

DR.SSA GABRIELLA BELLETRUTTI, PSICOTERAPEUTA, CONSULENTE LARC VENEZIA E MOMBARCARO

I Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA)

FONDAMENTALE LA DIAGNOSI PER LE DIFFICOLTÀ DI APPRENDIMENTO



All'inizio della scuola elementare i bambini possono incontrare alcune **difficoltà nell'imparare la lettura, la scrittura o le operazioni matematiche**: sono difficoltà che solitamente si superano nel corso dell'anno. Quando, invece, queste difficoltà

persistono, nonostante l'impegno del bambino, delle insegnanti e della famiglia nell'aiuto a casa, è possibile trovarsi di fronte a delle situazioni che vengono chiamate genericamente **"DSA", cioè disturbi specifici dell'apprendimento**. Si tratta di

difficoltà che il bambino può incontrare in ambiti specifici del processo di apprendimento come la lettura, la scrittura o il calcolo.

CONTINUA A PAG. 3



FOCUS
pag. 5

OSTETRICIA
TEST GENETICI PRENATALI



DOSSIER
pag. 6

OTORINOLARINGOIATRIA
RINITE



L'ESPERTO
RISPONDE pag. 11

ORTOPEDIA
LEGAMENTO GINOCCHIO

Hanno collaborato a questo numero:

INTERVISTA**DR.SSA GABRIELLA BELLETRUTTI***Psicoterapeuta, Consulente Larc Venezia e Mombarcaro***FOCUS UROLOGIA****DR. RICCARDO VELLA***Specialista in Urologia e Andrologia, Consulente Larc Venezia***FOCUS GINECOLOGIA****DR. GIUSEPPE ERRANTE***Specialista in Ostetricia e Ginecologia, Consulente Larc Venezia, Mombarcaro e Pinerolo***DOSSIER ALLERGIE****DR. ETTORE PASSET***Specialista Otorinolaringoiatria, Consulente Larc Venezia e Sempione, già Primario Ospedale Molinette Torino***DR.SSA GLORIA CASTIGLIONI***Specialista in Allergologia e Pneumologia, Consulente Larc Venezia, Mombarcaro e Cirié*

Rubriche:

LA SALUTE A TAVOLA**DR.SSA GIOVANNA MOTTOLA***Biologa Specializzata in Nutrizione, Consulente Larc Venezia***L'ANNO DEL BAMBINO****DR. FRANCESCO SCAROINA***Specialista In Medicina Interna, Direttore Sanitario Larc Mombarcaro e Pinerolo***DR. PIER PAOLO GUIDO GRILLO***Specialista in Ortopedia, Traumatologia e in Fisioterapia e Riabilitazione, Direttore Tecnico Larc Giordana2 e Consulente Larc Freidour***L'ESPERTO RISPONDE****DR. ERIND RUKA***Specialista in Chirurgia Plastica, Consulente Larc Freidour***DR.SSA EMANUELA BARBERIO***Specialista in Dermatologia e Venerologia, Consulente Larc Venezia, Mombarcaro e Sempione***DR. STEFANO MARENCO***Specialista in Ortopedia e Traumatologia, Consulente Larc Venezia e Mombarcaro***il monitore MEDICO***Reg. presso Trib. Torino n. 5468 del 22/12/2000*

Periodico di
divulgazione medica
realizzato in collaborazione
con il Gruppo LARC
Diffusione 20.000 copie.
Distribuzione gratuita.

Direttore Responsabile*Emanuela Amadei***Segreteria e coordinamento***redazionale: LARC**C.so Venezia, 10 - 10155 Torino***info@ilmonitoredamico.it****www.ilmonitoredamico.it**

Numero 2.2020 chiuso
in tipografia il 18/05/2020
Stampa: Stamperia Artistica
Nazionale S.p.A.

Il Gruppo LARC**LARC VENEZIA** C.so Venezia, 10 - Torino**LARC MOMBARCARO** Via Mombarcaro, 80 - Torino**LARC SEMPIONE** Via Sempione, 148/C - Torino**LARC CIRIÉ** Via D'Oria, 14/14 - Cirié (To)**ODONTOLARC VENEZIA** Via Cervino, 60 - Torino

Tel. 011 2305128 - 335.1539243 e-mail: odontolarc@gruppolarc.it

ODONTOLARC MOMBARCARO Via Mombarcaro, 80 - Torino

Tel. 011 0133711 - 393.8708097 e-mail: odontolarc@gruppolarc.it

LARC GIORDANA2

Via Giordana, 2 ang. C.so Re Umberto, 64 - Torino

Tel. 011 596252 e-mail: info@giordanadue.it

LARC FREIDOUR

Via Freidour, 1 ang. C.so Trapani, 16 - Torino

Tel. 011 7719077 e-mail: info@centromedicofreidour.it

LARC PINEROLO

Via Gatto, 28 ang. Via Juvenal, 37 - Pinerolo (To)

Tel. 0121 321681 e-mail: info@studiomedicopinerolese.it

SIAMO CONVENZIONATI CON I PRINCIPALI FONDI ASSICURATIVI E DI CATEGORIA

Prenotazioni Private: tel. 011.0341777**Prenotazioni SSN: tel. 011.2484067****Prenotazioni Online: www.larcservizi.it - www.larc.it****POLIAMBULATORI GRUPPO
LARC**

...CONTINUA DA PAG. 1

Ciascuna difficoltà ha una propria definizione e si parla di: **Dislessia** quando le difficoltà riguardano la lettura, **Disortografia** e **Disgrafia** quando le difficoltà riguardano la scrittura e **Discalculia** quando le difficoltà riguardano il calcolo.

