



DIRITTO ALLA SALUTE Una sanità dove curare significa prendersi cura

La Casa della Salute tutela il diritto alla salute promuovendo una Sanità basata sulla qualità del servizio, sull'appropriatezza degli esami strumentali, sull'adequazione delle discipline specialistiche e sull'attenzione

per il paziente e per l'intera comunità. Tra i nostri obiettivi: contrastare le disuguaglianze e facilitare l'accesso ai servizi socio-sanitari al fine di assicurare la Sanità per tutti i cittadini.

COME FUNZIONA



PROGRAMMA PREVENZIONE

Casa della Salute dedica due sabati al mese alla prevenzione del tumore al seno con l'iniziativa **"Il sabato per la salute delle donne"**.

Ecografia mammaria e mammografia al costo di **euro 80.00**.



Maggiori informazioni a pag. 6

NOTIZIE DI RILIEVO

ESAMI DIAGNOSTICI:

RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE, RX, MAMMOGRAFIA, MOC, ECOGRAFIA 1.00 euro meno del ticket per tutti i cittadini

SOMMARIO

- **Problemi ai piedi o alla schiena?**
Esame baropodometrico
- **Tre domande al Podologo**
Dott.ssa Federica Vassallo
- **Alimentazione**
- La salute si conquista a tavola
- Agrumi per un pieno di Vitamina C
- **Palestra è benessere!**
- **Speciale Seno**
Il sabato per la salute delle donne
- **Russi? Non dormirci su**
- **La parola al medico di famiglia**
- Dott. Maurizio Compiano, Casella
- Dott. Ugo Bargagliotti, Montoggio
- **Programma Prevenzione**
- **La Puericoltura**
- **Genitori, attenti alle calorie!**
- **La Fitoterapia**
Piante Medicinali
- **Programma prevenzione**
La parola ad uno dei partner, IPLOM
- **Il nostro staff di Cardiologi**
- Dott. Alessandro Marco Elicio
- Dott. Germano Gaggioli
- Dott. Enrico Gostoli
- **Prevenire la Carie Dentale**
- **Il nostro staff di Medici dello Sport**
- Dott. Costantino Cipolloni
- Dott. Marco Salvucci
- **Carta dei servizi**



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

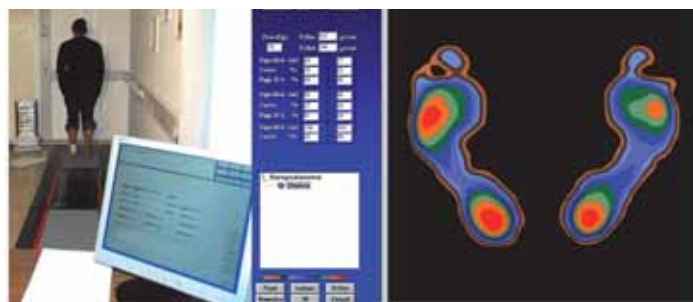
Problemi ai piedi o alla schiena?

Un esame specifico, veloce e non invasivo può aiutarti ad identificare patologie congenite del piede e disturbi della deambulazione

La piattaforma di rilevazione baropodometrica fornisce informazioni sulle pressioni scambiate tra la superficie d'appoggio del piede ed il terreno.

Questo sistema computerizzato garantisce totale affidabilità e permette di diagnosticare squilibri posturali ed alterazioni della deambulazione.

Gli specialisti di 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. Consiglieranno sedute di tipo fisioterapico e seguiranno costantemente il paziente per verificare l'evoluzione della patologia. Il Tecnico Ortopedico costruirà questi dispositivi in base alle esigenze del singolo paziente, fornirà la consulenza per un corretto utilizzo del presidio e valuterà costantemente l'efficacia dell'intervento correttivo.



SANITARIA CENTRALE

via Mazzini 3 Busalla - Tel. 010. 9642112

*Vendita e affitto Carrozze e Girelli
Plantari e Busti su misura Elettromedicali*

Tre domande al Podologo

Dott.ssa Federica Vassallo

Il Podologo è un professionista sanitario (dottore in Podologia) che svolge atti sanitari, preventivi e terapeutici nei confronti delle patologie podaliche occupandosi della diagnosi e della terapia di problematiche che possono interessare i tessuti duri e molli. Ricopre un ruolo di primo livello in ambito di prevenzione, valuta gli stati patologici dell'epidermide (ipercheratosi) e degli annessi cutanei (onicopatie e onicocriptosi), sostiene e cura il paziente in caso di alterazioni strutturali e funzionali del piede.

Quale terapia è prevista per intervenire sull'occhio di pernice?

“Il nome “occhio di pernice” è comunemente utilizzato per indicare una callosità interdigitale che può essere provocata da un'esostosi sottocutanea (ossia una sporgenza ossea di una delle articolazioni interfalangee), ma anche da scarpe a punta stretta. Il Podologo provvede all'asportazione, solitamente

indolore, della callosità che, in alcuni casi, tende a recidivare. Per risolvere questa patologia il Podologo stesso provvede al confezionamento, su misura del paziente, di un minimo distanziatore in silicone al fine di evitare, in quel preciso punto, il contatto tra le due dita”.

Spesso le unghie sono danneggiate. Ha qualche suggerimento per prevenire patologie come l'Onicomicosi e l'Unghia Incarnita?

“Le patologie ungueali sono molto diffuse e possono colpire a tutte le età. Per prevenire l'Onicomicosi è necessario ricorrere ad una profonda igiene quotidiana e mantenere l'unghia integra (talvolta può essere naturalmente danneggiata a causa dell'età e da fattori circolatori). Di fondamentale importanza, ai fini del corretto trattamento, è la diagnosi del problema da parte del Podologo o del Medico di Base: spesso si rischia infatti di confondere un sem-

plice scollamento della lamina ungueale con un'infezione micotica.

