



# 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. 7 - 11 dicembre 2006

## L'anno che verrà

I nostri lettori (che sappiamo essere sempre più numerosi) si saranno domandati il perché del ritardo nella pubblicazione di questo numero. Stiamo gettando le basi per rendere sempre più importante e gradevole il nostro giornale: l'accordo raggiunto con Publicicula può consentire di raggiungere nuovi traguardi mettendo a frutto esperienza e tecnologia d'avanguardia. Naturalmente ciò essendo grati a chi ci ha accompagnati finora nel lavoro di stampa con puntualità e competenza.

Questa doverosa premessa ci dà lo spunto per mettere al corrente il nostro pubblico sul presente e sul futuro prossimo della nostra giovane testata. Attualmente stampiamo diecimila copie settimanali che vengono diffuse, solo a Palermo, in cinque ospedali, duecento farmacie, dieci edicole, cento tra ambulatori, case di cura, poliambulatori pubblici e privati, ecc. Sappiamo che presto sarà necessario aumentare la tiratura perché piovono richieste da più parti. Con l'anno nuovo certamente toccheremo tutta la provincia di Palermo e saremo presenti un po' in tutti i luoghi di cura importanti della città.

E' inutile dire che tutto questo è molto bello e si accompagna a tanta eccitazione: i nostri sogni vogliono diventare progetti, il nostro lavoro una sfida, l'impegno volontà. Vogliamo dare voce alla parte sana della Sanità pubblica e privata, ma anche alle Associazioni che si occupano dei diversamente abili, a quelle di volontariato. Vogliamo continuare nel tentativo di semplificare le materie complesse della burocrazia, sanitaria e non, in apposite rubriche; costruiremo passo a passo la Mappa della sanità, visitando con voi i luoghi della salute (ospedali, poliambulatori, strutture di servizio).

Un capitolo nuovo e interessante riguarderà la presentazione di personaggi che si sono distinti in attività alternative di particolare pregio: saranno medici, psicologi, farmacisti, assistenti sociali, informatori farmaceutici, infermieri che, scoprirete, vi stupiranno.

segue a pagina 3 →

## Il saluto del Presidente dell'Ordine dei medici

Sono lieto di rivolgere il mio saluto più caloroso a un'iniziativa editoriale che si propone di dare un contributo informativo nel campo della salute.

Il giornale edito da Diego Fabra si rivolge a chi aspetta il proprio turno, talvolta affaticante, nelle sale d'attesa dei nostri ambulatori e che necessita di avere le più corrette informazioni.

Io, in qualità di Presidente dell'Ordine dei Medici, sono molto vicino a questa iniziativa e spero di collaborare anche in termini fattivi in un prossimo futuro.

A Diego Fabra e a tutto lo staff auguro il massimo successo per un'iniziativa di pubblica utilità e spero che presto prenda il posto delle tante riviste un po' dépassées che "dicono" veramente poco. Auguri al giornale "nell'attesa...", così vicino agli scopi di tutti noi medici.

Prof. Salvatore Amato

Presidente dell'Ordine dei Medici della Provincia di Palermo  
(intervento in Conferenza stampa a Villa Niscemi)

## Grazie di cuore, amici lettori

Il nostro giornale si va diffondendo sempre più. Alle farmacie, studi medici, laboratori di analisi e studi di radiologia, si sono aggiunti ospedali e case di cura, istituti e centri dell'Ausl 6 Palermo e alcune edicole del capoluogo. E alla nostra amministrazione arrivano sempre più richieste, al punto da indurci a pensare a un consistente incremento della tiratura. Merito del vostro gradimento e della simpatia con la quale ci seguite fin dalla nascita. Non possiamo che ringraziarvi di cuore e continuare nella nostra filosofia editoriale, offrendovi sempre più servizi e informazioni sul mondo della sanità. Quindi, amici lettori, non dimenticate di prenotare la vostra copia di "nell'attesa..."

## in questo numero

### pag. 2: MEDICINA

Il dolore toracico al Pronto Soccorso

### pag. 3: MEDICINA

Lombaggine miofasciale

Inbox

### pag. 4: UN PO' DI RELAX

Donna Franca non amava quella casa

Sudoku

I proverbi di nonna Cicia

La recensione

Carmen

La storia della Discesa dei Giudici

### pag. 5: PAUSA CAFFE'

Cruciverba

Chicche di caffè

### pag. 6: RUBRICHE

L'angolo della medicina naturale  
Le mandorle per la salute

Mangiarbene

Cielo... urge una dieta!

Recapiti utili

### pag. 7: LA MAPPA DELLA BUROCRAZIA SANITARIA

I farmaci con nota:  
chi ha diritto a prenderli  
con copertura mutualistica?

### pag. 8: SCHEDE UTILI

Cosa fare se vivi o ti trovi  
in una zona vulcanica

Cerchi una farmacia?



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

## Capodanno in Sicilia

### Hotel

#### CAPO ROSSELLO

Agrigento - Realmonte

29/12/06 - 1/1/07

Pacchetto 3 notti

mezza pensione 260 E

Pacchetto 3 notti

pens. completa 299 E

#### SPECIALE FAMIGLIE

2 adulti + 1 bambino =

2,5 quote

2 adulti + 2 bambini =

3 quote

Bambini 4/12 anni n.c.