È importante sottolineare con forza che non rappresentano un problema di intelligenza: **i bambini con DSA hanno un livello cognitivo adeguato alla loro età, ma hanno un personale stile di apprendimento che non sempre coincide con lo standard richiesto dalla scuola**, pur potendo raggiungere gli stessi obiettivi scolastici dei coetanei.

Per questo motivo è importante capire in modo precoce se sussistono difficoltà di apprendimento, per poter **aiutare il bambino a trovare gli strumenti e le strategie di apprendimento più adeguate** ed evitare che viva negativamente gli ostacoli che incontra a scuola. Ricevere una **diagnosi di DSA**, quando ci sono dei dubbi e si vede la fatica quotidiana del proprio bambino, **rappresenta un punto di partenza** che permette di dare un nome a questi problemi e degli strumenti per affrontarli nella quotidianità.

L'accordo Stato-Regioni del 2012 ha definito valide, ai fini dell'applicazione delle misure previste dalla legge 170/2010, le diagnosi effettuate sia presso i servizi pubblici e gli enti accreditati con il SSN, sia presso professionisti e strutture private.

Il Gruppo LARC ha pensato di offrire anche questo servizio ai propri clienti, con una nuova équipe interdisciplinare che risponda alle richieste di diagnosi e trattamento e alle richieste di supporto degli insegnanti, in tempi molto ridotti rispetto alle attese presso le strutture del SSN. L'équipe comprende le figure professionali previste dall'accordo Stato-Regioni, ovvero il Neuropsichiatra infantile (**Prof. Roberto Rigardetto**), lo Psicologo (**Dr.ssa Gabriella Belletrutti**) la Logopedista (**Dr.ssa Silvia Ruento**) e Neuropsi-



comotricista (**Dr.ssa Danila Siravegna**): tutti specialisti che vantano una solida esperienza nel settore della clinica, della diagnosi e della riabilitazione.

Ai genitori che ne faranno richiesta, **a partire dalla classe seconda della scuola primaria**, viene proposto un percorso di sei incontri per la diagnosi multidisciplinare, presso la sede **Larc Mombarcaro**.

Il bambino viene accolto dallo Specialista in Neuropsichiatria infantile (un incontro) cui seguiranno le

valutazioni cognitive con la **Psicologa** (due incontri) e delle abilità scolastiche con la **Logopedista** (due incontri).

Al termine viene consegnata ai genitori una **valutazione specifica** che dovrà essere convalidata presso l'ASL di appartenenza e consegnata agli insegnanti per la predisposizione del Piano Didattico Personalizzato (PDP) dove saranno indicate le strategie e gli strumenti compensativi e dispensativi da usare per sostenere l'apprendimento.

ESPERTI, DISPONIBILI, VICINI

Risparmia tempo!

Prenota online, anche con il SSN!

www.larcservizi.it

Da pc, smartphone e tablet





Patologie urologiche, non solo prostata

FATTORI CRITICI E PREVENZIONE SPECIFICA PER OGNI ETÀ

DR. RICCARDO VELLA, SPECIALISTA IN UROLOGIA E ANDROLOGIA, CONSULENTE LARC VENEZIA.

L'allungamento della vita media e il miglioramento delle cure mediche stanno favorendo un **progressivo incremento del numero degli anziani** e, tutto ciò, si ripercuote sull'**aumento delle patologie tipiche della loro età**, con sempre maggiore necessità di accedere a cure mediche o chirurgiche. Oltre ai **disturbi di natura prostatica (iper-**

l'inquinamento dell'aria e degli alimenti e le sempre presenti abitudini voluttuarie nocive quali il fumo di sigaretta, l'alcoolismo, l'utilizzo di droghe e, non da ultimo, quello degli stessi cellulari. È ormai appurato che ogni comportamento o strumento negativo, o anche solo mal usato, si ripercuote anche sulla salute umana e, nello specifico sull'apparato urina-

scientifiche italiane quali la SIU (Società Italiana di Urologia) e la SIA (Società Italiana di Andrologia) **consigliano ai maschi di 18 anni**, al pari delle ragazze per il ginecologo, **una visita uro-andrologica preventiva**. Un effetto della sospensione del servizio di leva ha comportato, in effetti, l'impossibilità di effettuare lo screening generale sui ragazzi di 18 anni con l'inevitabile conseguenza che alcune patologie, come ad esempio il **varicocele** che affligge quasi un ragazzo su sei e può essere causa di infertilità, non vengano più diagnosticate e trattate. Altre alterazioni sono la **fimosi**, i **testicoli ritenuti** (ovvero non posizionati correttamente nello scroto) e una non corretta informazione e prevenzione sul rischio di contrarre malattie a trasmissione sessuale (sifilide, gonorrea, clamidie e micoplasmi, infezioni da HPV e herpes genitale, dovute ad una sempre maggiore promiscuità e all'aumento del numero di partner).

