



# nell'attesa...

settimanale di formazione e informazione medica per il paziente in sala d'attesa

DIRETTORE RESPONSABILE FRANCESCA PATANE'

prendi  
una copia  
è gratis

anno 1 n. 3 - 6 novembre 2006

## Ci risiamo...

**E**cco... ci risiamo! Non possiamo proprio vivere senza la notizia-scandalo?... Qual genere di godimento produce in noi sentire che ogni giorno noi medici commettiamo novanta errori fatali? Questa frase, frutto di un'incauta stima da parte dell'Associazione Italiana Oncologi Medici, viene immediatamente "estratta" dal contesto, lanciata sulla grancassa mediatica per diventare titolone da telegiornale. Gli incauti colleghi non hanno valutato la follia del lancio di un boomerang. Gli organi di informazione "fanno solo il loro dovere"... Tutti noi, godiamo nel deridere una classe professionale, proprio come quando leggiamo lo stupidario medico. E' legittimo, ma è solo un maledetto boomerang! Non ci rendiamo conto dell'importanza della cosa. Posso affermare a voce piena e a testa alta che semmai il 90% di noi medici (la stima è solo provocatoria) si impegna ogni giorno a cercar di risolvere i problemi, a volte semplici a volte complessi, di tutti, in una stagione di vittorie e trionfi scientifici, ma anche di inevitabili sconfitte: tutto con altruismo e con dedizione. Qualcuno si è mostrato superficiale o presuntuoso o peggio sgarbato?...Beh, i cretini sono un po' dappertutto, in ogni classe, professione, famiglia e persino religione... ma per fortuna si fanno riconoscere subito. Il Presidente dell'Ordine dei Medici, Salvatore Amato, ha precisato che si trattava di un dato non statistico, ma di presunzione (un po' come gli exit-pol) e che non è opportuno gettar fango alla ricerca della notizia sensazionalistica, vanificando l'opera degli organi preposti alla tutela. Siamo d'accordo. Se volevamo dire in poche parole quel che intendiamo realizzare con questo nostro foglio, ne abbiamo avuto subito l'opportunità. Vogliamo scoprire l'informazione che tende a creare malessere o allarme, per "metterla all'angolo" e poi buttar giù gli speculatori del malcontento, i professionisti del malanimo, gli sponsor della malasana e i malaffaristi...tutto il male via, come aria ammorbata. Per cominciare a respirare!

Diego Fabra

## Informazione, strumento al servizio dell'utenza

**I**nformare sempre meglio e sempre di più è una delle priorità del mondo moderno. Oggi richiedere quante più informazioni possibili è un'esigenza primaria nel mondo della sanità. Educare il cittadino a livelli comportamentali sanitari ed informarlo correttamente aiuta, dunque, ad evitare di incappare in un'informazione distorta. Ecco perché giornali come questo, dove si trovano informazioni corrette su una malattia, su un centro di cura, sull'esistenza di una struttura dedicata a risolvere determinati problemi di salute, diventano, ogni giorno di più, ricercate dall'universo dei cittadini-utenti, prima ancora che pazienti. L'informazione deve essere, dunque, uno strumento al servizio dell'utenza ed è questo uno degli obiettivi dell'Assessorato. I siciliani, come tutti i cittadini, ambiscono a servizi sanitari migliori, ad una nuova e più qualificata dimensione umana del rapporto medico - paziente ed anche ad una corretta informazione.

Roberto Lagalla  
Assessore regionale alla Sanità

## Ci presentiamo alla Città

**Proprio mentre andiamo in stampa lavoriamo per presentare alla città di Palermo il nostro giornale come opportunità nuova e libera per parlar di salute.**

**La conferenza stampa di giorno 4 novembre a Villa Niscemi, presenti autorità e parte della nostra società cittadina, è solo il primo necessario passo per una presenza, speriamo, sempre più capillare nel territorio. Vogliamo essere al fianco della nostra gente e di tutti coloro che lavorano seriamente a vantaggio della salute: e per salute ci permettiamo di intendere anche servizi, lavoro, onestà, pulizia, sport e simpatia e quanto ancora possa contribuire al benessere di tutti.**

## in questo numero

<b>MEDICINA</b> .....pag. 2	<b>RUBRICHE</b> .....pag. 6
La sindrome metabolica	L'angolo della medicina naturale
.....pag. 3	La prima digestione inizia in bocca
E se non fossero solo emorroidi?...	Mangiarbene
inbox	Le sane proteine
<b>UN PO' DI RELAX</b> .....pag. 4	Recapiti utili
La leggenda di San Pellegrino	<b>LA MAPPA DELLA SANITA'</b> ....pag. 7
Confessioni di un giovane medico	Buccheri La Ferla: i principi dell'assistenza
La recensione Fame	Filo diretto con Assessorato regionale Sanità: Campagna d'informazione sull'ostruzione nasale
Proverbi siciliani	.....pag. 8
<b>PAUSA CAFFE'</b> .....pag. 5	Il Buccheri La Ferla... in pillole
Giochi	Cerchi una farmacia?
Chicchi di caffè	



CAPRICORNO '75 S.n.c.  
Via Sampolo, 73 - 90143 Palermo  
Tel. 091 307036 - Fax 091 309624  
E-mail: kinosviaggi@tiscali.it  
www.kinosviaggi.com



**ISTANBUL  
Coppa Uefa  
Fenerbace - Palermo**  
dal 22 al 24 novembre 2006

**HOTEL SEMINAL \*\*\*\*\* (Zona Taksim) 280,00 Euro**  
SUPPLEMENTO SINGOLA 35,00 Euro  
QUOTA DI ISCRIZIONE 20,00 Euro TASSE AEROPORTUALI 115,00 Euro  
BIGLIETTO STADIO Tribuna 54,00 Euro p. p. Curva 16,00 Euro p. p.

**Ai Lettori di "nell'attesa..." sarà omaggiata la quota d'iscrizione Presentate una copia del giornale alla nostra agenzia**

# La sindrome metabolica

Una malattia complessa che ha come momento causale l'obesità centrale o addominale alla quale consegue il fenomeno dell'insulino-resistenza, responsabile di altri disordini

**E'** indubbio che prevenire è meglio che curare. Mai come adesso tale assunto manifesta pienamente la sua validità, specie nel campo delle malattie dismetaboliche. Solo a titolo esemplificativo, possiamo indicare alcuni parametri bioumorali e biometrici che solo alcuni anni fa sarebbero stati considerati normali o, al massimo, ai limiti della norma e che adesso, invece, destano grande preoccupazione, specie quando si associano nello stesso individuo.