SISTEMAZIONE

NELLA STESSA CAMERA

### Hotel

#### VILLA ESPERIA

Taormina

30/12/06 - 1/1/07

Pacchetto 3 notti

mezza pensione 295 E

Pacchetto 2 notti

pens. completa 245 E

#### SPECIALE FAMIGLIE

2 adulti + 1 bambino =

2,5 quote

2 adulti + 2 bambini =

3 quote

Bambini 4/12 anni n.c.

SISTEMAZIONE

NELLA STESSA CAMERA

### Grand Hotel

#### DELLE TERME

Termini Imerese

Capodanno & benessere

INCLUSI

Hamam,

Percorso Kneip,

Peeling corpo

biorigenerante,

Aromaterapia viso,

un Solarium

Pacchetto 3 notti

mezza pensione 430 E

Pacchetto 2 notti

pens. completa 350 E

**Avete preso impegni per l'Epifania? Contattateci**

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

# Il dolore toracico al Pronto Soccorso

Uno dei sintomi più lamentati dai pazienti costretti a ricorrere alle cure dei medici d'urgenza. Occorre diagnosticarne correttamente l'origine

Il dolore toracico acuto è uno dei sintomi più importanti e comuni ed è il più lamentato in pronto soccorso (circa il 5 per cento di tutti gli accessi). In relazione alle molteplici cause risulta essere un problema frequente, di non facile soluzione e con implicazioni medico-legali.

Le cause possono essere:

## ORIGINE MIOCARDICA

- Sindrome coronarica acuta (SCA)
- Stenosi aortica
- Insufficienza aortica
- Prolasso della mitrale
- Cardiomiopatie

## ORIGINE PERICARDICA

- Pericardite virale, neoplastica, collagenopatica, ecc.

## ORIGINE AORTICA

- Aneurisma dissecante

## ORIGINE POLMONARE

- Embolia polmonare
- Pneumotorace
- Pneumomediastino
- Pleurite
- Neoplasia della parete toracica

## ORIGINE GASTROINTESTINALE

- Esofagea: diverticoli, GERD, spasmo
- Malattia peptica
- Pancreatite
- Colelitiasi, colecistite

## ORIGINE MUSCOLOSCELETRICA

- Muscolare: M. di Bornholm, crampo intercostale
- Scheletrica: S. di Tietze, osteoartrite, fratture, neoplasie
- Borsiti
- Neurologica: nevralgia erpetica, radicolite

## ORIGINE FUNZIONALE

- Astenia neurocircolatoria (neurosi ansiosa)

## UNA SFIDA QUOTIDIANA

Per i medici di medicina d'urgenza, ma anche per i cardiologi consulenti o direttamente impegnati in Pronto Soccorso, una delle maggiori sfide quotidiane è rappresentata dalla capacità di diagnosticare accuratamente e di ricoverare i pazienti con dolore toracico dovuto ad una malattia cardiovascolare acuta o cercando al contempo:

- a) di non dimettere i pazienti con attacco cardiaco in corso,
- b) di evitare ricoveri osservazionali impropri di pazienti con dolore toracico non legato ad una causa coronarica.

A dispetto della riduzione della prevalenza delle malattie cardiovascolari nei Paesi occidentali, il numero dei pazienti che si rivolge ad un PS per un episodio di dolore toracico è in continuo aumento.

## CRITERI DI CLASSIFICAZIONE

Diversi sono i criteri per classifi-

ficare un dolore toracico di origine cardiaca:

1. Comparsa in seguito a sforzo
2. Breve durata (2-15 min)
3. Cessa spontaneamente con il riposo o dopo assunzione di nitrati sublinguali (ad esempio la trinitrina)
4. Retrosternale
5. Localizzazione torace con irradiazione collo, mandibola e braccio sinistro
6. Assenza di altre cause note di dolore.

In base alla presenza contemporanea di più criteri si definisce un dolore toracico anginoso (cioè di origine cardiaca) e non anginoso:

- a. Anginoso tipico e non tipico
- b. Non anginoso

## PROBABILITA' DI ISCHEMIA

Da un'attenta analisi del dolore si ricava lo score di probabilità di ischemia cardiaca:

- Localizzazione: retrosternale (3 punti) emitorace sinistro, collo, mandibola ed epigastrio (2 p.) ed apice (meno 1 p.).
- Caratteristiche: oppressiva

vo\lacerante (3 p.), gravativo\costritt.(2 p.),a pugnata\pleuritico(meno 1 p.)

- Irradiazione: braccia, spalla, dorso, collo e mandibola (1 p.)
- Sintomi associati: dispnea\ sudorazione e nausea (2 p.) e storia di angina (3 punti)

## SCORE

>10 alta probabilità di infarto miocardico acuto.

> 4 alta probabilità di angina.  
< 4 bassa probabilità di angina.

## PRIMA LINEA DI LAVORO

In Pronto Soccorso la prima linea di lavoro in un paziente con dolore toracico acuto non traumatico dovrebbe essere suddivisa in due fasi:

1. Periodo di osservazione breve (12 ore): va sfruttata al meglio. Non è altro che una piattaforma per una sana collaborazione tra diverse competenze mediche.