Campagne e giornate di prevenzione, oltre a visite gratuite, offrono l'occasione ad urologi e andrologi di sensibilizzare la popolazione giovanile informandola sulle principali patologie che possono colpire il loro apparato urinario e riproduttivo, e trasmettere l'importanza dell'eliminazione di abitudini voluttuarie nocive e di migliorare lo stile di vita per evitare di incorrere in malattie in futuro molto fastidiose, nonché pericolose.

trofia prostatica benigna, cancro, prostatiti), che affliggono con poche eccezioni gli **uomini dopo i 70-80 anni**, ricordiamo **altre patologie urinarie che colpiscono entrambi i sessi** come la **calcolosi** (circa il 10% delle persone nel corso della vita ha una colica renale), l'**incontinenza** associata o meno a varie patologie neurologiche, la **ritenzione** e la **stessa vescica neurologica**.

E ancora, le infezioni come: **le cistiti e le prostatiti e i tumori correlati ad abitudini voluttuarie sbagliate o a fattori occupazionali e lavorativi**. Proprio per le infezioni, una conseguenza, tutt'altro che indifferente, è quella dell'utilizzo non ragionato della terapia antibiotica tale da rendere i batteri progressivamente più insensibili.

Altri fattori critici influenti sulla salute, e anche sull'apparato urinario, sono i cambiamenti climatici,

rio e quello riproduttivo maschile: sta infatti diventando preoccupante l'elevato numero delle neoplasie urinarie e testicolari diagnosticate. Inoltre, l'OMS ha dovuto ritoccare i parametri di normalità dell'esame del liquido seminale poiché si sta assistendo alla diminuzione della fertilità del maschio italiano, con conseguente riduzione della natalità e sempre maggiore richiesta da parte di coppie sopra i 40 anni di accedere a tecniche di procreazione medica assistita.

Altro aspetto importante: le **società**



LARC VENEZIA

Pensato per le tue esigenze

- Laboratorio Analisi e Punto Prelievi
- Poliambulatorio
- Diagnostica per immagini e strumentale
- Risonanze magnetiche e TAC
- Fisiokinesiterapia
- Day Surgery e Chirurgia Ambulatoriale Complessa
- Medicina del Lavoro e dello Sport

Corso Venezia 10 - Torino - Tel. 011.2484067 Prenotazioni SSN
Tel. 011.0341777 Prenotazioni Private

Cosa sono i test genetici prenatali?

I TEST DI ULTIMA GENERAZIONE NON INVASIVI PER LA SALUTE DEL NASCITURO

DR. GIUSEPPE ERRANTE, SPECIALISTA IN OSTETRICIA E GINECOLOGIA, CONSULENTE LARC VENEZIA, MOMBARCARO E PINEROLO

I test Genetici prenatali, definiti come acronimo NIPT (**Non Invasive Prenatal Test**) sono esami non invasivi che da un campione di sangue, ottenuto con un semplice prelievo alla gestante estraggono dei frammenti di DNA fetale definiti FF (Frazione Fetale).

In laboratorio, la FF viene scorporata dal DNA materno, amplificata mediante metodica PCR (Polymerase Chain Reaction) e ricostruita secondo metodica NGS (Next Generation Sequencing), ovvero un sequenziamento in parallelo di milioni di frammenti di DNA. Il tutto viene valutato su piattaforma di ultima generazione e successivamente analizzato da software bioinformatici specifici. Sembrano tutte parole difficili e analisi complicate: in parole più semplici, si può dire che attraverso specifiche procedure di analisi genetica è possibile isolare il DNA del feto e verificare che non sia portatore di malattie genetiche.

Oggi, grazie alla moderna tecnologia, i test NIPT, pur mantenendo la caratteristica di **valutazione di screening**, sono **sovrapponibili come affidabilità dei risultati alle dia-**

gnostiche invasive come villo centesi e amniocentesi.

Esistono diverse proposte di test genetici (detti “pannelli”), a discrezione del clinico specialista, **per approfondire in modo diverso e personalizzato sia problemi macroscopici**, come le trisomie (ad esempio, la sindrome di Down, la sindrome di Edwards o la sindrome di Patau), o quelli più piccoli come le microdelezioni (cioè la perdita di un tratto cromosomico di piccole dimensioni) o ancora fare uno studio di tutti i cromosomi fetali (cariotipo).

I test genetici prenatali sono rivolti **a tutte le donne in gravidanza, sia singola che gemellare**, in particolare sono **consigliati con un'età materna superiore ai 35 anni** o se quella paterna è superiore ai 40. Sono **consigliati nel caso in cui gli screening del primo trimestre siano positivi** o abbiano dato esito a valori di rischio intermedio oppure **se all'esame ecografico siano emerse caratteristiche compatibili con anomalie cromosomiche** o ancora **quando ci sono controindicazioni alla diagnosi prenatale invasiva.**



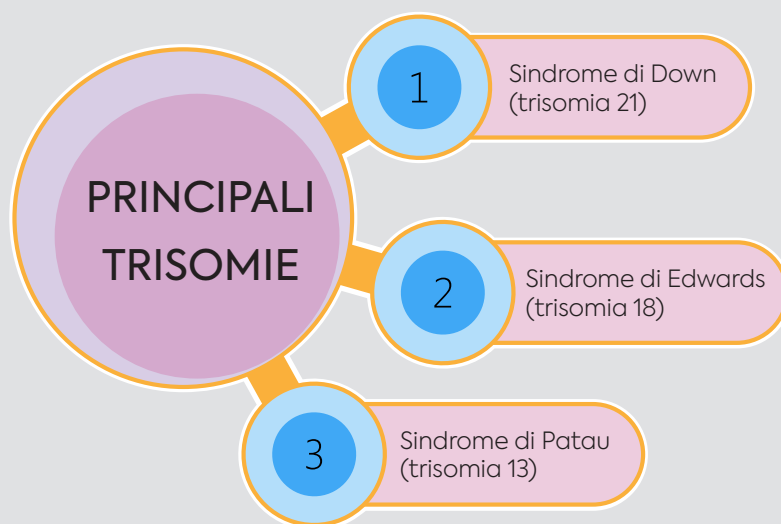
I test genetici prenatali sono eseguibili dalla 10ª settimana di gravidanza, preferibilmente tra la 10ª e la 13ª settimana: presso Gruppo LARC includono anche un colloquio informativo in cui vengono presentati in maniera approfondita i test e viene valutato a seconda delle indicazioni del Medico Curante il livello di indagine più adatto alle esigenze della paziente.

