



NOTIZIE DI RILIEVO

“ Il Poliambulatorio Specialistico Casa della Salute sarà chiuso dall'11 al 15 agosto per la pausa estiva ”



PROGRAMMA PREVENZIONE

“Progetto Check-up”

La salute è un bene per lo sviluppo sociale ed è un aspetto fondamentale della qualità di vita di tutti noi.

È nostro compito salvaguardarla mettendo in atto una buona prevenzione attraverso l'adozione di corrette regole di vita per il controllo dei fattori di rischio.

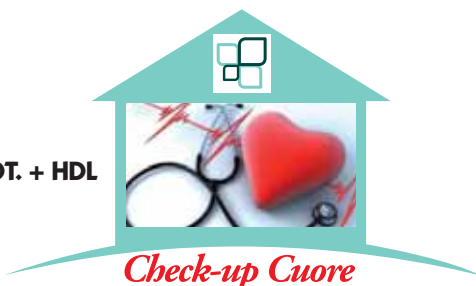
Grazie al supporto dei Partners che hanno aderito al Programma Prevenzione, continua il nostro impegno a difesa della salute.

I mesi di **Luglio e Agosto** sono dedicati al **“Check Up Cuore”**: un nuovo progetto finalizzato a prevenzione, diagnosi e cura delle malattie cardiovascolari.

**Visita Cardiologica
Tracciato ECG
Euro 80,00**

Per tutti i pazienti che si sottoporranno al **“Check Up Cuore”**, analisi cliniche in omaggio:

- EMOCROMO
- AZOTO
- CREATININA
- SODIO
- POTASSIO
- COLESTEROLO TOT. + HDL
- TRIGLICERIDI



Abbiamo a cuore la Tua Salute

MEDICINA DELLO SPORT



Dott. Marco Salvucci

Medico Chirurgo specialista in Medicina dello Sport, Responsabile Medico dello Spezia Calcio

Gli operatori del Centro Polispecialistico Diagnostico Casa della Salute, specialisti in Medicina dello Sport, hanno il compito di valutare la condizione fisica del soggetto per fornirgli le indicazioni relative al tipo di sport a cui può sottoporsi senza rischi.

Svolgono inoltre la loro attività per prevenire o curare adeguatamente malattie derivate da una pratica sportiva compiuta in modo scorretto.

Le prestazioni sono erogate presso:

Casa della Salute: Largo Milite Ignoto, 5d 16012 Busalla - GE

Biotest S.r.l.: Via Maragliano, 3/1 16121 Genova

Casa della Salute: Via Cavour, 23 15051 Alessandria (prossima apertura)

Per prenotazioni, contattare la segreteria ai seguenti recapiti:
Tel. 010 9641083 • Tel. 010 9640722

SOMMARIO

- Il ruolo degli inquinanti ambientali in ambito oncologico
- Quelle antiestetiche macchie solari
- Il colore rosso delle ciliegie
- Se il grasso vi rigenerasse?
- Per attenuare l'ansia basta una mascherina
- Cereali integrali, preziosissimi per la nostra salute
- Patologie urologiche: 1 uomo su 2 non si cura
- Visita di idoneità sportiva, fra prevenzione e obbligo
 - La visita medico sportiva nel dettaglio
- Il Nostro Staff di Medici dello Sport
 - Dott. Costantino Cipolloni
 - Dott. Germano Gaggioli
 - Dott. Marco Salvucci
 - Dott. Enrico Gostoli
 - Dott. Massimo Antonio Blondett
- Attività sportiva, qualche regola alimentare
- Certificato medico di idoneità alla guida
- Al mare, attenzione alle Meduse
- Acoustic center
- Da oggi, la collaborazione con L'IS.PRE, Istituto di Medicina Oftalmica
- Carta dei servizi

Il ruolo degli inquinanti ambientali in ambito oncologico

Incidenza dei tumori in Italia (dati AIRC - Associazione italiana per la ricerca sul cancro)

• Si stima che, nel corso dell'anno, in Italia vengano fatte 366.000 nuove diagnosi di tumore: circa 200.000 (55%) fra gli uomini e circa 166.000 (45%) fra le donne. Nel corso della vita, circa 1 uomo su 2 ed 1 donna su 3 si ammala di tumore, un dato allarmante che va letto nella giusta dimensione. Infatti, la presenza di una neoplasia non va necessariamente correlata ad una prognosi negativa: esistono tumori più o meno aggressivi, stadi differenti e risposte individuali, tanto che, grazie alla diagnosi precoce e al tempestivo trattamento, un numero sempre maggiore di pazienti giunge alla guarigione.

• Considerando l'intera popolazione ed escludendo i carcinomi della cute, il tumore più frequente è quello del colon retto (14%), seguito dal cancro della mammella (13%), della prostata (11%) e del polmone (11%). I cinque tumori più frequentemente diagnosticati fra gli uomini sono il tumore della prostata (20%), il tumore del polmone (15%), il tumore del colon-retto (14%), il tumore della vescica (10%) e quello dello stomaco (5%); tra le donne, il tumore della mammella (29%), il tumore del colon-retto (14%), il tumore del polmone (6%), il tumore del corpo dell'utero (5%) e quello della tiroide (5%).

Diagnosi (e cura) per tempo

• Nel vissuto di ognuno di noi, è radicata la percezione che molti tumori siano in aumento: così è per i testicoli, la tiroide, la mammella, il colon retto e la prostata; in rialzo anche i tumori nei bambini e nei giovani. Per questi dati esiste una spiegazione documentata legata ad una maggiore consapevolezza generale che si articola attraverso l'analisi di tre fattori importanti:

1. Invecchiamento della popolazione

(la gente vive, mediamente, di più);

2. Miglioramento delle tecniche diagnostiche

(favoriscono la diagnosi precoce di forme neoplastiche che un tempo non avrebbero potuto essere diagnosticate);

3. Facilità di accesso (costi e tempi di attesa ridotti anche grazie al regime privatistico) a visite mediche specifiche, esami clinici e diagnostici.

Oggi, un centro diagnostico che dispone di specialisti e di attrezzature all'avanguardia, che rende possibile l'accesso ad esami come Mammografia, Ecografia, TAC, Risonanza Magnetica, MOC in tempi brevi e a costi contenuti, consente agli specialisti di fare una diagnosi precoce.

La diagnosi precoce permette di allungare significativamente l'aspettativa di vita e talvolta può portare alla guarigione. In un programma di diagnosi precoce, con il tumore, si convive sempre meglio e più a lungo.

Il ruolo degli inquinanti ambientali

Le patologie da causa ambientale (anche per le non oncologiche) hanno cause molteplici e tempi di latenza lunghi, i dati disponibili rivelano correlazioni tra alcuni tipi di tumore e l'esposizione a sostanze pericolose.

Amianto

L'amianto, per esempio, copertura di molti manufatti nel nostro entroterra, pur essendo stato bandito nel 1992, ha ancora oggi ripercussioni sulla salute risultando responsabile di tumori pleuro-polmonari.

Asbesto e polveri sottili

Dal punto di vista patogenetico, sia le fibrille d'asbesto inalate, sia quelle ingerite (e questo vale anche per le cosiddette polveri sottili prodotte dal traffico veicolare e dagli insediamenti industriali), oltrepassano facilmente le barriere naturali dell'organismo (la mucosa delle prime vie aeree e quella dell'apparato gastroenterico). In seguito, entrano nel circolo ematico e, in talune circostanze, in quello linfatico. Attraverso questi compartimenti, possono diffondersi e localizzarsi, in modo irreversibile, in tutti i tessuti dell'organismo.