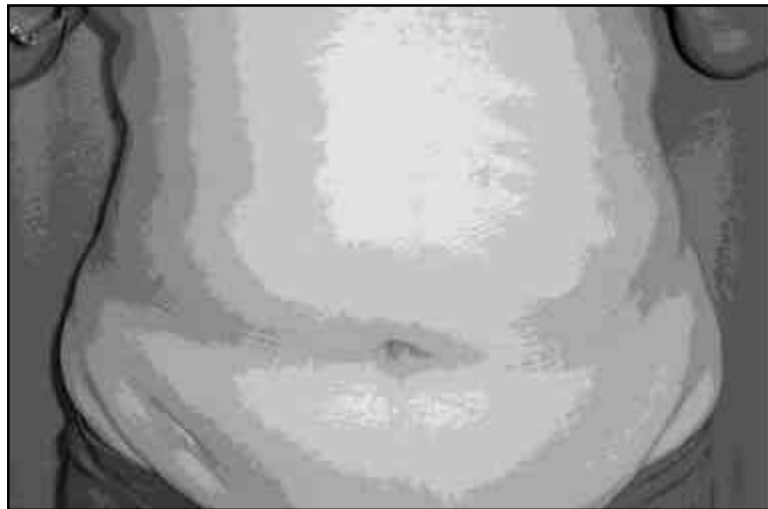
### ALCUNI DATI

Consideriamo questi dati:

- Pressione arteriosa sistolica (massima) maggiore o uguale a 130 mm Hg
- Pressione arteriosa diastolica (minima) maggiore o uguale a 85 mm Hg
- Colesterolo LDL maggiore o uguale a 130 mg/dl
- Colesterolo HDL minore o uguale a 40 mg/dl per gli uomini
- Colesterolo HDL minore o uguale a 50 mg/dl per le donne
- Glicemia a digiuno maggiore o uguale a 110 mg/dl
- Circonferenza della vita maggiore di 102 cm per gli uomini
- Circonferenza della vita maggiore di 88 cm per le donne.

### BASTANO TRE PARAMETRI

Ebbene, basta solo l'associazione di tre parametri per concretizzare la sindrome metabolica. Essa è peraltro un'unica entità complessa, avente come momento causale fondamentale l'obesità centrale o addominale, cui consegue il fenomeno



dell'insulino-resistenza, responsabile a sua volta degli altri disordini (diabete, ipertensione, dislipidemia). I pazienti con queste turbe sono a rischio di diabete tipo 2, ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari. Tale rischio è correlato con l'indice di massa corporea e con la circonferenza addomi-

nale. Il pericolo è che i pazienti vengano trattati da soggetti diversi con interventi disarticolati, quando invece l'intervento deve essere unitario e mirare essenzialmente a correggere lo stile di vita.

### GLI INTERVENTI

Quali sono allora gli interventi

che vanno presi in considerazione?

Innanzitutto bisogna ridurre il peso corporeo, e specialmente l'obesità viscerale. Tale risultato si può ottenere anche con un'attività fisica moderata, ma costante; non è necessario andare in palestra, sottoporsi ad allenamenti strenui o a costosi programmi di fitness; è infatti sufficiente ogni giorno camminare a piedi a passo sostenuto per mezz'ora e attuare una riconsiderazione generale delle abitudini alimentari. E' indispensabile mangiare poco e spesso, preferendo frutta, verdura e legumi, limitare l'uso della carne e privilegiare il pesce; ridurre l'assunzione degli alcolici ad un massimo di due bicchieri di vino al giorno (meglio se rosso) per gli uomini, uno per le donne. E' ovvio che bisogna abolire il fumo di tabacco e, se possibile, dedicarsi ad attività piacevoli e rilassanti.

In queste poche regole è concentrata tutta la summa del corretto stile di vita. Non è difficile adeguarsi, basta essere determinati e resistere per le prime settimane ai richiami delle vecchie abitudini e della sedentarietà; il resto, poi, verrà da solo.

I benefici saranno incommensurabili, gratificanti e condurranno all'automantenimento delle abitudini virtuose acquisite. Le ricadute positive sulla salute psico-fisica, relazionale, per l'individuo, per la famiglia, per il lavoro, per la società sono inimmaginabili. Provare per credere.

Salvatore Amato  
amagisal@unipa.it

Caratteristiche bioantropometriche	Caratteristiche psico-sociali
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Prevalente distribuzione viscerale del tessuto adiposo</li> <li>■ Sovrappeso e obesità</li> <li>■ Intolleranza al glucosio e al diabete</li> <li>■ Insulino-resistenza</li> <li>■ Iperdislipidemia</li> <li>■ Microalbuminuria</li> <li>■ Iperuricemia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Eccessi quali-quantitativi dell'alimentazione</li> <li>■ Sindrome da alimentazione incontrollata</li> <li>■ Depressione del tono dell'umore</li> <li>■ Fumo di tabacco</li> <li>■ Sedentarietà</li> <li>■ Stress</li> <li>■ Abuso di alcool</li> </ul>



### Siamo anche su Internet

Il nostro giornale è consultabile anche on-line all'indirizzo: <http://www.nellattesa.it>. Nel sito, oltre al motore di ricerca per agevolare il ritrovamento di articoli e servizi, troverete l'archivio dei numeri arretrati in formato Pdf che potrete scaricare gratuitamente. Vi ricordiamo anche la nostra e-mail: [info@nellattesa.it](mailto:info@nellattesa.it)



Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare



GOSPEL PROJECT

**Domenica 5 novembre ore 21 Don Bosco Ranchibile via Libertà 199**



**Concerto del Coro Gospel Project**  
a favore della UILDM Sezione di Palermo ONLUS finalizzato alla raccolta di fondi per l'acquisto di un pulmino attrezzato per il trasporto di disabili

## E se non fossero solo emorroidi ?...

**N**el dubbio, sarebbe meglio sottoporsi ad una colonscopia. E' un esame utile per osservare le pareti interne del grosso intestino, tramite l'introduzione attraverso l'ano di un tubo flessibile del diametro inferiore a un centimetro e mezzo, dotato di luce trasmessa da fibre ottiche e di una piccola telecamera che riproduce in un monitor le immagini e che consente di risalire dal retto fino al cieco e, quando possibile, anche fino all'ultima ansa ileale.