TEST GENETICO BASE

Principali Trisomie
21, 18, 13
Principali anomalie
cromosomiche sessuali

APPROFONDIMENTI

Microdelezioni
Cariotipo completo





La rinite

COME MUOVERSI IN PRESENZA DI SINTOMI ALLERGICI

DR. ETTORE PASSET, SPECIALISTA OTORINOLARINGOIARIA, CONSULENTE LARC VENEZIA E SEMPIONE, GIÀ PRIMARIO OSPEDALE MOLINETTE DI TORINO

L'ostruzione respiratoria nasale è connotata, oggi, e con grande attenzione, come **patologia "in crescita"**. La prima causa responsabile è attribuita al **progressivo aumento delle sostanze inquinanti presenti nell'atmosfera**: esse alterano la struttura e la funzione delle mucose del naso facendo loro perdere la responsabilità filtrante, l'umidificazione e il riscaldamento preventivo dell'aria inspirata.

Nella stagione primaverile questo disturbo raggiunge, poi, il suo colmo in quelle persone che, geneticamente predisposte, hanno anche sviluppato una allergia nei confronti dei pollini o, per usare un termine più corretto, degli **"allergeni stagionali"**.

I sintomi: è a tutti ben noto che questi si manifestano con **crisi di starnuti, naso che cola, ostruzione nasale, congiuntivite, lacrimazione**: sino, alle volte, a vere e proprie **crisi d'asma**. La forma acuta viene trattata inizialmente con antistaminici e, poi, nei casi più gravi, con cortisonici e broncodilatatori. È quasi sempre garantito un buon risultato mediante il primo intervento del medico di famiglia.

Per il primo episodio di una forma acuta è comunque indicata una successiva **visita Allergologica** e una **visita otorinolaringoiatrica (ORL)**. La visita allergologica permette l'esecuzione di **test cutanei (Prick test)** allo scopo di identificare le sostanze a cui il soggetto può risultare allergico. Lo specialista può anche consigliare un ulteriore approfondimento come il **dosaggio degli anticorpi plasmatici (IgE) specifici per un particolare allergene (RAST test)**.

Questi test, dagli acronimi oggi ben noti, hanno permesso di migliorare lo stato di salute e, con il successivo indirizzo terapeutico, di ridurre le crisi stagionali a moltissimi mala-

ti, cambiando loro, sicuramente, la qualità di vita.

La visita ORL è in genere indicata per l'esecuzione di una **endoscopia nasale con fibre ottiche flessibili**.

Questo esame, di breve durata e del tutto indolore, rappresenta una metodica e un completamento assolutamente indispensabile in una moderna visita ORL ambulatoriale. Consiste nell'introdurre dal naso una piccola fibra ottica flessibile rivestita in gomma con cui l'operatore può esplorare perfettamente non solo le cavità nasali, gli orifizi di drenaggio dei seni paranasali, la parte posteriore e profonda delle fosse nasali, ma anche la base della lingua, la laringe, le corde vocali e l'imbocco dell'esofago.

La visita ORL inoltre, e la conseguente endoscopia a fibre ottiche, è poi **indispensabile in tutte quelle forme in cui si sospetti anche, oltre alla forma allergica, una ostruzione nasale cronica dovuta a varie cause**: aumento di volume dei turbinati nasali per riniti pseudo allergiche e con test allergologici negativi, deviazione del setto nasale, forme sinusitiche o poliposi nasale e, nei bambini, vegetazioni adenoidi.

All'endoscopia potrà poi seguire una **indagine radiologica mediante TAC del cranio**, richiesta esclusivamente dallo specialista ORL, e riservata ai casi di ostruzione nasale da **poliposi nasale o rinosinusite cronica** e per i quali vi sia una prospettiva di intervento chirurgico.

Un completamento diagnostico, per differenziare le varie forme di rinite cronica, è anche rappresentato dalla **citologia nasale**, cioè dallo studio delle cellule che si riscontrano nel secreto nasale, il cui prelievo viene fatto con un semplice cotton-fioc strisciato all'interno del naso.

Infine, l'ultimo completamento dia-



gnostico è rappresentato dalla **ri-nomanometria**, indagine utile per documentare il grado di ostruzione respiratoria nasale attraverso la misurazione del flusso d'aria che passa attraverso il naso.

La terapia delle ostruzioni nasali da rinite cronica, inizialmente, può essere di tipo medico con antistaminici o, nei casi selezionati, con cortisonici e spray nasali.

Nei casi di ostruzione prolungata, e che non ottengono beneficio dalla terapia medica, si prospetta anche l'indicazione di una **"turbinotomia a radiofrequenze"**, cioè di un intervento chirurgico eseguito in anestesia locale e in regime di day hospital.