Quanto sono grandi le polveri sottili e cosa significano le diciture PM 2,5 e PM 10?

Le polveri sottili PM 2,5 o PM10, hanno, rispettivamente, un diametro di 2,5 - 10 micron, ma possono raggiungere le dimensioni delle particelle ultrasottili anche dette nanopolveri (particolato ultrafine), sono polveri respirabili che possono raggiungere gli alveoli polmonari e qui restare.

Metalli pesanti

Oltre che dalla presenza di polveri sottili, l'azione cancerogena dell'asbesto è potenziata inoltre dall'azione dei metalli pesanti. "Questi, come spiega **Patrizia Gentilini** nella relazione introduttiva dello studio "Ambiente e Tumori" dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica, sono associati a diversi altri tipi di patologie oncologiche: Cromo e Nichel sono legati al tumore di polmoni, naso e faringe, l'Arsenico a quello di polmone, vescica e pelle".

Gli studi condotti sulle popolazioni residenti nei pressi di **centrali a carbone**, responsabili dell'emissione di polveri sottili, metalli pesanti, diossine e isotopi radioattivi, hanno denotato un aumento dell'incidenza di tumori della laringe, dei polmoni e della vescica. E non va meglio per i residenti nei pressi degli **inceneritori**, che emettono particolato, metalli pesanti, diossine, composti organici volatili, ossidi di azoto e zolfo ed ozono, responsabili dell'insorgenza di neoplasie polmonari, linfomi non Hodgkin, sarcomi dei tessuti molli e tumori infantili.

Sono andate diminuendo le patologie oncologiche polmonari causate dall'inquinamento atmosferico dovuto al traffico veicolare (Benzene, Benzo(a) Pirene ed altri idrocarburi policiclici aromatici): alcuni decenni fa circa il 5% dei decessi per tumori al polmone era attribuibile a questa causa, oggi il dato è sceso a circa l'1%. Alto, rimane invece, il numero di morti per cancro al polmone dovuto al fumo: circa 25.000 all'anno.

È utile, inoltre, considerare alcuni composti chimici e sostanze pericolose come i PCB (policlorobifenili usati in Italia nell'industria chimica fino agli anni '80) che sono stati banditi per le emergenze di salute pubblica: nelle zone definite come: "la terra dei fuochi", le morti per tumori toccano quota 43%, a fronte del 30% di media nazionale.

Conclusioni

Dall'analisi di questi dati, è evidente un mancato o inadeguato programma di monitoraggio dell'ambiente e delle aziende industriali. E, allora, quali armi possiede il singolo cittadino per tutelare la propria salute?

Deve acquisire la consapevolezza che uno stile di vita salutare, l'attenzione a sintomi o segni premonitori, la prevenzione, gli esami diagnostici, le indicazioni di diagnosi e terapia fatte del medico curante e/o dello specialista, possono contribuire in modo concreto a favorire la tutela della salute e l'aumento dell'aspettativa di vita. A "segni e sintomi premonitori" dedicheremo un prossimo articolo.

Prof. Luciano Moresco

Fonti di inquinamento

- attività industriali;
- il traffico veicolare ed aereo;
- i processi di combustione per la produzione di calore;
- l'incenerimento di rifiuti solidi;
- le attività nucleari (polveri e gas radioattivi);
- lo spargimento di pesticidi e fertilizzanti;
- la combustione incontrollata di rifiuti solidi;
- alcuni eventi naturali come le eruzioni vulcaniche e gli incendi.



TECHNOGEOA

gestione rifiuti speciali e non,
smaltimento amianto, edilizia

TECHNOGEOA s.r.l.

Via G. Mameli 1/7A Genova

Tel/Fax 010.8597607 - Cell. 347.3994598

info@technogea.com • gaetano.risso@hotmail.com

www.technogea.com

Quelle antiestetiche macchie solari

Il colore della pelle è determinato da numerosi fattori, il principale dei quali è il pigmento noto con il nome di melanina, sintetizzata dai melanociti in seguito alla stimolazione da parte dei raggi solari. Esistono due diversi tipi di melanina: l'**Eumelanina**, di colore marrone scuro o nero e la **Feomelanina**, di colore rosso o marrone chiaro; la presenza dell'uno o dell'altro tipo, determina sia la diversità della pigmentazione cutanea che la risposta all'esposizione solare. L'aumento della quantità e la modificazione della qualità di melanina sono causa di iperpigmentazioni cutanee, ossia aree in cui la pelle assume un colorito più scuro rispetto alla cute circostante.

Le iperpigmentazioni si suddividono in diverse tipologie:

MELASMA



È caratterizzato da un aumentato deposito di melanina a livello epidermico nello strato basale (melasma superficiale) o a livello dermico (melasma profondo) causato dall'assunzione della pillola anticoncezionale e dall'aumento di estrogeni e progesterone tipico della gravidanza (melasma gravidico). Le macchie, di forma irregolare, interessano prevalentemente fronte, naso, guance, labbro superiore e mento. Diventa visibile a seguito delle prime esposizioni al sole.

MACCHIE DA FOTOSENSIBILIZZAZIONE



Si formano a seguito dell'assunzione di farmaci o cosmetici fotosensibilizzanti, cioè in grado di stimolare l'attività dei melanociti. Tra i farmaci incriminati alcuni tipi di antibiotici e antinfiammatori non steroidei.

LENTIGO SOLARI



Sono generalmente dovute ad una iperpigmentazione dello strato corneo legata ad una prolungata esposizione ai raggi ultravioletti, all'ispessimento dell'epidermide ed alla ossidazione della cheratina. Tendono ad aumentare con l'età e la fotoesposizione non protetta. Di colore bruno, si manifestano nelle zone più esposte alla luce del sole (viso, mani e décolleté).

EFELIDI



Sono piccole zone di iperpigmentazione di colore bruno, rotonde oppure ovali a superficie piana. Diventano più evidenti d'estate, mentre si attenuano o arrivano quasi a scomparire d'inverno.

Le efelidi compaiono principalmente nelle persone con capelli rossi o biondi e negli individui con fototipo I o II.

IPERPIGMENTAZIONI POST-INFIAMMATORIE



Acne, dermatite atopica, dermatite da contatto, ustioni e ferite possono determinare la comparsa di macchie cutanee, aggravata in genere dall'esposizione ai raggi solari senza adeguato filtro protettivo. Per prevenirle è necessario applicare una crema solare ad alto fattore protettivo dopo ogni bagno e dopo ogni ora di esposizione.

Una procedura ambulatoriale molto efficace per contrastare gli inestetismi delle iperpigmentazioni è il peeling chimico.

Questo trattamento, che consiste nell'applicazione di uno o più agenti chimici sulla cute, favorisce l'esfoliazione uniforme e controllata dei diversi strati cutanei e la rigenerazione cellulare. Tra le sostanze più utilizzate, valutate dal dermatologo in base al tipo di pelle e ai parametri cutanei, ricordiamo l'Acido Mandelico, l'Acido Glicolico, l'Acido Piruvico e l'Acido Salicilico, l'Acido Lattico e l'Acido Tricloroacetico. Per un risultato ottimale sono necessari più trattamenti (almeno tre a distanza di due settimane tra uno e l'altro) e un'opportuna cosmesi domiciliare mirata al tipo di inestetismo.