Il colonscopio è dotato di leve, con le quali lo specialista può muovere la punta in tutte le direzioni, e di canali interni, che permettono il passaggio di acqua, aria e di pinze speciali per effettuare prelievi biopsici, asportazione di polipi, ecc.

### INDISPENSABILE UN'ADEGUATA PREPARAZIONE

E' indispensabile sottoporsi ad un'adeguata preparazione nei giorni precedenti l'esame perché l'intestino sia perfettamente pulito.

Viene prescritta una dieta che prevede la riduzione e poi l'eliminazione delle fibre (frutta e verdure). Il giorno precedente l'endoscopia si devono assumere lassativi per permettere la pulizia dell'intestino e si possono assumere solo liquidi (acqua, tè, succhi di frutta). Questa è una fase estremamente importante, poiché rende l'esame attendibile evitando false diagnosi. In caso di scarsa pulizia intestinale l'esame viene rinviato e occorre ripetere la preparazione in modo più scrupoloso. E' bene, inoltre, informare l'endoscopista di eventuali allergie e/o malattie rilevanti.

Generalmente l'esame è ben tollerato dai pazienti. Viene svolto con una leggera sedazione praticata per via endovenosa (Valium o altro). E' opportuno, pertanto, farsi accompagnare da una persona che possa guidare l'auto perché non sarà possibile nella stessa giornata guidare autoveicoli o eseguire lavori potenzialmente pericolosi.

La colonscopia dura dai quindici ai trent a minuti; molto dipende dalle condizioni di pulizia, dalla conformazione dell'intestino e anche dalla collaborazione del paziente.



L'eventuale fastidio durante tale metodica può essere determinato dall'immissione di aria, che permette di distendere le pareti dell'intestino ed avere una visione migliore. La sensazione è quella di "sentire la pancia gonfia". Ma, al termine dell'esame, l'aria viene in gran parte rimossa.

Oltre a permettere la diagnosi sulle malattie del colon, la colonscopia permette di essere anche operativi, ad esempio con il prelievo di piccoli frammenti di mucosa dell'intestino (biopsia), che non è assolutamente doloroso, o con l'asportazione di polipi (polipectomia).

Alla comparsa di sintomi quali ripetuti episodi di diarrea o stipsi, dolori addominali, presenza di sangue prima o dopo la defecazione, è bene non fermarsi ad una semplice autovalutazione, soprattutto dopo i cinquant'anni ed in presenza di familiarità verso malattie croniche o tumorali dell'intestino. Troppo spesso, purtroppo, frettolose diagnosi di emorroidi o di colon irritabile hanno ritardato il riconoscimento di patologie più serie.

Un sereno colloquio con lo specialista ed un'eventuale indagine endoscopica possono permettere di riconoscere (o escludere,) la presenza di malattie del grosso intestino che, se trattate in tempo, possono nella maggioranza dei casi portare ad una guarigione definitiva.

Concetta Gitto  
bottino@inwind.it

### inbox

**Un po' d'attenzione in più**  
Uno studio presentato al 37° Congresso Internazionale dei Cardiologi Ospedalieri ha evidenziato che il pericolo di un nuovo episodio si allontana in coloro che, dopo un infarto, seguono con rigore i controlli successivi. "Essere seguiti da vicino può fare la differenza" ha affermato il Presidente Giuseppe Di Pasquale.

**Prevenzione più che mai**  
Il vecchio detto "prevenire è meglio che curare", è sempre più valido in era tecnologica. Un esempio su tutti: se diagnosticato per tempo un tumore al seno, nove volte su dieci, non dà più problemi a dieci anni dalla diagnosi. Forza con i controlli, dunque!

**Batteri "dispettosi"**  
Attenzione al breath-test (test del respiro) per l'individuazione delle intolleranze a lattosio, fruttosio e sorbitolo. A volte, infatti, uno sviluppo eccessivo di batteri nell'intestino può dare falsa positività. Un buon antibatterico dato preventivamente può migliorare l'accortezza del test.

**Successi in epatite c**  
I nuovi casi di infezione acuta da virus epatite sono calati drasticamente negli ultimi dieci anni. E' vero però che in Italia i soggetti affetti da epatite C sono circa un milione. E' importante però avviare precocemente i pazienti alla terapia idonea, visto che i successi terapeutici (soprattutto per i genotipi 2 e 3) arrivano anche all'80 per cento.

**Chirurgo opera a distanza**  
Per la prima volta un medico elettrofisiologo italiano è riuscito, da Boston, ad intervenire nel cuore di un paziente a 6.000 km di distanza, a Milano appunto. Ciò è stato possibile grazie ad avanzate tecnologie satellitari e telematiche, guidando un piccolo sondino mosso da campi magnetici. Il robot, già presente nella realtà operatoria, in futuro sarà strumento utile anche a distanza.

**viva l'Italia**  
**CHANNEL**  
**SKY 910**

by  
**PROMO ITALIA**

per informazioni  
**091 522242**  
**328 8625855**

**IL MERCATONE DELLA CARNE**  
di SCALISI LUDOVICO

Nato sotto il segno della qualità cortesia e convenienza

Assortimento di tutti i tipi di carne bianche rosse selvaggina

Prova i nostri preparati gastronomici e in un minuto sei a tavola!

Via Umberto Giordano, 57/61a - Palermo  
Tel. 091 6865109 - Fax 091 6834953  
www.ilmercatonedellacarne.com

**ORARIO CONTINUATO**

## La leggenda di San Pellegrino

**S**i narra che in una grotta sul monte Heirkte visse un feroce drago a due teste e sei zampe che costringeva i palermitani a procurargli quotidianamente del cibo. Quando i viveri cominciarono a scarseggiare, i poveri infelici decisero a malincuore di dare in pasto al mostro i loro figli.

Nel tentativo di por fine a questa situazione incaricarono cento cavalieri di uccidere il mostro. Il manipolo di prodi caricò lancia in resta il colosso, ma le loro armi si infransero contro le dure squame della sua pelle e il drago fece scempio dei cavalieri.

Poco tempo dopo passò di là un gigante che con il suo tronco d'albero usato a mò di bastone da passeggio assicurò la popolazione che l'avrebbe liberata dal giogo della bestia. Ma anche al fiducioso e presuntuoso Golia andò male: tra lo scaramento dei palermitani scappò a gambe levate! I poveri genitori erano ormai rassegnati a pagare i sempre più insaziabili dazi all'esigente stomaco.

