

# L'ASSISTENZA SANITARIA

AGLI ASSICURATI DELL'ISTITUTO NAZIONALE  
DELLE ASSICURAZIONI



## SOMMARIO:

1) Consigli agli assicurati:	
a) Dr. F. Tosti-Groce: Le Giltige	pag. 1
b) Dr. A. Stagna: Il dolore lombare	3
c) Dalle riviste: Consigli d'igiene pratica (Doccie, abluzioni e bagni parziali - Come e quando debbo dormire? - Visite mediche periodiche - Verdure alimentari a vitamine - I pregi della carota - Diarrea e stitichezza	5
2) Notiziario	8
3) Provvidenze Sanitarie: Parte ufficiale; provvidenze sanitarie a favore degli assicurati	pag. I-VII

**NUOVE PROVVIDENZE SANITARIE  
A FAVORE DEGLI ASSICURATI DELL'I. N. A.**

*In preparazione:*

Consultorio di Medicina Preventiva e d'Igiene in Taranto.

## PROVVIDENZE SANITARIE IN VIGORE

**A) Visite mediche periodiche gratuite per il Collaudo della salute** (a tutti, comunque assicurati, ogni due anni, presso i Centri e Consultori dell'I. N. A., vedi tabella a pag. III di copertina) eventualmente completate dalle seguenti ricerche ed esami di laboratorio:

*Urine* - esame completo chimico e microscopico (compresa la prova di concentrazione);

*Espettorato;*

*Sangue* - esame per il dosaggio della glicemia (compresa la prova di carico e la curva glicemica); della azotemia; della uricemia; della colesterinemia; della calcemia; esame per la reazione di Kahn, di Wassermann, di Meinicke, di Ide e citochol;

*Elettrocardiogramma;*

*Misurazione della pressione arteriosa;*

*Esame radiologico del torace;*

*Controllo del peso e dell'altezza;*

Per l'invio del materiale vedi le Norme più sotto. Agli assicurati per capitali a partire da L. 80.000 si concede un buono di visita medica gratuita ogni due anni.

Tale buono (Mod. S. S. 80) distribuito dalla Agenzia presso la quale l'assicurato paga il premio, è utilizzabile presso i Sanitari disposti ad eseguire le visite alle condizioni convenute con il Sindacato Nazionale Fascista Medico e indicate nel retro del buono stesso. Il medico è tenuto al segreto professionale anche verso l'Istituto.

**B) Consultazioni gratuite d'igiene** (dell'alimentazione, del lavoro, del vestiario, della casa, della famiglia, dello sport, ecc., per la prevenzione delle malattie specialmente infettive) per tutti gli assicurati presso i Centri e Consultori dell'I. N. A.

**C) Visite consultive gratuite per la idoneità alla vita coloniale** (per tutti gli assicurati presso i Centri e Consultori dell'I. N. A.).

**D) Consultazioni gratuite per le seguenti specialità:**

Collaudo della vista, dell'orecchio naso e gola e cure odontoiatriche in Roma - Via Sallustiana, 51 Direzione Servizi Sanitari)

Collaudo della vista in Torino - Via Maria Vittoria, 1 (Centro Sanitario I. N. A.).

**E) Prestiti senza interesse per operazioni di alta chirurgia** (agli assicurati con polizze ordinarie e collettive per le relative spese debitamente comprovate) (Mod. S. S. 59) e per viaggi alle stazioni di cura

**F) Facilitazioni presso medici specialisti** (per cure odontoiatriche, oculistiche e otorinolaringoiatriche) vedi elenco completo nelle pagg. III-V dell'Ed. speciale.

**G) Facilitazioni presso ospedali e case di cura** (vedi tabella a pag. VI).

**H) Facilitazioni presso stabilimenti termali** (vedi tabella a pag. VII).

**I) Pubblicazioni di medicina preventiva e d'igiene** 1° «Salute, tesoro della vita» del Prof. Dr. O. BRUCCI. - 2° «Sotto il platano di Coo» Consigli d'igiene e di medicina preventiva. - 3° «Sotto il platano di Coo» (Seconda giornata) - 4° «Igiene della vita coloniale» del Prof. G. PENSO. - 5° «L'Assistenza Sanitaria» Rivista bimestrale d'igiene e di medicina preventiva - Edizione speciale.

**Norme per l'invio del materiale di analisi ai laboratori dell'I. N. A.**

*Gli assicurati impossibilitati ad allontanarsi dalla loro residenza possono beneficiare ugualmente delle ricerche di laboratorio, inviando il materiale da analizzare al Servizio Sanitario della Direzione Generale in ROMA ed ai Centri di Assistenza Sanitaria (V. Tab. pag. terza della copertina) col mezzo più celere, insieme ai Buoni per Esame di Laboratorio (Modulo Servizio San. n. 79), i quali vengono distribuiti dalle Agenzie presso le quali gli Assicurati pagano il premio. I campioni dovranno essere confezionati nel modo seguente:*

per l'esame delle urine: 100 cc. di urine con aggiunta di 1 gr. di acido borico;

per l'esame dell'espettorato: 10-15 cc. di espettorato in un vasetto di vetro o porcellana a collo largo;

per l'azotemia: 10-15 cc. di sangue prelevato a digiuno;

per la colesterinemia: 10-15 cc. idem;

per la calcemia: 10-15 cc. idem;

per la glicemia: 1-2 cc. di sangue prelevato a digiuno, con l'aggiunta di alcuni granellini di fluoruro di sodio, allo scopo di renderlo incoagulabile;

per l'uricemia: 10-15 cc. di sangue, o meglio 5 cc. di siero, prelevato a digiuno e dopo essere stati per 3 giorni a dieta apurina (senza carne, cacao, caffè, cioccolato);

per la reazione di Meinicke o la R. di Ide; per la reazione citochol; per la reazione di Wassermann: 5-10 cc. di sangue, prelevato a digiuno o meglio 12-15 cc. di siero possibilmente già centrifugato.

I campioni per le ricerche della uricemia, colesterinemia, calcemia, citochol, Meinicke, Wassermann e Ide devono essere inviati presso i Laboratori della Direzione Generale dell'I. N. A. in Roma, via Sallustiana, n. 51.

Il prelievo del sangue va fatto detergendo la cute con etere senza adoperare alcool, oppure lasciando evaporare questo completamente prima di pungere la vena senza alcuna aggiunta di prodotti anticoagulanti, tranne per la glicemia (V. sopra).

**EDIZIONE SPECIALE****L'ASSISTENZA SANITARIA****AGLI ASSICURATI DELL'I. N. A.****BIMESTRALE DI MEDICINA PREVENTIVA E D'IGIENE**

ABBONAMENTO ANNUO L. 6 - UN NUMERO SEPARATO L. 1,50

**Consigli agli assicurati****LE CILIEGE**

Le ciliegie sono le frutta che mi hanno dato sempre una particolare sensazione di allegria, forse perchè, quando cominciarono a maturare, il risveglio gioioso della primavera, arrivato fin nelle severe aule scolastiche, ne prendeva occasione per invogliare alle prime gite in campagna. E già durante le lezioni, con sussurri e bigliettini, si organizzavano quelle scorribande campestri assai poco gradite ai proprietari ed ai contadini. Frutto allegro ed elettrizzante la ciliegia con quell'atmosfera di avventura che la sua conquista richiedeva ed anche frutto tentatore: che una tiri l'altra fino a vuotarne tutto un cesto od a spogliarne tutto un albero non si dice soltanto delle ciliege, fra tutte le altre, anche saporose frutta? E la delicata squisitezza della ciliegia non è dimostrata anche dal fatto che colui che ne importò la coltivazione in Italia fu un celebre buongustaio, nientemeno che il famoso Lucullo? Ma questa origine « luculliana » non ci deve far pensare che essa sia soltanto un alimento di lusso atto a completare i pasti, chè invece, come molte altre frutta, ha speciali titoli di benemerente verso la nostra salute. E' bene infatti ricordare che sbagliano di grosso coloro che riserbano alle frutta il posto di alimento integrativo e voluttuario, giacchè esse rappresentano un vero alimento energetico e dinamogeno; senza contare poi che l'uomo ama la frutta non solo per le sue qualità che seducono la vista, il gusto e l'olfatto e soddisfano il senso della fame e della sete, ma anche perchè esse sono, come gli animali domestici, una delle sue più belle ed ingegnose conquiste, effetto di scolare lavoro e di perseverante attività.