Un altro trattamento efficace, ma chirurgico, è il laser a CO2 frazionato.

È possibile limitare l'insorgere di iperpigmentazioni utilizzando cosmetici o creme solari ad alta protezione, non solo nei mesi estivi durante l'esposizione solare, ma anche d'inverno.



Dott.ssa Christana Konstantina

Data di nascita 17/05/1977

1995: Diploma di Liceo scientifico ad Atene, Grecia

Marzo 2004: Laurea in Medicina e Chirurgia conseguita presso l'Università de-

gli studi di Genova - Tesi: "Il lupus eritematoso tumido" (Relatore Prof.ssa Aurora Parodi)

Novembre 2009: Specializzazione in Dermatologia e Venereologia presso la Clinica Dermatologica dell'Università di Genova Tesi: "Neoplasia ematodermica CD4+/CD56+ e leucemia cutis leucemica mieloide a differenziazione monocitica" (Relatore Prof. F Rongioletti)

2004-2006: Internato presso la Clinica Dermatologica di Genova e guardie mediche presso l'A.S.L.

2006-2009: Scuola di specializzazione in Dermatologia e Venereologia presso la Clinica Dermatologica di Genova. Preposta alle attività di Day Hospital, Ambulatorio Tricologico, Allergologia Dermatologica, Ambulatorio Divisionale, Chirurgia Dermatologica, Dermatopatologia.

Dal Dicembre 2009 ad oggi:

- Libero professionista
- Sostituzioni di Specialisti Dermatologi A.S.L.
- Medico ad eventi sportivi (TaeKwonDo)

Luglio 2011 Giugno 2013: Borsa di studio finalizzata alla realizzazione del progetto "psocare" nel reparto di dermatologia dell'ospedale di Sestri Levante



**FARMACIA
CASULA**
dott. Giovanni
LA CASA DEL BENESSERE

LABORATORIO GALENICO
ERBORISTERIA
OMEOPATIA
MEDICINA NATURALE
DERMOCOSMESI

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

Studi clinici effettuati:

- Studio osservazionale multicentrico europeo a lungo termine relativo agli aspetti farmaco-epidemiologici e di sicurezza di raptiva in soggetti affetti da psoriasi".
- Studio epidemiologico sulla "dermatite delle mani".

- **Coautrice** in numerosi lavori scientifici.

Partecipazione come **discente** a numerosi corsi e congressi scientifici.

Partecipazione come **relatrice** ai seguenti congressi:

- Dermatologi Liguri, Dicembre 2008: "Allergia da contatto al basilico".
- Congresso "Dermatopathology and beyond it" - Pavia, Aprile 2009: "Self-healing juvenile mucinosis".
- Congresso nazionale della società italiana di dermatologia medica, chirurgica e delle malattie sessualmente trasmesse - Firenze, Giugno 2009: "Tecniche tricologiche non invasive".
- Dermatologi Liguri, Dicembre 2009: "Nodulo di Sister Mary Joseph".
- Congresso ospedale di Rapallo 2011: "Cheratosi attinica".



*Polli allo spiedo,
Pasta fresca, Gastronomia,
Produzione Propria*



BARATTINO s.n.c.
di Danilo Barattino e Silvia Mantero
Largo Italia 6 Busalla (GE) Cell. 339.8709659

SI ACCETTANO TICKET



Il colore rosso delle ciliegie

I frutti rossi contengono antocianidine, una classe di polifenoli responsabili della colorazione rossa, rosa, malva, arancio e blu di molti frutti e fiori.

Che la frutta faccia bene al nostro organismo è ormai noto, ma pochi sanno che le ciliegie hanno proprietà benefiche per la nostra salute!

Questi piccoli frutti dal colore variabile tra il rosso e il rosso scurissimo, quasi nero, dal sapore dolce e dalla consistenza tra il morbido e il croccante, sono ricchi di vitamine (A, C, B) e fonte di sali minerali come ferro, calcio, magnesio e potassio; possiedono oligoelementi come rame, zinco e manganese.

Come tutti i frutti rossi e blu, le ciliegie contengono le antocianidine (dal greco anthos, fiore e kyáneos, blu), molecole idrosolubili della famiglia dei flavonoidi che favoriscono la naturale protezione delle cellule dall'azione dei radicali liberi. L'importanza degli antiossidanti per combattere i radicali liberi è ormai riconosciuta: si ritiene che riescano a neutralizzare queste molecole altamente instabili prevenendo o limitando le reazioni a catena che provocano i danni tissutali e quindi i processi d'invecchiamento cellulare.

Secondo alcuni studi questi frutti estivi e prelibati hanno proprietà antinfiammatorie e si rivelano quindi utili per contrastare le infiammazioni delle articolazioni causate dall'artrite.

Inoltre, gli antociani, di cui sono particolarmente ricche, svolgono un'azione protettiva per la fragilità capillare.

Per depurare e disintossicare al meglio l'organismo e per godere dei benefici di queste prelibatezze di stagione si consiglia il consumo di una porzione di 20-30 unità al giorno, preferibilmente al mattino dopo il digiuno notturno.

Per iniziare al meglio la giornata, vi consigliamo una prelibata abitudine

... E se una tira l'altra? Nessun problema per la linea!

Cento grammi di ciliegie denocciolate, pari a 130 di frutti interi, contengono solo 38 calorie.

Il consumo di ciliegie nelle diete dimagranti dà ottimi risultati poiché sono ricche di fibre solubili che una volta raggiunto lo stomaco assorbono acqua ed aumentano il senso di sazietà.



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, Condizionatori)**

**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**



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



PROFESSIONAL

A.R.C.E.D è una moderna autofficina autorizzata IVECO Service e FIAT PROFESSIONAL.

Ci occupiamo dell'assistenza e della riparazione di veicoli industriali e commerciali. Affidabilità, competenza e massima serietà ci contraddistinguono e ci permettono di offrirvi ogni giorno servizi eccellenti.

A.R.C.E.D. srl 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

Se il grasso vi rigenerasse?

Definiamo “rigenerativa” quella branca della medicina che ha come scopo quello di migliorare o ripristinare la funzionalità di organi o tessuti danneggiati da malattie, traumi o dall’invecchiamento.

“Oggi la Medicina Rigenerativa identifica l’insieme delle ricerche e delle terapie che, nel perseguire l’obiettivo della rigenerazione, utilizzano terapie cellulari di origine autologa.

In uno dei numeri precedenti vi ho parlato del PRP (Platelet Rich Plasma), una sostanza emoderivata ricca di piastrine, ovvero elementi organici che contengono fattori di crescita. Le piastrine promuovono il rilascio di sostanze che stimolano i meccanismi di riparazione tissutale ed aumentano la reattività delle cellule coinvolte nel processo di guarigione.

IL PRP è utilizzato in diverse specialità mediche: odontoiatria, medicina dello sport, oculistica, dermatologia, neurochirurgia, ortopedia, otorinolaringoiatria e chirurgia estetica.

Grazie all’espansione delle conoscenze di biologia molecolare, tra i differenti tipi di Medicina Rigenerativa, si annovera il trapianto delle cellule staminali: l’utilizzo di cellule autologhe per rigenerare i tessuti o gli organi.

In particolare, il tessuto adiposo, è stato identificato come fonte di cellule staminali multi-potenti definite “Adipose-Derived Stem Cells (ADSCs)”, che presentano profili di espressione genica e fenotipica simili a quelli delle cellule staminali mesenchimali umane (hMSCs) ottenute dal midollo osseo.