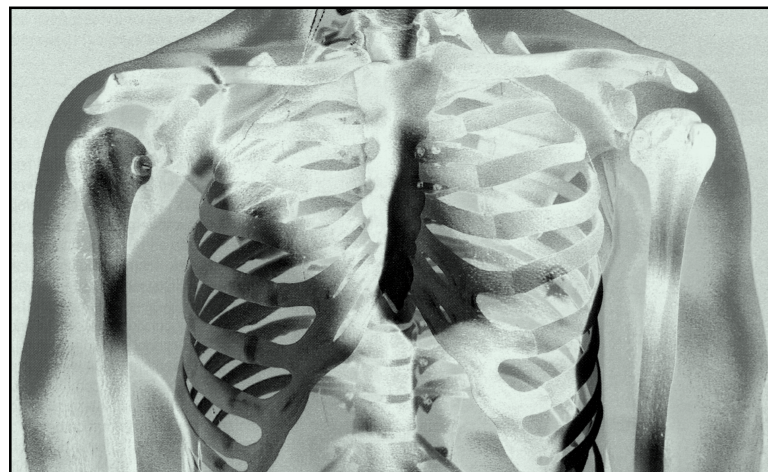
2. Esecuzione di esami e test (prelievo, ecg, eco +/- stress, t.ergometrico...) se necessari.

## MIGLIORARE LE CURE

L'obiettivo è quello di migliorare la qualità delle cure offerte al paziente e di ridurre i ricoveri impropri razionalizzando i costi sanitari. Nel Pronto Soccorso il cardiologo o il medico d'urgenza possono trovare la giusta via tra "Scilla" (dell'inappropriata dimissione) e "Cariddi" (del ricovero inappropriato) aggiungendo proprio il periodo di osservazione breve all'insieme di esami e test del novero diagnostico di valutazione del dolore toracico d'urgenza.

Sergio Fasullo

sergiofasullo@libero.it



Direttore responsabile  
**Francesca Patanè**  
(direttore@nellattesa.it)

Segreteria di redazione  
**Elda Domina** (redazione@nellattesa.it)

Redazione  
**Sergio Fabra** (sergio@fabra.biz)  
**Alessio Trudu** (alessio@fabra.biz)  
**Amir Arouet** (king\_buzzo@libero.it)

Vignettista  
**Letizia Romano**  
(romano.letizia@libero.it)

Responsabile commerciale  
**Marcello Barbaro**  
(marcellobarbaro53@libero.it)

Progetto editoriale  
**Diego Ezio Fabra**

Progetto grafico  
**Sergio Fabra**

Direzione, redazione, uffici  
**Via Maggiore Toselli 85 - Palermo**  
Telefono 0916269711 - Fax 0917829517

Sito web: <http://www.nellattesa.it>  
E-Mail [info@nellattesa.it](mailto:info@nellattesa.it)

Stampa  
**Publicisula s.r.l.** - Via Pietro Nenni 3 - Palermo  
(www.publicisulasrl.it)

Registrazione  
**Tribunale di Palermo n° 11 del 29 maggio 2006**

Si ringrazia per la cortese collaborazione prestata a questo numero:

**Salvatore Amato**  
(Cardiologo)  
**Sergio Fasullo**  
(Dirigente Medico Cardiologo Terapia Intensiva ed Ecocardiografia Divisione di Cardiologia "Paolo Borsellino" Presidio Ospedaliero G.F. Ingrassia)  
**Sandro Pilato**  
(Terapista della riabilitazione)  
**Letizia Sarullo e Pietro Bruno**  
(Promo Italia - via R. D'Acquino 52 Palermo)  
**UTIFARMA**  
(Unione Titolari Farmacia)

Questo numero è stato stampato in 10.000 copie  
Pubblicità inferiore al 50%

# Lombaggine miofasciale

**L**e informazioni, più o meno note, in tema di colonna vertebrale sono numerose e non tutte corrette: occorre occuparsene con rinnovato impegno a causa delle nostre cattive abitudini posturali, alimentari e per via di uno stile di vita sempre stressante che costringe spesso i nostri sistemi "ammortizzanti" (i dischi intervertebrali) ad un superlavoro e a un carico di fatiche crescenti.

Vorrei soffermarmi sul dolore lombare di origine miofasciale, conseguenziale ai fattori più su citati, ma a volte apparentemente autonomo. È un dolore che ha origine in risposta a un sovraccarico compensatorio di lavoro muscolare, che crea un focolaio di iperirritabilità, solitamente all'interno delle fibre contratte di un muscolo scheletrico (nel nostro caso il m. muscolo quadrato dei lombi) o di uno dei suoi fasci, dando luogo a dolenza alla compressione e alla palpazione della sede. L'attivazione di tale fenomeno doloroso a carico di un fascio muscolare ha un nome un po' strano: trigger-point o punto-grilletto. Tra i sintomi caratteristici del trigger-point del muscolo quadrato dei lombi la lombalgia è quello più frequente. Il paziente può avere difficoltà a girarsi nel letto o a sopportare il dolore in stazione eretta o durante il cammino: tossire o starnutire può essere spaventosamente doloroso. Il dolore miofasciale può essere talvolta scambiato con un dolore radicolare di origine lombare, tanto da indurre il paziente alle classiche procedure diagnostiche (RX, TAC, RMN), dalle quali però non si evincerà nulla di rilevante.

