



Settembre 2014

NEWS

NOTIZIE DI RILIEVO - Programma di Credito a Tasso Zero

A PARTIRE DAL MESE DI DICEMBRE SARÀ POSSIBILE USUFRUIRE DELLA RATEIZZAZIONE DI IMPORTI PARI O SUPERIORI A EURO 100 A TASSO ZERO Scopri di più a pagina 12!

CASA DELLA SALUTE CARD

il primo passo per un centro ecosostenibile



Casa della Salute Card è una tessera magnetica contenente dati anagrafici, clinici e sanitari dei pazienti che usufruiscono di prestazioni mediche all'interno della nostra struttura.

Abbiamo realizzato un nuovo sistema informativo che consente di ridurre la compilazione di documenti cartacei (con maggiore attenzione per l'ambiente) e migliorarla qualità e l'efficienza dell'assistenza fornita al paziente, meno carta, un mondo più verde.

Tempi d'attesa brevissimi, ad 1 euro meno del ticket*

* per la diagnostica per immagine



RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE
€ 45,00



Nuova apertura Casa della Salute:
Alessandria - Via Cavour, 23

Prossima apertura Casa della Salute:
Genova Nervi

PRESTAZIONI MEDICINA DELLO SPORT

CERTIFICATO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE:

- ELETTROCARDIOGRAMMA (12 derivazioni) da effettuarsi a riposo
- SPIROMETRIA
- MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA
- VISITA MEDICA GENERALE per valutare i parametri fisiologici generali del paziente

VISITA DI IDONEITÀ SPORTIVA

effettuata esclusivamente dal Medico dello Sport

- ELETTROCARDIOGRAMMA (12 derivazioni) da effettuarsi a riposo e dopo sforzo fisico
- SPIROMETRIA
- STICK URINE
- MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA
- VISITA MEDICA GENERALE per valutare i parametri fisiologici generali del paziente.

SOMMARIO

- Autunno: la stagione per la cura dei capelli
- Cone Beam rivoluziona il sistema radiografico per il massiccio facciale ed il cranio
- Esame del campo visivo
- Rientro a scuola, come affrontarlo
- Uno specialista al quale affidarsi
- Come combattere le smagliature
- La riabilitazione logopedica
- NUTRIGENE, il test... In pratica
- Programmi di Credito a Tasso Zero per prestazioni sanitarie
- Attività fisica "Di corsa via dal cancro (e non solo da quello)"
- La vertigine posizionale parossistica benigna (VPPB).
- Aloe Vera, un prodigio della natura

Autunno: la stagione per la cura dei capelli

Capelli luminosi, folti e setosi sono il desiderio di molti e quando iniziano ad assottigliarsi o a cadere insorgono timore, ansie e preoccupazione. Per le donne come per gli uomini, la stagione autunnale è un periodo delicato in cui i capelli si indeboliscono poiché cercano di autoripararsi dalle aggressioni subite in estate (calore, salsedine e vento) e di proteggersi dalle variazioni della temperatura. Quando il capello è sano si tratta di una caduta fisiologica, un ricambio naturale dovuto all'attività ciclica del follicolo che ha una fase di crescita (anagen), riposo (telogen) e regressione (catagen).

Per affrontare questo ricambio ed avere una chioma folta e sana è innanzitutto necessario seguire un regime alimentare salutare e ben equilibrato: **carne, pesce, frutta, verdura, cereali e legumi** contengono tutti gli elementi necessari al benessere dell'organismo e del cuoio capelluto. Prendersi cura dei capelli significa anche seguire una dieta adeguata che assicuri l'apporto di aminoacidi, vitamine e sali minerali.

Gli aminoacidi essenziali Cistina e Lisina determinano la salute del bulbo capillare e sono responsabili della cheratinizzazione, cioè del processo di formazione del capello. La cheratina è una proteina particolarmente ricca di aminoacidi solforati, gli stessi che ritroviamo nella carne, nelle uova e nel pesce. Vitamine A, vitamina E ed alcune vitamine del gruppo B (Vitamina H o Biotina, Vitamina B5 o Acido Pantotenico, Vitamina B9 o Acido Folico, Vitamina B12), contrastano i radicali liberi responsabili del deterioramento cellulare, agevolano la ricrescita e svolgono funzione di sebo regolatori. Sali minerali come ferro, rame, magnesio, zinco e zolfo, la cui carenza favorisce la caduta (nota come telogen effluvium), sono fondamentali per la sintesi dell'emo-

globina e l'ossigenazione del sangue e favoriscono lo sviluppo di enzimi che intervengono sia nella produzione di melanina che nella ricrescita.

Per ovviare alla carenza dei nutrienti necessari alla salute del capello, è possibile ricorrere ad integratori alimentari purché la scelta sia fatta sotto consiglio medico o di altre figure qualificate.

Se capelli poco sani sono il risultato di squilibri ormonali, come ad esempio un eccesso di estrogeni per la donna e di ormoni androgeni per gli uomini, stress o fattori ambientali, è necessario affidarsi ad uno specialista tricologo o dermatologo per valutare il trattamento più idoneo a recuperare lo stato di salute.

Capelli lucenti e corposi sono il riflesso di un organismo sano e in equilibrio.



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".

HALET s.r.l.

TECNOLOGIE BIOMEDICHE AVANZATE

Leader con PRP ultima frontiera terapeutica contro calvizie e caduta dei capelli

Via Cesarea, 2 - 16121 Genova

Cone Beam

un rivoluzionario sistema di diagnostica per immagini dedicato allo studio delle strutture odontoiatriche e maxillofacciali

Per soddisfare le necessità della moderna chirurgia odontoiatrica e la crescente domanda di trattamenti implantologici sono stati recentemente progettati sistemi di imaging avanzati che permettono di ottenere informazioni più precise e dettagliate sull'anatomia del paziente.

L'utilizzo della tecnica volumetrica "Cone Beam" permette di soddisfare ogni esigenza nell'ambito della radiologia dentale tanto da diventare fondamentale per lo studio dello stato dei denti e dei loro tessuti di sostegno (parodonto) sia nell'adulto che in età pediatrica. L'esame Cone Beam è attualmente richiesto dai dentisti, dagli ortodontisti e dagli operatori del settore che eseguono realizzazioni di tipo implantologico, dai chirurghi maxillofacciali e dagli otorinolaringoiatri.

Cos'è Planmeca Promax 3D Classic?

L'apparecchiatura **Planmeca Promax 3D Classic** è un'unità di Tomografia Volumetrica **Cone Beam** di cui si è recentemente dotata "Casa della Salute", che rappresenta l'ultima generazione delle macchine per imaging radiologico. Questo strumento è dotato di programmi per panoramica digitale 2D ed imaging 3D che permettono di acquisire immagini ad alto contenuto diagnostico di un specifico tratto del massiccio facciale.

La tecnologia **Cone Beam** utilizza un fascio di raggi di forma conica che consente di acquisire un ampio volume con il vantaggio di esporre il paziente a dosi radianti decisamente inferiori rispetto a quelle emesse da apparecchiature TAC tradizionali.

Perchè si fa?

Il sistema a fascio conico produce immagini radiografiche tridimensionali ad alta risoluzione offrendo dati diagnostici più affidabili per un più ampio spettro di campi di applicazione e una gamma di possibilità terapeutiche di migliore qualità. Ne scaturisce una pianificazione del trattamento più precisa ed una migliore previsione del risultato diagnostico e terapeutico. Dal volume acquisito è possibile ricostruire immagini di vario tipo quali ricostruzioni di radiografie panoramiche e cefalometriche.

Come si effettua l'esame?