Lo sviluppo di dispositivi come Lipogems, un kit monouso per lipoaspirazione, processazione ed innesto di tessuto adiposo, ha una notevole rilevanza biomedica e clinica.

Il sistema Lipogems è una metodica di processazione del grasso - spiega il **Dott. Giorgio Oragano** - che permette di ottenere

un emulsionato particolarmente ricco di cellule staminali e per questo particolarmente “potente”.

Il trattamento prevede la lipoaspirazione sull’addome, sui fianchi o sui glutei, e la conseguente purificazione del grasso aspirato:

attraverso una minima manipolazione “enzyme free”, in un sistema completamente chiuso ed asettico si procede ad una progressiva riduzione dei cluster adiposi e quindi all’eliminazione dei residui oleosi ed ematici a contenuto pro-infiammatorio.

Questo processo avviene in un sistema ad immersione in soluzione fisiologica che consente di minimizzare qualsiasi azione traumatica a carico delle cellule. Il materiale ottenuto, un tessuto adiposo microfratturato non espanso ad uso autologo, viene trasferito in siringhe ed impiantato nella sede ricevente.

Le cellule staminali del grasso vengono impiegate in chirurgia ricostruttiva post-oncologica, come quella mammaria, per esiti di mastectomie o di altri interventi demolitivi del seno, per la cura di patologie di carattere colonproctologico, ginecologico, otorinolaringoiatrico, plastico ricostruttivo, urologico, vulnologico e di malattie degenerative come le ulcere diabetiche. In questo ambito, è stata dimostrato che, a distanza di pochi giorni dal trattamento, è visibile un notevole miglioramento del quadro clinico delle ulcere”.

La Medicina Rigenerativa, la cui prerogativa è la multidisciplinarietà, rappresenta la soluzione terapeutica del prossimo futuro, sia perché renderà possibile curare le malattie croniche più onerose per il sistema sanitario, sia perché introdurrà nella pratica clinica nuovi trattamenti più efficaci e meno costosi.



TECNOLOGIE BIOMEDICHE AVANZATE

Via Cesarea, 2 - 16121 Genova

Per attenuare l'ansia basta una mascherina

Dott. Fabio Cocchi - Medico Chirurgo specializzato in Odontoiatria e Protesi Dentaria

“Paura ed ansietà sono emozioni che sono state e restano associate alla figura del dentista, un professionista che deve compiere operazioni che possono essere dolorose. Per questo motivo, il paziente odontoiatrico ed il paziente che deve essere sottoposto ad interventi di igiene dentale necessitano di un trattamento che determini assenza di dolore e di ansia.

Per attenuare lo stato di paura e stress mi avvalgo della “sedazione cosciente”, una tecnica che prevede l'utilizzo del Protossido d'Azoto, un gas atossico non pericoloso definito da un lato “ESILARANTE” e dall'altro “ANTIFOBICO”.

Il Protossido viene somministrato attraverso una mascherina nasale ed eliminato tramite l'espiazione: sono sufficienti alcuni respiri per passare da uno stato di tensione ad una più confortante sensazione di tranquillità e rilassamento generale pur mantenendo costanti lo stato di coscienza ed i riflessi protettivi.

La somministrazione del Protossido è garantita da un'elevata competenza acquisita durante corsi di formazione teorico-pratici, attraverso l'esperienza quotidiana e dall'impiego di moderne apparecchiature elettroniche, appositamente tarate, che mi consentono di lavorare in regime di assoluta sicurezza.

La sensazione di tranquillità, il senso di rilassamento, l'innalzamento della soglia del dolore, la diminuzione del riflesso faringeo (“riflesso del vomito”) e del riflesso della deglutizione fanno sì che questa tecnica diventi per me un ottimo alleato nella pratica quotidiana per operare nei bambini ma anche in pazienti adulti ansiosi, fobici, dichiaratamente problematici o portatori di handicap.

Ritengo che l'impiego del Protossido dovrebbe diventare routinario, una “promessa di relax” legata al protocollo standard basilare. Un'opportunità di cura da proporre non solo al paziente difficile ma

a tutti quei pazienti che altrimenti non si avvicinerebbero alle cure odontoiatriche, un servizio alternativo volto alla ricerca globale del “RELAX IN ODONTOIATRIA”. Il paziente rilassato e tranquillo è più soddisfatto ed ha un atteggiamento più positivo verso le cure”.




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

Via Cesare, 2/35 - 16121 Genova

Cereali integrali, preziosissimi per la nostra salute

La scienza ha dimostrato che alimenti come il riso, il grano, l'avena e la segale integrali non solo hanno un ottimo sapore, ma sono capaci di ridurre il rischio di insorgenza di diverse malattie. Il consumo costante di cereali integrali, infatti, può ridurre fino del 30% il rischio di cardiopatie coronariche e di alcuni tipi di tumore, ma, a dispetto delle comprovate proprietà benefiche, questi alimenti sono ancora poco presenti sulle nostre tavole.

I cereali sono definiti "integrali" quando i chicchi non vengono sottoposti a processi di macinazione e raffinazione che ne eliminano la crusca e il germe lasciando solo l'endosperma, ricco di amido, che viene macinato per produrre farine bianche, povere di elementi nutritivi. Crusca e germe, le parti più esterne dei cereali, sono ricchi di vitamine del gruppo B ed E, di sali minerali quali il ferro, il magnesio, lo zinco e il potassio, di antiossidanti (acidi fenolici e i flavonoidi) e di acidi grassi essenziali. I cereali integrali contengono inoltre proteine, carboidrati complessi e fibra solubile.

Possiedono un'azione cardioprotettiva: la fibra solubile e i fitosteroli contribuiscono a ridurre i livelli del colesterolo "cattivo" (LDL), dei trigliceridi e della pressione arteriosa; risultano inoltre molto utili anche nella prevenzione del diabete di tipo 2, quello non insulino-dipendente. Mentre i cereali raffinati vengono digeriti più rapidamente e determinano quindi un rapido aumento dei livelli di glicemia nel sangue, grazie alla presenza della fibra che agisce a livello intestinale, quelli integrali vengono assimilati più lentamente rallentando l'assorbimento del glucosio e regolarizzando i livelli di glicemia.

Altri effetti protettivi assicurati da questi alimenti salutari sono quelli nei confronti di alcune forme di tumore, in particolare il cancro al colon. La presenza di composti fenolici, svolge un'azione antiossidante, contrastando i danni provocati dai radicali liberi.

È stato inoltre dimostrato che il consumo abituale di questi alimenti può apportare effetti benefici nella regolazione del peso corporeo: chi consuma cereali integrali risulta meno soggetti a sovrappeso ed obesità.

Una dieta ricca di cereali integrali non solo giova alla salute ma anche alla linea!



FOCACERIA VECCHIA GENOVA

RINFRESCHI PER CERIMONIE,
BATTESIMI, COMUNIONI



Ogni singola pizza, pane o foccaccia che venga fuori dal loro forno ha qualcosa di unico!

Per la nostra FOCACCIA NERA, un mix multicereale: farina integrale, farina di soia, di mais e di segale, semi di girasole e lino

FARINA MACINATA A PIETRA per un prodotto dal sapore inconfondibile. Un mix dalle caratteristiche uniche: farina di grano tenero di tipo 2, farina di soia, di mais e di segale, semi di lino, di miglio e di sesamo, fiocchi d'avena e d'orzo.