È una procedura di semplice esecuzione, poco costosa, ben accettata dai pazienti, ripetibile, indolore, senza necessità di tamponi e priva di complicanze: essa consente, attraverso una riduzione di volume dei turbinati nasali, un aumento del flusso d'aria attraverso il naso e un ripristino della sua fisiologica funzione.

Allergia alimentare: uno strumento per la diagnosi

244 ALLERGENI ANALIZZATI CON UN SINGOLO TEST

DR.SSA GLORIA CASTIGLIONI, SPECIALISTA IN ALLERGOLOGIA E PNEUMOLOGIA, CONSULENTE LARC VENEZIA, MOMBARCARO E CIRIÉ

L'allergia alimentare deriva da un'errata reazione del sistema immunitario verso una o più molecole (allergeni) contenuti negli alimenti; quando un anticorpo dell'allergia (IgE) si lega a un allergene alimentare si verifica una reazione che provoca i classici sintomi allergici che possono avere intensità estremamente variabile ed interessare diversi organi: cute e mucose (orticaria, angioedema, prurito orale e faringeo), **apparato intestinale** (coliche, vomito, diarrea), **apparato respiratorio** (rinite, asma) fino a manifestazioni potenzialmente fatali (shock anafilattico).



Anche le **intolleranze alimentari** sono reazioni al cibo, ma i sintomi manifestati dal paziente non sono provocati dalle IgE. Alcuni esempi: nel caso dell'intolleranza al lattosio, l'individuo non è in grado di produrre sufficienti quantità dell'enzima necessario alla digestione dello zucchero "lattosio" presente nel latte; nella celiachia l'assunzione del glutine provoca una reazione ab-

norme di cellule del sistema immunitario. In questo caso, infatti, le indagini diagnostiche sono differenti, come il **breath test** per la sospetta intolleranza al lattosio, o esami di sangue ed eventuali indagini endoscopiche nel secondo caso.

Un'anamnesi dettagliata è il primo passo e, spesso, determinante per diagnosticare e differenziare allergie da intolleranze alimentari; il medico indaga su episodi precedenti di reazioni a diversi cibi per capire se davvero ci siano gli estremi per ipotizzare un'allergia.

Di solito la reazione allergica si manifesta velocemente, dopo pochi minuti dall'ingestione dell'alimento.

Molte sono le domande da porre al paziente per un indirizzo anamnestico: quando è iniziata la reazione? si è presentata velocemente, entro un'ora dopo aver assunto l'alimento? la reazione è sempre collegata ad uno specifico alimento? altri commensali sono stati male? ecc.

Ampia è la scelta delle indagini da parte dello specialista. La diagnosi di allergia può essere effettuata attraverso la **ricerca degli anticorpi IgE** presenti sottocute con la tecnica del **Prick-test** (consiste nel porre una goccia dell'allergene sull'avambraccio pungendo la cute con una lancetta calibrata; in caso di positività comparirà un pomfo simile alla puntura di una zanzara). Oppure attraverso la **ricerca delle IgE specifiche direttamente nel sangue mediante prelievo venoso**. Negli ultimi anni si è sviluppata anche la **diagnostica allergologica molecolare (Component Resolving Diagnosis, CRD)** che consente la determinazione di **IgE specifiche dirette contro le singole molecole delle varie fonti allergeniche** (pollini, acari, cibi, veleni etc.). Questo consente di interpre-

tare meglio i casi di polisensibilizzazione osservati in precedenza con i test cutanei.

Ovviamente i test cutanei non possono essere eseguiti in pazienti in trattamento con antiistaminici. O per altre condizioni cliniche.

Altro strumento diagnostico è il **Faber test**, molto avanzato e che **permette di rivelare il profilo allergologico del paziente**. È in grado di valutare **allergie causate da acari** e altri artropodi e insetti, **pollini di erbe** (artemisia, parietaria, ambrosia e altri), **polline di graminacee**, **polline di alberi** (cipresso, olivo, platano, nocciolo, betulla, ontano e altri), **epiteli di animali** (cane, gatto, cavallo, topo), muffe e lieviti, **alimenti animali** (latte, uovo, pesce, crostacei, molluschi, carne e altro), alimenti vegetali (grano, mais, pesca, mela, kiwi, soia, arachidi, noce, nocciola, pomodori, fragola, legumi e altro), **veleni di insetti** che pungono (api e vespe), **lattice**.

Il Faber Test utilizza un supporto con 244 allergeni: 122 estratti (ciascuno di essi contiene tutte le componenti allergeniche di una fonte) e 122 molecole allergeniche. **Conoscere il componente preciso che scatena l'allergia consente una diagnosi personalizzata in grado di fornire indicazioni precise sulla eventuale gravità dei sintomi e anche a cross-reazioni tra vari allergeni.**

Il Faber Test può, infine, indagare ben **sette tipi di latte** (vacca, capra, pecora, bufalo, asino, cavallo e cammello) valutando l'eventuale allergia di bambini o lattanti al latte vaccino e, contemporaneamente, verificare la possibilità di usare un sostituto. Idem con le **uova**.

Si tratta di informazioni molto preziose per il medico, aiutato a formulare diagnosi più precise e diete più sicure e "personalizzate".