Il tomografo **Cone Beam** è esteticamente simile ad un ortopantomografo ed il posizionamento del paziente è simile a quello di una comune panoramica delle arcate dentarie.

L'esame è eseguibile in pochi minuti in posizione eretta o, se necessario, in posizione seduta.

Quando conviene il 3D?

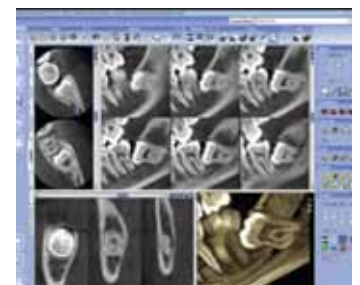
Il sistema volumetrico di diagnostica per immagini **3D** offre a dentisti, otorinolaringoiatri, chirurghi maxillofacciali ed estetici una visione completa di tutte le strutture orali e maxillofacciali consentendo:

- in **Odontoiatria** la pianificazione di trattamenti di implantologia, **ortodonzia e odontoiatria conservativa**.

- in **Otorinolaringoiatria** lo studio delle vie aeree (cavità nasali, faringe e laringe), dei seni paranasali e dei canali uditivi.

- in **chirurgia maxillofacciale ed estetica** lo studio delle strutture ossee, delle parti molli e delle articolazioni temporo mandibolari.

In conclusione, la tecnica Cone Beam 3D si dimostra superiore alla TC tradizionale per la maggior definizione delle immagini (migliori contrasti tra strutture di diversa densità) e per la minore esposizione alle dosi radianti per cui è indicata anche in età pediatrica ed adolescenziale.



Esame del campo visivo

Si definisce Campo Visivo la porzione di spazio che un occhio immobile percepisce di fronte a sé. È necessario fare una distinzione tra il campo "visivo binoculare", ciò che è visibile con entrambi gli occhi, dal campo "visivo monoculare", quanto percepito da un solo occhio. I campi visivi monoculari dei si sovrappongono dando origine al "campo visivo binoculare".

L'esame del campo visivo è un test diagnostico che consiste nella misurazione della visione dello spazio percepita dall'occhio attraverso l'utilizzo di strumenti computerizzati che analizzano la sensibilità retinica alla stimolazione luminosa rispetto a stimoli luminosi standardizzati che possono variare per grandezza ed intensità.

Durante questo test, da effettuarsi un occhio alla volta (l'occhio non esaminato sarà occluso), il paziente dovrà appoggiare mento e fronte allo strumento e mantenere lo sguardo su una mira collocata all'interno di una cupola, che comparirà in posizioni differenti all'interno della stessa, e dovrà premere un pulsante ogni qual volta percepirà lo stimolo luminoso, anche se di tenue intensità, nello spazio davanti a sé (è importante non cercare stimoli luminosi spostando lo sguardo). L'esame, che, come anticipato, sarà svolto un occhio alla volta (al paziente sarà quindi occluso prima l'occhio sinistro e poi l'occhio destro) durerà circa 15 minuti per occhio.

L'attendibilità dell'esito sarà ridotta se il paziente premerà il pulsante in assenza di stimolo, se fornirà risposte differenti circa la percezione nella stessa area e se perderà la fissazione.

L'esame computerizzato del campo visivo in Oftalmologia è un test di fondamentale importanza per la valutazione del Glaucoma, in quanto fornisce informazioni indispensabili sull'andamento della malattia. È impiegato per lo studio e la valutazione delle sofferenze retiniche causate da patologie come diabete e rotture retiniche, per la valutazione di patologie che interessano il nervo ottico e la macula.

Le alterazioni alla sensibilità del campo visivo possono essere un effetto anche di patologie neurologiche, quali la neurite ottica e l'edema della papilla oppure di patologie cerebrovascolari quali l'ischemia del nervo ottico.



IS.PRE ISTITUTO di MEDICINA OFTALMICA

NUMERI UTILI

Call Center Oculistica,

Prenotazioni Tel. 010 540980 Tel. 010 5702829

Via Antiochia, 29 R - GENOVA

Photo Vision Center s.n.c.

Occhiali e lenti a contatto

*Centro specialista multifocali
Varilux Essilor**

BUSALLA

**Via alla Vittoria, 2
349.1777295**

GENOVA

**Via Trento, 53R
010.3623125**

Vieni a scoprire la nuova Essilor Crizal Previncia.
L'innovativa lente chiara che aiuta a prevenire l'invecchiamento prematuro dell'occhio e l'insorgenza di importanti patologie come la maculopatia e la cataratta.

**Convenzione con Casa della Salute
Trattamenti personalizzati a partire da -10%**

**con garanzia di adattamento*

PASTIFICIO ARTIGIANALE
ALTA VALLE SCRIVIA
www.pastificioaltavallescriviascrivia.com



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

Rientro a scuola, come affrontarlo

Il suono della campanella è per molti genitori un sollievo, viste le difficoltà di gestione dei figli nel periodo estivo, ma per gli studenti, reduci da tre mesi di vacanze e relax, è fonte di ansia ed irritabilità.

Non si tratta di una vera patologia ma di un'improvvisa condizione di disagio. La ripresa della quotidianità, sopita dalle lunghe vacanze estive, porta alla luce aspetti emotivi diversi tra loro: da una parte la gioia del ritrovare i compagni e la curiosità di cimentarsi in quello che sarà un nuovo percorso, dall'altra l'ansia e la paura del tornare tra i banchi ed affrontare una realtà scolastica che può essere complicata.

In alcuni casi il rientro può trasformarsi in un vero e proprio incubo. Alcuni alunni, anche se in salute, possono andare incontro ad uno stato di malessere generale che non deve essere sottovalutato e che può essere facilmente risolto con il sostegno dei genitori. Se riflette situazioni di stress casalingo, problemi di apprendimento o situazioni di bullismo, è necessario rivolgersi ad un esperto per affrontare le motivazioni che si trovano alla base del rifiuto e valutarle con estrema serietà.

La scuola occupa un posto di rilievo nella vita dei bambini e delle famiglie, è il luogo dove si riversano sia grandi aspettative che ansie e timori ed è importante saper gestire al meglio quest'onda emotiva per non trovarsi sopraffatti da

un carico che rischia di disorientare soprattutto i più piccoli.

I nostri consigli per un buon rientro

- Ripristinare un corretto ciclo "sonnoveglia"
- Riprendere una corretta alimentazione: colazione abbondante, uno spuntino a metà mattina e uno nel pomeriggio, pranzo e cena
- Eseguire un checkup pediatrico per verificare il benessere generale del bambino
- Adottare un atteggiamento che infonda entusiasmo nell'affrontare la ripresa scolastica ed incoraggiare i bambini verso l'autonomia, sia nel vestirsi che nel nutrirsi
- Curare gli aspetti della socializzazione: organizzare delle attività con i compagni e cercare di inserire il bambino nel gruppo facendogli frequentare i luoghi di aggregazione.



Birrificio La SUPERBA

Via Costalovaia 4 - Busalla

Tel 010 9648138

birrificiolasuperba@hotmail.it



Uno specialista al quale affidarsi, lo psicologo infantile

Scomparso lo stereotipo “gli psicologi curano i matti!”, andare dallo psicologo non è più un tabù. Nostra alleata, in questo senso, la televisione che, introducendo in vari talkshow psicologi e psichiatri, ha favorito l'attribuzione di maggiore familiarità a queste figure professionali in passato viste con diffidenza.

Spesso capita che i genitori chiedano una consulenza psicologica per questioni che riguardano la vita quotidiana e l'educazione dei loro figli. Talvolta sono preoccupati da sintomi evidenti quali paure, ansie, tic, mal di testa o mal di pancia non spiegabili organicamente, da disordini alimentari e del sonno o da difficoltà scolastiche; altre volte sono loro stessi in difficoltà nella gestione delle regole o sulla scelta di uno stile educativo che non sempre mette d'accordo mamma e papà.