Come molte altre tra le frutta più comuni coltivate nei nostri climi, anche le ciliege sono fornite dalla famiglia delle *Rosacee*: dal *Cerasus avium*, che è il capostipite di tutte le varietà di ciliegie dolci, si sono via via ottenute diverse varietà di cui le più apprezzate sono le ciliegie tenerine e quelle duracine, mentre dal *Cerasus vulgaris*, ciliegio a frutto acido, derivano le varietà a sapore gradevolmente acidulo come le visciole, le marasche e le amarene. Tutte le varietà sono ottime e questo lo sapete certamente tutti per dolce esperienza; ma quelle che ignorate sono forse le proprietà medicamentose delle ciliegie. La ciliegia è un medicamento? si meraviglierà qualcuno, ed a questa affermazione molti ragazzi drizzeranno le orecchie, ben contenti di sapere se è possibile sostituire a qualche

amara medicina il profumato frutto. Proprio così, cari lettori, e non è una novità; dicono infatti i vecchi scritti della Scuola Salernitana: « Cerasa si comedas tibi confert grandia dona: expurgans stomachum, nucleus lapidem tibi tollit; et de carne sua sanguis eritque bonus ». E' vero sì che nella composizione chimica delle ciliege, come delle altre frutta, il costituente più importante è l'acqua (75-80 %), ma quest'acqua non rappresenta una sostanza inerte, un ingombro inutile o tutto al più dissetante, giacchè mantiene in soluzione od in sospensione sali, proteine, zuccheri, enzimi e vitamine in una determinata proporzione optimum, per cui quest'acqua, che potrebbe dirsi protoplasmatica, è un vero e proprio succo nutritivo dotato di preziose qualità fisiologiche. La percentuale in zucchero contenuta nelle ciliege si aggira intorno al 10 %, occupando un posto intermedio fra i limoni e l'uva; questi zuccheri vi si trovano in particolari condizioni di utilizzabilità da parte dei diabetici, giacchè, come risulta da accurate osservazioni di Jardet e Nivière, è possibile somministrare ad un diabetico da 300 a 700 gr. di ciliege ed osservare la diminuzione o addirittura la scomparsa della glicosuria. E non solo ai diabetici è utile la ciliegia, ma anche agli uricemici: se Weiss aveva già accennato ad un misterioso potere antiurico, antireumatico ed antigottoso delle ciliege, studi recenti hanno dimostrato che in realtà vi si trova un acido che ha la proprietà di trasformare l'acido urico, che non è facilmente eliminabile come tale dal nostro organismo, in acido ippurico, che è invece più facilmente eliminabile. E non basta: se la polpa della ciliegia possiede un'azione spiccatamente antiurica, il suo picciolo ne possiede una altrettanto utile: quella diuretica. E frequentemente si giovavano di questa proprietà i vecchi medici nelle loro ricette, sicchè, come mi racconta mio padre, gli speciali regalavano molte dolci giugiole ai ragazzi che portavano loro molti piccioli di ciliege, da cui essi potevano preparare i benefici decotti. Del resto anche la polpa, in merito al contenuto di sali minerali, specie di potassio, ha proprietà diuretiche; questi sali sono legati ad acidi organici, dai quali si liberano durante la digestione per poter esercitare la loro azione alcalinizzante.

Le ciliege infine sono anche raccomandate ai forti mangiatori ed agli obesi con ottimi risultati, come riferisce Contard - De Saumur in quanto oltre ad attivare il ricambio, riescono ad ingannare l'appetito dando un senso di sazietà, senza apporto di molte calorie.

Se aggiungiamo a tutto quanto ho detto il fatto che le ciliege sono abbastanza fornite di vitamine, e specialmente di vitamina C, che previene e cura lo scorbuto, vi convincerete che non era affatto esagerato affermare che le ciliege, oltre ad essere un frutto squisito, rappresentano un buon medicamento.

Naturalmente però ogni medaglia ha il suo rovescio: su quella superficie liscia e rosea delle ciliege, dall'aspetto così innocuo ed attraente, quante cose si possono depositare, prima che giungano alla nostra tavola! La polvere e il sudiciume della strada, il contatto con mani non sempre pulite che le hanno colte, pesate, incestate, ripesate, possono aver lasciato su di esse delle sostanze non proprio innocue; sicchè, prima di mangiarle, è necessario lavarle molto bene in acqua corrente. Ma la cosa migliore, date retta a me, è quella di approfittare delle belle giornate di maggio o di giugno per andare in campagna a cogliersele personalmente dall'albero cercandole fra il verde fogliame tra cui fanno capolino, rosse e promettenti.

Dott. FAUSTO TOSTI-CROCE

## Il dolore lombare

Non v'è forse disturbo così frequente e tanto trascurato. Perché, pensano molti, preoccuparsi di così poco? Basta sfogliare le pagine pubblicitarie di una qualunque rivista ed il rimedio infallibile è subito trovato. Tra un annuncio di un cronometro offerto ad un prezzo di speciale convenienza e quello di pillole portentose che rendono alla più avvizzita zitella un seno prosperoso, non manca mai la vignetta del malato dal volto contratto che si porta una mano al fianco e con l'altra stringe la medicina toccasana.

Così per molti la comparsa di questo disturbo non desta alcuna preoccupazione ed è ritenuto problema che non interessa la salute in modo notevole, poichè esiste una panacea per tutti i dolori lombari. Certamente un trattamento locale con revulsivi e sedativi del dolore può essere efficace nei casi di lombaggine essenziale; ma l'errore consiste nel disconoscere la possibilità che tale dolore sia invece espressione di altra affezione ed esso costituisca soltanto una tappa di una malattia insidiosa che richiede invece ben altre cure.

Non voglio allarmarvi fuori luogo; ma la conoscenza dei pericoli cui si va incontro per tale convinzione, che costituisce non raramente una trascuratezza imperdonabile, è indispensabile per tutti; anche per chi, come molti di voi, non ne ha mai sofferto e si ripromette di non soffrirne per l'avvenire. Anche il dolore lombare, sotto l'aspetto del disturbo più innocuo e banale, nasconde, come il vaso di Pandora, numerosissimi mali che oggi, con la nostra insistenza non inferiore a quella usata da Epimeteo presso la legittima consorte, vogliamo aprire per la curiosità e l'utilità di tutti. Naturalmente nel fondo non ci resterà la speranza, come nel mitico vaso; ma la sicurezza di conoscere i pericoli a cui ci può portare la nostra trascuratezza e la nostra ignoranza.

La ragione di questa molteplicità causale del dolore ai lombi è semplice: in tale regione, al disotto della massa muscolare dorso-lombare che è in continua tensione durante il giorno a somiglianza di una molla per mantenere la persona in posizione eretta, esistono organi importantissimi come la colonna vertebrale, i reni, l'aorta ed il fegato, le cui sofferenze vengono proiettate frequentemente alla regione lombare.

Naturalmente il dolore più benigno è quello determinato dalla *nevralgia* dei numerosi rametti nervosi lombari cutanei nevralgici frequente nei mesi estivi, durante i quali ci si veste molto leggermente ciò può esser causa di perfrigerazione mentre si è facilmente accaldati e sudati. Talvolta il dolore assume il carattere di fitte molto dolorose ed urenti mentre in alcuni punti della cute si aggruppano delle vescichette; si tratta allora dell'*herpes zoster* lombo-addominale la cui insorgenza si accompagna spesso a febbre. Si tratta di una affezione fastidiosa limitata ad un solo lato, specie alla doccia che sta a fianco della colonna vertebrale, ove le vescicole cutanee perdurano una diecina di giorni; ma gradualmente tutto si risolve in modo felice.

Sempre limitata ad un lato è la lombaggine che consegue ad un eccessivo sforzo muscolare, violento della massa lombare; esso è frequente specie nei contadini e negli operai allorchè sollevano un peso mentre fanno un brusco movimento di raddrizzamento del tronco; è il colpo del dragone, come dicono i tede-

schì, ed in termini medici costituisce una *distrazione* di qualche fascetto *muscolare* a carico degli erettori del tronco. Questa lombaggine si manifesta anche per condizioni generali di *neuroastenia* in occasione di esaurimenti nervosi assumendo allora un decorso subdolo insieme ad un complesso generale che serve al medico per riconoscere il valore sintomatico del disturbo.

E' pure lateralizzato il dolore lombare che accompagna spesso la *sciatica* ed esso conferma l'esistenza della malattia nevritica di cui costituisce un fatto accessorio.

Tal'altra invece il dolore si irradia ai due lati del tronco assumendo la disposizione di una vera cintura ed in tali casi il medico rivolgerà le indagini alla colonna vertebrale che nell'età matura va soggetta a malattie ben diverse da quelle cui va incontro il ragazzo. Infatti nelle persone di media età si possono verificare deformazioni ed aderenze articolari, le *osteartriti vertebrali* sia primitive da reumatismo deformante cronico od anche secondarie a malattie infettive. Una varietà di poliartrite cronica anchilosante ha la caratteristica di iniziarsi con irrigidimento alla regione lombare ove provoca dolore a tipo di lombaggine e successivamente si diffonde in alto fino a piegare il tronco ed a determinare atrofia muscolari; è questa la *spondilosi rizomelica*.