Un giorno sbarcò sull'isola san Pellegrino che, preso da pena per gli sciagurati cittadini, promise loro di sconfiggere il drago. Arrivato al cospetto della temuta creatura, toccò il terreno con il suo bastone, e lì si aprì una voragine che inghiottì il mostro fino alle viscere della terra.

Da quel momento il monte Heirkte divenne dimora dell'eremita e metà dei fedeli, che lo ribattezzarono monte Pellegrino in onore del loro liberatore.

Alessio Trudu

## Le confessioni di un giovane medico

**E**ssere padroni del nostro domani... è davvero difficile! Da bambina dicevo: "Voglio diventare un medico per curare le persone che soffrono". Oggi sono medico, diventarlo è dipeso solo da me, dalla volontà di realizzare ciò che avevo sognato, ma le possibilità di esercitare la mia professione sono davvero poche... E sì, cari lettori, anche per un medico è difficile trovare lavoro!

Prendere coscienza di questa triste realtà, per un attimo fa perdere fiducia in sé stessi e nel proprio domani: cominci ad avere mille dubbi e, rimettendo tutto in discussione, ti chiedi "ma è davvero questo il mio destino? Ho forse sbagliato tutto?"

Dopo lunghi anni di studi e sacrifici, dopo aver investito soldi e speranze, non solo le tue, ma anche quelle dei tuoi cari, l'impatto con questa realtà è disarmante.

Poi, per caso, incontri qualcuno che crede in te e allora anche tu ricominci a credere che quella che hai percorso fino adesso è la "tua" strada.

Alessandra Gueli



### la recensione

## Fame

di Knut Hamsun (Edizioni Adelphi)

Riconosciuto all'estero come uno dei più brillanti scrittori del novecento, il norvegese Hamsun è in Italia quasi sconosciuto al grande pubblico. Vale la pena dunque di (ri)scoprirlo con questo suo primo romanzo, che narra la vita dello scrittore nel periodo giovanile.

Ancora sconosciuto come scrittore ed impossibilitato a trovare un qualsiasi lavoro, cerca di sbarcare il lunario vendendo articoli ad una rivista, che vengono il più delle volte rifiutati perché troppo eruditi.

Dunque è costretto a patire la fame ed il risultato più ovvio è che ne risente anche interiormente. Egli si aggira per una Oslo spettrale ed indifferente alternando stati di profonda angoscia a rari momenti di tranquillità cercando assurdamente di non piegare il proprio senso morale e la propria onestà.

Amir Arouet  
king\_buzzo@libero.it

## Proverbi siciliani

**A megghiu parola è chidda ca 'un si dici**  
La miglior parola è quella che non si dice

**Vucca china 'un parra**  
La bocca piena di cibo non parla

**Cu 'un sapi l'arti, chiudi 'a putia**  
Chi non conosce il mestiere chiude bottega

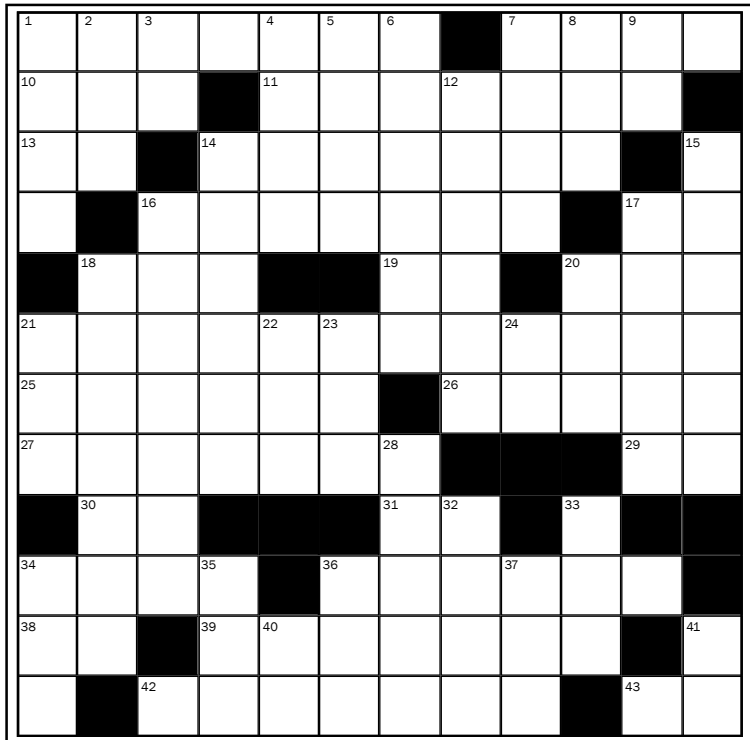
**I malatii arrivunu currennu e si nni vannu zuppiannu**  
Le malattie arrivano di corsa e se ne vanno lentamente

**Frevi continua, batti 'u liuni e ammazza lu malutu**  
Le febbre incessante abbatte il leone e uccide l'ammalato

**Ppi li tanti pinseri di l'autri, u corvu addivintau niuru**  
Per il troppo preoccuparsi degli altri il corvo è diventato nero

## i nostri errori

Nel sudoku del numero scorso è stato inserito per errore un 7 al posto dell'8 nella casella centrale dell'ottavo riquadro. Ce ne scusiamo con i lettori.