Riconoscere che il proprio figlio ha un problema non è semplice e, ancor meno, lo è ammettere che non sia possibile aiutarlo e decidere di rivolgersi ad uno specialista.

Donald Winnicott, psicoanalista inglese di formazione pediatrica, ha liberato la figura materna e in generale i genitori dall'incombenza di dover essere perfetti per non causare traumi alla propria prole. Secondo Winnicott, per essere genitori sufficientemente buoni bisogna essere spontanei e autentici, in grado di trasmettere sicurezza e amore anche quando preoccupati e stanchi, rispondendo adeguatamente ai bisogni del figlio. Genitori imperfetti, ma sani e affettivamente presenti.

Tutto questo può sembrare naturale e spontaneo, ma in realtà non lo è: può capitare di non provare immediatamente amore per i propri figli, di non sentirsi di allattarli o non riuscire a smettere di fumare in gravidanza. Amare è una faccenda delicata e non un semplice istinto.

È importante che questo si dica poiché, a fronte dello stereotipo che avvolge la genitorialità, e la maternità in particolare, quando una persona vera vive delle difficoltà nell'affrontare il ruolo genitoriale, c'è il rischio che si senta sbagliata e sola, laddove è in realtà solamente un essere umano.

John Bowlby, psicologo e psicoanalista britannico esperto degli aspetti che caratterizzano il rapporto madre-bambino e dei legami affettivi all'interno della famiglia, scrive: “*impegnarsi a fare i genitori significa mirare in alto*”.

Dott.ssa Francesca Saraceno





Passeggini, pannolini, tutto per il baquetto, seggiolini auto, giochi, alimenti, liste nascita

Aperti dal Martedì al Sabato
dalle 9 - 12.30 e dalle 16.00 - 19.30

Largo Italia, 18 - 16012 Busalla (Ge)
Tel 336.4951575
lacicogna.nadia@gmail.com



Via Carlo Navone, 5
Busalla Genova
tel. 010.9641849
info@bikeevolutionstore.com
www.bikeevolutionstore.com

**VENDITA E RIPARAZIONE BICI STRADA • MTB
FIXED BIKE • CITY BIKE • BICI ELETTRICHE • BABY BIKE
ABBIGLIAMENTO E ACCESSORI SPINNING**

Come combattere le smagliature

Le smagliature ("striae distensae") sono delle striature atrofiche presenti sulla superficie della pelle, leggermente infossate, di colore dal violaceo al bianco generalmente legate allo **sviluppo puberale** e alla **gravidanza** e rappresentano uno dei più frequenti inestetismi che colpiscono il sesso femminile. Si tratta di veri e propri stiramenti della pelle, simili a cicatrici, in cui vi è una riduzione di spessore del derma (avvallamento) ed una colorazione differente della pelle. Compaiono solitamente raggruppate e longitudinali al senso di trazione della pelle con un orientamento caratteristico che dipende dalla zona colpita; seguono le linee di Langer, linee secondo cui sono disposte le fibre delle fasce muscolari superficiali.

La larghezza varia da pochi millimetri a 1-2 centimetri, mentre la loro lunghezza supera i 15-20 centimetri.

L'età di insorgenza e la localizzazione delle smagliature variano in base al sesso: nelle donne compaiono tra i 12 ed i 16 anni, con picco massimo (60-90%) durante la gravidanza su glutei, sull'esterno ed interno coscia ma soprattutto a livello dell'addome e della mammella. I maschi presentano la massima incidenza tra i 14 e i 20 anni e sono localizzate a livello della regione lombo-sacrale, dell'addome, del torace e dei glutei.

Sebbene ci sia una **predisposizione di carattere ereditario**, nella maggior parte dei casi le smagliature sono causate da **fattori ormonali** (tra i responsabili principali troviamo la sovrapproduzione del gruppo di ormoni detti corticosteroidi, prodotti dalla corteccia delle ghiandole surrenali), **dalla variazione di peso, dalla denutrizione, da uno o più gravidanze consecutive o dall' utilizzo prolungato di cortisone**, che comporta gonfiore e ritenzione idrica.

GRAVIDANZA E SMAGLIATURE

Le striae gravidarum si osservano nelle donne gravide di razza bianca, generalmente dal corso del **terzo trimestre di gestazione**. Le zone maggiormente colpite sono l'addome ed il seno. Dopo il parto le lesioni

tendono a diventare più chiare e meno visibili, ma non scompaiono completamente.

Oltre alla tensione della pelle, le variazioni ormonali della dolce attesa hanno un effetto diretto sulla formazione della smagliatura: inducono un eccessivo rilascio di sostanze come la relaxina che alterano il tono del tessuto elastico cutaneo.

Come prevenire le smagliature

È opportuno evitare di accumulare più chili di quelli necessari, seguire una buona dieta e bandire la sedentarietà. Inoltre è necessario mantenere la cute elastica e idratata applicando una buona crema antismagliature, con principi attivi idratanti, come la vitamina E, ed elasticizzanti, come l'acido boswelico. Perché la crema sia efficace e la pelle sia più resistente bisogna cominciare con l'applicazione non appena ci si scopre future mamme.

Cosa fare se il danno è fatto?

Le smagliature possono essere attenuate con alcuni trattamenti che possono essere eseguiti dal dermatologo o dal medico estetico, alcuni dei quali sono però efficaci esclusivamente su striae di recente formazione, di colore ancora rosso-violaceo. È molto più difficile intervenire su smagliature di colore bianco-perlaceo, che segnalano un tessuto ormai lesionato.

Il laser resurfacing: il trattamento d'elezione delle cicatrici post acniiche che viene utilizzato anche per le cicatrici da smagliature.

I peeling chimici: l'abrasione sulla superficie cutanea che riattiva il metabolismo cellulare delle zone dove sono presenti smagliature. Si possono utilizzare vari acidi, che il medico sceglie a seconda del tipo di pelle e di smagliatura.

La carbossiterapia: consiste nell'iniettare sottocute anidride carbonica medica, che migliora l'ossigenazione dei tessuti ed incrementa il turn-over cellulare.



PROGETTO *Service*
auto

VENDITA ED ASSISTENZA FIAT E MULTIMARCA

**Autolavaggio • Officina e Assistenza Autorizzata Multimarca
Pneumatici e Assetti • Cerchi in lega • Elettrauto • Auto Di Cortesia
Elaborazioni Tuning • Finanziamenti personalizzati
Installazione e Vendita Impianti (Audio, Antifurto, Gpl)**

**Autolavaggio Self service a partire da 5,00 euro
Per lavorazioni meccaniche di importo a superiore a 200,00 euro
LAVAGGIO COMPLETO OMAGGIO**

Via Guido Rossa 21 - 16012 Busalla (GENOVA)

Tel. 010.9640937 • Fax. 010.9760053 • progettoautoservice@tiscali.it • www.progettoautoservice.it



La riabilitazione logopedica

La riabilitazione logopedica verte su disturbi e disfunzionalità di varia natura e gravità.

Le fasi principali di cui si occupa il LOGOPEDISTA sono:

LA PREVENZIONE (screening ed educazione sanitaria):

fase che aiuta a prevenire patologie, disturbi o aggravamenti dei primi segnali di "deficit". Come la prevenzione medica, la prevenzione logopedica è fondamentale per la presa in carico precoce e quindi per una terapia il più efficace possibile.

La fase di screening può avvenire a diversi livelli:

- Per l'età evolutiva si può parlare di screening di controllo.