Nei ragazzi il dolore circoscritto ad una o due vertebre lombari metterà invece il medico sull'avviso per la possibilità di localizzazione ai corpi vertebrali stessi della tubercolosi ossea: il cosiddetto *morbo di Pott* a cui devono la loro infelicità tanti individui portatori della ben nota gibbosità che si manifesta appunto in tale periodo di vita.

Un'altra malformazione delle vertebre che può dare dolore è la *sacralizzazione* della quinta vertebra lombare che si accompagna a dolore dorso-sacrale. Sopra tutte queste complesse ed oscure malattie è inutile scendere a dettagli poichè sono di competenza strettamente medica e richiedono l'ausilio dell'accertamento radiologico per cui è sufficiente per il pubblico conoscere la loro esistenza.

Sebbene le malattie che abbiamo ricordato siano già numerose, non abbiamo affatto vuotato il nostro... vaso di Pandora, come ci eravamo senza malizia promesso, poichè le affezioni più importanti risiedono ancora più profondamente nella regione; ed esse sono spesso lateralizzate.

Prevalgono tra esse quelle dovute a malattie di un apparato importantissimo, i cui organi, i reni, stanno addossati alla parte alta della regione lombare. La loro sofferenza determina spesso un dolore gravativo ed il medico esplora sistematicamente questa regione per individuare speciali punti dolorosi a livello delle ultime costole, punti che hanno speciale importanza ai fini della diagnosi.

Nello stesso spazio intorno al rene, dopo semplici tonsilliti o malattie infettive, si può sviluppare un *ascesso*, detto per la sede, *peri-renale* che iniziatosi come semplice dolore gravativo si accompagnerà successivamente con i segni infiammatori *in situ*; l'intervento del chirurgo darà esito a questa raccolta purulenta e farà presto risorgere il malato. Dolore si avverte anche nell'infiammazione di un lungo muscolo lo *psoas*, nella cui loggia prossima al rene spesso si raccolgono sacche purulenti determinando la *psoite* nella quale accanto al dolore lombare, l'ammalato assume una caratteristica flessione della coscia sul bacino.

Nelle malattie proprie del rene la coesistenza di disturbi urinari quali la comparsa di sangue, renella e pus, orientano facilmente la diagnosi. Vi fo grazia di tanti segni che a voi poco importano; mi limiterò a ricordare che l'esistenza di *calcoli renali* o la raccolta di urine (*idronefrosi*) o di pus (*pionefrosi*)

nella pelvi renale si accompagnano durante tentativi di eliminazione e di vuotamento a dolori accessuali renali molto violenti che costituiscono appunto le coliche renali. Tali dolori sono invece più spesso a tipo continuo nella *tuberculosis* e nei *tumori renali* sebbene un simile carattere non sia costante.

A proposito delle malattie renali è bene ricordare che la *nefrite*, cioè quel processo infiammatorio per il quale il rene perde, almeno in parte, la capacità di disintossicare attraverso la secrezione urinaria le scorie tossiche, solo raramente provoca dolore alla regione stessa. Il pubblico ha spesso questa errata convinzione dalla quale può venire tratto in inganno; la nefrite si riscontra prevalentemente attraverso l'esame delle urine e si avverte subiettivamente con i disturbi tossici da ritenzione.

Non ci soffermiamo ad enumerare nel nostro elenco i punti o le zone dolenti della regione lombare destra tanto frequenti nella *calcolosi del fegato* ed in certe *appendiciti* a sede alta e posteriore, nè quelli della regione lombare sinistra.

Determinano talvolta dolori ai lombi anche gli stessi organi più interni dell'addome: ricordiamo tra i più frequenti quelli di origine uterina durante il periodo pre-mestruale nelle *donne dismenorriche* come pure in varie difettose posizioni uterine quali la retroversione o la retroflessione. Dolenzia lombare si riscontra spesso nei casi di discesa di alcuni visceri addominali, discesa che i medici chiamano *ptosi*. Tali ultimi casi non sono rari ed una cintura elastica ristabilendo un certo equilibrio alla statica dei visceri, spesso pone fine a dolori lombari la cui causa era stata invano ricercata a lungo.

In questa breve rassegna non pretendiamo di essere stati completi poichè in molte altre malattie il dolore lombare esiste quale segno accessorio di scarsa importanza; ci siamo limitati a riferire le cause più frequenti e quelle in cui esso è dominante. Se avrete avuto la pazienza di seguirmi vi sarete convinti che il dolore lombare non deve essere preso alla leggera poichè per alcune malattie la loro guarigione è possibile solo se esse saranno state curate per tempo.

Ecco la ragione per la quale il dolore ai reni non è sinonimo di lombaggine reumatica come troppi credono e si ostinano a curarlo con un semplice revulsivo cutaneo consigliato da una pagina pubblicitaria. Pur riconoscendo che tali trattamenti possano riuscire utili nella semplice lombaggine non bisogna farvi molto assegnamento; comunque si impone sempre la visita del medico. Questi con la sua competenza potrà individuare la natura del dolore ed iniziare la cura più appropriata.

La salute sarà tanto più sollecitata a tornare quanto più si sarà proceduto secondo il raziocinio medico; tra la speranza di guarire con una cura empirica costituita da semplici sostanze revulsive-sedative e la esatta conoscenza di apprendere la causa del disturbo in modo da giovare di tutti i mezzi che la scienza vi offre, sta a voi fare la scelta. Ed essa non è certo difficile.

Dott. A. STARNA

## DALLE RIVISTE: CONSIGLI D'IGIENE PRATICA

VALEMAR, *Doccie, abluzioni e bagni parziali* (dalla « Vie Saine », n. 1, 1942, Basilea).

La doccia esedcitata, per la pressione del liquido un'energico massaggio sui vasi capillari; essi si dilatano e pertanto sono in grado di accogliere una più grande quantità di sangue provocando una decongestione del cervello e degli altri organi interni e danno luogo così, ad un senso di freschezza di tutto l'organismo. Specialmente nel

raffreddore delle vie respiratorie, nel reumatismo, negli stati gottosi e nevralgici le doccie calde riescono mirabilmente a calmare il dolore e qualche volta a guarirlo del tutto. Le abluzioni, introdotte nella pratica dell'abate Kneipp sono costituite da aspersioni di acqua fredda su alcune parti del corpo e si continuano fino a tanto che la pelle non diventa rossa; ciò che generalmente si verifica a capo di pochi minuti. I bagni in in semicupio, vengono generalmente usati per decongestionare la testa e per impedire l'eccessivo afflusso di sangue; in ogni modo servono a regolare la circolazione del sangue nel bacino e nell'addome. Con una temperatura da 30° a 40° cent. e con una durata che va da 20 m. a qualche ora, questi bagni sono di grande sollievo nei casi di crampi dell'intestino o del bacino; nei catarri intestinali cronici e dolorosi, ma anche in casi di sciatica e di lombaggine. I pediluvi e i maniluvi sono assai indicati contro le congestioni cerebrali e i mali di testa; basta allora di immergere i piedi nell'acqua calda a 40° cent. per due minuti e poi nell'acqua fredda per mezzo minuto ad un minuto e così di seguito, aggiungendo all'acqua della camomilla, gemme di pino con erbe aromatiche, per avere effetti sorprendenti per combattere l'iperexcitabilità nervosa e regolare la circolazione dell'organismo. G.

*Come e quando debbo dormire?* (H. W. SCHMIDT, « Gesundheit und langes Leben », Aprile 1941).

Per l'uomo l'importanza del sonno è uguale a quella del cibo; l'adulto in genere ha bisogno di 6-7 ore di sonno nelle 24 ore se è lavoratore del braccio, 8 ore invece se lavora intellettualmente. Però la capacità a dormire è molto diversa, sia in rapporto all'età sia in rapporto alle condizioni di salute del corpo, dello spirito e dell'anima. E' importante soprattutto l'educazione al sonno: bisogna abituarsi a cercare il sonno sempre in determinati momenti, come fanno tutte le creature del creato, e ricordare che la notte è stata fatta per il sonno; chi, per il suo lavoro, è obbligato a lavorare di notte, deve dormire di più per riparare le perdite giacchè il consumo di energia è molto più alto nel lavoro notturno che in quello diurno. Oltre al sonno notturno molti uomini si concedono un sonno pomeridiano: questo è utile per i lavoratori del braccio e per gli intellettuali che si debbono al mattino affaticare molto, mentre coloro che non lavorano o compiono lavori leggeri dopo il pranzo dovrebbero muoversi per attivare il ricambio.