Salute a tavola

**LA PIZZA!
QUAL È PERÒ IL SUO
VALORE NUTRIZIONALE?
E QUALI ATTENZIONI
PORRE AFFINCHÉ SIA
UN PASTO SANO?**

Sono molte le persone che rinunciano alla pizza solo per la paura di INGRASSARE! La pizza è uno dei piatti d'eccellenza della tradizione italiana a cui nessuno dovrebbe rinunciare, anche chi è a dieta.

*L'importante è non esagerare. La risposta giusta è: **la pizza fa ingrassare ma se assunta in eccesso.** È vero che è tra i piatti più calorici, infatti, in media una **pizza margherita** contiene circa **700-800 calorie**, ma, qualunque alimento, se assunto in eccesso, può essere dannoso non solo per la nostra linea ma soprattutto per la nostra salute. Tirate uno spirito di sollievo! **Anche chi è a dieta può gustare una buona pizza per una volta a settimana.***



*La pizza di per sé è un pasto completo perché contiene tutti i macronutrienti che compongono un pasto (carboidrati, proteine, grassi). Un primo consiglio utile è di evitare frittture o antipasti laboriosi che spesso vengono consumati prima della pizza ma, piuttosto, **preferire un'insalata** che ci fornisce fibre che ci rendono maggiormente sazi oltre a fornirci liquidi, vitamine e minerali. Inoltre, è consigliabile **evitare di accompagnare la pizza con un dolce** per non ulteriormente appesantire il pasto di calorie, zuccheri e grassi. **Ciò che rende più calorica e più pesante o digeribile la pizza sono gli ingredienti che vengono utilizzati.** In particolare, soffermiamoci sulle farine utilizzate. Esistono varie tipologie di farine, **quelle raffinate (tipo 00 e 0)** che sono quelle che hanno un indice glicemico più alto rispetto alle farine integrali di grano tenero, kamut, farro, grano saraceno e segale il cui indice glicemico è decisamente più basso per via della presenza di fibre. **Altro punto fondamentale per la digeribilità della pizza è la lievitazione.***

*È importante far lievitare bene l'impasto della pizza e **sarebbe meglio optare per il lievito madre** che necessita di una lievitazione più lunga rispetto al lievito di birra e rende la pizza più leggera e digeribile.*

***Evitare pizze molto condite** con insaccati, patate, salse varie ma **optare per condimenti semplici e genuini** come il pomodoro (che fornisce antiossidanti come il licopene), mozzarella o grana, ricotta, magari con aggiunta di verdure crude o grigliate per abbassare ulteriormente l'indice glicemico.*

*È inoltre consigliabile aggiungere olio extravergine di oliva a fine cottura per preservarne le proprietà nutritive. Infine, **optare per una pizza sottile, sia per la sua maggiore digeribilità e sia perché meno calorica** (circa 50 calorie in meno rispetto ad una pizza più spessa) e magari cercare di non esagerare con i bordi per risparmiare ancora qualche caloria.*

**DR.SSA GIOVANNA MOTTOLA,
BIOLOGA SPECIALIZZATA
IN NUTRIZIONE,
CONSULENTE LARC VENEZIA**

proponi un argomento di tuo interesse!
scrivici a info@monitoremedico.it



Bimbi in salute

BIMBO MIO !

*Come trovo dipinto il mio bambino,
in fin di desinare, è uno sgomento!
Ha le patacche addosso a cento a cento...
...e uno spaghetti appiccicato al mento...
...e stenta un'ora per trovar la bocca ...
...son tutti i miei strilli inefficaci...
ed io gli netto il muso co' miei baci.*

Questa delicata descrizione del pranzo del bimbo di Edmondo De Amicis ben si adatta a introdurre il progetto editoriale del LARC per il 2020 per affiancarsi alle attenzioni dei genitori nella crescita e nella salute dei propri bimbi. Oggi,

non avrebbe più senso, come all'epoca di De Amicis, un manuale su "La vita nei fanciulli. Norme e consigli alle novelle madri di famiglia": ma, seppur ci sia maggiore cultura, migliori e più confortevoli stili di vita, e anche, maggior responsabilità genitoriale, nuove realtà si affacciano nella vita del bimbo che rendono necessario un più attento controllo della loro salute, dai primi mesi di vita all'adolescenza. Dopo che la sanità pediatrica chiude il ciclo dei "bilanci di salute" e inizia l'età scolare, sino alla pubertà, varie possono essere le necessità di un controllo medico per i nostri fanciulli e i Poliambulatori del Gruppo LARC offrono una estesa offerta di prestazioni come quella cardiologica, allergologica, otorinolaringoiatrica, oculistica, odontoiatrica, dermatologica, neuropsichiatrica, etc. Preadolescenza e adolescenza sono due momenti fondamentali per la vita futura



del fanciullo: anche l'obesità infantile e la malnutrizione, intesa con sregolatezza alimentare, possono riservare, ad esempio, potenziali rischi per lo sviluppo di patologie, soprattutto cardiovascolari, in età adulta.

Ci pensa il dottor Larker! Questo è il motto del Gruppo LARC nella vasta offerta dei servizi pediatrici.