"Utilizziamo farina "Antiqua" macinata a pietra, di grani Piemontesi provenienti da filiera corta e certificata dal campo sino alla tavola. I grani, coltivati in regime di agricoltura controllata a residuo chimico zero, sono lavorati mediante l'utilizzo di energia "pulita", derivante dal campo fotovoltaico. Una farina SANA, ricca di fibre, di antiossidanti, di vitamina E e sali minerali, ma povera di carboidrati. Per un prodotto più sano e digeribile non utilizziamo né strutto né additivi chimici".

Via Vittorio Veneto, 12A Busalla Tel. 010.9642794



PASTIFICIO ARTIGIANALE
ALTA VALLE SCRIVIA
www.pastificioaltavallecrivia.com



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

Patologie urologiche:

1 uomo su 2 non si cura

Imbarazzo e un po' di trascuratezza sono le motivazioni per cui il 50% degli uomini italiani non si sottopone alla visita urologica. Tra le paure che stanno dietro la mancanza di prevenzione: la possibilità di doversi sottoporre ad un intervento chirurgico, la scarsa fiducia nelle terapie e l'accettazione dei disturbi come conseguenza dell'invecchiamento.

L'ingrossamento della prostata, una ghiandola che partecipa al meccanismo dell'ejaculazione che in condizioni normali ha le dimensioni di una castagna, è una proliferazione fisiologica definita Iperptrofia Prostatica Benigna o Adenoma Prostatico.

Questa patologia è molto frequente nella popolazione maschile nella fascia d'età compresa tra i 60 e gli 80 anni, può esordire come modificazione strutturale della ghiandola intorno ai 30 anni e può dare le sue manifestazioni cliniche generalmente dopo i 40 anni. Determinata da diversi fattori, il principale, è la variazione dell'equilibrio ormonale dovuta all'Andropausa.

I sintomi più comuni sono la necessità di urinare frequentemente sia di giorno (pollachiuria) che di notte (nicturia), lo sgocciolamento terminale (perdita di alcune gocce di urina) e la sensazione di svuotamento parziale della vescica.

Quali esami fare in presenza di uno o più sintomi?

“Un primo controllo, consigliato ogni anno a partire dai 45 anni ed eseguito dallo specialista urologo, è l'esplorazione rettale cioè la palpazione della prostata attraverso il retto. Se il medico lo ritiene necessario può inoltre valutare esiti di esami di laboratorio (come l'esame delle urine) per verificare la funzionalità renale, la presenza di infezioni o per la determinazione del PSA (antigene prostatico specifico) oppure di esami strumentali come l'ecografia sovrapubica e transrettale, un esame diagnostico che consente di rilevare le dimensioni della prostata e l'eventuale pressione su uretra e vescica, di valutare il residuo postmizionale (urina stagnante in vescica) e di diagnosticare le complicanze di una IPB trascurata (diverticoli vescicali, ispessimento delle pareti della vescica e calcoli). Altro esame importante è la Flussimetria, che misura la velocità del flusso urinario nell'unità di tempo (ml/sec). In base ai risultati di questi controlli, l'IPB potrà essere classificata in ipertrofia lieve, moderata o severa, a seconda della gravità dei sintomi e della presenza o meno di complicanze”.

Chi soffre di Iperptrofia Prostatica Benigna incorre nel rischio di sviluppare un tumore della prostata?

“Gli studi clinici fin'ora effettuati non ci permettono di affermare che l'ipertrofia possa trasformarsi in cancro. Questa patologia benigna interessa l'area più interna della prostata, quella a contatto con il collo della vescica e si manifesta con sintomi di tipo urinario.

Il tumore generalmente si sviluppa nella porzione periferica della ghiandola non a contatto con la vescica e, specie nella fase iniziale, non da sintomi. Entrambe sono patologie frequenti che spes-

so coesistono, ma l'Iperptrofia, fonte di preoccupazione, ansia e grave disagio per l'uomo giovane o più anziano, generalmente non degenera in neoplasia prostatica. In ogni caso, ai controlli per IPB si associano sempre quelli per tumore prostatico”.

Quali regole seguire per una “prostata in salute”?

“Per chi soffre di frequenti irritazioni alla prostata, la prevenzione inizia a tavola: è indispensabile evitare cibi speziati e ricchi di grassi saturi (che provengono da carni rosse, formaggi e fritti), crostacei, bevande alcoliche e caffè.

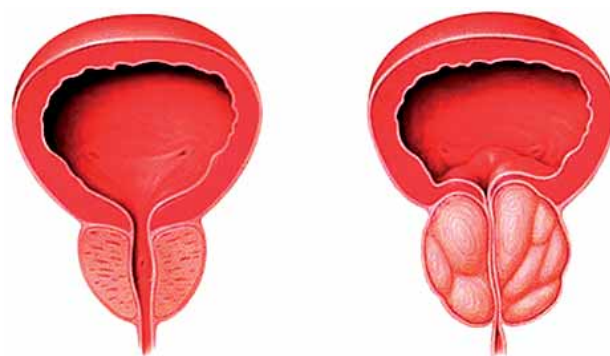
Si al consumo di frutta e verdura, uno degli alimenti più indicati è il pomodoro poiché contiene il Licopene, un potente antiossidante che contribuisce a ridurre il rischio del lento ma insidioso cancro alla prostata. Altre sostanze protettive ed antiossidanti sono le vitamine A, C, E e il selenio.

La corretta alimentazione favorisce inoltre la regolarità intestinale che deve essere mantenuta in quanto la stipsi cronica o la diarrea possono irritare la ghiandola.

È opportuno bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno evitando i liquidi nelle ore serali per ridurre il bisogno di urinare durante la notte.

L'attività fisica moderata giova a tutto l'organismo e ne beneficia anche la prostata.

Dott. Piero Tognoni - Medico Chirurgo specialista in Urologia



Prostata normale

Prostata ingrossata

SANITARIA CENTRALE

via Mazzini 3 Busalla - Tel. 010. 9642112

Vendita e affitto Carrozine e Girelli
Plantari e Busti su misura Elettromedicali

Visita di idoneità sportiva, fra prevenzione e obbligo

Non tutti sanno che un'attività sportiva fatta senza criterio, può causare all'atleta infortuni e malesseri spesso molto gravi. È obbligo di legge per tutti gli enti, società ed attività in cui si pratica sport agonistico, richiedere ai propri atleti il certificato di idoneità sportiva (Decreto Balduzzi). Un dovere, una volontà e forte indice di serietà da parte dell'ente sportivo. La visita medico sportiva, spesso interpretata come una mera procedura burocratica, deve essere considerata come una forma di tutela nei confronti di tutti gli sportivi: eseguita esclusivamente dagli specialisti di Medicina dello Sport, è uno strumento fondamentale per l'analisi dello stato di salute generale e del profilo cardiologico del paziente.



Visita di idoneità sportiva

- Anamnesi
- Visita medica generale
- Misurazione della pressione arteriosa
- Elettrocardiogramma (12 derivazioni) a riposo
- Elettrocardiogramma dopo sforzo fisico (step test o i.r.i. test)
- Spirometria
- Stick urine

Visita di idoneità sportiva con prova da sforzo

- Anamnesi
- Visita medica generale
- Misurazione della pressione arteriosa
- Elettrocardiogramma (12 derivazioni) a riposo
- Cicloergometro o test da sforzo
- Spirometria
- Stick urine

... E ancora...