Solitamente viene effettuato nelle scuole (dalla materna alle medie) attraverso lo svolgimento di test e prove specifiche di osservazione per la valutazione dell'abilità di linguaggio ed apprendimento (lettura, scrittura, calcolo) e degli aspetti cognitivi quali la memoria e l'attenzione.

- Per l'età adulta ed anziana si interviene nella prevenzione delle patologie della voce e delle corde vocali (osservando la regola di una corretta igiene vocale) e in quella delle malattie neurologiche e degenerative. Questo tipo di prevenzione permette di rallentare il più possibile la comparsa o l'aggravamento di sintomi e deficit di natura motoria, comunicativa (linguaggio verbale e non verbale in produzione e comprensione) e cognitiva (memoria, attenzione, orientamento nello spazio e nel tempo).

L'EDUCAZIONE (sostegno nell'acquisizione di un'abilità): riguarda soprattutto l'età evolutiva, fase in cui è necessario apprendere alcune abilità e competenze. Prima si inizia questa fase e più il cervello del bambino è plastico e capace di assimilare maggiori

capacità (proporzionali all'età cronologica e mentale del bambino, alle richieste fattibili e all'effettiva possibilità di imparare quella abilità).

In ambito comunicativo e linguistico questo tipo di intervento logopedico è mirato all'insegnamento e al miglioramento delle seguenti abilità:

- Del linguaggio espressivo per insegnare a pronunciare dei suoni omessi, sostituiti o mal articolati, per aumentare il vocabolario in uscita, ampliare la struttura frasale e gli aspetti morfo-sintattici del discorso. Per intervenire parallelamente sui tempi attentivi, di concentrazione e partecipazione attiva.

- Degli apprendimenti (abilità di lettura, scrittura e calcolo, ragionamento logico-deduttivo e competenze scolastiche in genere).

- Degli aspetti cognitivi per favorire la comprensione verbale e contestuale, per incrementare l'attenzione e la memoria, per stimolare la creatività, la fantasia e il gioco simbolico (il "far finta di..").

- Del comportamento e degli aspetti psicologici: lavorare sulle regole sia del setting sia sociali, sul rispetto dell'altro, sull'attesa, sulla tolleranza alla frustrazione e al rifiuto. Incrementare l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità, incentivare la partecipazione attiva e condivisa alle attività proposte, relazionarsi con la figura adulta e con il gruppo dei pari in maniera adeguata.

Il lavoro di educazione, un progetto riabilitativo individualizzato e basato sui punti di forza del bambino (si parte sempre da ciò che c'è, non da quello che manca..), ha lo scopo di generalizzare tali apprendimenti e capacità anche all'esterno della stanza di logopedia per fornire al piccolo tutti gli strumenti necessari a compensare o superare le difficoltà presentate (sempre in relazione al tipo di patologia, alla gravità e all'età).

 **ORTOPEDIA**
Dott. PALMERI Dott.ssa REPETTI

Convenzione con Casa della Salute

SCONTO del 10%

CONVENZIONATA ASL

- **Noleggio e vendita** stampelle, deambulatori, comode, carrozzine, letti ortopedici;
 - Ausili per bagno e riabilitazione, medicazione;
 - Poltrone elevabili, scooter elettrici e montascale;
- Intimo sanitario, protesi mammarie e articoli per gravidanza e allattamento;
 - Calze elastiche, calzature ortopediche;
- **Ortesi, busti e plantari su misura anche per bambini.**

Via Roma, 129 Arquata Scrivia Tel e fax: 0143/632799

parafarmaciapalmeri@libero.it www.parafarmaciaortopediapalmeri.it



LA RIEDUCAZIONE (il sostegno nel ripristino delle funzioni del paziente nel suo complesso). La fase di rieducazione si può intendere come il lavoro di ripristino delle abilità perdute o deficitarie (riscontrabili maggiormente nell'adulto e nell'anziano dopo traumi cranici, ictus, eventi e patologie che colpiscono una parte anatomica cerebrale) per insegnare nuovamente una funzione imparata correttamente (il linguaggio espressivo, le competenze di lettura e scrittura, la comprensione verbale e scritta, le funzioni di deglutizione, la fonazione e gli aspetti vocali specifici, gli aspetti motori, prassici e/o gnostici), ma persa a causa di un danno effettivo.

LA RIABILITAZIONE (il sostegno nel ripristino di un'abilità specifica parzialmente o totalmente compromessa).

“Il complesso delle misure mediche, fisioterapiche, psicologiche e di addestramento funzionale intese a migliorare o ripristinare l'efficienza psicofisica di soggetti portatori di minorazioni congenite o acquisite: a seconda dei casi, mira a realizzare l'auto-sufficienza nel soddisfacimento dei bisogni elementari, il miglioramento delle attitudini ai rapporti interpersonali, il recupero parziale o totale delle capacità lavorative e il collocamento in un adeguato posto di lavoro che consenta un'autonomia economica o, nei casi di seria menomazione psicofisica, rappresenti essenzialmente una misura ergoterapica.”(definizione tratta da Enciclopedia Treccani).

Equivale alla rieducazione ma verte su aspetti di abilità motorie, comunicative e cognitive da stimolare e sostenere.

IL MANTENIMENTO DELLE FUNZIONI

fase che riguarda gli anziani e i pazienti affetti da malattie degenerative come Sclerosi Multipla, SLA, Morbo di Parkinson, demenza di Alzheimer. In questo caso l'intervento è volto a mantenere le funzioni residue per rallentare il peggioramento.

Dott.ssa Alice Traverso

*Produzione
propria salumi*



Banco gastronomia • Macelleria
Pollame • Carne Suina • Salumi • Formaggi



Savignone: Via Marconi, 92/94 Tel. 010.9761182
Genova Certosa: Via Jori, 15r Tel. 010.6522182
Genova Caricamento: P.zza Jacopo da Varagine, 4r Tel. 010.2476376



**G.O.
GROUP**
Ingegneria tissutale in-line

Via Cesarea, 2/35 - 16121 Genova

NUTRIGENE, il test genetico

Dall'analisi generale dei risultati emersi per ogni singola variante genetica esaminata con il test Nutrigene si evince che il soggetto ha una particolare capacità e predisposizione all'assorbimento, al trasporto, alla metabolizzazione ed all'utilizzo dei carboidrati come principale fonte energetica rispetto a quella dei lipidi (grassi alimentari): egli trae perciò maggior beneficio da una dieta a moderato consumo di carboidrati e basso consumo di grassi (saturi).

La metabolizzazione e lo smaltimento dei grassi saturi potranno essere migliorati utilizzando prevalentemente grassi monoinsaturi (olio di oliva) e poliinsaturi (omega tre) la cui assunzione permetterà, tra l'altro, di mantenere bassi i livelli di colesterolo totale e LDL nel sangue.

Dal punto di vista della predisposizione ad una determinata attività fisica, il soggetto è maggiormente predisposto per la pratica di sport ad alta intensità e breve durata (sport misti o con lavoro anaerobico).

In merito all'efficienza di alcuni meccanismi di riparazione del DNA e conseguente detossificazione/eliminazione dall'organismo di sostanze patogene e cancerogene (presenti nei cibi, aria, acqua, terreni,...) con cui entriamo in contatto, il soggetto presenta la necessità di compensare alcuni deficit enzimatici/proteici con adeguati livelli di sostanze antiossidanti in grado di difendere le membrane cellulari dall'attacco dei radicali liberi, responsabili di dannosi processi ossidativi e dell'invecchiamento metabolico e di limitare l'assunzione di Idrocarburi Policiclici Aromatici e di Ammine Eterocicliche, (composti tossici che si formano sulla superficie di carne di manzo, agnello, pollame, pesce a seguito di cotture ad alte temperature).