DR. FRANCESCO SCAROINA,
SPECIALISTA IN MEDICINA INTERNA,
DIRETTORE SANITARIO
LARC MOMBARCARO E PINEROLO

L'ESAME PODOLOGICO NELL'ETÀ SCOLARE

Per il bambino il **piede** è uno **strumento per conoscere il terreno** e trasmettere delle informazioni al cervello, e per mantenere l'equilibrio durante la deambulazione. Infatti vediamo che **già a partire dal primo anno di età** , dopo il gattonamento, il bambino va alla ricerca di un suo equilibrio. **Alla nascita** tutti i bambini presentano una iperlassità legamentosa che, associata alla presenza del batuffolo adiposo nell'arco plantare, fa sì che i **piedi** si presentino **piatti** : questo quadro si protrae per i primi anni. Poi, **a partire dal 3° anno il piede comincia a formarsi e a delineare la definitiva struttura** . Eventuali difetti, nella maggior parte dei casi, **si correggono spontaneamente durante la crescita** . **Intorno ai 4 anni** , e all'inizio della prima età scolare, può essere necessario fare dei **controlli preventivi** allo scopo di poter identificare affezioni scheletriche o prevenire difetti della postura. L'esame podologico si avvale

principalmente di un **esame clinico** e un **esame strumentale** mediante il podoscopio e il fotopodogramma: importanti problematiche possono indirizzare ad ulteriori accertamenti diagnostici come Rx, RMN e Tac. Pertanto, dopo aver raccolto le informazioni anamnestiche riguardo l'inizio della deambulazione e l'eventuale presenza di sintomatologia, si passa all'ispezione clinica: si pone il bambino in piedi (con piedi paralleli) per valutare l'appoggio della pianta del piede, l'orientamento e l'assetto del calcagno e delle dita. Si verifica la presenza di eventuali deformità degli arti inferiori, si valuta come si atteggia il piede nella fase di carico statico, e tante altre più complesse valutazioni. È anche importante controllare eventuali differenze di lunghezza degli arti inferiori.

Podoscopio e fotopodogramma permettono di **valutare l'impronta plantare, l'assetto del calcagno e l'atteggiamento delle dita** : piede normale, piatto (con diversi gradi di gravità), cavo, cavo-valgo-pronato. Una volta

formulata la diagnosi di eventuale piede dismorfo si passa al **trattamento** : terapia conservativa o terapia chirurgica, a seconda del giudizio clinico e dell'esperienza dello specialista guidato da Linee Guida validate, o trattamenti articolati tra loro e sostenuti da specifici protocolli di Fisiokinesiterapia (FKT). In conclusione, è consigliato un monitoraggio podologico del bambino procedendo per vari step: **in caso di sospetti dismorfismi è utile l'osservazione del bambino fin dai primi anni di età durante il cammino, la scelta di calzature idonee, il controllo clinico con esame podoscopico dai 4 ai 7 anni, FKT e ginnastica cavizzante e propriocettiva, valutazione progressiva clinica e correttivi decisionali a seconda dei risultati ottenuti** .

DR. PIER PAOLO GUIDO GRILLO,
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA,
TRAUMATOLOGIA E IN FISIOTERAPIA
E RIABILITAZIONE,
DIRETTORE TECNICO LARC GIORDANA2
E CONSULENTE LARC FREIDOUR



Notizie dalle Sedi del Gruppo LARC!

Per restare sempre aggiornato sulle novità del Gruppo LARC
iscriviti alla newsletter sul sito www.larc.it e seguici su Facebook



1

A GIUGNO PRENDITI CURA DELLA TUA SALUTE ALIMENTARE

Nel mese di giugno **sconto 10%** per **Consulenza nutrizionistica con test intolleranze alimentari** (fino a 90 alimenti).

Le intolleranze alimentari possono causare vari disturbi ricorrenti e comuni, come mal di testa, sonnolenza, raffreddore e infezioni alle vie aeree, orticaria, dermatiti, gonfiore intestinale e dolori articolari.

L'iniziativa è **disponibile nelle sedi LARC Venezia, Mombarcaro, Ciriè, Sempione e Pinerolo**, sconto non valido per prestazioni in convenzione con SSN. Info e prenotazioni: tel. **0110341777**



2

NUOVO SERVIZIO PER DIAGNOSI DSA

All'interno del Gruppo LARC è ora disponibile un'équipe dedicata alla **diagnosi per i Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA)**, ovvero tutte le difficoltà legate alla **dislessia, disgrafia, disortografia e discalculia** dei bambini e ragazzi a partire dalla seconda elementare. Il team è formato da uno specialista in Neuropsichiatria, da una Logopedista, dalla Neuropsicomotricista e dalla Psicologa Psicoterapeuta. L'accordo Stato-Regioni del 2012 ha definito valide ai fini dell'applicazione delle misure previste dalla legge 170/2010 le diagnosi effettuate anche presso strutture come quelle del gruppo LARC.

Per info: tel. **0110341777**



3

ACCESSO SEDI LARC DURANTE L'EMERGENZA CORONAVIRUS

Il Gruppo LARC, in merito all'emergenza Covid-19, è continuamente attivo affinché le prestazioni sanitarie erogate avvengano secondo i Provvedimenti Normativi Nazionali e Regionali. Ti invitiamo a consultare sempre il sito www.larc.it per essere aggiornato sulle disposizioni e i comportamenti da tenere. Se possibile recati da solo senza accompagnatori ai tuoi appuntamenti, rispetta sempre le distanze di sicurezza e indossa una mascherina. Se possibile, scarica dal nostro sito il questionario pre-triage che verrà ritirato all'ingresso dove verrà misurata la temperatura corporea con termometro a distanza. Se presenti sintomi influenzali o febbre, contattaci per spostare il tuo appuntamento ai numeri **0112484067/0110341777** e rivolgiti al tuo medico di famiglia.