Come intervenire? La rimozione di un trigger-point in sede lombare, così come per altri muscoli, può seguire diverse procedure, poiché molte sono le tecniche. Tra quelle più praticate c'è la compressione



ischemica: consiste nell'applicare una pressione digitale (praticata con le dita, ndr) di una certa entità sul trigger-point, per una durata che va da circa 20 secondi a un minuto. La pressione dovrà aumentare gradualmente man mano che la sensibilità del trigger-point diminuisce e la tensione del relativo fascio muscolare sparisce. La pressione deve essere allentata quando l'operatore sente che la tensione del trigger-point diminuisce o quando non è più dolente alla pressione stessa. Occorre una certa attenzione a non comprimere strutture come vasi sanguigni o nervi importanti.

Un'altra tecnica utilizzata, associabile peraltro alla precedente, è quella del massaggio, che viene effettuato esercitando, dopo aver lubrificato la cute del paziente, una pressione decisa e progressiva lungo il fascio interessato.

Quattro o cinque sedute associate a un buon allungamento dei fasci interessati e a un efficace riequilibrio posturale permetteranno al muscolo di ripristinare la sua funzione in modo globale e al paziente di risolvere il suo problema di dolore lombare.

Sandro Pilato  
alepilato@aliceposta.it

## inbox

### Nuova tecnica per il reflusso gastroesofageo

Per la prima volta in Italia a Rozzano è stata adoperata una tecnica poco invasiva che permette il posizionamento attraverso endoscopia di un sofisticato dispositivo che viene fissato tra esofago e stomaco, nella zona del cardias, e lì saldato attraverso suture: sembra che i risultati sui primi pazienti trattati al mondo siano ottimi. L'intervento, di un'ora, si svolge in anestesia generale.

### Celiachia: alimenti a rischio

Il glutine può nascondersi in cibi apparentemente innocui: besciamella, caffè solubile o surrogati contenenti orzo, verdura impanata o pastellata, verdure surgelate contenenti frumento, frutta disidratata infarinata, purè e polenta istantanei, cacao in polvere, creme, budini, dessert, dadi da brodo, lievito naturale, yogurt al malto o ai cereali, formaggi fusi da spalmare, insaccati tipo wurstel, prosciutto cotto, ragù di carne pronto, birra, whisky, vodka, gin.

### Scoperto recettore nel danno da ictus

Si chiama Gpr17 e si trova nel nostro cervello. La sua attività trasmette un segnale che si traduce in una serie di danneggiamenti, conseguenti a una riduzione acuta di flusso sanguigno, che portano all'ictus. Si lega a due mediatori: nucleotidi e leucotrieni. È stato messo a punto in laboratorio un antagonista che può consentire di intervenire in futuro immediatamente nell'ictus con ottimi risultati.

### Radiofarmaci a bersaglio contro i tumori

Il futuro delle terapie oncologiche sembra sempre più ottimista sull'uso di farmaci marcati con isotopi radioattivi che vanno a legarsi con le cellule del tumore che si vuole trattare. In questo modo attualmente si riescono a curare oggi alcuni tumori tiroidei, linfomi, metastasi scheletriche e diversi tumori neuroendocrini.

DALLA PRIMA PAGINA

## L'anno che verrà

no per la capacità di essere veri protagonisti in campo artistico o sociale. Due righe anche per ringraziare tutti coloro che con spirito di appassionata gratuità danno

vita alle nostre pagine per rendere piacevole e costruttiva "l'.. attesa" di un mondo migliore.

Diego Fabra

**viva l'Italia**  
**CHANNEL**  
**SKY 910**  
by  
**PROMO ITALIA**  
per informazioni  
**091 522242**  
**328 8625855**

**fitness**  
**DOIN**  
A Palermo in via R. Mondini 15  
Telefono 091 8888384  
Fax 091 8888385  
doinfitness@fastwebnet.it

La possibilità di ottenere un invidiabile equilibrio psico-fisico rende indispensabile la ricerca di centri di benessere qualificati. A Palermo esiste la DOIN FITNESS un centro specializzato non solo nella cura del fisico da un punto di vista meramente estetico, ma anche, cosa assai più rilevante, da un punto di vista medico. La DOIN FITNESS è anche "centro autorizzato" Fitness Metabolica, cioè un programma di esercizio fisico per la prevenzione e il trattamento dell'obesità, del diabete di tipo 1 e 2, dell'ipertensione e dei disturbi cardiovascolari

# Donna Franca non amava quella casa

La villa della famiglia Florio ai Colli, più nota come Istituto Pignatelli, non è mai stata amata da donna Franca Florio e, viste le attuali condizioni, abbandonata, devastata, derubata di tutto, anche della sua dignità, probabilmente non è amata nemmeno dall'Amministrazione comunale, che ne ha fatto un alloggio "provvisorio" per i senza tetto. Ma ricostruiamone brevemente la storia.