La prima causa di Unghia Incarnita è il taglio scorretto: evitare di tagliare gli angoli è la prima regola, secondariamente è consigliato l'utilizzo di calzature a punta ampia. Se si presenta infiammazione o dolore è necessario ricorrere all'intervento del Podologo per prevenire ulteriori problematiche”.

Quale patologia potrebbe indicare il dolore al tallone?

“Il dolore al tallone può essere causato da: infiammazione della borsa articolare (borsite), infiammazione tendinea della fascia plantare o da spina calcaneare.

Per prevenire talloniti (termine che indica una generica infiammazione al tallone) è fondamentale evitare di indossare scarpe prive di rialzo (ballerine, e scarpe da tennis), norma che vale anche per far regredire il problema ove già esistente”.

Alimentazione

La salute si conquista a tavola

Un'alimentazione sana e bilanciata include tutte le sostanze nutritive, in termini di apporto energetico e nutrienti (proteine, sali minerali, vitamine, carboidrati e grassi), necessarie all'organismo per mantenersi in buona salute.

Recenti studi hanno confermato il significativo ruolo che ricopre una cattiva alimentazione nello sviluppo di alcune patologie così come la capacità di alcuni alimenti di prevenirne la formazione.

Una dieta ricca di frutta, verdura, cereali e legumi protegge la salute e la Dieta Mediterranea, varia e bilanciata, è sinonimo di equilibrio perfetto e corretta

proporzione tra proteine, carboidrati e lipidi.

L'esperto Dott.ssa A. Galliano consiglia:

- È importante non saltare la prima colazione: iniziare la giornata preferendo alimenti come latte o yogurt, pane o fette biscottate, cereali per la colazione o biscotti secchi (possibilmente integrali) ed in aggiunta, se si desidera, frutta fresca, è un modo corretto per attivare il metabolismo corporeo dalle prime ore della giornata.
- Consumare cereali (meglio se integrali) e legumi (ricchi di fibre e proteine

vegetali) almeno una volta alla settimana. Se graditi e ben tollerati, sostituire i legumi alle proteine animali (carne, pesce, uova e formaggio).

- Includere nella dieta cinque porzioni di frutta e verdura al giorno.
- Limitare il consumo di sale e grassi, (soprattutto quelli di origine animale) e privilegiare l'uso di olio extravergine d'oliva.
- Ridurre il consumo di dolci, bevande zuccherate e bevande alcoliche.
- Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno.

Agrumi per un pieno di Vitamina C

Arance, limoni, pompelmi, mandarini, bergamotti... Multiformi, colorati e succosi, gli agrumi sono buonissimi, salutarissimi e portano sulle nostre tavole gusto, vitamine e freschezza.

Questi **frutti** sono ricchi di **Vitamina C**, una vitamina essenziale che il nostro organismo non è in grado di produrre: è introdotta attraverso l'alimentazione.

La **Vitamina C** partecipa al metabolismo del glucosio, dell'acido folico, di alcuni aminoacidi, e facilita l'assorbimento del ferro. Ha funzione antiossidante, contribuisce alla produzione di alcuni neurotrasmettitori e stimola il sistema immunitario.

Il fabbisogno giornaliero di **Vitamina C** indicato dai **LARN** dalla **SINU** (Società Italiana di Nutrizione Umana) per la popolazione italiana è:

Valore medio per i **bambini** (1-10 anni): **52 mg**

Valore medio per la popolazione **adolescente maschile** (11-17 anni): **100 mg**

Valore medio per la popolazione **adolescente femminile** (11-17 anni): **80 mg**

Valore medio per la popolazione **adulta maschile** (18-75 anni ed oltre): **105 mg**

Valore medio per la popolazione **adulta femminile** (18-75 anni ed oltre): **85 mg**

Gravidanza: 100 mg

Allattamento: 130 mg

CURIOSITÀ: Pompelmo e farmaci

Il succo di pompelmo interagisce con alcuni farmaci, in particolare può aumentare la loro azione, inclusi gli effetti indesiderati.



Palestra è benessere!

La palestra Newera fornisce un servizio innovativo, valido e qualificato che prevede lo svolgimento di attività motorie mirate alla prevenzione generale ma anche al superamento di patologie correlate a sedentarietà, obesità ed invecchiamento.

L'obiettivo è quello di intervenire su differenti aspetti ponendo l'utente, la qualità e la sicurezza delle esercitazioni proposte in cima alla propria scala di valori. Un impegno che si concretizza promuovendo corrette abitudini alimentari ed uno stile di vita sano.

Per coinvolgere la persona nello svolgimento di un'attività motoria priva di rischi verrà effettuata una valutazione iniziale attraverso una visita medico sportiva che prevede il rilascio del Certificato di Sana e Robusta Costituzione. Uno specialista abi-

litato visiterà il paziente presso la Casa della Salute, ne valuterà l'età, lo stato di salute generale e le eventuali possibilità di correzione o compensazione.

Gli istruttori, altamente qualificati, presteranno attenzione alla corretta esecuzione delle esercitazioni al fine di prevenire traumatismi e, al bisogno, orienteranno l'utente verso percorsi fisioterapici o di rieducazione rispettando i naturali tempi di recupero.

Il cliente sarà inserito in un ambiente riservato, tranquillo, sereno e familiare nel quale potrà svolgere l'attività motoria più adatta alle proprie capacità ed aspettative finalizzata al raggiungimento o al mantenimento del benessere psico-fisico.