La posizione migliore per il sonno notturno è quella coricata sul fianco destro e col corpo in forma di S, senza però un eccessivo rannicchiamento, perchè in questa posizione tutti i muscoli sono rilasciati: bisogna fare attenzione a non tenere la testa piegata sul petto o troppo alta; la posizione supina è spesso causa del russare. Per il sonno del pomeriggio può bastare il riposo in poltrona con la testa poggiata su un molle guancialino, avendo cura però di slacciare il bottone del colletto e quelli del vestito.

Prima di andare a letto bisogna evitare letture eccitanti come anche alcune bevande (tè, caffè, ecc.). Quando il sonno tarda a venire o si interrompe facilmente conviene agire terapeuticamente: per alcuni lavoratori della mente può essere sufficiente una passeggiata prima di andare a letto, per alcuni lavoratori del braccio può essere utile una lettura gradevole o un po' di musica per radio. Evidentemente si può prendere una tazza di infuso di camomilla con o senza aggiunta di una ventina di gocce di tintura di valeriana. Ai sonniferi occorre ricorrere il meno possibile e solo dopo consiglio del medico. F. T.

*Visite mediche periodiche* (dal « Blätter für Vertranensärzte der Lebensversicherung », n. 3, 1941).

In una rivista americana H. M. HARRISON dimostra la grande importanza delle visite periodiche per il controllo della salute con esempi probativi, da cui risulta la grande efficacia, per la conservazione della salute, dell'esame sistematico annuale dei principali organi e funzioni. Il pubblico deve essere educato a farsi visitare periodicamente e non a ricorrere al medico, solo quando si sente male. F. T.

*Verdure alimentari e vitamine* (da « Minerva Medica », N. 15, 1942, Torino).

E' utile ed anche, necessario conoscere il comportamento delle vitamine nel corso della preparazione delle verdure durante la cottura. Mentre la vitamina liposolubile A. non subisce probabilmente alcuna alterazione, le vitamine idrosolubili B.C. invece si perdono durante la cottura e ciò in conseguenza dell'attacco di alcuni enzimi esistenti nei vegetali crudi; enzimi che hanno la proprietà di distruggere le vitamine, se il vegetale crudo non si consuma per qualche tempo dopo averlo staccato o tagliato. La distruzione delle vitamine avviene pure per il fatto del calore della cottura e subisce un rallentamento, in presenza di aceto e di una accelerazione per aggiunta di alcalini come carbonato e bicarbonato di soda. Norme pratiche per trattare le verdure sarebbero: 1) acquistarne fresche quanto è possibile; 2) conservarle in luogo umido e fresco; 3) se si pongono a bagno i vegetali si adoperi acqua salata (15 g. per litro); 4) se si devono staccare o fare a pezzi i vegetali per insalate, si preparino immediatamente prima di servirli; 5) si adoperi la minore quantità possibile di acqua per cuocerli; 6) l'acqua deve essere bollente quando vi si pongono i vegetali; 7) si aggiunga, sale nell'acqua; 8) non si lascino nell'acqua dopo averli cotti, e non si lascino rimanere molto tempo in un recipiente scaldato. G

*I pregi della carota* da « Rinascenza Medica », N. 7, 1942, Napoli).

Un posto di primaria importanza detiene la carota tra i vegetali, ricchi di vitamine, dato che le sue radici contengono la carotina, dotata di un alto potere nutritivo oltre che di un apprezzabile contenuto di zucchero ed acido ascorbico. La carotina ingerita si trasforma nell'organismo umano in vitamina A., la cui carenza è causa di alterazioni visive e cutanee, come di una minore resistenza delle mucose alle invasioni batteriche. Si è calcolato che per soddisfare il fabbisogno dell'organismo occorrono 500 g. di carote, tenuto presente che l'uomo ha bisogno ogni giorno di un quantitativo di vitamina A. di circa 180 mg. di carotina e che l'assorbimento della carota è in ragione del 20 per cento della quantità ingerita. Comunque in assenza di altri vegetali, la carota basta da sola a fornire al nostro organismo la necessaria quantità di vitamina A. G.

STEELE, *Diarrea e stitichezza* (da la « Vie Saine », n. 1, 1942, Basilea).

La diarrea è caratterizzata da evacuazioni liquide e frequenti, ed è un sintomo che talvolta va rispettato dato che essa può essere considerata come una reazione utile dell'organismo che, si serve di questo mezzo per sbarazzarsi quanto più rapidamente possibile dalle materie indigeste o tossiche che vi hanno dato origine.

La costipazione cronica, può essere fonte di intossicazione dell'organismo in ragione dei materiali tossici che provengono dalla putrefazione degli alimenti non digeriti o non assimilati, che per più tempo permangono nell'intestino. Si avverte un senso di prostrazione e di abbattimento, un'incapacità, più o meno grande, al lavoro, un inesplicabile cattivo umore; con stato irritativo generale. E tuttociò senza dire della pesantezza dell'addome, dei dolori vaghi e profondi, del meteorismo diffuso e dell'alito cattivo: fattori questi che predispongono molti malati all'ipocondria tanto nota. Ora in linea di massima, i purgativi, che così generalmente vengono usati per combattere la stitichezza, dovrebbero essere invece somministrati, in via del tutto eccezionale, in quanto che il problema fondamentale è quello di educare l'intestino e di abituarlo a funzionare ad ore regolari.

Una alimentazione bene scelta ed appropriata è precisamente quella che più si addice ai costipati, perchè gli alimenti contengono sostanze favorevoli all'attività intestinale, come la cellulosa, nella frutta e nei legumi, ed in tutti i cibi, che si consumano crudi: contengono grassi, come l'olio e il burro, oltre acqua abbondante. Il pane nero, il latte, in talune persone, le prugne, prese crude o in composta, i melloni, cavoli fiori, i fagioli, l'uva, le mele aiutano efficacemente a regolare le funzioni intestinali più di quanto non facciano i purgativi, che finiscono, col tempo, con diventare un'inutile abitudine. G.

## Notiziario

## Capitali delle polizze sinistrate esaminate dal Servizio Sanitario I. N. A. durante l'anno 1941-XIX.

GRUPPI DI CAUSE DI MORTE	Portafoglio diretto e preconstituito		Collettive		Cessioni legali e riassicurazioni attive		Popolari	TOTALI
	senza visita medica		senza visita medica		Capitali Istituti			
	con visita medica	senza visita medica	con visita medica	senza visita medica	Capitali Istituti	Capitali Compagnie		
Ogni forma di tbc . . . . .	2.373.014	177.510	842.455	1.025.444	663.076	2.263.825	959.924	8.305.248
Altre malattie infettive e parassitarie . . . . .	2.334.067	244.957	78.969	1.509.984	1.060.494	3.459.003	473.550	9.161.024
Tumori . . . . .	11.313.509	416.893	259.871	867.492	1.189.816	3.930.645	747.897	18.726.123
Apoplessie, trombosi . . . . .	3.808.068	166.422	226.780	337.054	570.241	1.942.851	386.211	7.437.627
Malattie del sistema nervoso	1.335.361	65.142	40.000	127.371	216.155	682.747	165.203	2.631.979
Malattie dell'apparato circolatorio . . . . .	13.219.238	536.412	719.815	975.592	2.250.866	7.680.203	1.122.834	26.504.960
Malattie dell'apparato respiratorio . . . . .	6.538.174	440.712	732.531	1.019.384	945.677	3.389.849	799.364	13.865.691
Malattie dell'apparato digerente . . . . .	5.582.732	258.251	170.931	1.243.469	1.482.972	4.916.538	537.005	14.191.898
Malattie dell'apparato genitourinario . . . . .	3.909.872	323.517	291.217	484.788	503.460	1.616.937	324.808	7.454.599
Suicidi . . . . .	1.281.237	55.557	—	98.653	135.499	444.862	69.270	2.085.078
Morti violente e accidentali . . . . .	8.017.913	678.495	809.097	9.861.949	796.632	2.136.270	735.399	23.035.755
Altre cause di morte . . . . .	5.576.373	248.232	473.742	1.294.841	1.214.916	3.737.198	549.023	13.094.325
Totale . . . . .	65.289.558	3.612.100	4.645.408	18.846.021	11.029.804	36.200.928	6.870.488	146.495.307

## Medici specialisti che accordano facilitazioni ai nostri assicurati

(Riduzione del 30% sugli onorari fissati dal Sindacato Fascista dei Medici)

## ODONTOIATRI

**Agrigento:** Dr. A. CUCURULLO.  
*Canicattì:* Dr. G. CASSARO, P. Palma.

**Alessandria:** Dr. A. PICCINI, V. della Vittoria 8 - Dr. A. G. PICCIONE, V. Savonarola, 12.  
*Acqui:* Dr. M. G. Griffej, Via Italo Balbo.