Il certificato di sana e robusta costituzione è un documento necessario per la pratica di una qualsiasi attività sportiva non agonistiche.

Certificato di sana e robusta costituzione

- Anamnesi
- Visita medica generale
- Misurazione della pressione arteriosa
- Elettrocardiogramma (12 derivazioni) a riposo
- Spirometria

Per palestre, società sportive agonistiche e federazioni è possibile richiedere la convenzione per poter usufruire di tariffe agevolate a favore dei propri iscritti.

La visita medico sportiva nel dettaglio

ANAMNESI e VISITA MEDICA GENERALE

- Accurata indagine anamnestica.
- Valutazione strutturale antropometrica.
- Valutazione dei parametri fisiologici generali del paziente.
- Misurazione della pressione arteriosa.

ELETTROCARDIOGRAMMA (ECG)

È l'esame cardiologico di primo livello, consiste nella rilevazione dell'attività elettrica del cuore. Rileva l'eventuale presenza di condizioni patologiche che ne condizionano l'attività.

ELETTROCARDIOGRAMMA DOPO SFORZO FISICO (Step Test o I.R.I. Test)

Viene eseguito dopo esecuzione di step test della durata di tre minuti su un gradino di altezza variabile con il calcolo dell'IRI (indice di recupero immediato). Permette di valutare il grado di tolleranza allo sforzo fisico e la funzionalità cardiovascolare del soggetto.

CICLOERGOMETRO o TEST DA SFORZO

È un esame strumentale che consiste nella registrazione dell'ECG prima, durante e dopo l'esecuzione di uno sforzo fisico pedalando su una speciale "bicicletta" denominata "cicloergometro". L'obiettivo è di accrescere l'impegno del cuore per valutare le reazioni dell'apparato cardiocircolatorio ed in-

dividuare eventuali anomalie con non si evidenzerebbero in condizioni di normalità. La Prova da Sforzo è necessaria per il rilascio dell'idoneità alla pratica sportiva agonistica per atleti di età superiore ai 35 anni.

SPIROMETRIA

È un test diagnostico che consente di verificare la capacità respiratoria e di evidenziare eventuali patologie che interferiscono con il corretto svuotamento dei polmoni come l'asma.

STICK URINE

Esame delle urine che dà indicazioni circa la funzionalità epatica e renale ed il metabolismo glicidico.

Via Guido Rossa, 13
BUSALLA Genova
Tel. 010.9643604



Sfidiamo il tuo preventivo

VENDITA NUOVO, USATO e KM 0 TUTTE LE MARCHE

Via Gino Suardi, 20 Busalla Genova Tel. 010 963 0037 mg-auto@libero.it



EDIL EST

MATERIALI E ATTREZZATURA
PER EDILIZIA • PIASTRELLE
ARREDO BAGNO • STUFE e
CAMINETTI • PITTURE

Via Isolabuona, 69 - Ronco Scrivia (GE)
Tel. 010 935856 info@edilest.it



Pensieri Felici

ABBIGLIAMENTO BIMBI e
RAGAZZI DA 0 A 16 ANNI

Via Vittorio Veneto, 102 Busalla
Tel. 380 7564176

Un punto ogni 15€ di spesa, raggiunti i 5 punti avrete
il 40% di sconto sul vostro acquisto successivo

Il Nostro Staff di Medici dello Sport

Dott. Costantino Cipolloni

Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Genova, ha conseguito la specializzazione in Medicina dello Sport 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).



Via Carlo Navone, 5
16012 Busalla (GE)
tel. 010.9641849

info@bikeevolutionstore.com
www.bikeevolutionstore.com

PROMO

**CON L'ACQUISTO DI UNA BICI BIMBO,
casco in omaggio**

CASCHI SCONTO 20%

CALZATURE SCONTO 30% (escluso marchio SIDI)

ABBIGLIAMENTO SCONTO 25%

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



Dott. Marco Salvucci,

Responsabile Medico dello Spezia calcio

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 (**96/110**).

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 ed in Unità di Riabilitazione Ortopedica e Cardio Respiratoria presso l'Istituto Clinico Humanitas di Rozzano (MI).

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.

Tra il **Luglio 2012** e il **Giugno 2013** è stato Responsabile Medico di Prima Squadra per il Novara Calcio Srl, squadra di serie B. Oggi è Responsabile Medico di Prima Squadra dell'Associazione Sportiva Varese 1910 Spa, squadra di 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 iscritto alla Federazione Medico Sportiva Italiana (F.M.S.I.) e alla Libera Associazione dei Medici Italiani del Calcio (L. A. M. I. CA.). È un professionista specializzato nel campo riabilitativo sportivo.

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.

Dott. Germano Gaggioli

Nato a Genova il 27/12/1962

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, ha iniziato la terapia dell'impianto di defibrillatori automatici.

Ha notevolmente potenziato la diagnostica elettrofisiologica biventricolare dell'ablazione transcaterete e di tutte le aritmie cardiache.

Dott. Massimo Antonio Blondett

- **Luglio 1981:** Laurea in Medicina e Chirurgia Conseguita presso l'Università degli Studi di Genova, punteggio 110/110 e lode
 - **Novembre 1981:** abilitazione all'esercizio di medico chirurgo
 - **Luglio 1986:** specializzazione in Reumatologia
 - **Novembre 1989:** specializzazione in Medicina dello Sport
 - Soccorritore certificato per BLS
 - Animatore di Formazione, diploma della Società Italiana di Medicina Generale
 - Masters presso Bocconi inerenti il Management in Sanità.
 - **1982/1983:** Docente e membro della Commissione d'esame per la Società Nazionale di Salvamento
 - **1982/1986:** Servizio di Guardia Medica presso ex USL IX, XVI e X.
 - **1983:** Incarico di Medico Generico Convenzionato
 - **1985/1986:** Medico Generico Supplente per il Comune di Genova ed incaricato al Servizio Medico d'Emergenza nel 1986
 - **Dal 1986 al 2002:** Medico di Guardia presso il Campo Sportivo L. Ferraris
 - **Dal 2005 al 2012:** Direttore del Distretto nr. 1, del Distretto Socio Sanitario nr. 8 e nr. 9
 - **2008/2010** Consulente del Tribunale di Sorveglianza di Genova
 - Medico Regionale e Presidente della Federazione Italiana Giuoco Calcio S.G.S.
 - Membro della Commissione Nazionale per la tutela sanitaria delle attività sportive presso la FIGC S.G.S.
 - Membro della Società Italiana di Medicina Generale
 - Presidente della Federazione delle Associazioni dei Medici di Medicina Generale
 - Membro di Comitato Regionale di Controllo per la Medicina dello Sport
 - Medico Titolare dell'assistenza sanitaria durante il "Italia 90".
 - Docente corsi CONI - FIGC
- Partecipazione a corsi di formazione, aggiornamento e master. Partecipazione come DOCENTE e RELATORE a vari corsi e congressi.



ANTICA FARMACIA
LASAGNA
BUSALLA (GE)

Via Vittorio Veneto, 46 - Busalla (GE)

tel: 010 9642933

Attività sportiva, qualche regola alimentare

Avete l'abbonamento in palestra, vi allenete 2 o 3 volte alla settimana, ma non sapete quale sia il pasto più adatto da consumare prima dell'attività fisica?

Nello sport e nell'attività fisica in genere l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale.