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 ripro-

porre 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

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

L'Officina **A.R.C.E.D** si occupa di assistenza e 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 è una moderna officina autorizzata IVECO Service e prossimamente sarà autorizzata FIAT PROFESSIONAL.

A.R.C.E.D. srl - IVECO SERVICE

Via Argine Polcevera 13 - 16159 - GE Tel: 010 460027 | Fax: 010 6454038
E-mail: OFFICINA: fulvio@arced.it | AMMINISTRAZIONE: monica@arced.it



www.arced.it

Speciale seno

Continua l'impegno di "Casa della Salute" a sostegno della prevenzione e della lotta al tumore del seno

Il tumore del seno colpisce un donna su otto, ma grazie ai continui progressi della medicina e agli screening per la diagnosi precoce, si può prevenire o identificare in fase iniziale. Un esame diagnostico molto efficace è la mammografia, affiancata da ecografia o risonanza magnetica.

La prevenzione è fondamentale: individuare un tumore ancora molto piccolo aumenta la possibilità di curarlo. Casa della Salute apre gli ambulatori, due sabati al mese, all'iniziativa "Il sabato per la salute delle donne".

Un progetto dedicato alle lavoratrici e a tutte coloro che non possono accedere, nel corso della settimana, agli esami strumentali raccomandati per la diagnosi precoce del tumore mammario.

Il **Dott. Mauro DULBECCO**, specialista in Radiologia Senologica, valuterà la paziente attraverso due esami diagnostici quali Ecografia Mammaria e Mammografia senza tempi d'attesa.

Promuovere la cultura della prevenzione significa migliorare la qualità della vita.



**ERBOFARMA**

Largo Milite Ignoto 9 - BUSALLA
Tel 010.9641821
email: lerbochiarolini@gmail.com

Russi? Non dormirci su

Russare può talvolta essere sintomo di un disturbo respiratorio molto grave: la Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (OSAS).

Le apnee notturne sono arresti dell'attività respiratoria causati dall'ostruzione delle vie aeree superiori. Queste pause prolungate della respirazione, se non trattate, comportano problemi cardiovascolari, neurologici, ipertensione ed ischemie cerebrali.

Gli obesi, gli uomini di età compresa tra i 30 e i 60 anni e i bambini affetti dall'infiammazione di tonsille e/o adenoidi, sono tra i soggetti più a rischio.

Presso la Casa della Salute è presente un team di specialisti (Pneumologi, Otorini, Neurologi e Nutrizionisti) che segue un mirato iter diagnostico: un primo controllo, la consegna di particolari apparecchiature per il monitoraggio domiciliare, la lettura delle registrazioni e la refertazione delle stesse. In caso di diagnosi confermata viene attuato un piano terapeutico multidisciplinare.

Soffri di apnee nel sonno?

Alcune indicazioni per aiutarvi nella diagnosi dei disturbi del sonno.

Verificate i sintomi su questa lista, se ne riscontrate più di due, vi consigliamo di consultare il medico.

- Russamento
- Sonno agitato
- Risvegli improvvisi con senso di soffocamento
- Interruzione della respirazione durante il sonno
- Mal di testa, nervosismo e sbalzi d'umore al risveglio
- Vertigini, irritabilità, diminuzione della memoria
- Sonnolenza diurna e colpi di sonno
- Distrazione o diminuzione dei riflessi alla guida
- Difficoltà di concentrazione per periodi prolungati
- Sovrappeso
- Ansietà e depressione
- Ipertensione

La parola al medico di famiglia

Dott. Maurizio Compiano, Casella

Dottore, sono molti anni che esercita la professione di medico a Casella?

“Esercito la professione di medico dal 1979”.

Come è cambiato il lavoro del medico di Medicina Generale negli ultimi anni?

“Sono aumentate le incombenze burocratiche che limitano la nostra azione di cura e assistenza nei confronti dei malati”.

Come opera per supportare i malati cronici a cui deve garantire continuità di cura?

“Per i pazienti con necessità più complesse, non autosufficienti o impossibilitati a recarsi presso le strutture sanitarie, ho attivato l'intervento a domicilio integrando la mia figura con quella dell'infermiere professionale. Quest'ultimo presta assistenza gratuita, interviene per l'applicazione di flebo e provvede alle medicazioni”.

Quali sono le patologie che la impegnano maggiormente?

“Le patologie croniche e le patologie dolorose dell'apparato osteoarticolare sono tra le più comuni e colpiscono a tutte le età provocando dolore o sensazione di fastidio nelle ossa, nelle articolazioni e nei muscoli. Il senso di malessere che generano induce il paziente a richiedere spesso l'intervento del medico di base”.

Oggi la Medicina Generale deve sempre più farsi carico delle carenze del sistema. Come è cambiato il suo modo di operare?

“Il medico di Medicina Generale è oberato da pratiche burocratiche (certificati, rinnovo delle ricette per la somministrazione dei farmaci...). Personalmente organizzo il lavoro per essere sempre accessibile e fruibile a chiunque abbia la necessità di assistenza e cura”.

La Valle Scrivia risente sempre di più e sempre più spesso dell'insorgere di malattie croniche, ma il SSN ha ridotto le risorse. Come riesce a gestire i bisogni della popolazione riguardo alla salute?

“Cerco di garantire la massima disponibilità: il paziente può contattarmi telefonicamente con la certezza di avere risposta e, come anticipato, sono routinarie le visite a domicilio (il territorio mi agevola in termini di spostamento)”.

Ha qualche suggerimento per tutelare il diritto alla salute sul nostro territorio?

“La chiusura dell'Ospedale Frugone ha privato la Valle Scrivia di un riferimento di Primo Soccorso lasciando i cittadini scoperti in tal senso. Sarebbe indispensabile recuperare una struttura di primo intervento attraverso la quale gestire le emergenze”.