Il test evidenzia inoltre un'adeguata attività enzimatica relativa sia al metabolismo delle vitamine B6, B12 e B9 (acido folico) che ai meccanismi di sintesi e metilazione del DNA con associato aumento dei livelli di omocisteina nel plasma. Per sostenere e ripristinare la chimica dell'or-

2 Risultati					
Processo biologico	Gene	Variante testata	Risultato		Azione
Carboidrati: • Metabolismo • Trasporto • Energia	ACE	ID	II		Raccomandazioni standard: per carboidrati raffinati - Carico glicemico <100 / giorno
	PPARG	ProAla (12)	Pro-Pro	**	
	TCF7L2	C/T	CC		
	ADRB2	Arg16gly	Arg-Arg		
Lipidi: • Metabolismo • Trasporto • Energia	APOC3	C3175G	GG		Si dovrebbe limitare la quantità di grassi saturi a meno di 16g / giorno
	APOA2	-265T>C	CC	**	
	LPL	C1595G	CC	*	Raccomandazioni standard: olio di oliva
	FABP2	Ala54Thr	Ala-Ala		
Detossificazione e Stress Ossidativo • Danno al DNA • Radicali liberi	FTO	A/T	AA	**	Raccomandazioni standard: - crocifere Si dovrebbe limitare la quantità di carne e pesce abbrustoliti Aumentare gli antiossidanti
	GSTM1	delezione	I		
	GSTT1	delezione	I		
	CYP1A2	-163A>C	AA	**	
	EPHX1	Tyr113His	Tyr/Tyr	**	
	CAT	C-262T	CT	*	
	GPX	Pro198Leu	Pro/Pro		
Infiammazione	SOD2	C-28T	CC	**	Intermedio: 2 g Omega 3 / giorno
	IL6	G-174C	GC	*	
	TNF	G-308A	GG		
Metabolismo vitamine B	MTHFR	C677T	TT	**	Lento: almeno 600 µg acido folico, 15 mg Vit B6, 20 µg Vit B12 al giorno
Metabolismo vitamina D	VDR	C>T (taq1)	TC	*	Aumentare Vitamina D - 800 IU / giorno
Sensibilità al sale	ACE	ID	II	**	Sensibile al sale, <2,200 mg / giorno di sodio
Metabolismo alcool	ADH1C	Ile349Val	AG - Ile / Val		Effetto positivo di alcool su colesterolo
Metabolismo caffeina	CYP1A2	-163A>C	AA		Raccomandazioni standard: - caffeina
	VDR	C>T (taq1)	TC	*	
Sensibilità lattosio	LCT	-13910-CT	CC	*	Intollerante al lattosio
Sensibilità glutine (morbo celiaco)	DQ2/8		Negativo	-	Nessuna predisposizione alla celiachia

ganismo si consiglia l'assunzione quotidiana di integratori specifici.

Non sussiste una maggior capacità produttiva di citochine proinfiammatorie come il TNF o l'IL6 collegate ad anomalie del sistema immunitario e possibile predisposizione a patologie autoimmuni. Sono necessarie integrazioni di vitamina D e Calcio, con esposizione al sole e

giusta attività fisica per contrastare una predisposizione a patologie che portano a fragilità ossea, osteopenia, osteoporosi. Dall'analisi del polimorfismo del gene ACE, gene coinvolto nel meccanismo di mantenimento dell'omeostasi cardiovascolare che influenza la vasodilatazione e la vasocostrizione, si evince una correlazione tra ipertensione arteriosa e sensibilità al sale della dieta. Sarà quindi

necessario rimanere al di sotto dei limiti di 2,2 ml di sodio giornaliero (raccomandazione standard dell'OMS) anche attraverso l'utilizzo di sali alternativi, di spezie, erbe aromatiche e di altre corretti comportamenti alimentari.

Dall'esame dell'efficienza enzimatica dell'Alcool Deidrogenasi si evince che un consumo moderato di alcool secondo quanto previsto dalle linee guida dell'OMS, ha un effetto positivo sui valori del colesterolo buono HDL e che non accumula acetaldeide responsabile dei sintomi del postsbornia.

Con riferimento all'intolleranza al lattosio su base ereditaria, risulta essere ridotta nel soggetto la capacità di digerire lo zucchero del latte. Per evitare rapidi raggiungimenti di livelli di intossicazione sarà necessario orientare la propria alimentazione verso quei latticini che non lo contengono perché già fermentato o appositamente predigerito.

Non avendo rilevato la presenza dei loci genetici responsabili della codificazione degli antigeni specifici per la reazione al glutine, il soggetto non manifesta una predisposizione genetica nei confronti della patologia Morbo Celiaco.

6 Dosi dei nutrienti e obiettivi

IL TUO RDA

Nutrienti	RDA LARN†	Il Tuo obiettivo	
Vit B1 (tiamina)	1.2 mg	1.2 mg	
Vit B3 (niacina)	18 mg	18 mg	
Vit B5 (acido pantotenico)	5 mg	5 mg	
Vit B6 (pirossidina)	1.5 mg	15 mg	*
Vit B7 (biotina)	30 µg	30 µg	
Vit B9 (acido folico)	400 µg	800 µg	*
Vit B10 (PABA)	25 mg	25 mg	
Vit B12 (cobalamina)	2,4 µg	20 µg	*
Vit A	2,350 IU (700 µg)	5,000 IU / 1500 µg	*
Vit C	85-105 mg	250 mg	*
Vit D	600 IU (15 µg)	800 IU / 20 µg	*
Vit E	15 IU (13.5 mg)	200 IU / 180 mg	*
Vit K	140-170 µg	140-170 µg	
Inositolo	30 mg	30 mg	
Colina (Vit J)	200 mg	200 mg	
Fibra	25 g	25 g	
Omega3	1.6 g	2 g	*
Cromo	30 µg	30 µg	
Calcio	1000 mg	1,300 mg	*
Selenio	75 µg	75 µg	
Fosforo	700 mg	700 mg	
Iodio	150 µg	150 µg	
Ferro	14 mg	14 mg	
Magnesio	240 mg	240 mg	
Potassio	3,9 g	3,9 g	
Sodio	2.4 g	2,2 g	*
Rame	0.9 mg	0.9 mg	
Zinco	11 mg	11 mg	
Attività fisica		45 min / die	*
Altri		Non eccedere	
Caffeina	300 mg	300 mg	
Grassi saturi	22 g	16 g	*
Carico glicemico	100	100	
Nichel		Normale	

† Livelli di assunzione giornalieri di nutrienti raccomandati per la popolazione italiana (L.A.R.N.) - Revisione 2012

*quantità consigliata, modificata rispetto alla tabella LARN, in base al risultato del test genetico

FARMACIA SAVIGNONE

Convenzionato con "Casa della Salute" sconto su integratori

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

Programmi di Credito a Tasso Zero per prestazioni sanitarie

La rateizzazione delle spese mediche si afferma sempre più come strumento anticrisi.

Per andare incontro alle esigenze economiche dei propri pazienti e porre un'attenzione prioritaria alle necessità dei propri assistiti, Casa della Salute finalizzerà, dal mese di Dicembre 2014, un accesso semplice e diretto ad un finanziamento a "tasso zero", per spese sanitarie.

I pazienti, dietro la presentazione del documento d'identità e del codice fiscale, potranno chiedere la rateizzazione di importi pari o superiori ai 100 euro ed usufruire di un piano di rimborso rateale fino ad un massimo di 6 rate con il pagamento della prima rata dopo 30 giorni.

Per aprire la pratica di finanziamento non sono necessari i documenti di reddito, basta presentare una Carta di Credito personale o un Assegno Bancario.