*Casale Monferrato:* Dr. U. GAUDINA, V. Palestro, 7 - Dr. A. REDOGGLIA, P. Duomo, 1 - Dr. G. PINOLINI, V. Benvenuto S. Giorgio, 8.  
*Novi Ligure:* Dr. M. LE BELLONE.  
*Tortona:* Dr. C. TORII.

**Ancona:** Dr. L. PANAREO, C. Vittorio Emanuele III, 9.

**Aosta:** Dr. A. CHIAMPO - Dr. T. SPIRITO, V. Ospedale - Dr. A. BOFFA, P. Vitt. Emanuele, 7.

*Ivrea:* Dr. G. BALMA, P. Vitt. Emanuele, 12 - Dr. G. MATTEINO, V. Arduico - Dr. G. PUGLIESE, V. XXI Aprile.

**Aquila:** Dr. G. B. DE ANGELIS.

**Arazzo:** Dr. M. MICHELINI, Via Francesco Crispi, 2.

**Ascoli Piceno:** Dr. A. MONDOZZI, V. B. Cairoli - Dr. L. PENNESI, V. Malta - Dr. A. TASSONI, V. Malta.

**Asti:** Dr. A. DEGAN, P. Medici, 1 - Dr. C. IVALDI, C. Dante, 3 - Dr. L. MALAGOLI, V. Cavour.

**Barl:** *Andria:* Dr. F. SARDANO - Dr. F. SCARAMELLA, v. Gammarrata, 8.

**Bergamo:** Dr. E. AVETTA, Via Monte Grappa, 7 - Dr. G. BRADN, Viale Roma, 12 - Dr. G. CALDEROLI, Via XX Settembre, 46 - Cav. Dr. O. CASTELLI, - Prof. Dr. G. CAVAZZENI, V. Roma, 8 - Dr. V. DAL LAGO, P. V. Veneto, 1.

**Bologna:** Dr. F. BIGNARDI, Via Saffi, 2 - Dr. G. CAPUZZI, P. De Marchi, 8 - Dr. A. CARAMITI, Via Inerio 17 - Dr. A. FRANCESCONI, V. Saffi, 2 - Dr. M. GIANNOTTI, V. Saffi, 2 - Dr. G. PIVA, V. Maggiore, 5.

**Bolzano:** Dr. E. GROMES, C. Vittorio Emanuele, 7 - Dr. F. TRANQUILLI, P. Vitt. Emanuele, 8 - Dr. C. VELLUTI, Via Fiume, 10.

**Bresanona:** Dr. M. REIS, Via Ponte Aquila, 1.

**Merano:** Dr. G. DE BORIO, - Dr. G. KEISER, C. Prin. Umberto, 32 - Dr. A. KONIG, C. Gotha, 6 - Dr. F. SINGER, C. Prin. Umberto, 7.

**Brescia:** Dr. O. BERTOII, C. Margenta, 28 - Dr. E. CASTELLI, Via Dante, 42 - Dr. M. JORI, C. Vittorio Emanuele, 58 - Dr. G. B. RIETTI, V. Mazzini, 6 - Dr. G. RIETTI, V. Mazzini, 6 - Dr. D. SAL-

VAGNI, Viale Stazione, 6 - Dr. D. SCACHERI, C. Palestro, 27.

*Garigone Riviera:* Dr. G. GOIO.  
*Salò:* Dr. G. SIMONI, P. Via Emanuele, 94.

**Cagliari:** Dr. L. FRONGIA, Via Maddio, 8 - Dr. G. PINNA-STARA, Viale Diaz.

*Iglesias:* Dr. E. SPINAS, V. Roma, 5.

**Campobasso:** Dr. A. MARTINO - Dr. SANTORO, Manfredi.

**Carrara:** Dr. G. Batt. LODOVICI, V. Lunense.

**Catania:** Dr. M. DI GRAZIA, V. Garibaldi, 9 - Dr. S. GRECO, Via Etna, 270 - Dr. G. MILONE, Via Uniberto, 41 - Dr. R. MUSUMECI GRASSI, Via Vittorio Emanuele, 315 - Dr. F. POLITI, Via Etna, 208.

**Catanzaro:** Dr. C. CITANNA, Via Monte, 12.

**Chieti:** Dr. Cav. E. MASTROPASQUA, V. S. Gaetano, 7.

**Lanciano:** Dr. E. DE CECCO, Corso Trento-Trieste.

**Como:** Dr. G. FERRONI - Dr. V. GORIN, V. Garibaldi, 19 - Dr. A. PADERI, V. Indipendenza, 4 - Dr. L. TORI, P. Grimaldi, 2.

**Lecco:** Dr. M. HEUMANN, Via Roma, 28.

**Cosenza:** Dr. G. ANDREASSI, Via Mazzini - Dr. O. CERBELLI, P. Ferrovia - Dr. A. CRIMENTI, Via Trento.

**Cronona:** Dr. L. BERTOLOTTI, Via Beltrami, 4 - Dr. E. REBIZZI, P. Rovia, 17 - Dr. R. ZANNINI, V. Blassio, 5.

*Casal/maggiore:* Dr. O. BOLES.

**Cuneo:** Dr. F. MANFREDI.

**Enna:** Dr. D. COLOMBRITA, Via Roma, 242.

**Ferrara:** Dr. A. CAVALLARI, Largo Castello - Dr. G. FINI, Corso Giovecca, 8 - Dr. D. MORI, V. Cor-tevecchia, 8 - Dr. A. TESI, Via Palestro, 21 - Dr. G. TESI, Via Palestro, 21.

**Firenze:** Dr. V. ARNONE, V. Pardo-fini, 28 - Dr. A. CITELLI, Lung'Arno Acciaiuoli, 22 - Dr. G. PUTTI, V. dei Servi, 6 - Dr. C. RAMONICO, V. Vecchietti, 9 - Dr. S. CALAMARI, V. Della Pergola, 14 bis.

**Foggia:** Dr. G. ARDORE, - Dr. E. DI MAIO - Dr. G. BUONO di Luciano.

**Manfredonia:** Dr. P. MELUCCO.  
*Rimini:* Dr. E. LAZZAROTTO - Dr. L. PEDRAZZI - Dr. R. PELOSI.

**Genova:** Dr. G. MORIANI, P. Corvetto, 1/4 - Dr. F. PUPPO, Salita S. Caterina, 1/2.

*Cornigliano:* Dr. G. TRAVAGLINI, V. Garibaldi, 18.

**Grosseto:** Dr. A. ANGELINI.

**Imperia:** Dr. R. AMORRETTI, V. Alfieri, 8 - Dr. O. DE VECCHI, Via del Monte - Dr. A. LATRONICO, - Dr. E. MAGLIONE Imperia-Oneglia - Dr. C. MURA, Corso Dante 2 - Dr. A. NATTA, C. XXIII marzo

*Bordighera:* Dr. E. BUFFA, - Dr. I. DEL Eoca.

*Sanremo:* Dr. E. GIEMONDI, Via Vittorio Emanuele, 11 - Dr. G. ELENA, V. Carli, 2.

*Ventimiglia:* Dr. G. BUONSIGNORE, Dr. F. UGOLINI, Via Cavour, 271.  
**La Spezia:** Dr. M. SCHIAVO-LENA, C. Cavour, 14.

**Livorno:** Dr. I. CAPITANI, Scali Ugo Bossi, 2 - Dr. O. CASAGNI, V. Magenta, 8 - Dr. O. QUARANTORSI, V. Enrico Mayer, 18.

*Portoferraio:* Dr. A. LAGRI.

**Lucca:** *Altopascio:* Dr. G. L. PIEGAIA

*Viareggio:* Dr. G. GIUFFRIDA.

**Mantova:** Dr. G. CONSOLO, C. Umberto I, 89 - Dr. R. LASAGNA, V. Chiassi, 2 - Dr. E. FONGILUPPI, P. Imperia - Dr. M. PREDARI, Via Marangoni - Dr. L. VENERI, C. V. Emanuele, 64 - Dr. G. ZAGNI, V. B. Graziosi, 82.

**Matera:** Dr. D. MARINARO - Dr. S. LO RUSSO - Dr. F. P. PADULA, V. A. Persio, 42.

**Messina:** Dr. F. TODARO, Via Dei Verdi.

**Milano:** Dr. G. ALTARA, C. Rotta, 68 - Dr. G. BIAGINI, Via Aversa, 17.

*Magenta:* Dr. R. RUSSITANO.