Dott. Ugo Bargagliotti, Montoggio

Dottore, sono molti anni che esercita la professione di medico a Montoggio?

“Sì, ho intrapreso la professione di medico nel 1979 e da quasi 35 anni ricevo i pazienti presso l'ambulatorio di Montoggio”.

Come è cambiato il lavoro del medico di Medicina Generale negli ultimi anni?

“L'epoca in cui viviamo ha stravolto il nostro lavoro che non solo è cambiato ma è anche aumentato. L'onere di norme e regolamenti che deve rispettare il medico di Medicina Generale compromette il tempo e le risorse che dovrebbero invece essere destinati alle esigenze cliniche e all'assistenza”.

Come opera per supportare i malati cronici a cui deve garantire continuità di cura?

“Per offrire una risposta pronta alle esigenze dei malati cronici è necessario garantire un'assistenza continua. Alcuni pazienti, che a causa di malattie invalidanti acute o croniche non possono recarsi presso l'ambulatorio, usufruiscono dell'assistenza medica ed infermieristica al loro domicilio. Posso affermare di essere supportato da una buona assistenza infermieristica di zona”.

Quali sono le patologie che la impegnano maggiormente?

“Quelle che colpiscono i malati oncologici e i “meno giovani”. Il mondo degli anziani pone costantemente nuove sfide al medico di Medicina Generale, soprattutto a livello territoriale. La popolazione italiana ha aumentato di 8-10 anni la propria aspettativa di vita media diventando sempre più anziana e sempre più sola con una prevalenza delle patologie croniche sulle acute”.

Oggi la Medicina Generale deve sempre più farsi carico delle carenze del sistema. Come è cambiato il suo modo di operare?

“Un tempo il medico si dedicava esclusivamente al paziente supportandolo anche sotto il profilo psicologico. Oggi è obbligato a spendere parte del tempo per adempiere a compiti burocratici che, troppo spesso, lo costringono ad indirizzare i pazienti ai vari specialisti”.

La Valle Scrivia risente sempre di più e sempre più spesso dell'insorgere di malattie croniche, ma il SSN ha ridotto le risorse. Come riesce a gestire i bisogni della popolazione riguardo alla salute?

“L'esperienza acquisita nel corso degli anni mi permette di gestire le esigenze dei pazienti. Talvolta mi affido alla consulenza di specialisti di fiducia”.

Ha qualche suggerimento per tutelare il diritto alla salute sul nostro territorio?

“Penso che sarebbe di fondamentale importanza ripristinare il Pronto Soccorso di Busalla o, in alternativa, creare un punto di 118 in Valle Scrivia. Sia per la posizione geografica che per la conformazione del territorio reputo che la mancanza di un punto di primo soccorso sia una carenza molto grave di cui, evidentemente, anche a livello politico, non si tiene conto”.

FARMACIA  SAVIGNONE

Via G. Marconi 124 - Savignone
Tel. 010-936612

Programma Prevenzione

Ormai è consolidato da tutta la comunità scientifica internazionale che la riduzione del costo della spesa pubblica destinata alla sanità, soprattutto in una fase di crisi economica, è possibile esclusivamente tramite un'attenta politica di prevenzione.

Un approccio integrato che si pone come obiettivo l'intervento sui principali fattori di rischio al fine di contrastare le malattie più comuni e di impatto sulla sanità pubblica come malattie cardiovascolari e respiratorie, tumori, diabete mellito, disturbi muscolo-scheletrici e patologie dell'apparato gastrointestinale.

Un investimento che permette di intervenire direttamente sulle condizioni di vita dei singoli cittadini attraverso la promozione di **stili di vita sani**:

- Seguire un'alimentazione corretta
- Svolgere attività fisica regolare
- Smettere di fumare
- Limitare il consumo di alcolici
- Controlli medici periodici

I primi quattro argomenti possono essere sviluppati attraverso una serie di eventi e convegni da organizzare presso scuole, asili e aziende.

Per i controlli medici periodici, "Casa della Salute" offre l'opportunità di effettuare esami diagnostici di controllo in tempi brevissimi ad un costo inferiore al ticket rendendo il servizio accessibile a tutti. Questo è possibile grazie al sostegno economico dei Partners che oggi supportano il Programma Prevenzione, tra gli altri **IPLOM, HALET, G.O.**

**GROUP, ORO ITALIANO,
Pastificio Artigianale ALTA VALLE
SCRIVIA, A.R.C.E.D, ABATEDESIGN**

*Anticipare un diagnosi,
spesso, significa salvare
una vita umana.*



IPLOM

a.r.c.e.d

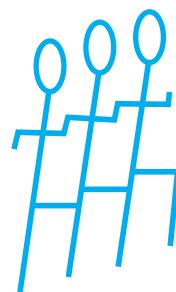
 **G.O.
GROUP**
Ingegneria tessile in-line

 **HALET s.r.l.**
TECNOLOGIE BIOMEDICHE AVANZATE

 **PASTIFICIO ARTIGIANALE
ALTA VALLE SCRIVIA**
www.pastificioaltavallecriviasc.com

 **abatedesign.com**
GRAFICA | STAMPA | WEB




HALET s.r.l.
TECNOLOGIE BIOMEDICHE AVANZATE

Via Cesarea, 2 - 16121 Genova

La Puericoltura

La Puericoltura è un ramo della Pediatria che si occupa della cura, dell'igiene e dell'impostazione del neonato dal punto di vista dello sviluppo psico fisico nel periodo immediatamente successivo alla nascita e durante la prima infanzia. Mentre la Pediatria ha come oggetto, per tradizione, il bimbo "ammalato" e le terapie necessarie alla sua cura, la Puericoltura si rivolge al bambino sano assicurandone il regolare accrescimento e lo sviluppo delle potenzialità individuali. Alla base di questa disciplina un gran numero di scienze: genetica, dietologia, fisiologia, psicologia medica, sociologia e numerose ramificazioni legate alle diverse fasi dell'infanzia: prenatale, natale, postnatale e della prima infanzia, (che si conclude al sesto anno di vita).