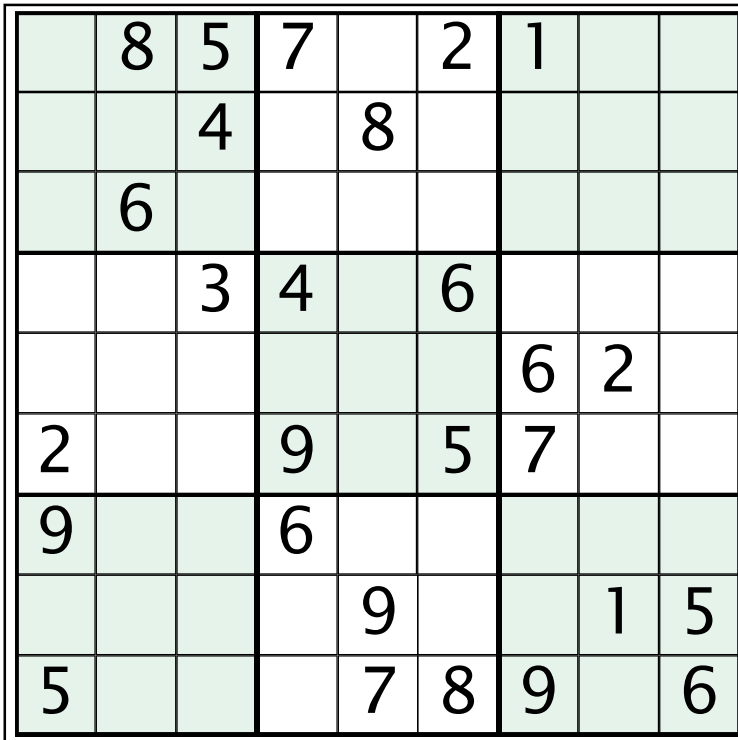
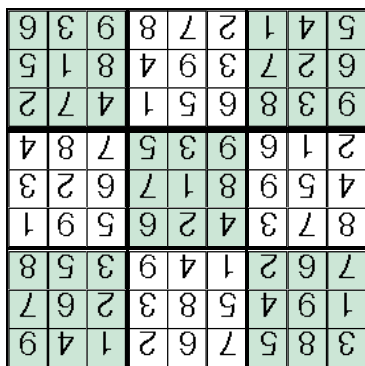
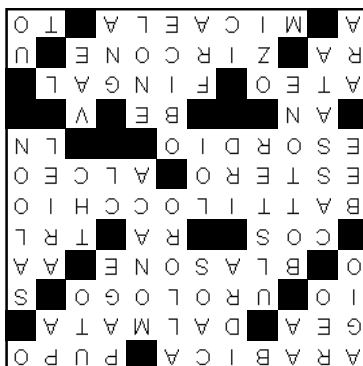


**ORIZZONTALI**

1 Qualità di caffè (non lo sai? Cerca nei **Chicchi di caffè**) 7 Un "piccolo" cantante 10 Madre dei Centimani e dea della Terra 11 La razza dei 101 13 La prima persona 14 Medico dell'apparato urinario 16 Insegna nobiliare 17 La prima ripetuta 18 Simbolo della funzione coseno 19 Divinità egizia del sole 20 Consonanti in tiralo 21 Antica cuffia femminile 25 Oltre i confini nazionali 26 S'invaghi di Saffo 27 Debutto 29 Logaritmo Naturale 30 Il partito di Fini 31 Ebbene 34 Non credente 36 Grotta scozzese che ispirò Mendelsshon 38 Simbolo del Radio 39 Pietra preziosa 42 Una Esdra attrice di teatro 43 Torino

**VERTICALI**

1 Comodità, benessere 2 Colpevole 3 Pari in casa 4 Mostro dalle sette teste ucciso da Ercole 5 Assenza d'ordine 6 Pianta sacra ad Apollo 7 Pagina inglese 8 L'Ughi violinista 9 Palermo 12 Gertrude lo era di Monza 14 Irlanda del Nord 15 I bar... del Far West 16 Passa per l'asola 17 Il nome della Sirenetta nel film della Walt Disney 18 Dolce siciliano 20 Principio attivo della cannabis 21 I Gees, trio inglese di fine anni '70 22 Prima, seconda e quarta dell'iride 23 Nanni regista 24 Cloro 28 Pezzo d'artiglieria 32 Enolo senza fine 33 Guai latini 34 Altare sacrificale 35 I padri dei vizi 36 In mezzo 37 La fine della pigna 40 Singhiozzo... senza "H" 41 Unità Operativa



**COME GIOCARE A SUDOKU**

Si devono disporre le cifre da 1 a 9 in una griglia quadrata di 9 caselle per lato suddivisa in altrettanti riquadri, in maniera che in ciascuna riga, colonna e sezione ogni cifra compaia una sola volta. Per dare al solutore un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite. Si procede ragionando per esclusione e scrivendo un numero soltanto quando si è sicuri.

**Chicchi di caffè**

**Conosciamo il caffè**

**L'Arabica**

Tra le più importanti specie di caffè, la più diffusa è l'arabica: la sua coltivazione ci dà i tre quarti del caffè prodotto nel mondo. Il suo chicco è in grado dare una bevanda aromatica, meno amara e meno astringente rispetto ad altre specie di caffè. Il suo contenuto di caffeina varia da 1,2 ad 1,7%.

**Un grande amico del caffè**

**Honoré de Balzac**

Uno dei più grandi bevitori di caffè è stato senz'altro lo scrittore Honoré de Balzac. E' stato calcolato che, nel periodo in cui scrisse la Comédie Humaine, in quattro anni di lavoro ne abbia consumato cinquantamila tazzine!

**Ricette al caffè**

**Caffè "do Maracanà"**

4/10 di caffè freddo - 4/10 di latte freddo non bollito - 2/10 di maraschino - zucchero a piacere e ghiaccio.

Mescolate gli ingredienti e zuccherate. Mettete in frigorifero due bicchieri e fateli raffreddare molto prima di servirli.

**Poesie al caffè**

**Il caffè del mattino**

Le mie labbra si schiudono

E assaporo il suo nettare

Sento col mio palato

La delizia del gusto.

Dentro l'anima

La dolce ebbrezza:

E' il caffè! (Arboreo Serra)



