

# SABINMAGAZINE 12 2023

## IL LABORATORIO SABIN "DIVENTA GRANDE"

È con grande entusiasmo che vi presentiamo oggi un'importante evoluzione all'interno del Laboratorio Analisi Cliniche Sabin. Il nostro impegno per la precisione e l'eccellenza nelle analisi diagnostiche ci ha spinto a intraprendere un passo significativo nell'ambito delle operazioni tecniche. Siamo orgogliosi di annunciare il lancio del Lab3 Verona, una struttura all'avanguardia progettata esclusivamente per svolgere tutte le nostre analisi diagnostiche dietro le quinte.

Lab3 Verona rappresenta una pietra miliare nella nostra missione di fornire servizi diagnostici sempre più avanzati. Questa nuova struttura è stata concepita con l'obiettivo di garantire una maggiore precisione nei risultati delle analisi, offrendo uno spazio tecnico e tecnologicamente avanzato dedicato esclusivamente alle nostre attività diagnostiche.

Un aspetto fondamentale è che tutte le analisi vengono elaborate territorialmente a Verona, il che significa che i tempi di refertazione sono notevolmente ridotti rispetto a soluzioni centralizzate. Questo ci consente di offrire risultati più rapidi e di conseguenza, di gestire eventuali emergenze in modo più efficace.

Questa iniziativa rientra in un quadro più ampio, dove Lab3 Verona sarà il fulcro delle nostre attività di analisi, lavorando in stretta collaborazione con i laboratori di prelievo. La sua presenza all'interno della rete di laboratori di eccellenza a cui appartiene il Laboratorio Analisi Cliniche Sabin ci consente di massimizzare la qualità e l'efficienza dei nostri servizi.

In sintesi, Lab3 Verona rappresenta il nostro impegno costante verso l'innovazione, la qualità e l'eccellenza tecnica nelle analisi diagnostiche. Siamo entusiasti di aprire questa nuova struttura e di sfruttare le sue risorse tecnologiche all'avanguardia per fornire risultati di analisi di altissima qualità. Grazie per la vostra fiducia continua nel Laboratorio Analisi Cliniche Sabin e nella nostra missione di fornire risultati diagnostici affidabili e precisi."



## INSALATA PANTESCA

### LA RICETTA SENZA COLESTEROLO

Ecco la ricetta dell'insalata pantescas per i vostri contorni gustosi. Quando l'insalata, invece che essere solo un accompagnamento, diventa una co-protagonista in tavola. Questa ricetta fa parte della tradizione culinaria siciliana, più precisamente dell'Isola di Pantelleria, ma non mancano ovviamente variazioni sul tema. Perfetta per un menu vegan, l'insalata pantescas metterà colore e brio sulla tua tavola. Inutile dire che senza gli ingredienti originali, come la cipolla di Tropea o anche e soprattutto i capperi che si trovano sull'isola, il sapore di questo piatto freddo sarà certamente diverso.

### PREPARAZIONE

Lava le patate, mettile in una pentola con dell'acqua fredda e dal momento del bollore fai cuocere per circa 20 minuti (dipende dalla grandezza delle patate). Sbucciale quando sono ancora calde e falle raffreddare, poi tagliale a fette e mettile in una ciotola.

Sciacqua i capperi dal sale passandoli sotto l'acqua e ricava la polpa dalle olive togliendo il nocciolo, unisci entrambi alle patate.

Affetta finemente la cipolla e taglia i pomodori; condisci poi il tutto con olio, aceto, origano, sale e fai riposare l'insalata in frigo per un'oretta prima di consumare.

"La ricetta senza colesterolo"

### INGREDIENTI

+1 Cipolla Di Tropea  
 +500 Grammi Di Patate  
 +300 Grammi Di Pomodorini Pachino  
 +2 Cucchiari Di Capperi Di Pantelleria  
 +3 Cucchiari Di Olive Nere  
 +Aceto +Sale +Olio Extravergine Di Oliva  
 +Origano (Facoltativo)



Via Col. Fincato 32 Verona  
 Tel 045 525770  
 info@laboratoriosabin.it  
 www.laboratoriosabin.it

## SUDOKU

8			9					5
			3					
				6		7		
		9				2	6	
	6		8		1			3
	7	1				8		
		6		2				
					9			
4					5			8

Il sudoku è composto da una griglia di 9x9 quadrati costituita a sua volta da nove regioni di 3x3.