Tra il 1844 e il 1854 Vincenzo Florio acquista una "casena" insieme a un vasto fondo ai Colli, probabilmente come riserva di caccia, al confine con "la Favorita", riserva di caccia del re Ferdinando di Borbone. L'impianto del giardino è basato sull'esempio della Villa Giulia, primo giardino pubblico palermitano, realizzato nel 1778 su progetto dell'architetto del Senato cittadino Nicolo Palma, ovviamente di dimensioni molto ridotte rispetto all'originale e di forme più semplici; inoltre all'impianto quadrato con viali circolari concentrici e viali radiali, è aggiunto un parterre di collegamento alla terrazza della casa. Ristrutturata, con prospetti rivestiti di intonaco di un sobrio ed essenziale stile tardoneoclassico, dei quali il principale è arricchito da un portico in ghisa, rette da colonnine con capitelli corinzi, prodotto dalla Fonderia Oreteia; di proprietà dei Florio dal 1841, inoltre nella scala interna è stato recentemente riscoperto un bell'affresco, forse del pittore Antonino Leto.

La famiglia molto di rado andrà a soggiornare nella villa dei Colli, preferendole sempre la villa dell'Olivuzza, più vicina al centro e dotata di uno splendido parco all'inglese. Gli eredi frequenteranno ancora meno la villa dei Colli. Nell'estate del 1902 Ignazio e Franca si trasferiscono nuovamente ai Colli perché la figlia Giovanna ha la febbre altissima e i medici ritengono che l'aria della villa possa giovare, ma la piccola muore a soli 8 anni e Franca, che non aveva mai amato molto questo luogo, non vorrà tornarvi mai più.

A partire dal 1908 la villa sarà trasformata in Istituto religioso con l'aggiunta di una serie di corpi di fabbrica, su progetto di Ernesto Basile. I nuovi edifici presentano caratteri tipici del Liberty europeo, come il tema del pilastro sporgente verso l'alto e quello del timpano spezzato da un inserto rettilineo, con suggestioni gotiche date dai contrafforti e dai pilastri angolari. Il complesso ha conosciuto brevi periodi di rinascita grazie all'opera della Scuola Media Statale "Ignazio Florio" che l'ha resa fruibile, con grande successo di pubblico in occasione della manifestazione "Palermo apre le porte".

Dario Tamburello  
dariotamburello@yahoo.it

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

### 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. A pagina 5 la soluzione del sudoku.

## I proverbi di nonna Cicia

Ni sapi chiossai un malau patutu ca un medicu saputu

Ne sa di più un malato che ha sofferto che un medico saputello

Megghiu un surgi im menzu a du' jatti ca un malatu in mezzu a du' dutturi

E' meglio un topo fra due gatti che un malato in mezzo a due dottori

In tempu di epidemia, dutturi in allegria

In tempo di epidemia i dottori sono allegri (o, come dicevano i latini, "mors tua via mea")

## Carmen

Prosper Merimée - BUR Edizioni

“L'amour est enfant de Bohème, il n'a jamais connu de loi” cantava Maria Callas nella famosa havanaise di Bizet, interpretando Carmen. Chi conosce l'opera sicuramente apprezzerà questo racconto, da cui i librettisti Meilhac e Halévy trassero la trama per l'opéra-comique del compositore francese. Merimée, con il suo stile che sa essere contemporaneamente semplice e raffinato, un po' volteriano,



ci narra la storia attraverso le tristi parole di Don José, che attende di essere giustiziato. Egli ripercorre l'agitata passione per la gitana che lo porterà a diventare bandito e assassino. In ultimo Carmen gli negherà l'amore, per il suo desiderio di restare sempre libera, tipica inclinazione del suo popolo. Merimée termina il racconto con una breve trattazione sui costumi e la lingua degli zingari delle varie parti d'Europa.

Amir Arouet

## La storia della Discesa dei Giudici

Un nobile, rimasto orfano in tenera età, si vide defraudato di tutti i suoi averi e titoli dal suo tutore.

Un chiovettiere prese a cuore la sua causa e, trovate le carte che testimoniavano le sue nobili radici, lo aiutò a sporgere denuncia all'autorità giudiziaria.

Ma, come era consueto, al tutore bastò elargire una discreta somma di denaro ai giudici per vincere la causa.