DOMANDE & RISPOSTE

L'esperto risponde

CHIRURGIA PLASTICA

Ho appena 30 anni e mi accorgo che inizio a essere stempiato. Le soluzioni in farmacia non sembrano dare risultati, devo rassegnarmi a diventare calvo?

Dario, 30 anni

Una terapia che negli ultimi anni ha evidenziato buoni risultati è quella delle iniezioni locali di PRP, ovvero plasma ricco di piastrine. La procedura prevede di prelevare una provetta di sangue al paziente, questa viene poi inserita in un apposito macchinario per estrarre il plasma e concentrare le piastrine che sono ricche di proteine capaci di rigenerare le cellule e favorire la crescita. Il PRP così ottenuto viene poi iniettato sullo stesso paziente nella zona interessata del cuoio capelluto, stimolando quindi la ricrescita dei capelli. Il trattamento non è doloroso ed è efficiente nei risultati e deve essere eseguito in strutture e da medici certificati per tale procedura.

DR. ERIND RUKA,
SPECIALISTA IN CHIRURGIA PLASTICA,
CONSULENTE LARC FREIDOUR

DERMATOLOGIA

Ho comprato un olio per le smagliature ma ho letto che non fa bene perché contiene la paraffina. Posso usarlo in modo sicuro?

Renata, 40 anni

La paraffina è un componente molto comune nella composizione di svariati cosmetici. Seppure al centro di una contestazione per una certa sua tossicità (è un derivato del petrolio) il suo uso nei cosmetici è stato accettato purché vengano rispettate alcune regole, stabilite dal legislatore, che certifichino la sicurezza del prodotto. L'unica controindicazione certa all'uso di cosmetici contenenti paraffina è nelle accertate allergie alla paraffina stessa. Pertanto, a meno che lei non sia un soggetto allergico ai cosmetici che non abbia verificato un'eventuale intolleranza alla paraffina, può usarlo in modo sicuro.

DR.SSA EMANUELA BARBERIO,
SPECIALISTA IN DERMATOLOGIA
E VENEROLOGIA,
CONSULENTE LARC VENEZIA,
MOMBARCARO E SEMPIONE

ORTOPEDIA

Ho il timore di aver subito la rottura del legamento crociato anteriore. Come posso capirlo? Quali sono i sintomi e come dovrei comportarmi?

Andrea, 25 anni

La lesione o rottura del legamento crociato anteriore è la più frequente lesione del ginocchio: avviene per traumi distorsivi e per traumi esterni. Si può manifestare con sensazione di instabilità o cedimenti durante movimenti quotidiani, ad esempio scendendo un gradino o camminando su terreni sconesi nello sport. In acuto, provoca tumefazione articolare e può essere molto dolorosa. Questa problematica può essere affrontata chirurgicamente o gestita senza intervento con fisioterapia di rinforzo muscolare, a seconda della gravità della lesione legamentosa, delle lesioni meniscali associate e dell'instabilità articolare provocata. In primo luogo vanno evitate le attività sportive che comportano stress meccanico (calcio, basket, pallavolo, sci, tennis, etc). Meglio una visita ortopedica che può richiedere una risonanza magnetica, per confermare l'eventuale lesione.

DR. STEFANO MARENCO,
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA
E TRAUMATOLOGIA,
CONSULENTE LARC VENEZIA
E MOMBARCARO

Per rivolgere una domanda
agli Specialisti Consulenti LARC
compilare e spedire a:
IL MONITORE MEDICO
C.so Venezia 10 - 10155 Torino
oppure scrivere a:
info@ilmonitoremedico.it
o compilare il form sul sito:
www.larc.it

Cognome e Nome _____

E-mail _____

La domanda è _____

Preghiamo di porre quesiti di ordine generale e non domande atte ad ottenere una terapia.

☐ Desidero ricevere la newsletter del Gruppo LARC per ricevere inviti alle iniziative di prevenzione gratuite, essere informato sulle promozioni e novità, partecipare agli incontri di divulgazione scientifica.
Autorizzo Gruppo LARC al trattamento dei miei dati personali nel rispetto del Regolamento Europeo GDPR 2016/679: potrò avere accesso ai miei dati, chiederne la modifica o la cancellazione oppure oppormi al loro utilizzo su semplice richiesta a Gruppo LARC presso C.so Venezia 10 - 10155 Torino

Data _____



CENTRI CHIRURGICI LARC

Due moderne unità operative per interventi in regime di Day Surgery e di Chirurgia Ambulatoriale Complessa.

**Personale Medico Specialista e infermieri strumentisti
con comprovata esperienza per ogni branca chirurgica**

I benefici per i pazienti:

- ✓ **Psicologici:** puoi tornare a casa il giorno stesso dell'intervento!
- ✓ **Sociali:** puoi riprendere velocemente le tue abitudini di vita, il lavoro e gli impegni sociali!
- ✓ **Economici:** tariffe private contenute, anche in convenzione con le principali assicurazioni, fondi sanitari integrativi o con il SSN!
- ✓ **Sicurezza:** la degenza di poche ore minimizza la possibilità di infezione legata all'ospedalizzazione prolungata!



Centro Medico Chirurgico Freidour

Via Freidour, 1 ang. C.so Trapani, 16 - Torino
tel. 011.7719077

Centro Medico Chirurgico Venezia

Corso Venezia, 10 - Torino tel. 011.3992270
Anche in convenzione con SSN per interventi di chirurgia ambulatoriale complessa