Cosa mangiare prima dell'allenamento

La regola base è quella di non iniziare un'attività sportiva dopo ore di digiuno assoluto. Fino alle due ore precedenti potete consumare un pasto leggero: preferite pasta o riso con un condimento facilmente digeribile e un piatto proteico a bassa grammatura come bresaola, crudo sgrassato o scaglie di parmigiano. Potete inoltre concedervi una porzione di dolce da forno non farcito e una spremuta di arancia. Evitate alimenti ricchi di fibre (verdura e frutta), cibi grassi e bevande gassate zuccherate.

Nelle due ore precedenti la gara o l'allenamento è consigliato bere, a piccole e ripetute dosi, una soluzione di acqua e maltodestrine al 6-8%.

...Durante l'allenamento

È importante reidratarsi adeguatamente perché con la sudorazione la dispersione di liquidi e sali minerali è alta. Consumate bevande con soluzioni zuccherine (come destrosio, saccarosio) a bassa concentrazione, integrate con sali minerali. Se l'attività si prolunga oltre i 90 minuti potete assumere snack a base di cereali e miele oppure concentrati di frutta, con una percentuale di carboidrati di almeno il 60%.

Dopo l'allenamento...

Per recuperare velocemente le perdite di acqua e ripristinare la quota di glicogeno muscolare potete reintegrare con soluzioni zuccherine (acqua e glucosio, frullati o centrifugati di frutta). Consumate inoltre uno spuntino a base di carboidrati e proteine ad alto valore biologico (dolce da forno, crostata, torta di riso). Per ripristinare le riserve energetiche e la riparazione del tessuto muscolare stressato dall'esercizio, nel pasto principale successivo l'allenamento, favorite il consumo di carboidrati e di proteine conditi con pochi grassi

monounsaturi (olio extravergine di oliva). Altre buone regole da seguire sono quelle di evitare lunghi periodi di digiuno, mangiare sempre molta frutta e verdura di stagione ma sempre a distanza dall'allenamento o dalla gara.

È consigliato inoltre consumare, durante la giornata, un porzione di 15/20 grammi di frutta secca (noci, nocciole, mandorle) pesate al netto dello scarto.

FARMACIA  **SAVIGNONE**

Via G. Marconi 124
Savignone
Tel. 010-936612

Lunedì - Sabato:
8,00 - 12,30 15,00 - 19,30

Domenica e festivi: 8,30 - 12,30



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

Certificato Medico di Idoneità alla Guida

Il certificato medico di idoneità alla guida è necessario per il rilascio, il rinnovo, il duplicato, la revisione, il declassamento e la conversione della patente di guida. Lo scopo principale è verificare la persistenza dei requisiti fisici e psichici idonei alla guida.

In caso non vi siano patologie condizionanti per l'idoneità, la prestazione viene erogata previo appuntamento presso l'ambulatorio autorizzato.

Un operatore dell'Autoscuola Cordone provvederà a fissare l'appuntamento per la visita medica da effettuarsi presso gli ambulatori di Casa della Salute.

Un medico autorizzato, il Dott. Sergio Garbarino, riceverà il sabato pomeriggio.

COME FARE?

Per avviare la pratica e fissare l'appuntamento per la visita medica contattare l'**Autoscuola Cordone**
Via Vittorio Veneto, 19 Busalla
Tel. 0109643385

ORARI: lunedì - venerdì
9,00 - 12,00 15,00 - 19,00

Non tutti sanno che:

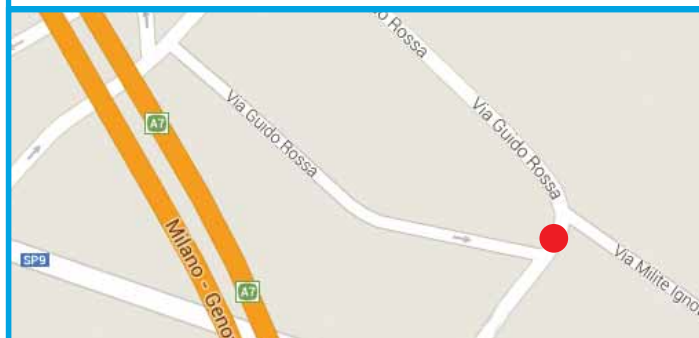
Le norme per il rinnovo della patente variano in base al tipo di patente e all'età del conducente.

Le patenti A e B hanno una validità di 10 anni fino al compimento del cinquantesimo anno. Dai 50 ai 70 anni di età le due patenti principali sono soggette a rinnovo ogni 5 anni, mentre dai 70 agli 80 anni il rinnovo è previsto ogni 3 anni.

Le altre patenti, utilizzate solitamente in ambito lavorativo, hanno tempi più ristretti: C e D sono soggette a rinnovo ogni 5 anni fino ai 65 anni di età, successivamente la C deve essere rinnovata ogni 2 anni, mentre la D viene automaticamente declassata a patente C a partire dal 68° anno di età.



GESTIONE GLOBALE SINISTRI ■ ASSISTENZA ASSICURATIVA LEGALE
8 AUTO SOSTITUTIVE ■ PREPARAZIONE TUNING
RESTAURO AUTO D'EPOCA U.S.A. ED EUROPEE



**AUTOSTRADA A7 USCITA BUSALLA 700 MT
DIREZIONE CROCEFIESCHI**

Via Guido Rossa, 48 - Busalla (GE)
tel: 010 9642487 ■ 010 9643386

ansaldiservice@virgilio.it

Al mare, attenzione alle Meduse!

Per gli amanti del mare e per i nostri bambini uno dei “pericoli” è rappresentato dalla presenza di meduse nelle acque.

Fra le onde dei nostri mari, oltre a graziosi pesciolini, si nascondono le meduse, animalletti acquatici che frequentemente pungono i bagnanti.

La specie più diffusa nei nostri mari è la Medusa luminosa (Pelagia noctiluca), piccola ma dai lunghi tentacoli, di colore trasparente o violaceo.

La puntura di una medusa non comporta grossi rischi per la salute, a meno a che non riguardi soggetti allergici, ma il contatto con la pelle provoca irritazioni e un bruciore intenso seguito da prurito, vescicole e bolle.

Nel caso di puntura mantenete la calma, uscite subito dall'acqua e lavate la parte con acqua di mare, fondamentale per pulire la pelle da eventuali residui di tentacoli e per diluire la tossina non ancora penetrata.

Se il malcapitato è il vostro bambino, accertatevi che non l'abbia toccata con le

manine nel tentativo di staccarla: è molto importante che non avvenga il contatto con gli occhi.

Evitate di applicare sulla parte lesa sabbia calda, ammoniaca, aceto o alcool, rimedi popolari considerati efficaci ma che, in realtà, possono infiammare ulteriormente la parte, evitate pomate antistaminiche o cortisoniche senza il parere di un esperto. Per lenire immediatamente il prurito lasciato dalla puntura e per bloccare la diffusione delle tossine, applicate un gel astringente al cloruro d'alluminio.

Abbiat cura di coprire la parte lesa con una garza medica perché, se esposta alla luce solare, tende a scurirsi e provocare antiestetiche cicatrici.

L'ospedale è d'obbligo nel caso si avvertono sintomi come: una reazione cutanea diffusa, difficoltà respiratoria, sudorazione, pallore e disorientamento.



ERBOFARMA



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



Birrificio La SUPERBA

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



Acoustic center



I problemi della sordità e le nuove tecnologie

Le recenti statistiche dimostrano che il problema della sordità in Italia riguarda circa il 12% della popolazione, cioè circa sette milioni di persone, quindi si tratta di una patologia purtroppo molto diffusa.