**Monza:** Dr. E. BONSAGLIO, Via Vittorio Emanuele, 1 - Dr. A. CAMPANARI, V. Italia, 18 - Dr. P. SAVIO, V. B. Lumi, 8.

**Modena:** Dr. A. TOTARO, Via Emilia, 26.

**Napoli:** Dr. A. COPPOLA, V. Gesario Console, 3 - Dr. F. DE NOTARIS, Via Cappella Vecchia, 6 - Dr. C. DONATO, V. R. De Cesare, 7 - Dr. V. GIUFFRÈ, V. Santa Brigida, 76 - Dr. G. IZZO, V. Sant'Arcangelo a Briano - Dr. E. MASUCCI, P. Torretta 88 - Dr. A. SANBONE, V. S. Spirito di Palazzo, 9 - Dr. F. SANTANIELLO, Corso Vitt. Emanuele, 400 - Dr. G. VIOLET, V. Capodimonte, 31 - Prof. Dr. A. ZONA, P. Bellini, 68.

*Meta di Sorrento:* Cav. Uff. Dr. V. Russo, Corso Littorio, 118.

L'ASSISTENZA SANITARIA AGLI ASSICURATI DELL'I. N. A.

*Sparanise*: Dr. F. GRANDE.  
**Novara**: Dr. F. BORRINI, V. Cavour, 17 - Dr. D. SCENDRATI, C. Regina Margherita, 12.  
**Palermo**: Dr. P. AVELLONE, V. XII Gennaio, 15 - Dr. G. CIMINO, V. Villafermosa, 6 - Dr. G. DI CARLO, V. Roma - Dr. P. GARLO, Largo S. Sofia, 1 - Dr. C. MILAZZO, P. G. Verdi, 22. - Dr. A. NICOSIA, P. Aragona, 4 - Dr. R. PEZZOLI, P. Castelnuovo, 11 - Dr. G. PIAZZA GARGANO, P. San Domenico, 23 - Dr. F. PIZZUTO, V. Villarsalo, 89 - Dr. A. RIBOLLA, V. Rosolino Pilo, 12 - Prof. Dr. E. TEMPESTINI, Via R. Settimo, 24.  
**Parma**: Dr. S. ALBERTI, V. Farini, 52.  
**Perugia**: Prof. Dr. F. BRAJO, Corso Vannucci.  
*Foligno*: Dr. G. BIONDI.  
**Placenza**: D. E. CAVANNA GOBBI, V. S. Marco, 5 - Dr. U. MISTRALLETTI, V. Chiapponi, 87 - Dr. G. PATRIOLI, V. Sopramuro.  
**Pisa**: Prof. Dr. R. CARRERAS, V. San Lorenzo, 19 - Dr. F. DELLE SEDIE, P. Carrara, 5 - Dr. G. PAOLI, Borgo Stretto, 5 - Dr. S. SESSI, V. Vittorio Emanuele, 4.  
**Pola**: Dr. F. STOCCO.  
**Reggio Calabria**: Dr. R. S. REZZO, C. Vittorio Emanuele.  
*Locri*: Dr. G. PELLEGRINO.  
**Roma**: Prof. Dr. B. DE VECCHIS, Via Cornelio Celso, 1 - Dr. BONCRISTIANI, V. Arenula, 53 - Dr. A.

PIERLUIGI, C. Trieste, 141 - Dr. A. ERCOLANI, Largo Magnagregia, 8.  
**Rovigo**: Dr. B. BENATTI - Dr. A. BORELLINI.  
*Adria*: Dr. N. GIORDANI.  
**Salerno**: Dr. A. CONVERSO, Via Roma, 47.  
**Sassari**: Dr. A. FENU, Vicolo Bartolinis - Dr. G. NIEDDU Via Mannu - Dr. R. TOCCO, P. Castello.  
**Savona**: Dr. ORV. Uff. G. GASTI, C. Principe Amedeo, 8-5 - Dr. G. VETRANA.  
**Slona**: Dr. P. MARZANO, V. di Città 8.  
**Sondrio**: Dr. L. OTTANI, Via XXVIII Ottobre, 8.  
**Taranto**: Dr. F. MONTANARI, P. G. Bruno, 33 - Dr. G. SANTOSTASI - Dr. N. VITANTONIO, G. Umberto.  
**Teramo**: Dr. G. BIANCO - Dr. A. SACCONI.  
**Torino**: Dr. G. BUJATTI, C. Vinzaglio, 104 - Prof. Dr. L. CASOTTI, Via Roma, 15, Palazzo I. N. A. - Dr. E. FAVERO, V. Camerano, 10 - Dr. G. GIORRELLI, V. S. Quintino, 18 - Dr. G. M. GRIFFES, V. L. Bruzzani, 21 - Dr. O. MARAZZINA, V. Brandizzo, 3 - Dr. A. TOMMASSINELLI, V. P. Micca, 10 - Dr. Via TOMMASSINELLI, P. Vitt. Veneto, 20.  
**Trento**: Dr. F. AGOSTINI - Dr. C. LACHMANN, P. Silvio Pellico, 2 - Dr. F. RIGHI, V. Belenzani, 27 - Dr. C. SEPPI, V. Gazzoletti.

*Arco*: Dr. E. PERNECHER.  
*Levico*: Dr. F. CALIARI.  
*Rovereto*: Dr. M. SOMMADOSSI - Dr. G. ZANNINI.  
**Treviso**: Dr. A. BIFFIS, Via F. Filzi, 12.  
**Trieste**: Dr. A. MINAS, V. A. Diaz, 10 - Dr. G. OTTOCHIAN, V. XXX Ottobre, 17 - Dr. G. ROSANZ, V. San Nicolò, 33.  
**Udine**: Dr. E. CLONFERO.  
*Tolmezzo*: Dr. P. CANDUSIO, P. XX Settembre.  
**Varese**: Dr. R. BERTOLI, V. Origion, 15 - Dr. C. FRANZI, Via Cavour, 80 - Dr. S. GUSCETTI, V. Piave, 2 - Dr. L. MANDARELLI, C. Roma - Dr. G. P. RIVA, V. Cairo, 89 - Dr. V. BARBERO, V. Magenta, 25.  
*Gallarate*: Dr. F. OFELLI, - Dr. A. PATARINO.  
*Tradate*: Dr. L. COOPMANS DE JOLDI.  
**Venezia**: Dr. A. SERENA, Cannaregio.  
**Vercelli**: Dr. O. A. POZZOLO, P. Vitt. Emanuele, 2.  
**Verona**: Dr. A. SAGRANOSO, Via Santa Chiara, 18 - Dr. C. TAPPARINI, Viale N. Bixio, 17.  
*Bardolino*: Dr. P. PEDUZZI.  
*Legnano*: Dr. U. BONFANTE.  
**Vicenza**: Dr. L. CARLE, C. Principe Umberto, 53 - Dr. S. FIORETTI, Via Morette - Dr. L. MARTINELLI, P. Biade.  
*Arcigiano*: Dr. G. VERONESE.

OCULISTI

**Alessandria**: Dr. E. ALTARA, Corso Roma, 3 - Dr. F. DURANDO, V. Nuova Legnano, 5.  
*Casale Monferrato*: Dr. A. GUASCHINO, V. Mellana, 2.  
**Aosta - Ivrea**: Dr. G. GARZINO, Osp. Civile.  
**Arezzo**: Prof. Dr. FRACASSI, C. Vitt. Emanuele, 223  
**Asti**: Dr. C. LOVISOLO. - Dr. G. CARDELLO, P. Medici, 4.  
**Bergamo**: Dr. G. ZONCA, V. XX Settembre, 14.  
**Bologna**: Dr. L. CAPRA, V. Indipendenza, 2 - Prof. Dr. C. MARIOTTI, Via Castiglione, 5 - Dr. G. NARDI, V. Frassinago, 21 - Dr. D. PALMIERI, V. Righi, 34 - Prof. Dr. G. RICCHI, V. San Stefano, 43 - Prof. Dr. X. NAPOLEONE, V. Guerrazzi, 29.  
**Bolzano**: Prof. Dr. G. MENERSTRINA, Osp. Civile.  
*Bressanone*: Dr. E. NIEDEREGGER.  
**Cagliari**: Prof. Dr. GALENGA R., R. Clinica Oculistica - Prof. Dr. G. MOSSA, V. Pola, 7.  
*Iglesias*: Dr. B. GARAU, Via Umberto, 12.  
*Serramanna*: Dr. L. PITTAU.  
**Caltanissetta**: Prof. Dr. E. CAVALLARO, V. Tuminelli, 2 - Prof. Dr. G. NICOLETTI, V. Tuminelli, 4.

