

Direttore Responsabile : Piero Fischi  
Testi a cura di : Casa della Salute di BEA S.r.l.  
Grafica ed impaginazione : Abatedesign - GE  
Stampa : Grafiche G7 Savignone - GE

Le informazioni contenute nel presente numero sono aggiornate a  
Maggio 2015. Potrebbero subire variazioni per cause non  
dipendenti dalla volontà della redazione.