Tale servizio, da intendersi riservato ai soli pazienti di Casa della Salute, consente di accedere a cure ambulatoriali rateizzandone la spesa, senza il costo d'interessi aggiuntivi.

IMPRESA RAFFALDI

**AUTORIZZATI RIVESTIMENTI IN RESINA
SU SUPERFICI ORIZZONTALI E VERTICALI
PULIZIE UFFICI • AREE INDUSTRIALI E
COMMERCIALI • VILLE • VETRATE
TRATTAMENTO PAVIMENTI • POSATORI**

Via P. Ratto n°7 - 16012 Busalla
Tel./Fax 010.96.40.430
Cell. 335.56.74.957 - 348.23.95.601

massimoraffaldi@libero.it
info.impresaraffaldi@gmail.com

www.raffaldicleaningandcare.com

Antica Trattoria Semino

Piazza Agosti, 20 Frazione Semino 16012 Busalla (Ge)
tel. 010.9648014

è gradita la prenotazione Venerdì e Sabato sera aperto

www.trattoriasemino.com

VELLUTATA DI ZUCCA, CAPRINO E AMARETTO

- Dosi per 4 persone
- 800 gr. di zucca pulita
- 2 patate medie
- 200 gr. di formaggio caprino fresco
- 50 gr. di amaretti
- Olio EVO
- Sale e pepe

Bollire la zucca e le patate in abbondante acqua salata.
A cottura ultimata trasferire gli ingredienti nel frullatore e filtrare la crema ottenuta per eliminare eventuali grumi.
Porre due mestoli di vellutata in un piatto fondo e guarnire con tocchetti di caprino, amaretti sbriciolati, un filo d'olio e un po' di pepe.

Marco Guandalini



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

A.R.C.E.D. è una moderna officina 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.

A.R.C.E.D. srl Via Argine Polcevera 13 - 16159 - GENOVA

Tel: 010 460027 | Fax: 010 6454038

E-mail: OFFICINA: fulvio@arced.it | AMMINISTRAZIONE: monica@arced.it

Nuovo Doblò Cargo



www.arced.it

Attività fisica

“Di corsa via dal cancro (e non solo da quello)”

Il ruolo dell'attività fisica sul cancro

Svolgere attività fisica con regolarità è uno degli strumenti indispensabili per ridurre la probabilità di **contrarre alcune forme di tumore**. Inoltre, non tutti sanno che **l'attività fisica**, oltre ad avere un ruolo preventivo nei confronti delle malattie cardiovascolari, del diabete e dell'obesità, **contrasta l'insorgenza di altre malattie come il decadimento mentale senile, la depressione e la disfunzione erettile dell'anziano**.

Secondo il World Health Report 2002 dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), l'inattività fisica sarebbe alla base di 1.9 milioni di morti all'anno e del 10-16% dei casi di cancro del colon e della mammella, del 22% delle malattie cardiovascolari oltre che di una proporzione analoga di casi di diabete.

Secondo un rapporto dei Centers for Disease Control and Prevention, (CDC Atlanta), l'organo del Ministero della Salute americano che ha analizzato gli studi rilevanti sul tema, gli adulti che aumentano l'attività fisica, sia in intensità che in durata e in frequenza, **possono ridurre il rischio di sviluppare un cancro al colon del 30-40% rispetto alle persone sedentarie**. Anche il rischio di sviluppare **un tumore alla mammella o all'endometrio, si riduce se si svolge regolarmente attività fisica**:

le donne fisicamente attive - spiega il rapporto - hanno un rischio di cancro della mammella ridotto rispetto a quelle inattive. Anche se gli effetti del moto non sono sufficienti a riparare i danni del fumo, il movimento regolare è in grado di ridurre di circa il 20% anche il rischio di **cancro al polmone**. L'attività fisica è, inoltre, uno strumento in più anche per le persone che hanno già ricevuto una diagnosi e/o un trattamento della malattia.

Ma perché, e come funziona l'attività fisica ?

Sembra che l'attività fisica consenta di ottenere questi risultati **aumentando l'ossigenazione dei tessuti** e i livelli di composti protettivi come gli antiossidanti, favorendo il controllo di sostanze che si sono dimostrate cancerogene come alcuni ormoni o alcuni fattori infiammatori.

Con l'attività motoria, inoltre, **si rende più veloce il transito degli alimenti nell'intestino** venendo a diminuire l'azione potenzialmente oncogena (per contatto prolungato) degli acidi biliari trasformati da una particolare flora batterica (anaerobia) intestinale. Ancora, la riduzione del grasso corporeo risulta il prerequisito per spiegare i meccanismi proposti per spiegare l'effetto protettivo sulla mammella.

Per quanto concerne la mammella, la riduzione del grasso corporeo (e quindi della produzione di estrogeno a partire dagli androgeni) oltre alla riduzione dell'insulina e di altre proteine circolanti, influenzerebbe, riducendola, la disponibilità di estrogeni responsabili del possibile effetto oncogeno. Questo effetto protettivo si verifica anche nelle donne in terapia ormonale sostitutiva.

Consigli pratici

Cosa fare in termini pratici? Diciamo subito che non è necessario diventare atleti per godere di questi benefici: **basta una mezz'ora, meglio, quarantacinque minuti al giorno di attività fisica** (regola dei 10.000 passi al giorno). Potrebbe trattarsi - e possono essere sufficienti magari alternandole - di una camminata a passo spedito, di una passeggiata con il cane o di un giro in bicicletta. Svolgere pratiche più intense, come il ballo o andare in palestra, porta vantaggi supplementari.

Naturalmente, chi per lavoro svolge mansioni in cui è prevista già una intensa attività fisica, almeno dal punto di vista preventivo, può ritenersi favorito.

Ancor più importante, è fare dell'attività fisica, non una “finestra” eccezionale nel corso della giornata, ma una abitudine costante; ad esempio:

- preferendo le scale all'ascensore
- andando, se e quando possibile, al lavoro in bici o a piedi piuttosto che in macchina
- spostandosi da una stanza all'altra dell'ufficio piuttosto che telefonare o mandare una e-mail.

Naturalmente, possono produrre benefici i lavori domestici o il giardinaggio. Si tratta, come appare evidente, di attività non difficili da mettere in pratica, utili non soltanto per prevenire l'insorgenza dei tumori. Infatti, mettere in moto il proprio corpo, oltre che a favorire un benessere psicologico, favorisce **un'azione protettiva anche nei confronti di molte altre diffusissime patologie come: le cardiocircolatorie, l'obesità, il diabete e l'osteoporosi**.

Utilità anche a chi ha una storia oncologica

Oggi sappiamo che, secondo il Macmillan Cancer Support (una comunità con sede a Londra di milioni di supporters e di portatori di tumore uniti nella lotta alla malattia), dell'attività fisica possono beneficiare - in senso preventivo per la recidiva della malattia - particolarmente le persone guarite da un tumore o sottoposte a trattamenti contro il cancro.

Questi ricercatori sostengono: **«Se l'esercizio fisico fosse un farmaco, sarebbe su tutti i titoli dei giornali. C'è davvero bisogno di un cambiamento culturale in modo che gli operatori sanitari possano finalmente considerare l'attività fisica come parte integrante dei programmi di follow-up oncologico e non solo un optional aggiuntivo»**.

Una rassegna di oltre 60 studi ha evidenziato che, essere attivi durante il trattamento, produce effetti positivi sull'umore e sul benessere. In più, terminato il trattamento anti-tumorale, l'esercizio aiuta a ridurre gli effetti collaterali e indesiderati come: gonfiore, ansia, depressione, stanchezza, difficoltà motorie e variazioni di peso.