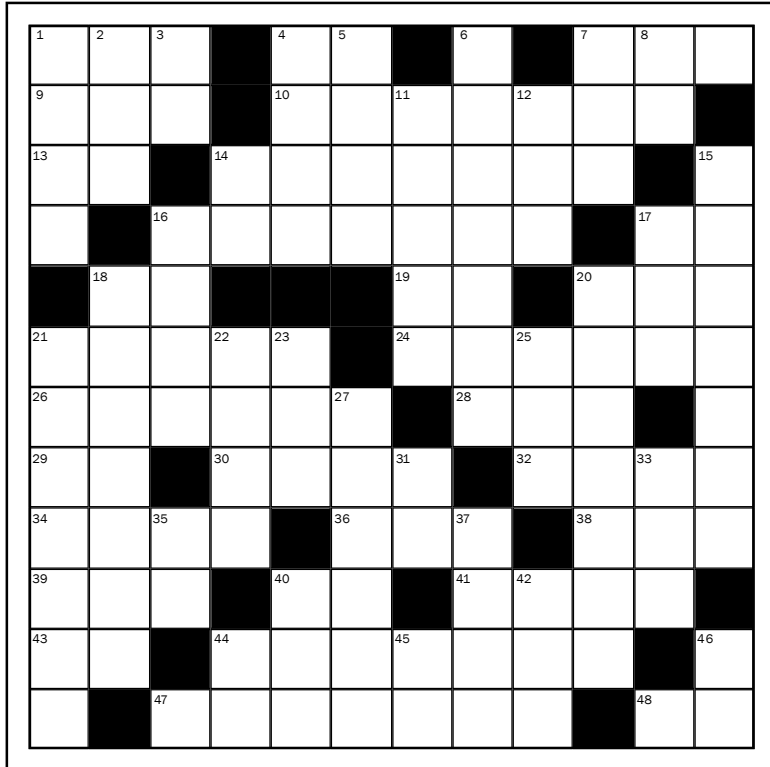
Il giovane non si arrese. Denunciò nuovamente il misfatto al tribunale ma l'esito non cambiò.

Al nobile non restò altro da fare che rivolgersi al monarca spagnolo, che chiese di riaprire il caso, e per accertarsi della trasparenza del processo, si travestì e andò in aula per seguire la vicenda.

Come era prevedibile, la scena fu la medesima: un finto processo e una ingiusta sentenza.

Al che il re si rivelò alla platea e ordinò la condanna a morte dei giudici, i corpi dei quali vennero successivamente trascinati per mezzo di cavalli lungo tutta la discesa contigua al tribunale, che va dall'odierna piazza Bellini a piazza S. Anna. Si dice che da questo episodio la via prenda il nome di Discesa dei Giudici.

a cura di Alessio Trudu



**ORIZZONTALI**

1 L'imperatore della Russia 4 Carabinieri 7 Prefisso per vino 9 Unità di misura della resistenza 10 Rimpianto 13 lo allo specchio 14 Ninnolo, souvenir 16 Sterminio 17 Benevento 18 Iniziali di Nazzari 19 Il centro del rovo 20 Altrimenti in latino 21 Alberi dal legno bianco 24 Seguaci dell'eresia di Nestorio 26 Bustina per caffè (se non lo sai, guarda la pubblicità di Morettino) 28 Lo Stewart del rock 29 Vedo al centro 30 Si toglie dal lordo 32 Rauco, fioco 34 Mandare fuori il flipper 36 Con...Labor 38 Abbreviazione di brother 39 Prefisso per orecchio 40 Iniziali della Bolena 41 Cosa non data da conoscere 43 Sigla di Napoli 44 Successore, discepolo 47 Sberleffo infantile 48 Sopra

**VERTICALI**

1 Obiettivo fotografico 2 Esclamazione di dolore 3 Rimini sulle auto 4 Martinetto 5 Lo sono cavoli e bistecche 6 Il Simon latinoamericano 7 Vi sorge il sole 8 Negazione 11 Regione vinicola francese 12 La stanza inglese senza la fine 14 Avanti Cristo in Inghilterra 15 Insultò Ulisse travestito da mercante 16 Il profugo di Troia 17 Cugino della mucca 18 Contrario di basicità 20 Si mette a Natale 21 Lo si usa per struccarsi 22 Consonanti in rou-

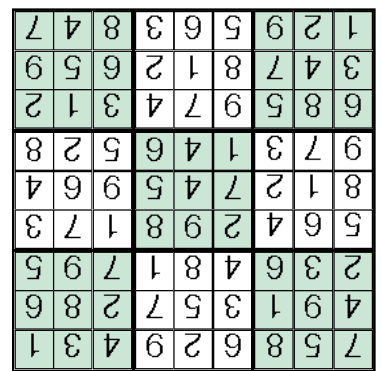
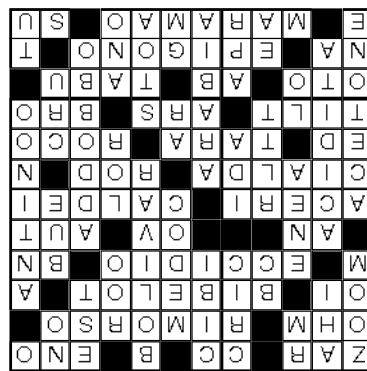
### chicche di caffè

**Storie di caffè**  
**Un aneddoto.** Almeno un dato è certo: il caffè non è velenoso. La dimostrazione viene dalla storia e non dalla scienza. Dice un curioso aneddoto che il re Gustavo III di Svezia, nel Settecento, inflisse una pena di morte tramite somministrazioni massicce di caffè. I condannati non soltanto non morirono, ma raggiunsero una ragguardevole età.

**Un grande amico del caffè**  
**Renato Guttuso.** Del grande pittore siciliano è nota la passione per il buon caffè. L'aromatica bevanda gli piaceva tanto che appare in non pochi quadri. Fra questi dipinti ci piace citare il notissimo "Il Caffè greco" del 1976 nel quale l'artista inserì allegoricamente, fra i frequentatori, i volti degli amici più cari.