**Campobasso**: Dr. N. BARBATO - Comm. Dr. E. GRIMALDI.  
*Agnone*: Dr. S. SAVASTANO.  
**Catania**: Prof. Dr. G. FAVALORO, V. S. Maddalena, 59.  
*Lanciano*: Dr. V. SERAFINI.  
**Como**: Prof. Dr. G. GASPARINI, Via Volta, 80.  
**Cuneo - Alba**: Dr. G. VARALDI.  
*Empoli*: Dr. L. SALVADORI, Via Giuseppe Verdi 1-b  
**Ferrara**: Dr. S. CRICCOLI, Vicolo del Teatro, 2 - Dr. M. VERZELLA, Corso Porta Mare, 11.  
**Foggia**: Dr. A. ALTAMURA.  
*Carlantino*: Dr. N. DE SIMONE.  
*S. Severo*: Dr. G. COLIO.  
**Forlì**: Dr. P. MARCHINI, C. A. Diaz.  
**Imperia**: Dr. M. ODISIO, V. G. Berio, 9.  
*Sanremo*: Dr. G. GRIVA, V. Vittorio Emanuele, 28  
*Ventimiglia*: Dr. G. GRIVA - Dr. M. ODISIO, C. P. Amedeo, 5.  
**Livorno**: Dr. M. PARDUCCI, Via del Fante, 3.  
**Mantova**: Prof. Dr. D. FERRI, Via Battisti - Prof. Dr. PREVEDI, C. Vitt. Emanuele, 7.  
**Messina**: Dr. V. LA ROSA, Via

**Pavia** - Prof. Dr. F. SCULLICA, V. Cavour, 181 isol. 536.  
**Milano**: Prof. Dr. A. BUSACCA, Foro Bonaparte, 46.  
**Molfetta**: Prof. Dr. G. COZZOLI, Via Umberto, 78.  
**Napoli**: Prof. G. DE ROSA, Via Sanfelice, 33 - Dr. F. GALETTI, Riviera di Chiaia, 32.  
**Novara**: Dr. Prof. G. LADDONI, Ospe dale Maggiore, C. Cavour.  
**Padova**: Dr. L. ZOLDAN, Via Altipiano, 69.  
**Palermo**: Dr. G. BELLINA, V. Calso 14 - Prof. Dr. A. CUCCO, V. Villafranca, 20 - Prof. Dr. D. D'AMICO, Viale Libertà, 1 - Dr. F. P. DE BONO, Via Di Marzo, 2 - Dr. G. LA PLAGA, Via Garzilli, 24 - Prof. Dr. S. LONGO, C. Scinà, 941 - Prof. Dr. P. STELLA, P. Castelnuovo, 4.  
**Parma**: Prof. Dr. F. CANDIAN, Viale Umberto I.  
**Perugia**: Prof. Dr. C. GIANANTONI, Corso Vannucci, 9.  
**Pola**: Dr. M. DE PIERA.  
**Roma**: Prof. Dr. D'AMICO, V. Farini, 6 - Prof. Dr. C. MAZZANTINI, Via Milano, 24 - P. Dr. I. NEUSCHÜLLER, V. Regina Elena - Prof. Dr. B. STRAMPELLI, Corso Italia, 38.



L'ASSISTENZA SANITARIA AGLI ASSICURATI DELL'I. N. A.

Salerno: Dr. V. TURCO, C. V. Emanuele, 180.

Sassari: Prof. Dr. V. Saba Via Roma, 14.

Taranto: Dr. V. BARBARO, C. Umberto - Prof. Dr. A. MARICOSCI, V. di Palma - Dr. R. MARICOSCI, V. Regina Elena, 33.

Torino: Dr. C. CAFFARATTI, CORSO Vineglio, 5 - Prof. G. CAPPELLARO, C. Vitt. Emanuele II, 51 - Prof. Dr. A. CORRADO, V. Juvara, 19 - Dr. M. GARZINO, V. Mazzini, 2 - Prof. Dr. F. GRIGNOLO, C. Oporto, 21 - Dr. E. MORINI, V.

Carlo Alberto, 18 - Dr. T. PECCHIO, C. Vittorio Emanuele, 19 - Prof. Dr. S. PICCALUGA, Via XX Settembre, 80 - Prof. Dr. C. PISSARELLO, C. Siccardi, 9-bis - Dr. G. PRECORUTTI-TAPPARELLI, Via Principe Amedeo, 28 - Prof. G. TIBELLI, R. Clinica Oftalmica - Dr. G. TOSO, Via S. Secondo, 15 - Prof. Dr. O. VALLI, C. Valentino, 11 - Dr. S. VAUDETTI, V. Cernaia, 18 - Prof. Dr. F. VERDERAME, C. Oporto, 81-bis.

Trento: Dr. G. GENTILINI, P. Venezia, 2 - Dr. G. GRILLO, V. Santa Maria Maddalena, 21.

Trieste: Dr. G. MANZUTTO Via, Roma, 22.

Udine: Prof. Dr. A. ALIQUÒ MAZZEI, V. N. SAURO, 1.

Varese: Dr. E. MORETTI, V. Piave, 14.

Luino: Dr. R. MARGARITELLA, Viale, Umberto I, 18.

Venezia: Dr. E. NISTA, Calle P. Angelo, 5814.

Vercelli: Dr. L. PAGANI, V. Garibaldi, 20.

Vicenza: Dr. O. ANTUZZI, P. Castello, 15

(L'elenco degli Otorinolaringoiatri sarà pubblicato nel prossimo numero)

## Stabilimenti Termali che concedono facilitazioni ai nostri assicurati

Località	Qualità fisico-chimiche delle acque e fanghi	Malattie per le quali si consiglia la cura	Facilitaz. concesse
ACQUA SANTA (Ascoli Piceno)	Acqua solfurea-termale. Fanghi. Inalazioni.	Artriti cr. - Mal. ricambio, pelle, respiratorie.	25%, Grotta sud. e fanghi - 50%, Bag
BOGNANOO (Novara)	Acque bicarbonato-solfato-alcalino-litiose e medio-mi-	Stitichezza - Epatopatie cr. - Colecistiti.	50%, su tar. (fino al 31dicem 1942).
CABAMANICO (Pescara)	Acqua solforosa-salzo-bromo-iodica.	Artrite - Reumatismo cr. - Tbc. ossea - Eczemi - Nevriti - Mal. ginecologiche e ricambio - Rinofaringiti.	Pol. ord. e col. 25% su cure e pens. Pol. pop. 20%.
CASTROCARO (Forlì)	Acqua salzo-bromo-iodica	Artrite - reumatismo cr. - Tbc. ossea - Eczemi - Nevriti -	25%, su tar. (Cat. B)
CHIANCIANO (Siena)	Acque bicarbonato-solfato-alcalino-ferrose e medio-minerali. Bibita, bagni, fanghi.	Affezioni vie biliari - Disfunzioni epatiche - Ipertensione (balneoterapia).	10%, sugli abb. 1 <sup>a</sup> e 2 <sup>a</sup> classe (per forme pop. anche 3 <sup>a</sup> clas.)
OIVITAVECCHIA (Roma)	Acqua solfato - alcalino - ferrosa	Reumatismi - Malattie del ricambio, ginecologiche.	20% su tariffe giornaliere in vigore.
FIUGGI (Frosinone)	Acque oligo-minerali.	Diatesi urica	30% su tariffe.
GUARDIA PIEMONTESE (Cosenza)	Acque solfuree-salzo-bromo-iodiche - Fanghi.	Artrite - Malattie cutanee	30% su tariffe
LEVICO-VETRIOLO (Trento)	Acqua arsenico-ferruginosa Bagni.	Anemie - Cloroadinamie - Linfatismo.	Pol. ord. e collet. 10% su tariffe.
LIVORNO (Acque della Salute)	Acqua salzo-bromo-iodica. Irrigazioni nebulizzazioni	Stitichezza spastica e atonica - Obesità - fegato.	25% su tariffe.
LOCRI-ANTONIMINA (Reggio C.)	Acque salzo-iodiche - Bagni Fanghi	Mal. ginecologiche - Linfatismo Artrite - Reumatismo.	30% su tariffe
MONSUMMANO (Pistoia)	Acqua bicarbonato-solfato-alcalina-ferrosa Bagni, fanghi.	Artrite e reumatismo cr. - Tbc. ossea - Eczemi - Nevriti -	20% su tariffe.
MONTECATINI (Pistoia)	Acqua salzo-bromo-iodica. Fanghi vegeto-min Bagni.	Stitichezza - Epatopatie cf. - colecistiti.	10%, su tar. (apr.-luglio e ottob.-nov.)