La ricerca ha anche dimostrato che l'esercizio fisico ha un im-

patto sulla prevenzione delle recidive di alcuni specifici tumori: ad esempio, le donne con carcinoma mammario che fanno esercizi ad intensità moderata per 150 minuti alla settimana, presentano il 40% in meno di possibilità di cadere in recidiva rispetto alle donne che sono attive per meno di un'ora alla settimana.

Effetti preventivi dell'attività fisica nei confronti dei tumori	
Dimostrati	Possibili
Riduzione rischio cancro del colon	Riduzione rischio cancro del retto
Riduzione rischio cancro della mammella	Riduzione rischio cancro di: testicolo, prostata, utero, polmone, rene, tumori emopoietici
Miglioramento qualità di vita nei pazienti affetti da cancro	Riduzione delle ricadute nei pazienti affetti da cancro
Riduzione di altre	Aumento
patologie (malattie cardiovascolari, diabete, obesità, depressione, demenza, impotenza)	sopravvivenza nei pazienti affetti da cancro

Il successo dipende anche dall'osservanza di queste regole:

- fare attività fisica fino a quando ci si sente ancora bene
- interrompere l'allenamento in caso di dolori
- mai esagerare, non fare dell'attività una questione di orgoglio
- allenarsi meno intensamente ma più a lungo
- dopo uno sforzo rilassarsi: per esempio, dopo esercizi d'irrobustimento fare stretching, esercizi distensivi e di rilassamento
- fare delle pause per permettere all'organismo di riprendersi
- non togliere le calze di compressione se si usano abitualmente
- bere sempre a sufficienza durante l'attività fisica, preferibilmente acqua, the o succhi di frutta diluiti.

Prof. Luciano Moresco



AREE WELLNESS

- 400 mq di sala attrezzi, con 25 postazioni cardio fitness e circuito con macchinari a resistenza elastica, interamente dedicati al tuo benessere, servizi d'eccellenza forniti dai nostri istruttori e personal trainer.
- Sala Fitness dove, con il consiglio dei tuoi trainer, potrai provare una vasta scelta di corsi e allenamenti divertenti
- Sala Bodymind dove l'esercizio fisico è eseguito con un focus profondamente interiore. Allena la mente a prendere coscienza del corpo e ad assecondare ogni movimento.
- Sala Heat e Spinning: chiudi gli occhi e parti con noi per un viaggio immaginario. Una sala interamente dedicata a riproporre indoor il vero impatto di una camminata in montagna o di una pedalata su strada.

PERSONAL TRAINER

Un allenamento personale che ti seguirà passo passo verso il raggiungimento degli obiettivi che ti sei prefissato, con esercizi e suggerimenti per l'allenamento adatto esclusivamente alle tue esigenze.

VAPORI & RELAX

- Torna a sentire il tuo corpo, dimentica lo stress, rilassati, viziati, coccolati...Anche questo è divertimento!
- Bagno turco, Sauna, Piscina idromassaggio, Doccia scozzese, Doccia emozionale, Percorso kneipp, Area relax.

www.newerafitness.it

MAXSI Società Sportiva Dilettantistica S.R.L.

Via Milite Ignoto, 15/9 Busalla - Tel. 010.9642608



La vertigine posizionale parossistica benigna (VPPB).

Una delle forme più comuni di vertigine è la vertigine posizionale parossistica benigna (VPPB) che si manifesta con crisi parossistiche, ossia intense e brevi, scatenate da un particolare movimento della testa.

La VPPB è definita benigna perché generalmente le vertigini si attenuano e scompaiono spontaneamente; esiste tuttavia la possibilità che una serie di crisi possa ricomparire a distanza di tempo.

La patologia, conosciuta anche come "Cupololitiasi o Canalicololitiasi" è determinata da un brusco distacco di concrezioni ("sassolini") di ossalato di calcio e carbonato di calcio dette Otoliti che si trovano normalmente fissati in una parte del labirinto: una volta distaccati, gli otoliti vengono a poggiare sulla cupola di un canale semicircolare (Cupololitiasi) stimolandola e provocando la vertigine.

Le cause di questa sindrome vertiginosa periferica non sono del tutto note. Talvolta insorge a seguito di traumi cranici e disturbi della circolazione del labirinto, altre volte può essere scatenata da un fisiologico ricambio degli otoconi o da malattie metaboliche (diabete).

Il paziente racconta lo scatenarsi della vertigine in concomitanza a movimenti specifici come il coricarsi o l'alzarsi dal letto, l'alzare o il ruotare rapidamente la testa. Nausea, vomito, sudorazione, e Nistagmo (movimento involontario degli occhi) si accompagnano spesso alla vertigine; non sono mai associati sintomi neurologici o uditivi.

L'evoluzione della VPPB è variabile: in alcuni casi si esaurisce in un singolo periodo con graduale diminuzione dei sintomi e guarigione completa, in altri si ripete dopo intervalli di tempo più o meno lunghi (VPP recidivante), in rari casi si può parlare di uno stato vertiginoso permanente resistente alla terapia. È importante sottolineare che una volta risolto l'episodio acuto, l'instabilità posturale tipica e i sintomi vagali possono permanere più a lungo della vertigine stessa (considerata la stretta affinità sintomatologica della vertigine posizionale con le vertigini "posturali", nella diagnosi differenziale è molto importante anche la consulenza del fisiatra).

Per la diagnosi sono fondamentale il colloquio tra il paziente e l'Otorinolaringoiatra e l'Esame Otoneurologico.

La metodica terapeutica che ha trovato maggiore approvazione negli ambienti otoneurologici è stata quella riabilitativa con particolare riferimento alle manovre di Semont, di Epley e agli esercizi di Brand-Daroff, spesso in grado di risolvere il problema in un periodo variabile tra pochi giorni e due, tre settimane. Questa riabilitazione si basa su esercizi che esegue dapprima il medico e, successivamente il paziente al proprio domicilio, necessari per eliminare gli otoliti distaccati dai liquidi del labirinto.

La Cupololitiasi non necessita di particolari cure farmacologiche: il trattamento medico con farmaci anti-vertigini può essere preso in considerazione esclusivamente nelle crisi

 **Acoustic Center®**
apparecchi acustici dal 1958

convenzione con Casa della Salute
SCONTO del 20%

Numero Verde
800 90 45 41

**incredibilmente piccolo
straordinariamente potente**

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

*Le nostre offerte non sono cumulabili



**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

acute e severe per eliminare temporaneamente gli effetti della vertigine, ovvero la sensazione di rotazione e di malessere che provoca.

La possibilità di un trattamento chirurgico, che presenta lo stesso rischio di tutte le procedure neurochirurgiche, è da considerarsi per i casi più severi e persistenti cioè quando vengono a mancare totali risultati della riabilitazione vestibolare (riposizionamento delle particelle e terapia di assuefazione) oppure a seguito di una occlusione del canale semicircolare da parte dei "detriti otoconiali" o "Otoconi".

La Vertigine Parossistica Posizionale o Cupololitiasi costituisce una patologia otoneurologica che deve essere sempre sospettata ed è meritevole di sempre maggiori approfondimenti diagnostici e specifiche prove.