Ogni regione, riga e colonna contiene nove celle ciascuna.

Qui a fianco è possibile vedere un esempio di griglia del Sudoku.

### Lo scopo del sudoku:

Lo scopo finale del sudoku è quello di riempire tutti i quadrati vuoti con i numeri corrispondenti.

Per riempire i quadrati vuoti è necessario però tenere presente delle regole ben specifiche le quali sono alla base del gioco del Sudoku.

Regola numero uno:

Ogni riga, sia verticale che orizzontale, composta da nove quadrati, deve contenere i numeri da 1 a 9 i quali devono essere presenti una sola volta.

Regola numero due:

Anche ogni regione deve contenere al suo interno i numeri compresi da 1 a 9, i numeri possono essere inseriti in ordine sparso, non necessariamente in fila ma devono essere univoci all'interno della regione.

## SABIN LABORATORIO

### DA QUASI 50 ANNI AL SERVIZIO DEL PAZIENTE

Il Laboratorio Sabin è una struttura sanitaria privata convenzionata con con il Servizio Sanitario Nazionale che opera nel campo della diagnostica di laboratorio da 47 anni.

Con attrezzature tra le più innovative Sabin è in grado di svolgere oltre alle normali diagnosi considerate di routine anche analisi più specifiche e di approfondimento. L'obiettivo del Laboratorio è da sempre la soddisfazione del Paziente, che la struttura cerca di ottenere attraverso un servizio attento e di qualità, efficiente ed imparziale in cui il principio fondamentale resti sempre il diritto alla salute.

## I NUMERI DEL LABORATORIO SABIN

ANNI DI PRESENZA SUL TERRITORIO	47
PAZIENTI UNICI ALL'ATTIVO	32.000
ESAMI ESEGUITI NELL'ANNO 2022	405.000
TIPOLOGIE DI ESAMI ESEGUIBILI	650
TEMPO MEDIO DI ATTESA PRELIEVO	10 MIN
TEMPO MEDIO DI ATTESA REFERTO	0,8 GG
ORE DI APERTURA GIORNALIERE	8H
GIORNI DI APERTURA ANNUALI	303
PERCENTUALE MEDIA DI SODDISFAZIONE	98,7%



### SPECIALE COLESTEROLO

#### UN'INVISIBILE PRESENZA DA TENERE D'OCCHIO

Quando il colesterolo è presente nel sangue in concentrazioni troppo elevate, esso si trasforma in un silenzioso e insidioso nemico.

La maggior parte del colesterolo totale, l'80%-90% viene prodotto proprio dall'organismo, prevalentemente dal fegato ma anche da surrene e ghiandole sessuali e questo spiegherebbe come avviene che in alcuni soggetti, che hanno sane abitudini, si alimentano in modo corretto e si dedicano a regolare attività fisica, i livelli restino elevati. In questi casi si può parlare di ipercolesterolemia familiare. E' certo che la sua presenza nel sangue dipenda anche dal regime alimentare adottato e da altri fattori legati allo stile di vita.

#### Le lipoproteine ad alta densità (HDL)

E' noto come "colesterolo buono" in virtù del suo effetto protettivo, poiché agisce come una sorta di "spazzino", che rimuove il colesterolo dalle pareti arteriose, ne previene il deposito e lo incorpora e trasporta al fegato, dove viene metabolizzato ed escreto con la bile. Negli ultimi anni il ruolo del colesterolo HDL è stato rivalutato in maniera notevole tanto che oramai è consuetudine ritenere più significativo il rapporto tra HDL e LDL piuttosto che il valore di colesterolo totale e che, se è importante intervenire per ridurre i valori eccessivi della colesterolemia è altresì utile fare in modo che si innalzi la frazione di HDL.