L'ASSISTENZA SANITARIA AGLI ASSICURATI DELL'I. N. A.

Località	Qualità fisico-chimiche delle acque e fanghi	Malattie per le quali si consiglia la cura	Facilitaz. concesse
MONTEGROTTO T. (Padova)	Acqua salso-bromo-iodica. Fanghi naturali vulcanici.	Artrite - Reumatismo cr. - Tbc. ossea - Eczemi - Nevriti	Terme preistoriche: 20% 1ª classe 15% 2ª e 3ª classe su cure.
POBRETTEA (Bologna)	Acqua solfurea-salzo-bromo-iodica.	Stitichezze - Epatopatie cr. - colecistiti.	50% ingresso stab. 25% sulle cure.
POZZUOLI (Terme puteolane)	Acqua salso-solfato-alcalina. Fanghi radioattivi.	Reumatismi e artriti scrofolosi - Mal. ricambio.	25% sulle tariffe.
RECOARO (Vicenza)	Acqua arsenicale-ferruginosa e medio-minerale.	Anemie - Cloroadinamie - Linfatisimo.	25% sulle tariffe.
SALICE-TERME Voghera (Pavia)	Acque salsodoliche e solforose. Bagni. Fanghi. Inalazioni.	Malattie ginecologiche e del ricambio. Scrofolosi. Malattie pelle e vie respiratorie.	80% sulle tariffe.
SALSOMAGGIORE (Parma)	Acque salsobromiodiche	Artrite e reumatismo cr. - Tbc. ossea - Eczemi - Nevriti - Mal. ginecologiche e ricambio - Rinofaringiti.	Assic. ord. e coll. 20% sulle tariffe: sconti dagli alber. Porro e Valentini
S. CASCIANO B. (Siena)	Acqua solfato-alcaino-ferrosa-termale. Fanghi vegeto-minerali caldi.	Stitichezze - Epatopatie cr. - Colecistiti.	30% su tar. 1ª clas. 50% su tar. 2ª clas.
SARDARA (Cagliari)	Acqua bicarbonato-alcaina-termale.	Ipercloridria - Atonia gastrica Gastroenterite cr.	25% sulle tariffe.
SCIACCA (Agrigento)	Acqua cloruro sodica calcica magnesiana.	Mal. artritiche - Ricambio - Traumatiche - Ginecologiche.	20% sulle tariffe.
SORAJO EQUENSE (Napoli)	Acqua solfurea-salzo-bromo-iodica.	Artrite e reumatismo cr. - Tbc. ossea - Mal. ginecologiche	25% - 20% - 15% sulle tariffe.
TERMINI IMERESE (Palermo)	Acqua salso-bromo-iodica.	Reumatismo - Artrite cr. - Neuralgie - Gotta.	15% pens. di L. 80; 25% bagno e stufa.
TOLENTINO (Macerata)	Acque litiose naturali	Uricemia - calcolosi reno-vescicale	30% sul biglietto d'ingresso.
TRESCORE BALNEARIO (Bergamo)	Acqua clorurata sodico-calcica - Bagni - Fanghi.	Reumatismo, artrite cr. - Mal. ricambio - Ginecologiche	25% sulle tar. e 50% su tasse di ammis.

IMPORTANTE. — Per ottenere le facilitazioni predette gli assicurati debbono presentare l'ultima quietanza di premio dimostrante che i pagamenti sono in regola, la carta annonaria e documenti di identità personale.

Gli assicurati con polizza a pagamento premi per delegazione, dovranno richiedere alla Direzione Generale dell'I. N. A. - Servizio Ragioneria - duplicati di quietanza.

Gli assicurati con polizze collettive con quietanza unica debbono presentare una dichiarazione regolarmente bollata e firmata dall'Azienda datrice di lavoro, dalla quale risulti che si tratta di persona assicurata con l'I. N. A. unitamente al prescritto documento di identità personale.

**Isole Italiane dell'Egeo**

**RODI (Egeo).** — R. Ufficio di Igiene, anal. e ricerche di labor.: riduz. dal 80% al 50% sulle tarif. in vigore.

— R. Ospedale, radiografie dal 30% al 50% sulle tariffe in vigore. Retta giornaliera per ricovero L. 20. compresi esami medicazioni ed interventi chirurgici.

**CALITEA (Rodi Egeo).** — Acque clorurate sodiche deboli e forti, utili per affetti da stitichezza - epatopatie croniche - colecistiti.

Riduzioni: A tutti gli assicurati riduzione 30% sulle tariffe in vigore.

Riproduzione vietata degli scritti contenuti in questa Rivista, anche se parziale e sunteggiata, senza citarne la fonte

**Prof. Dott. I. ROMANELLI, direttore responsabile**

(202) Società Tipografica Castaldi - Roma, Via Casilina, 49 - Tel. 70.409





# Stabilimenti di cura che accordano facilitazioni ai nostri assicurati

Cliniche, ospedali, case di cura, poliambulanze ed istituti vari

Località	Nominativo	Facilitazioni	Località	Nominativo	Facilitazioni
BOLOGNA	Osp. « B. Mussolini » del- l'I. N. F. A. I. L. . . .	20%, 1 <sup>a</sup> e 2 <sup>a</sup> cl. 10%, 3 <sup>a</sup> cl.	MODENA	Casa Prof. Marchetti - Via Giardini 20 . . . .	80%
BRESCIA	Poliambulanza - Pian- nale Garibaldi . . . .	20, 25 e 80%		Casa « Berti » . . . .	80%
CAGLIARI	Casa Prof. G. Baggio - P. S. Benedetto . . . .	80%	NAPOLI	Sanatorio « G. Forlanini »	80% diaria L. 20
CALTANISSETTA	Casa Dr. Ballati . . . .	80%	PALERMO	Clin. Prof. Arnone - Via Ugdolena, 2 . . . .	80% 80% retta 20% interventi e ricerche
CATANEGRO	Ist. clin. diagn. fisioter. Dr. G. MAZZA - V. Duomo	80%	PIACENZA	Casa « Piacenza » . . . .	20%
COMO	Ist. Card. Prof. G. Galli - Via Volta 48. . . .	80%	REGGIO EMILIA	« Villa Ida » - Prof. Dr. G. Zironi . . . . .	80%
COSENZA	Casa Catalani - Villa Amelia	80%	S. PELLEGR. TERME (Bergamo)	Casa Dr. M. Quarenghi .	20 e 25%
GENOVA	Policlinico del Lavoro - Via Benedetto XV . . .	ass. popolari L. 10 visita annuale	TORINO	Ist. Med. preventiva - V. delle Orfane, 8 . . . .	40% ass. popolari L. 11
	Ist. Inalaz. Dr. B. Oxilla - Via XX Settem. 1-2.	80%		Clin. malattie profess. - R. Università . . . .	visita annuale 85%
LOCHI (Reggio C.)	Casa di Cura Barillaro .	80 %		Istit. terapia ortopedica - Corso Oporto 10 . . .	80 e 40%
MESSINA	Ist. ter. fisioa Dr. G. Spa- gnolio - P. Stazione .	80%		« Villa Maria » - V. Princi- pessa Felicità 15-bis. 17	15%, prestazioni med. - chir. che
MESTRE (Venezia)	Osp. Civ. « Umberto I. »	10 e 20%	TRIVISO	« Villa Bianca » - Prof. A. Grollo . . . . .	80%
			TRIESTE	Casa di Cura Duttogliano	20 e 10%

## Cliniche specializzate e case di cura

CAGLIARI	Casa B. Salvatore (ostetr. e ginecologia) . . . .	80%	ROMA	Casa « Immacolata Conce- zione » (artr. sciatica e reumatismi) - V. Pom- peo Magno, 14 . . . .	50%, ambulanza 1 <sup>a</sup> cl. L. 50 retta 2 <sup>a</sup> » » 40 » 3 <sup>a</sup> » » 25 »
ROMA	Olin. Ostetr. Ginecolog- ica R. Univ. di Roma <i>Cura della sterilità.</i>	A tutte le as- sicurate visite gratuite gio- vedì e sabato ore 15	PADOVA	Casa « La Salutare » (loca- lità Altichiero) (neu- rologia) . . . . .	20%
	Osp. S. Gallicano (der- mosifilopatia) . . . .	diaria 30,50	TRIVISO	Casa Prof. P. Brisotto - Ponte Garibaldi (otori- nolaringologia) . . . .	80%
	Ist. « Regina Elena » (tum.)	» 85 -	MILANINA (Novara)	Casa « Eremo » (malattie polmonari) . . . . .	15 e 80%
	Clinica Odontoiatrica R. Università . . . . .	20%			
	Guardia Ostetrica perma- nente E. Pestalozza .	50, 80, 90%			