La Puericultrice è un operatore socio sanitario riconosciuto dal Ministero della Salute.

Alle mamme che hanno appena partorito e vogliono sentirsi tranquille, può offrire diversi servizi:

- Consulenza e sostegno all'allattamento naturale, misto o artificiale (quando necessario)
- Comprensione del linguaggio del pianto del bambino
- Impostazione del naturale ritmo sonno veglia (ritmo circadiano)
- Massaggio infantile
- Wrapping
- Assistenza notturna

Naturalmente non vengono tralasciati l'aspetto psicologico della neo mamma e le sue iniziali preoccupazioni. La Puericultrice, Giovanna Celino, lavora in stretto contatto con il Pediatra, e ne rispetta le indicazioni integrandole con la propria esperienza.

Per maggiori informazioni e per consulenze personalizzate contattare:

"Casa della Salute"
Tel. 010 9641083




G.O.
GROUP

Ingegneria tissutale in-line

Via Cesare, 2/35 - 16121 Genova

Genitori, attenti alle calorie!

Intervenire durante l'età evolutiva attraverso un controllo periodico dello stato di salute, dell'accrescimento e dello sviluppo è di fondamentale importanza in termini di prevenzione.

Due genitori su tre dichiarano di conoscere le regole di base per una corretta alimentazione ma, seduti a tavola, commettono diversi errori.

I familiari tendono a preoccuparsi se il bambino non mangia a sufficienza sottovalutando i problemi di iperalimentazione che spesso vengono diagnosticati quando il piccolo ha già raggiunto uno stato di sovrappeso o di obesità.

L'obesità infantile è una condizione medica che interessa bambini ed adolescenti e suscita sempre maggiore preoccupazione. Si tratta di un fenomeno in aumento, sinonimo di deterioramento della salute, in quanto fattore di rischio per diverse patologie come il diabete, l'ipertensione e l'ipercolesterolemia. È riconducibile ad un insieme di concause: la prima, una cattiva ed eccessiva alimentazione caratterizzata dal consumo di "cibi spazzatura" come hamburger, patatine fritte e bibite gassate, alimenti dal bassissimo valore nutrizionale, ricchi di grassi e zuccheri. E poi, la predisposizione genetica, l'ambiente familiare, il contesto socio-economico, la ridotta attività fisica e la sedentarietà.

Prevenire il sovrappeso infantile e le patologie ad esso correlate, è possibile!

La consapevolezza del danno che l'obesità può arrecare alla salute dei propri figli, anche da adulti, deve far riflettere i genitori per invogliarli ad introdurre qualche semplice accorgimento che garantisca uno **stile di vita sano**:

- Preferire un'alimentazione varia ed equilibrata che includa tre pasti regolari e completi (frutta e verdura fresca non devono mancare) e due spuntini, uno a metà mattina e l'altro a metà pomeriggio.
- Limitare il consumo di alimenti preconfezionati e bevande zuccherate.

- Abituare il bambino al movimento e all'attività fisica extra scolastica.

È importante sapere che l'apporto calorico giornaliero necessario, varia da bambino a bambino, in base all'età, al peso, alla struttura fisica ed all'attività motoria quotidiana. Il pediatra di base, che conosce il suo ritmo di crescita, saprà fornire indicazioni personalizzate a questo proposito.

Il consiglio dei nutrizionisti è di tornare alla Dieta Mediterranea e di educare i bambini a questo modello.



Per scegliere cosa portare in tavola ci viene in aiuto la PIRAMIDE ALIMENTARE: alla base troviamo i cibi da consumare tutti i giorni e in maggiori quantità, al vertice quelli da consumare con più moderazione.

Variare il più possibile gli alimenti e sfruttarne forme e colori aiuta a rallegrare la tavola e stimolare la curiosità del bambino.

**Tutto per i tuoi amici a 4 zampe e non solo...
Acquariologia, Ornitologia,
Rettili, Alimenti, Accessori...**

via Milite Ignoto, 7 Busalla (Sarissola) Tel. 010-9761551

**RD AUTO
ASSETTO CORSE**

**Officina - Carrozzeria - Elettrauto - Recupero danni
Gommista - Soccorso stradale - Auto di cortesia**

Loc. Trefontane 21/A - 16026 Montoggio (Ge)
Tel. e Fax 010.938278 r.d.automontoggio@fastwebnet.it

La Fitoterapia

La parola Fitoterapia, dal greco *phytón* (pianta) e *therapéia* (cura), definisce quella branca della medicina che studia l'impiego di piante o estratti di piante in grado di svolgere un'azione farmacologica.

Questa disciplina è complementare alla medicina tradizionale e costituisce un rimedio adeguato a problemi di lieve o media entità, rispetta i criteri scientifici ufficialmente riconosciuti e consente di intervenire su diverse patologie con approcci differenti.

È indicata nelle terapie di lunga durata perché è generalmente ben tollerata e priva di importanti effetti collaterali



Piante Medicinali



LAVANDA... Profumo inebriante e terapeutico del territorio ligure

Quando parliamo della **Lavanda** ci riferiamo, di solito, alla sua essenza e alle sue proprietà cosmetiche, dimenticando le reali virtù medicinali dei piccoli fiori azzurro violacei che da Giugno a Settembre emanano il loro profumo penetrante e gradevole.