**L'emozione del gusto**

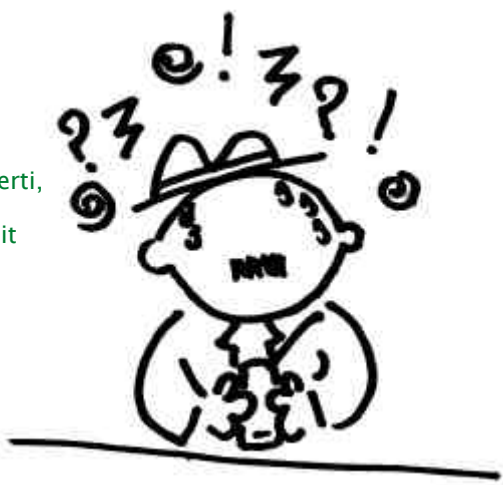
l'angolo della medicina naturale

La prima digestione inizia in bocca

**N**ella società del benessere - la nostra per intenderci - la principale causa di decessi è da attribuirsi alle malattie di cuore! Ricercatori americani, recentemente, hanno dimostrato che un regime alimentare corretto, che incida positivamente sull'equilibrio del peso, così come era già stato dimostrato su topi e ratti, migliora notevolmente il funzionamento del cuore e dell'apparato cardiovascolare in generale, a tal punto da fargli dimostrare alcuni anni in meno; quindi un cuore... "più giovane". Non smetterò mai di ripetere che l'alimentazione e il mantenimento di un peso ragionevolmente proporzionato alla propria età, al sesso, alla costituzione e alla propria immagine di sé sono alla base della nostra salute. Recentemente altri studi, giapponesi per la precisione, hanno puntato il dito proprio sul sovrappeso e sull'obesità, osservando che più velocemente consumiamo i nostri pasti e più facilmente aumentiamo di peso. Ma non è quello che hanno sempre sostenuto le medicine orientali fin dall'antichità? La medicina ajurvedica, lo yoga, la medicina cinese, o la medicina degli antichi romani che consigliava di masticare un boccone parecchie volte, perché "la prima digestione inizia in bocca". In effetti, consumare i pasti regolarmente, con calma, senza stress e lentamente si ripercuote positivamente non solo sul mantenimento di un giusto peso, ma su tanti altri aspetti del nostro benessere, così tanti che, probabilmente, spesso ci sfuggono. Dunque, in questi ultimi tempi la scienza ci conferma quello che alcune medicine ci hanno tramandato per secoli.

Edmondo Palmeri  
e.palmeri1@virgilio.it

Se avete dei quesiti da porre ai nostri esperti, inviate una e-mail a: [redazione@nellattesa.it](mailto:redazione@nellattesa.it) intestandola a: l'angolo di... Se l'argomento sarà ritenuto d'interesse generale verrà trattato nel primo numero utile del giornale



LA STORIA E' FATTA DI LIBRI

Libreria Diogene. Storia, storia dell'arte, storia della Sicilia, archeologia  
Via isidoro La Lumia 26/a 90139 Palermo telefono: 0916118029  
<http://www.libreriadioгене.it> e-mail: [info@libreriadioгене.it](mailto:info@libreriadioгене.it)

Mangiarbene

Viaggio nel mondo della nutrizione

Le sane proteine



a cura di Diego Fabra

**L**e nostre fonti proteiche ottimali sono quelle che forniscono, insieme ai "mattoni" per continuare a costruire il nostro organismo in continuo rimodellamento (gli aminoacidi appunto), anche altre importanti sostanze che contribuiscono a sostenerne le tante funzioni. Anche qui bisogna distinguere i "buoni" dai "cattivi", per essere poi accurati nelle scelte.

RUOLO NEGATIVO

Tra i cattivi, senza tema di smentita, annoveriamo le carni rosse grasse, le frattaglie e il rosso d'uovo. Infatti gli studi sulla prevenzione di malattie cardiovascolari hanno ormai acclarato il loro ruolo negativo, dal momento che formano facilmente placche arteriosclerotiche, cioè quegli elementi che "sporcano", ostruiscono e rendono malate le nostre arterie. Ottime le carni bianche magre, pollo e tacchino, e il bianco d'uovo, ricordando che il pollo ha una duplice composizione muscolare, più vicina alla carne bianca nel petto e alla rossa nelle cosce: pur sempre ottimo alimento, se magro.

UNA FONTE PROTEICA DA PRIVILEGIARE

Il pesce, fonte proteica da privilegiare, risente purtroppo dell'inquinamento marino. Quando mangiamo pesce, infatti, ne mangiamo i muscoli e il grasso, e in questo si raccolgono, oltre ai pregiatissimi acidi grassi omega-tre, purtroppo anche mercurio, PCB e DDT, provenienti dai mari inquinati. Ciononostante, conviene inserire sempre una buona quantità di pesce nella nostra alimentazione, proprio per la presenza di omega-tre. Ben presto approfondiremo quest'argomento, divenuto centrale in tante diete, e che ci riconnette a un passato saggio fatto di tanta verdura, olio buono, poca carne e, a volte, ...olio di fegato di merluzzo.

RECAPITI UTILI

GUARDIE MEDICHE

Cantieri Navali: 091 7036197  
Oreto-Stazione: 091 7037250  
Piazza Marmi: 091 585357  
Porrazzi: 091 7033502  
Settecannoli: 091 7032153  
Sperone: 091 7037253  
Via D'Azeglio: 091 7032171  
Via Roccazzo: 091 7035260  
Villabate: 091 6143165

Onc.co Ascoli: 091 6661111  
Policlinico: 091 6551111  
Guadagna: 091 7037276  
Psichiatrico: 091 7033111  
Casa del Sole: 091 7035111  
Albanese: 091 7038111  
Ingrassia: 091 7033111  
Buccheri La Ferla: 091 479111  
Amb. Pediatrico: 091 7035469

OSPEDALI

Aiuto Materno: 091 7035465  
Villa Sofia: 091 7801111  
Cervello: 091 6802111  
Civico: 091 6661111  
Osp.dei Bambini: 091 6061111

AMBULANZE

C.R.I.: 091 306644  
Misericordia: 091 6842826

PRONTO SOCCORSO

Avel: 091 6211368  
Mondello: 091 6841264

Viaggio nei luoghi della nostra sanità attraverso utili schede di orientamento

## Buccheri La Ferla Fatebenefratelli: i principi dell'assistenza

Conoscere i propri diritti è alla base di un corretto e sereno rapporto con le strutture sanitarie pubbliche e private. Adempiere ai propri doveri permette a quest'ultime di lavorare al meglio. In base a questi principi il Buccheri La Ferla ha stilato una carta dei diritti del paziente che garantisce ai pazienti eguaglianza (non esistono discriminazioni razziali, sessuali, religiose, politiche); imparzialità (l'erogazione dei servizi ha criteri di obiettività, imparzialità e giustizia); partecipazione (l'ospedale tiene conto delle opinioni dei pazienti, permette la produzione di memorie e documenti, la struttura tende a una maggiore personalizzazione e umanizzazione dei servizi); informazione (l'utente informato può scegliere i tipi e le modalità di prestazione alle quali desidera sottoporsi); efficienza ed efficacia; diritto alla privacy. Inoltre, il paziente deve ricevere tutte le informazioni che riguardano la sua situazione clinica in piena trasparenza e chiarezza, affinché possa dare consenso libero e consapevole all'atto medico, che non può essere effettuato senza queste premesse. Nel caso il paziente non sia in grado di intendere e volere, o in presenza di un minore, o nei casi di imminente pericolo di morte, i diritti di informazione e consenso sono acquisiti dai familiari più prossimi. Ma l'utente è anche tenuto ad assumere un comportamento responsabile e rispettoso verso il personale e le attrezzature, a non arrecare disturbo agli altri fruitori e a seguire scrupolosamente le indicazioni mediche ricevute. La realtà sanitaria non è certamente piacevole da vivere, ma se ci si attiene a queste semplici regole si può rendere l'istituzione ospedaliera a misura d'uomo, più confortevole, confortante e serena.