Dott. Alessandro Sismondini

Otorinolaringoiatra

Istruzione e formazione

- **1986** Diploma di Maturità Scientifica conseguito presso il Liceo Arecco di Genova
- **1993** Laurea in Medicina e Chirurgia conseguita presso l'Università degli Studi di Genova, (votazione con lode)
- **Ottobre 1997** Specializzazione in Otorinolaringoiatria, (votazione con lode)
- **1998/1999** Diploma in Medicina Generale
- Partecipazione a svariati corsi di aggiornamento teorico pratici in materia di Rinologia e Rinocirurgia
- **1999** Corso di chirurgia nasale e seni paranasali presso il Mount Sinai Hospital di New York
- Segue regolarmente programma ECM (corsi di aggiornamento e specializzazione Medico chirurgo)

Occupazione attuale

- Specialista ambulatoriale in Otorinolaringoiatria presso ASL2, ASL3 e ASLAL
- Dal 2010 al 2013 ha esercitato la professione medica presso il reparto di Otorinolaringoiatria dell'Ospedale Santa Corona di Pietra Ligure con l'Equipe del Dott. Nosengo
- Esercita come libero professionista presso diversi ambulatori

abatedesign.com

comunicazione a 360°

GRAFICA | STAMPA | WEB

Via Montaldo 6A / 4 Genova

chiama: 010 8394714 scrivi: max@abatedesign.com

Vieni a trovarci

a SERRA RICCÒ

preventivi e pagamenti personalizzati per arredare insieme

la casa dei tuoi sogni!

Aperti la domenica pomeriggio

www.mobilifederici.it



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

Aloe Vera, un prodigio della natura

L'Aloe vera è una delle piante medicinali più utilizzate sia per uso topico che per impiego sistemico.

Originaria dell'Africa centrale, viene classificata nella famiglia delle Liliacee e cresce in paesi dal clima caldo e secco. È una pianta erbacea perenne, alta fino ad un metro, caratterizzata da foglie carnose di colore dal verde chiaro al grigio verde con apice acuto e margine seghettato. Dal centro della pianta si sviluppa un fiore dalla forma tubolare, dal colore prevalentemente rosso o con tonalità giallo e arancione.

La massa gelatinosa e trasparente contenuta all'interno della foglia contiene Antrachinoni come l'Aloina A e l'Aloina B (Barbaloina), vitamine A, C, E, quelle del gruppo B e acido folico, minerali (ferro, rame, calcio, magnesio, zinco, cromo, potassio, sodio, manganese, selenio, fosforo, germanio), zuccheri semplici ossia monosaccaridi (mannosio, glucosio), aminoacidi essenziali e non essenziali, acidi grassi, steroli vegetali, ormoni vegetali, fosfolipidi, enzimi, saponine, lecitine e lignina.

Dalle foglie fresche di Aloe si ottiene un gel, un liquido colloidale biancastro, che viene trattato a seconda delle diverse tipologie di utilizzo, topico o sistemico.

Gli effetti terapeutici dell'Aloe sono il risultato dell'interazione sinergica dei principi attivi con molecole ricettive dell'organismo umano.



ALOE VERA: I BENEFICI

Attività gastrointestinale

Le sue applicazioni più note riguardano la costipazione e i bruciori di stomaco: grazie ai mucopolisaccaridi naturali ed agli antrachinoni, il succo di Aloe aiuta a combattere l'intestino pigro e a migliorare la regolarità intestinale.

Attività antiossidante e antiaging

I minerali (soprattutto manganese, rame, selenio) contenuti nel succo di Aloe sono dei costituenti degli enzimi superossido dismutasi e glutatione perossidasi, due agenti antiossidanti ed antinvecchiamento cellulare. Anche le vitamine (C, E, B2, B6), sono dei potenti antiossidanti capaci di combattere i danni cellulari provocati dai radicali liberi.

Attività cicatrizzante

L'Aloe vera stimola la formazione di fibroblasti, precursori delle cellule epiteliali e del tessuto connettivo. Recenti studi dimostrano la capacità del gel di Aloe nel prevenire l'ischemia dermica progressiva causata da radiazioni e da ustioni e l'efficacia del gel nel trattamento delle ulcere diabetiche, delle ulcere croniche e della Psoriasi. Il gel se spalmato sulla pelle, cura anche dermatiti, scottature e migliora la microcircolazione.

Attività antibatterica ed antifungina

Le Aloine contenuti nel succo di Aloe vera, esibiscono proprietà antibiotiche e l'acido cinnamico svolge una buona azione antisettica e germicida.

Attività antinfiammatoria e analgesica

L'Aloe vera svolge una significativa azione antinfiammatoria ed antidolorifica, per applicazione sia topica che orale.

L'enzima bradichinasi è capace di idrolizzare la bradichinina, una sostanza responsabile di numerosi eventi caratteristici del processo infiammatorio come la vasodilatazione, l'aumento della permeabilità vascolare, la sensazione di calore, dolore, arrossamento, gonfiore.

Essenzialmente l'Aloe Vera è nota anche a livello scientifico per la sua proprietà di stimolare il sistema immunitario: alcuni test di laboratorio su cellule umane, avrebbero identificato nel succo dell'aloë vera, una sostanza, conosciuta come aloeride, capace di aumentare l'attività di NFkappa B (un complesso proteico dimostratosi determinante nei processi immunologici).

Oltre ai numerosi effetti benefici, l'Aloe, in caso di uso interno, può presentare effetti collaterali insoliti, che non vanno ignorati. Per godere delle proprietà di questa pianta occorre moderazione: un sovradosaggio può portare a disidratazione, spasmi allo stomaco e crampi intestinali.

L'aloë non deve essere utilizzata da bambini al di sotto dei 12 anni e da donne in gravidanza e allattamento. Inoltre l'aloë può interagire con farmaci diuretici, digitalici, antiaritmici e cortisonici



LABORATORIO GALENICO
ERBORISTERIA
OMEOPATIA
MEDICINA NATURALE
DERMOCOSMESI

VIA Roma 91/r Montoggio (GE) - TEL 010938945
MAIL farmaciacasula@gmail.com

Programma Prevenzione

*Grazie al loro contributo
le prestazioni costano un euro meno del ticket*



IPLOM



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

Carta dei Servizi

DISCIPLINE

DIAGNOSTICA

DOTTORE

MEDICINA DELLO SPORT	Idoneità sportiva - Test sportivi	Dott. C. Cipolloni - Dott. E. Gostoli Dott. M. Salvucci
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. Orengo - Dott. G. Comaschi Prof. M. Rubino - Dott. F. Raffellini - Dott. F. Eliseo
PODOLOGIA	Plantari - Rilevamenti baropodometrici	Dott.ssa F. Vassallo
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 PSICOLOGIA INFANTILE	(psicodiagnosi - diagnosi dei disturbi specifici dell'apprendimento)	Dott.ssa F. Saraceno
LOGOPEDIA		Dott.ssa A. Traverso
NEUROLOGIA		Dott. P. Mungo
ENDOCRINOLOGIA E DIABETOLOGIA		Dott. F. Gatto
DIETISTA		Dott.ssa A. Gagliano
DIETOLOGIA		Dott. C. Cipolloni
PNEUMOLOGIA		Dott. E. Cerri
RADIOLOGIA SENOLOGICA		Dott. M. Dulbecco
CHIRURGIA e CHIRURGIA ONCOLOGICA		Prof. Luciano Moresco
CHIRURGIA ESTETICA		Dott.ssa T. Lazzari
OCULISTICA		Dott. F. Reggiardo
DIAGNOSTICA PER IMMAGINE	RMA - RX - Ecografia - MOC - Mammografia	Via Franzante, 8 - Busalla. Per appuntamenti: 335 7886282
PUNTO PRELIEVI	Prel. Ematochimici - Prel. Microbiologici - HCCP	Dott.ssa S. Prato - 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
www.casasalute.eu

Ampia possibilità di parcheggio
ed accesso per disabili



Casa della Salute News

Periodico mensile di informazione sanitaria.
Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Genova
N. 11/2013 del 23/12/2013
Settembre 2014

Direttore Responsabile : Piero Fischì
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
Settembre 2014. Potrebbero subire variazioni per cause non
dipendenti dalla volontà della redazione.