Coltivata largamente e spesso inselvaticata, la Lavanda cresce dalla regione mediterranea a quella montana in tutta Europa. In Italia, i suoi posti di elezione sono la **Liguria occidentale**, il **Piemonte** e il **Salernitano**.

Ne esistono numerose specie che, fin dall'antichità, venivano distillate sotto il nome di Spigo. L'essenza di Spigo, citata da Dioscoride, Galeno e Plinio, era usata come tonico e stimolante del sistema nervoso centrale, come stomachico (per favorire la digestione) e carminativo (per limitare la formazione e il ristagno di gas a livello gastro-intestinale e favorirne l'espulsione dallo stomaco e dall'intestino).

A partire dal **1760** le proprietà medicamentose della **Lavanda** sono state rivalutate: i fiori adeguatamente preparati, se somministrati per via orale, agiscono da antisettici, sedativi, antispasmodici, bechici (sedativi della tosse) e tonici cardiaci, placano il mal di testa, i crampi intestinali, la nausea e il singhiozzo. Una tisana alla **Lavanda** fluidifica la bile, stimola il fegato, elimina le fermentazioni intestinali ed è un buon antisettico delle vie urinarie.

Per uso esterno purifica le pelli grasse e acneiche e stimola la circolazione periferica.

Sotto forma di collutorio disinfetta le mucose orali e l'essenza pura non solo è un valido disinfestante da pidocchi, ma anche un potente termicida e parassicida.

Le parti della pianta utilizzate in fitoterapia sono i fiori o sommità fiorite preparate sotto forma di estratti secchi titolati, infusi, essenze, polveri e tintura madre. I principi attivi caratterizzanti sono:

olio essenziale (linalolo, acetato di linalile, limonene, cineolo, canfora, alfa-terpineolo, beta-ocimene), tannino, acido ursolico, flavonoidi e sostanze amare.

Un infuso preparato con la sola Lavanda (un cucchiaino di fiori secchi ogni tazza da 250 ml di acqua da consumare tre volte al giorno) ha spiccate proprietà diuretiche.

Somministrata a dosi terapeutiche è priva di effetti collaterali, a dosaggi elevati, può provocare stato di eccitazione.

L'olio essenziale, se assunto per via orale, può irritare la mucosa gastrica provocando sensazione di vomito e disturbi del tratto gastro-enterico.

È vietato l'utilizzo durante gravidanza e allattamento.

La natura ci nasconde infinite risorse benefiche ed è una fortuna poterle utilizzare per raggiungere il benessere.

Dott. Giovanni Casula
Farmacista, Ph.D. in Chimica Farmaceutica



Intervista IPLOM

Intervista al Dott. Massimo Fabiano,
Direttore Amministrativo di Iplom S.p.A.

- Perché avete deciso di partecipare al “PROGRAMMA PREVENZIONE”?

“Si tratta di un progetto originale ed ambizioso accolto dall’azienda con grande entusiasmo. Un impegno economico per garantire un’attenta politica di prevenzione. In un distretto, quello della Valle Scrivia, dove la carenza di servizi sanitari è nota, un ambulatorio polispecialistico diagnostico come “Casa della Salute” in cui gli esami strumentali diventano economicamente accessibili a tutti e senza tempi d’attesa, assicura una risposta adeguata alle esigenze assistenziali dei cittadini”.

- Sono molte le aziende che stanno aderendo al “PROGRAMMA PREVENZIONE”. Secondo lei perché?

“L’esperienza proposta contribuisce, tra le altre cose, alla riduzione della spesa pubblica destinata alla Sanità. Attivare una politica di prevenzione agendo sui principali fattori di rischio e offrire a tutti la possibilità di cura, significa guardare avanti per cercare, anche nel piccolo, di far fronte alla crisi. Un progetto

che si traduce in “Responsabilità Sociale d’Impresa” in cui le aziende diventano sia parte integrante degli strumenti sanitari offerti dal territorio che responsabili della salute del cittadino”.

- Quali sono le prime esperienze che proporrete in ambito di prevenzione?

Nella nostra realtà salute e sicurezza sono valori imprescindibili. Per questo motivo riteniamo che la prevenzione sia fondamentale. I corsi di formazione periodici, le simulazioni di intervento e la diffusione di buone pratiche sono rivolti non solo al nostro personale, ma anche agli appaltatori che, via via, si presentano in azienda.

Sulla base di questa filosofia riteniamo che rendere partecipe il cittadino significa attribuirgli un ruolo di primaria centralità e un potere di iniziativa nuovo per il perseguimento di un obiettivo comune.

IPLOM



Il Nostro Staff di Cardiologi



Dott. Germano Gaggioli

Nato a Genova il 27/12/1962

Il Dott. Germano Gaggioli si è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli studi di Genova, il **06/11/1987** con la votazione **110/110**.

Nel luglio **1990** ha conseguito il diploma di specializzazione in Medicina dello Sport con votazione **50/50** discutendo la tesi di cardiologia sportiva.

Dal **01/10/1999** è in ruolo presso il Reparto di Cardiologia-Unità Coronarica dell'Ospedale "Villa Scassi" di Sampierdarena in qualità di Cardiologo (Dirigente Medico di I livello a tempo pieno), dal **01/11/2001** gli è stato conferito l'Incarico Professionale ad Alta Specialità (IAS) come responsabile dell'aritmologia e dell'elettrostimolazione. Ha istituito un laboratorio per lo studio della sincope di natura inspiegata, un ambulatorio per lo studio e la gestione del paziente aritmico e inoltre ha iniziato la terapia dell'impianto di defibrillatori automatici. Ha notevolmente potenziato la diagnostica elettrofisiologica biventricolare, dell'ablazione transcateretere e di tutte le aritmie cardiache.