Ospedale

**Buccheri La Ferla Fatebenefratelli**

Via Messina Marine 197  
Centralino 091 479111

[www.ospedalebuccherilaferla.it](http://www.ospedalebuccherilaferla.it)  
[urp@fbfpa.it](mailto:urp@fbfpa.it)



Uno dei reparti del Buccheri La Ferla  
In alto: l'ingresso dell'ospedale

di Alessio Trudu

segue a pagina 8 →

### POST-IT

IL BUCCHERI LA FERLA OFFRE UN SERVIZIO INDISPENSABILE PER I NEONATI AFFETTI DA PATOLOGIE PEDIATRICHE LEGATE ALL'ALIMENTAZIONE: IL B.L.U.D. (BANCA DEL LATTE UMANO DONATO). LE GENEROSE NEO-MAMME POSSONO DECIDERE, PREVIA ANAMNESI E ANALISI IMMUNOLOGICA, DI DONARE, ANCHE CON SERVIZIO A DOMICILIO, IL PROPRIO LATTE ALLA BANCA CHE, SUCCESSIVAMENTE, LO DISTRIBUIRÀ GRATUITAMENTE AI BAMBINI CON PROBLEMI CRITICI LEGATI ALL'ALLATTAMENTO. PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI A: DOTT.SSA IWONA KAZMIERSKA (RESPONSABILE B.L.U.D.) PRESSO OSPEDALE BUCCHERI LA FERLA-TEL. 091/479511 O 522.

### filo diretto

Assessorato regionale Sanità

## Campagna d'informazione sull'ostruzione nasale

Il 13 per cento della popolazione siciliana soffre di ostruzione nasale, un disturbo che provoca, spesso, sensazione di soffocamento, necessità di respirare con la bocca, apnee notturne, risvegli continui, mal di testa al mattino, perdita della percezione degli odori e dei sapori, sonnolenza durante la giornata, aumento del rischio di incidenti. Tutte condizioni che rendono difficile la qualità della vita, impediscono di essere produttivi sul lavoro come si vorrebbe, di beneficiare di un sonno ristoratore, di godere appieno del tempo libero. Molte persone non sanno che l'ostruzione nasale va sempre vista come un segnale d'allarme da non sottovalutare, perché possibile spia dello sviluppo di malattie, anche gravi, a carico dell'apparato respiratorio (come l'asma), o di quello cardiocircolatorio.

Le cause dell'ostruzione nasale possono essere individuate in alterazioni delle mucose del naso di natura infiammatoria (riniti, sinusiti), nella genesi di polipi nasali, in problemi anatomici congeniti o di natura traumatica (la forma e la struttura del vestibolo nasale, del setto e della conca nasale non sono in perfette condizioni, a causa di problemi congeniti o traumatici e non favoriscono il corretto passaggio dell'aria).

Per combattere l'ostruzione nasale, è basilare un corretto inquadramento diagnostico seguito da appropriate indicazioni terapeutiche, mediche o chirurgiche.

Per informare i tanti siciliani affetti da ostruzione nasale sui pericoli che può costituire il disturbo, sulle cause che possono generarlo, sull'importanza di rivolgersi al medico quando se ne è affetti, sul fatto che il "fai da te" può dimostrarsi particolarmente rischioso e che il disturbo, nel tempo, può dare origine a danni alla salute, anche di una certa rilevanza, l'Associazione Italiana Pazienti Asmatici e Allergici, con il patrocinio della Regione Siciliana, ha programmato una campagna d'informazione sull'ostruzione nasale diretta ai cittadini dell'Isola.

Un opuscolo "Il naso ritrovato", curato dai professori Vincenzo Bellia, Gianfranco Cupido, Gabriele Di Lorenzo e Salvatore Restivo, dell'Università di Palermo e dal dottore Saverio Amoroso dell'Ospedale Civico di Palermo, è stato distribuito gratuitamente con i quotidiani "La Sicilia", "La Gazzetta del Sud" e con "AZ Salute", periodico abbinato al Giornale di Sicilia.

Secondo l'Assessore alla Sanità, Roberto Lagalla, la campagna educativa promossa dall'Associazione affronta un tema che, pur apparendo a prima vista come non inserito tra le patologie che ogni giorno occorre fronteggiare, in realtà rappresenta un problema sociale rilevante, incidendo in maniera forte sulla qualità della vita di un elevato numero di persone e può, se trascurata o trattata con mezzi impropri, arrecare conseguenze anche gravi alla salute.

# Il Buccheri La Ferla in... pillole

## SERVIZI E RECAPITI TELEFONICI

### UOC di Chirurgia generale e Oncologia

- Direttore: 091 479422
- Capo Sala: 091 479426
- Day Surgery: 091 479440
- Day Hospital (solo Urologia): 091 479571

### Prestazioni erogate in regime di ricovero:

- Interventi chirurgici in elezione e in urgenza
- Chirurgia laparoscopica
- Chirurgia oncologica
- Chirurgia vascolare
- Chirurgia toracica
- Chirurgia endocrinologia
- Chirurgia dell'apparato digerente
- Senologia
- Chirurgia urologia
- Interventi chirurgici in elezione e in urgenza
- Chirurgia endoscopica
- Chirurgia della calcolosi (litotrissia endoscopica e percutanea)
- Chirurgia dei tumori urologici e andrologici
- Chirurgia ricostruttiva
- Chirurgia dei genitali esterni (uretra, incurvamenti del pene, ecc.)
- Chirurgia dell'infertilità
- Chemioprolifassi
- Uretrocistoscopia
- Radiourologia diagnostica e interventistica
- Ecografia diagnostica e interventistica apparato urinario e genitale
- Mappaggio (biopsie multiple) ecoguidato della prostata

### Attività ambulatoriali:

- Chirurgia oncologica
- Chirurgia senologica
- Chirurgia vascolare
- Chirurgia generale
- Chirurgia urologia

- Urologia generale
- Urologia oncologica
- Calcolosi reno-uretrale
- Diagnosi precoce malattie prostatiche
- Diagnosi e terapia dell'infertilità maschile
- Diagnosi e terapia dell'andropausa
- Diagnosi e terapia della disfunzione erettile
- Diagnosi e terapia delle disfunzioni sessuali femminili
- Diagnosi e terapia delle malattie a trasmissione sessuale
- Uroflussometria
- Controlli post-ricovero

### Prenotazioni ambulatoriali:

- C.U.P.: tel. 091 479254 - 091 479481

### UOC Ortopedia e Traumatologia

- Direttore: tel. 091 479464
- Capo Sala: tel. 091 479442
- Day Surgery: tel. 091 479440

### Prestazioni erogate in regime di ricovero:

- Chirurgia protesica di anca e ginocchio, con tecniche mini-invasive e supporto di navigazione computerizzata
- Chirurgia ortopedica e traumatologica
- Artroscopia
- Chirurgia delle infezioni post-chirurgiche

L'unità operativa effettua prestazioni ambulatoriali.