I principali motivi per affrontarla appena si riscontrano delle difficoltà sono due.

Il primo è ovviamente il migliorare la propria capacità di ascolto e comprensione.

Il secondo, ancora più importante, è evitare di isolarsi dagli altri, con il rischio di non socializzare più e chiudersi in un mondo senza più comunicazione ed interessi.

Negli ultimi anni la tecnologia, avendo permesso con lo sviluppo delle piattaforme digitali un miglioramento delle prestazioni degli apparecchi acustici, ha contribuito alla soluzione di entrambi i problemi.

Acoustic Center, che dal 1958 si occupa di apparecchi acustici, ha potuto verificare direttamente questa enorme evoluzione ed oggi può concentrare sempre di più la sua attenzione sul paziente (cliente), essendo in grado di offrire un'ampia varietà di modelli anche grazie alla part-

nership con GN Resound, una delle più importanti aziende produttrici al mondo.

La base di partenza restano comunque le esigenze della singola persona, che possono dipendere dal tipo di sordità e delle Sue esigenze di vita.

Per chi ha il desiderio di indossare apparecchi esteticamente "invisibili" esistono modelli davvero piccoli e di ottima qualità dal punto di vista tecnico che ne permettono un uso discreto e particolarmente semplice.

Chi ha difficoltà con l'audio della televisione può scegliere tra i modelli che si collegano a sistemi senza fili e che ne permettono l'ascolto direttamente negli apparecchi acustici in modo molto semplice, diretto, personalizzato, senza ingombri ulteriori e con una ottima qualità; il tutto senza ricorrere al top della gamma. Per le persone che invece hanno, per ragioni legate alla propria attività lavorativa o ai propri interessi culturali, una personale propensione o l'effettiva necessità di disporre di tutta la migliore tecnologia, esiste il GN Resound Linx.

Questo rivoluzionario apparecchio acustico ha tutte le migliori caratteristiche tecniche per ciò che concerne la qualità di ascolto e può addirittura essere gestito attraverso un dispositivo Apple, ovvero iPhone 5, iPad ed iPod.

Ciò consente, direttamente dal Software del dispositivo Apple, di regolare i volumi, cambiare i programmi, consultare le informazioni sull'apparecchio acustico; altre possibilità sono comunque sempre in fase di evoluzione.

In conclusione Acoustic Center mette a disposizione della persona con problemi di udito due importanti risorse nell'ottica del servizio, ovvero la grande esperienza e professionalità del proprio personale e la migliore tecnologia attualmente esistente, con lo scopo unico e fondamentale di assisterle e, grazie a tutto ciò, renderle più felici.

Naturalmente è importantissimo evidenziare che tutti i tipi di apparecchi e tutto il servizio degli Audioprotesisti è a costi economicamente sostenibili da chiunque.

Ing. Fabiano Di Gioia



Acoustic Center
apparecchi acustici dal 1958

convenzione con Casa della Salute
SCONTO del 20%

Il nuovo apparecchio acustico piccolissimo si connette direttamente al tuo iPhone, iPad o iPod touch.

PER UN ASCOLTO NATURALE TUTTO INTORNO A TE

VIENI A PROVARLO GRATUITAMENTE PER 45 GIORNI

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

IN OMAGGIO
UN IPHONE
O UNA TV AL PLASMA
se acquisti un apparecchio acustico piccolissimo

INFO@ACOUSTIC-CENTER.IT
WWW.ACOUSTIC-CENTER.IT

GENOVA via Fieschi 1/4 tel. 010 561793
CHIAVARI corso Garibaldi 14 tel. 0185 325196

LA SPEZIA via del Prione 190 tel. 0187 22189
SARZANA via Mazzini 11 tel. 335 7748469

SAVONA via L. Carli 11r tel. 019 8429910
SANREMO via Foraldi 6/2 tel. 0184 506080

Numero Verde
800 90 45 41

Da oggi, la collaborazione con L'IS.PRE, ISTITUTO di MEDICINA OFTALMICA

L'IS.PRE, ISTITUTO di MEDICINA OFTALMICA, è un centro d'eccellenza per la diagnostica, e la cura dei problemi visivi, eroga visite specialistiche, prestazioni diagnostiche ed interventi di chirurgia. Specializzato nel trattamento di cataratta e malattie retiniche, l'IS.PRE, da sempre, investe nella migliore tecnologia al servizio della qualità della vista e dell'intervento: è stata infatti la prima struttura in Genova ad acquisire le conoscenze, la tecnologia e le attrezzature per permettere l'esecuzione in assoluta sicurezza della chirurgia in regime ambulatoriale.

DIAGNOSTICA E TERAPIA DELLE MALATTIE DELL'OCCHIO

Presso l'IS.PRE l'attività di prevenzione e cura delle malattie oculari è possibile grazie all'impiego di strumenti diagnostici tra i quali: perimetria computerizzata (studio del campo visivo) HRT (valutazione nervo ottico e foto della papilla), con correlazione allo stato delle fibre per il glaucoma, ecografia con tecnica a contatto e a immersione per misurazioni biometriche, OCT (Tomografia Ottica Computerizzata) per la diagnosi delle maculopatie, FAG (angiografia del fondo oculare con fluore-

sceina) e ICG (con verde indocianina) per la valutazione della circolazione oculare.

Altri servizi erogati dal nostro centro sono:

- **LASER TERAPIA** delle malattie retiniche, del glaucoma e delle malattie della macula

- **MICROCHIRURGIA OCULARE** della cataratta, del glaucoma, delle malattie retiniche e per la correzione dello strabismo

- **OCULO PLASTICA FUNZIONALE**



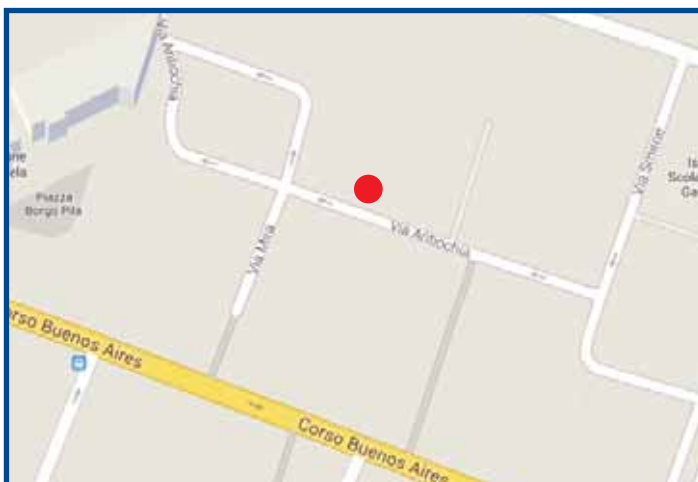
IS.PRE ISTITUTO di MEDICINA OFTALMICA

NUMERI UTILI

Call Center Oculistica,

Prenotazioni Tel. 010 540980 Tel. 010 5702829

Via Antiochia, 29 R - GENOVA



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 - Dott.ssa M.G. Piga
ORTOPEDIA		Dott. G. Orengo - Dott. G. Comaschi
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 INFANTILE		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	Dott. S. Bogliolo
PUNTO PRELIEVI	Prel. Ematochimici - Prel. Microbiologici - HCCP	Dott.ssa S. Prato - Dott. F. Lacopo

* Via Francante, 8 - Busalla. Per appuntamenti: 335 7886282



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