Dott. Alessandro Marco Elicio

Nato a Genova il 23-02-1974

1999: Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova con tesi di laurea "Terapia elettrica del flutter atriale" e votazione **110/110 e lode**.

2003: Specializzazione in Cardiologia presso l'Università degli Studi di Genova con tesi di specializzazione "Approccio al trattamento delle lesioni su biforcazioni coronariche" e votazione **50/50 e lode**.

2003-2007: Collaborazione libero professionale con la Nuova Casa di Cura Città di Alessandria in attività di emodinamica diagnostica ed interventistica (coronarica e periferica) ed in elettrostimolazione (impianti di pacemaker e defibrillatori).

2005: Collaborazione libero professionale con la Casa di Cura San Gaudenzio di Novara in impianti di pacemaker.

2008: Incarico straordinario in qualità di Dirigente medico I livello, con rapporto di lavoro a tempo unico, presso la U.O. di Cardiologia dell'E.O. Ospedali Galliera nel reparto di emodinamica.

2008-2011: Incarico libero professionale come primo assistente elettrofisiologo nel Servizio di Aritmologia e Cardioritmologia, presso la Nuova Casa di Cura Città di Alessandria, la Clinica San Gaudenzio di Novara e la Clinica La Vialarda di Biella.

2008-2011: Collaborazione libero professionale in qualità di emodinamista per la diagnostica e l'interventistica coronarica e periferica presso la Clinica San Gaudenzio di Novara.

*Pasticceria
Valente*
dal 1892

Via V. Veneto, 18 16012 Busalla
Tel. 010 9640214
www.pasticceriavalente.it



Dott. Enrico Gostoli

Nato a Genova il 07/03/1962

1987: Laurea in medicina e chirurgia con votazione **110/110 e lode**

1988: Abilitazione alla professione medica con votazione **90/90**

1990: Specializzazione in Medicina dello Sport con votazione **50/50**

1994: Specializzazione in Cardiologia con votazione **44/50**.

Dal **1993** al **1997** medico 118 presso DEA - Ospedale San Carlo, Genova Voltri.

Dal **1997** assunto in qualità di dirigente medico in Cardiologia (ex aiuto) presso gli ospedali di Biella, Chivasso, Valenza, Tortona e dal **2001** presso l'Ospedale Civile di Alessandria, servizio Aritmologia.

Dal **2008** assunto in qualità di Elettrofisiologo presso Casa di Cura città di Alessandria Policlinico di Monza.



ANTICA FARMACIA
LASAGNA
BUSALLA (GE)

Via Vittorio Veneto, 46 - Busalla (GE)
tel: 010 9642933

Carie Dentale

È possibile stabilire se una persona è soggetta a carie dentale?

È possibile attraverso alcuni esami facilmente eseguibili dal dentista.

In primo luogo è necessario verificare la quantità di saliva prodotta dal paziente e stabilirne l'acidità. La saliva contribuisce infatti ad eliminare i residui di cibo e i batteri presenti nella bocca, e una ridotta produzione può favorire l'insorgere della carie o facilitarne lo sviluppo.

Il suo **pH (normale 6,5 -7,4)** per la presenza di calcio, fosfato e fluoro neutralizza gli attacchi degli acidi che contribuiscono alla corrosione del dente.

Un ulteriore esame permette di calcolare la quantità dei batteri presenti in bocca, in particolare dello *Streptococcus Mutans* e del *Lactobacillus spp*, principali responsabili di questa patologia.

Come è possibile prevenirne la formazione?

Sottoporsi a visite di controllo regolari permette di verificare lo stato di salute della bocca e di intervenire precocemente sulla lesione cariosa. La frequenza delle sedute varia a seconda dalla "cariorecettività" del singolo individuo, ovvero dalla predisposizione biologica alla carie.

Durante le sedute, il dentista può attuare una strategia di difesa applicando delle vernici a base di **Clorexidina**, una sostanza disinfettante che interviene contro la presenza di batteri cariogeni.

Per la prevenzione nei bambini si interviene con la sigillatura, una copertura che impedisce ai batteri e ai residui di cibo di accumularsi nei solchi, ostacolando lo sviluppo di lesioni e limitando la progressione di quelle in fase iniziale.

Quali sono i suggerimenti del dentista per una corretta ed efficace prevenzione?

La prima regola da rispettare, valida a tutte le età, per mantenere la buona salute dei denti e prevenire la carie è lavarli almeno due volte al giorno con un dentifricio al fluoro che fortifica lo smalto rendendolo più resistente agli attacchi degli agenti esterni.

Nei primi anni di vita è di fondamentale importanza la supervisione dei genitori per guidare il bambino nel corretto uso dello spazzolino e per trasmettere le regole di una corretta igiene orale: lo stato di salute dei denti da latte influisce su quella dei denti permanenti.

Gel e collutori al fluoro rappresentano un valido aiuto nella rimozione della placca, una formazione gelatinosa composta per il **90% da batteri (la flora orale)** e per il **10% da sostanze derivanti dall'alimentazione e da sali minerali** come **calcio e fosforo**, che aderisce allo smalto dentale promuovendo e sostenendo le comuni patologie orali tra cui la carie dentale e la malattia del paradentio o piorrea alveolare.

Mantenere il cavo orale in salute significa anche **evitare** cibi ricchi di **zuccheri semplici (mono e disaccaridi)** e **preferire** una dieta ricca di **frutta fresca** e alimenti contenenti **amidi (come riso e pasta)**.