I pazienti che devono effettuare la prima visita di controllo dopo il ricovero, e quelli che provengono dal pronto soccorso per effettuare la visita di controllo ortopedico, devono prenotare la prestazione al numero telefonico 091 479474, dal lunedì al venerdì dalle 8,00 alle 13,00. I pazienti, che necessitano di prima visita ortopedica, devono prenotare al CUP al numero di telefono 091479245 o al numero 091 479481. Per le visite di controllo successive alla prima, occorre prenotare al numero 091479474 dal lunedì al venerdì dalle 8,00 alle 13,00

## Cerchi una farmacia?

### FARMACIE DI TURNO A PALERMO

#### dal 4 al 11 novembre

- Cipri V.** via Brunetto Latini 14  
tf. 091 588942
- Greco G.** v.le Resurrezione 5  
tf. 091 6714384
- La Mantia** p.tta Visita Poveri 3  
tf. 091 323559
- La Nuova Farmacia** via del  
Levriere 18 - tf. 091 6475888
- Li Calzi G.** via E. Amari 2  
(ang. Crispi) - tf. 091 585383
- Lo Bianco G.** via Lancia di Brolo  
151/F - tf. 091 6811584
- Mancuso F.** viale delle Alpi 7/C  
tf. 091 308150
- Pizzitola** via A. Molara 6  
tf. 091 6686022
- Salvo A.** via Ponte di Mare 77  
(S. Erasmo) - tf. 091 6170693
- Sirchia G.** c.so Tukory 82  
tf. 091 6511887
- Tortorici M.** via Papa Sergio 24  
tf. 091 544778

#### dall'11 al 18 novembre

- Cali M. G.** via Maqueda 455  
(p.za Massimo) - tf. 091 320300
- Cascioferro B.** via N. Martoglio 4  
(p.zza Carmine) tf. 091 6164126
- Cuccia** via Imera 1/b (c.so C. F.  
Aprile) - tf. 091 320175
- D'Angelo** c.so dei Mille 665  
tf. 091 6214165
- De Gasperi** p.zza A. De Gasperi  
32 - tf. 091 521403
- Galante G.** via Garibaldi 10  
tf. 091 6161787
- Lumia** via Autonomia Siciliana  
31 - tf. 091 6257015
- Marrocco G.** via Maria SS.  
Mediatrice 140 - tf. 091 425266

- Menni G.** via Archimede 182  
tf. 091 320461
- Motisi** c.so Pisani 25  
tf. 091 422389
- Vita** via Castellana 154 (Borgo  
Nuovo) - tf. 091 311771

### FARMACIE NOTTURNE

- Antica Farmacia Giusti**  
via Giusti 8 - tf. 091 309076
- Bonsignore** v.le Regione  
Siciliana 2322 - tf. 091 400219
- Cali D.** via M.se Roccaforte 108  
(ang. Cordova) - tf. 091 361887
- De Gasperi** p.zza De Gasperi 32  
tf. 091 521403
- Di Mino S.** p.zza Ottavio Ziino 31  
tf. 091 6814016
- Fatta C.** via S. Maria di Gesù 3  
(Guadagna) - tf. 091 447268
- Inglese** via M. Stabile 177  
tf. 091 334482
- Lo Cascio Mendola** via Roma 1  
(Stazione) - tf. 091 6162117
- Orlando F.** via N. Garzilli 56  
tf. 091 6251593
- Ponte Oreto** via Oreto 322/a  
tf. 091 444537
- Sacro Cuore** p.zza P.pe Campo-  
reale (Agip) - tf. 091 214137
- Sferlazzo M.** p.zza Porta  
Montalto 6 - tf. 091 6511868
- Strasburgo** v.le Strasburgo 202  
tf. 091 527986
- Tulone** via Aspromonte 97  
tf. 091 206017
- Verga E.** c.so Calatafimi 468  
tf. 091 423785
- Zuffi M.** via I. Rabin (ang.  
via Rizzo) - tf. 091 544894



### POLIZZA INFORTUNI "PREVENZIONE PERSONA"

E' una copertura assicurativa che offre un ventaglio di garanzie nell'ambito di ogni specifica esigenza:

- durante lo svolgimento delle proprie attività lavorative (rischi solo professionali)
  - durante il tempo libero (rischi extra-professionali)
  - durante l'intero arco delle nostre giornate (rischio 24 ore su 24)
- Le principali garanzie riguardano i casi di: evento letale causato da infortunio, invalidità permanente, inabilità temporanea, rimborso delle spese ospedaliere per interventi chirurgici e prestazioni specialistiche conseguenti a infortunio e/o malattia, indennità giornaliera da ricovero ospedaliero per infortunio e/o malattia, rimborso delle spese conseguenti a eventuale decesso, indennità giornaliera per ingessature e/o sutura.

La particolare estensione di alcune garanzie anche agli eventi legati alla malattia rende questa copertura assicurativa veramente completa e competitiva.

### POLIZZA "SANITARIA"

E' una copertura assicurativa totale che garantisce il rimborso di tutte le spese relative a: interventi chirurgici, anche ambulatoriali; onorari dei medici (chirurgo, aiuto, assistente, anestesista, ecc.); esami diagnostici; rette di degenza; assistenza medica, infermieristica e fisioterapica; trasporto in ambulanza; convalescenza successiva a ricovero anche presso il proprio domicilio; parto cesareo e parto naturale; diaria giornaliera; visite mediche domiciliari. La polizza sanitaria della Progress Assicurazioni S.p.A. offre la possibilità di estendere le coperture assicurative anche all'intero nucleo familiare.

**L'UNICA SOCIETA' DI ASSICURAZIONI DEL SUD  
CON SEDE A PALERMO**

Sede legale e direzione generale: p.zza Alberigo Gentili 3 - Palermo  
Telefono 091 286111 pbx - Fax 091 6258131