#### Combattere su più fronti

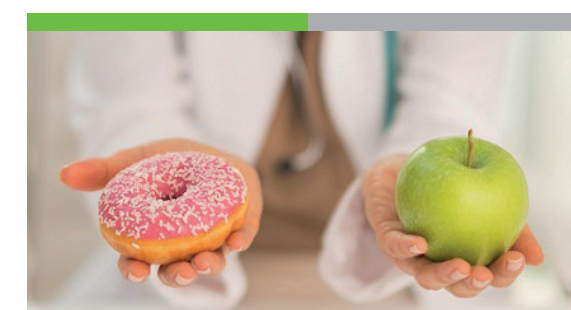
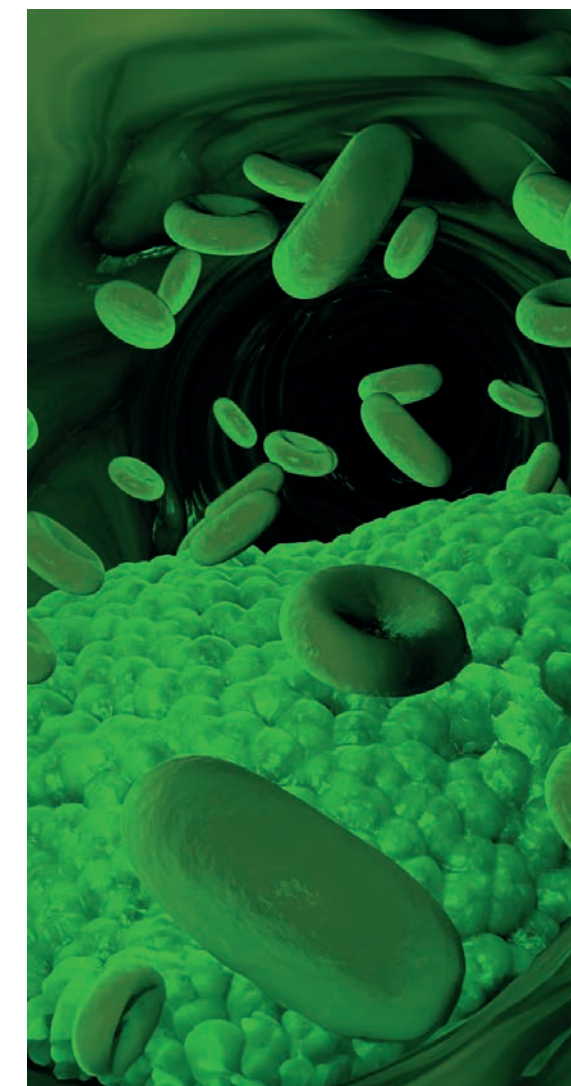
La strategia corretta è composta da più componenti: una dieta appropriata, la pratica di regolare e costante attività fisica, la riduzione, ove presente, del sovrappeso, il mantenimento del giusto peso.

#### I grassi non sono tutti uguali

Sarebbe consigliabile sostituire gli acidi grassi saturi con quelli insaturi, come olio di oliva e di semi e stare alla larga soprattutto dagli acidi grassi idrogenati, contenuti in molti alimenti pronti, che oltre ad innalzare i livelli di colesterolo cattivo, inducono un abbassamento di quello buono e sono quindi più deleteri dei grassi saturi.

#### Fare movimento è un toccasana

L'attività fisica regolare e costante aiuta a ridurre il colesterolo LDL e ad incrementare il colesterolo HDL. Deve essere commisurata in funzione dell'allenamento e dello stato di salute generale, con particolare attenzione in caso di patologie a carico del sistema cardiovascolare, respiratorio, articolare e osseo. Camminate di qualche minuto, fino a raggiungere almeno 30 minuti al giorno 3-4 volte la settimana possono già essere d'aiuto per coloro che normalmente sono sedentari.



## IL DIABETE E LA RELAZIONE CON IL COLESTEROLO

### IL DIABETE MELLITO SPESSE È IN RELAZIONE CON IL COLESTEROLO ED ECCO PERCHÈ VENGONO CURATI INSIEME.

Il diabete è una malattia che colpisce ogni anno milioni di persone nel mondo; il diabete può essere tenuto sotto controllo usando diverse terapie già sperimentate con successo.

Il diabete, soprattutto quando non ben compensato, si associa spesso ad un aumentato tasso di colesterolo e di trigliceridi, che vanno assolutamente corretti perché inducenti numerose patologie cardiovascolari.