Birrificio La SUPERBA

Via Costalovaia 4 - Busalla
Tel 010 9648138
birrificioasuperba@hotmail.it



Il Nostro Staff di Medici dello Sport



Dott. Costantino Cipolloni

Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Genova, specializzazione in Medicina dello Sport conseguita presso la stessa Università.

Medico Federale della Federazione Arrampicata Sportiva per due quadrienni olimpici.

Delegato Medico per la Liguria della Federazione Ciclistica per un quadriennio olimpico.

Delegato Antidoping per la Federazione Medico Italiana per la provincia di La Spezia per un quadriennio olimpico.

Collaboratore per cinque anni del Centro Studi Ciclismo di Genova.

Consulente di dietologia dello sport, anni **1994/2000**, per l'Istituto Baluardo di Genova e l'Istituto ISFI di Savona.

Medico sociale delle Società ciclistiche Aquila Fegino Genova e Spezia 2000 negli anni **1996/2001**.

Relatore in vari convegni, corsi di aggiornamento, incontri divulgativi su temi riguardanti "sport e alimentazione", "doping", "allenamento" nel ciclismo, escursionismo, arrampicata sportiva, alpinismo, tennis, calcio e triathlon.

Presidente dell'Associazione Provinciale di Medicina dello Sport di La Spezia e Delegato Provinciale della stessa provincia per la Federazione Medico Sportiva Italiana dal **2004**.

Presidente della società IMeS Srl (Ingegneria e Medicina per lo Sport).

Produzione propria salumi



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



Pescheria Ros Busalla

Il mare in Vallescrivia
Tel. 010.9642290 Cell. 393.9382605
e-mail: francotrifo57@libero.it



Dott. Marco Salvucci

Nato il 10/12/1978

2006: Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Milano con tesi in Ortopedia sui differenti metodi d'intervento nella correzione dell'alluce valgo, valutazione dei risultati clinici (96/110).

Maggio 2011: Corso DCO della F.M.S.I. Federazione Medico Sportiva Italiana per la qualifica di Doping Control Officer (DCO)

Luglio 2011: specializzazione in Medicina dello Sport presso l'Università degli Studi di Milano - Scuola di Specialità in Medicina dello Sport.

È iscritto alla Federazione Medico Sportiva Italiana (F.M.S.I.) e alla Libera Associazione dei Medici Italiani del Calcio (L. A. M. I. CA.)

Dall'**Aprile 2007** effettua visite ambulatoriali e visite domiciliari di Medicina di Base per la ASL di Alessandria e la ASL di Milano.

Dal **Gennaio 2008** ha mansione di Medico Responsabile della Manifestazione Sportiva per la Federazione Medico Sportiva Italiana F.M.S.I., presta assistenza a gare di vario tipo e vari sport

Dal **Gennaio 2010** al **Giugno 2012** è stato Assistente Medico Specialista in Unità Operativa di Riabilitazione e Recupero Funzionale e in Unità di Riabilitazione Ortopedica e Cardio Respiratoria presso l' Istituto Clinico Humanitas di Rozzano (MI).

Tra il **Luglio 2012** e il **Giugno 2013** è stato Responsabile Medico di Prima Squadra per il Novara Calcio Srl, squadra di calcio professionista in serie B. Oggi è Responsabile Medico Prima Squadra dell'Associazione Sportiva Varese 1910 Spa, squadra di calcio professionista in serie B.

Svolge, in qualità di libero professionista, attività ambulatoriale per il rilascio di Certificati di Idoneità Sportiva, effettua terapie con Onde d'Urto, Test Isocinetici, Test Posturometrici.

È un professionista specializzato nel campo riabilitativo sportivo in grado di affrontare la riabilitazione degli atleti con competenze altamente professionali, tratta la traumatologia delle principali articolazioni e si occupa del recupero post-chirurgico.

Relatore in vari convegni, incontri divulgativi su temi riguardanti la traumatologia e la riabilitazione nello sport, ha redatto pubblicazioni a carattere scientifico su temi medico sportivi.

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. M. Rubino - Dott. E. Comaschi Dott. G.B. Orenco - Dott. F. Raffellini
PODOLOGIA	Plantari - Rilevamenti baropodometrici	Dott.ssa F. Vassallo
OTORINOLARINGOIATRIA		Dott. C. Robbiano
DERMATOLOGIA		Dott.ssa K. Christana
IMMUNOLOGIA		Dott.ssa B. Colombo
UROLOGIA		Dott. P. Tognoni
FISIATRIA		Dott. M. Berretti
FISIOTERAPIA		Ft. R. Marchioni
ODONTOIATRIA		Dott. F. Cocchi
PSICOLOGIA		Dott.ssa S. Dellepiane
NEUROLOGIA		Dott. P. Mungo
ENDOCRINOLOGIA E DIABETOLOGIA		Dott. F. Gatto
REUMATOLOGIA		Dott. M. Blondett
DIETISTA		Dott.ssa A. Gagliano
DIETOLOGIA		Dott. C. Cipolloni
PNEUMOLOGIA		Dott.ssa S. Venturi
RADIOLOGIA SENOLOGICA		Dott. M. Dulbecco
CHIRURGIA ESTETICA		Dott.ssa T. Lazzari
GASTROENTEROLOGIA		Dott. Vallarino
DIAGNOSTICA PER IMMAGINE	RMA - RX - Ecografia - MOC - Mammografia	Dott. S. Bogliolo
LAB. ANALISI	Prel. Ematochimici - Prel. Microbiologici - HCCP	



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

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
Febbraio 2014

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
Febbraio 2014. Potrebbero subire variazioni per cause non
dipendenti dalla volontà della redazione.