**Ricette al caffè**  
**Crema di Rio de Janeiro.** 100 gr. di zucchero, 3 tuorli d'uovo, 250 gr. di burro fresco, 1 tazzina di caffè molto forte, un po' d'essenza di caffè. Mettete il burro in una terrina e lavoratelo facendolo diventare molle. Incorporatevi i tuorli e mescolate con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una pasta omogenea. Poco alla volta aggiungete lo zucchero e l'essenza di caffè, quindi il caffè liquido, sempre poco alla volta, per ottenere una crema ben legata.

lette 23 Nome della Di Benedetto 25 Essi tronco 27 Lo stato saudita 31 Bara senza capo né coda 33 Inizio della cruna 35 Articolo maschile 37 Il portico-aula di Zenone 40 Aprile in breve 42 Parte terminale dell'apparato digerente 44 L'odierna Tripoli 45 Iniziali di Moroder 46 Non io



Passione. Questo è per voi l'espresso.  
 E noi conosciamo bene quel desiderio prima di gustarlo, quell'emozione dopo averlo assaporato.  
 Per chi cerca il vero piacere di un caffè ideale, buono come al bar, Morettino ha creato le Cialde Espresso, un nuovo modo di esaltare il gusto di sempre.

Installazione della macchinetta in comodato d'uso gratuito.

**Passione cialda**

Numero Verde **800-126692**

telefona subito al numero verde per ricevere direttamente a casa o in ufficio il kit completo

l'angolo della medicina naturale

# Le mandorle per la salute

In Sicilia, nella zona di Agrigento, si racconta che il mandorlo altro non sia che la bellissima Fillide. Secondo la leggenda, infatti, Filide, principessa Tracia, era innamorata di Acamante che partì con gli Achei per partecipare alla guerra di Troia.

La principessa, quando i superstiti rientrarono nelle loro città dopo anni di guerra, non vide tornare il suo Acamante e si lasciò morire per la disperazione. La dea Alena, impietosita, trasformò Fillide in un bellissimo albero di mandorlo. Acamante, che non era morto in guerra, in seguito ritornò in patria, ma appreso che Fillide era stata trasformata in albero, andò ad abbracciare il "mandorlo" il quale, ricambiando il gesto d'amore, fece nascere dai suoi rami nudi, fiori anziché foglie.

Da allora, il miracolo della primavera precoce continua a rinnovarsi a febbraio nella Valle dei Templi, quando gli alberi di mandorlo fioriscono, riempiendo la valle di un bel manto bianco.

Il seme del mandorlo, che appartiene alla famiglia di cui fa parte anche il pesco, è la mandorla, molto nutriente e ricca di proteine, grassi e sali minerali, tra cui spiccano potassio, fosforo e calcio.

Da sempre, chi si occupa di alimentazione naturale, consiglia di mangiare circa venti mandorle al giorno; la presenza di un particolare enzima, l'emulsina, favorisce la digestione dei cereali e dei cibi ricchi di amidi. Personalmente, occupandomi di nutrizione nella pratica quotidiana, uso seguire questa prescrizione da diversi anni consigliandola anche a chi è in sovrappeso.

La mandorla, alcalinizzante (contrastata l'eccessiva acidità del nostro organismo) può essere considerata, quindi, cibo completo; è lievemente meno grasso della noce e della nocciola, ma possiede maggiori proprietà stimolanti e curative.

Comunque, i grassi contenuti nelle mandorle, noci e nocciole sono in prevalenza mono e polinsaturi, fra cui l'acido linolenico, un acido grasso essenziale, appartenente alla famiglia degli omega 3, grassi particolarmente benefici per le salute delle nostre arterie e che dobbiamo necessariamente assumere con l'alimentazione.

La mandorla possiede, ancora, proprietà antisettiche, lassative e ricostituenti. L'originale equilibrio di sali minerali, vitamine, proteine e grassi la caratterizza come ricostituente del sistema nervoso, conferendole naturali proprietà antidepressive.

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

## 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)

## Cerchiamo produttori per il nostro giornale

Cerchiamo produttori da inserire nella nostra rete commerciale. Gli interessati possono inviare il curriculum alla nostra e-mail: [commerciale@nellattesa.it](mailto:commerciale@nellattesa.it), intestando la richiesta a Diego Ezio Fabra Editore - Area commerciale. Si pregano gli interessati di specificare indirizzo, recapiti telefonici, e-mail ed eventuali esperienze nel settore. Entro pochi giorni dall'invio della richiesta i candidati saranno contattati per un colloquio.

# Mangiarbene

Viaggio nel mondo della nutrizione

## Cielo... urge una dieta!



a cura di Diego Fabra

Ve lo dice un medico di famiglia che si occupa da sempre di nutrizione: è ciò che accade puntualmente a tutti coloro che non riescono a educarsi a tavola. Il cibo entra in rapporto con noi esattamente allo stesso modo con cui lo guardiamo, lo trattiamo: se siamo bramosi assomiglierà a una droga, se siamo ritualisti si disciplinerà, se siamo frettolosi farà confusione, se depressi sarà angosciato, se calmi riposerà... Occorre soffermarsi un tantino sull'enorme importanza che ha l'alimentazione, non solo come fonte di approvvigionamento, ma anche come meravigliosa sequenza di eventi che avviene in noi: è uno degli aspetti più belli con cui entriamo in rapporto con la natura, secondo forse solo al nostro respirare. A partire dagli stimoli che ne sono coinvolti (l'appetito, l'appetibilità dei cibi, la scelta, i profumi, i colori, l'armonia e la sapienza delle diverse preparazioni) continuando con la meravigliosa "macchina" che si mette in funzione quando mangiamo e beviamo (dalla masticazione in poi la nostra digestione è un'autentica "catena di montaggio" in cui lavorano laboratori chimici, macchine d'assemblaggio, nastri trasportatori, sensori robotizzati). Accostati col necessario rispetto al momento nutrizionale ogni cosa può prendere la piega giusta. Il peggiore dei mali è cedere agli stimoli senza farli passare dal nostro "quadro dei controlli". Gli orientali spesso ci insegnano che è dando la giusta e necessaria importanza alle cose anche semplici della nostra vita che ne assaporiamo il meglio. Scegliamo cibi sani, adatti alla stagione e al nostro stato di salute (se siamo ipertesi non salati, se diabetici poco zuccherini, se obesi ipocalorici, se anemici ricchi di nutrienti...): per questo ci siamo noi medici, ma anche gli organi di informazione come questo; nei casi più impegnativi si può ricorrere a un bravo nutrizionista. Diamo importanza alla preparazione, anche della semplice insalata: sediamoci con calma (anche dieci minuti) e assaporiamo i cibi, senza "inghiottire" anche lo stress della giornata o le preoccupazioni per quello che accadrà dopo. Ripetere almeno tre volte al giorno un momento così eviterà certamente di entrare in conflitto con la bilancia, i vestiti, le analisi e, in definitiva, con noi stessi.

## 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

### AMBULANZE

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

### PRONTO SOCCORSO

Avel: 091 6211368  
Mondello: 091 6841264

### OSPEDALI

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

Viaggio nei meandri della burocrazia sanitaria attraverso utili schede di orientamento

## I farmaci con nota: chi ha diritto a prenderli con copertura mutualistica?

**"A** grande richiesta" inauguriamo a una pagina dedicata alla burocrazia sanitaria. Purtroppo una consuetudine tutta italiana è quella di un'esagerata produzione normativa che nasce dal tentativo pur nobile di dare risposta a numerose situazioni e all'esigenza di svariati gruppi d'interesse. Questo porta ad avere sovente inconsapevoli diritti, la cui fruizione è strettamente dipendente dalla conoscenza (a volte inesistente) di regole e percorsi a volte chiari solo a pochi addetti ai lavori.

Lo scopo di queste pagine è proprio questo: indicare percorsi, norme, eccezioni, luoghi e indirizzi, per accedere più facilmente al proprio diritto. Avremo per questo l'apporto graditissimo di alcuni specialisti del settore, che davvero ringraziamo di cuore. Si tratta di funzionari di elevata competenza e di generosa disponibilità che, essendo a contatto quotidiano col pubblico, conoscono il disagio e il bisogno.

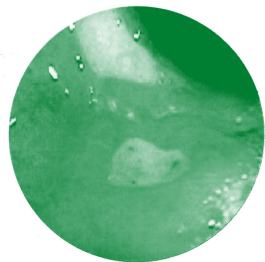
### LE NOTE C.U.F.

Un momento di sicura tensione negli ambulatori dei medici di famiglia si produce quando ci si imbatte nei cosiddetti "farmaci con nota"...

Si tratta di un numero considerevole di molecole che non sono dispensabili con copertura mutualistica, pur essendo presenti nel Prontuario, se non in alcune condizioni patologiche che sono state dettagliate da apposite Commissioni ministeriali.

Nascono dalla necessità di una "farmacoeconomia" partecipata un po' da tutti.

Per rendere agevole un compito così arduo come quello di individuare gli aventi diritto sono state pubblicate diverse guide che esplicano il contenuto normativo prevedendo anche interpretazioni quasi esclusivamente clinico-anamnestiche.



## Prevenzione delle complicanze gravi del tratto gastrointestinale superiore

nota 1: criteri di rimborsabilità



Terapia cronica con FANS non selettivi

Oppure

Terapia antiaggregante con ASA a basso dosaggio



Età > 75 anni

Non sono necessari altri fattori di rischio



Età ≤ 75 anni

Se è presente almeno uno dei seguenti fattori di rischio



→ pregressa emorragia digestiva



→ ulcera non guarita con terapia eradicante



→ concomitante terapia con anticoagulanti o cortisonici

### LA NOTA 1

La nota 1 riguarda farmaci per la terapia delle ulcere gastroduodenali e per la prevenzione delle complicanze gravi. In questo importante gruppo sono comprese le patologie da reflusso gastroesofageo, come l'ernia iatale.

Molto spesso la necessità terapeutica individuata dallo specialista si scontra proprio col contenuto delle note: occorre ricordare che non basta la prescrizione specialistica per essere certi del diritto, perché a volte un farmaco si rende necessario nonostante non si tratti di patologia rimborsabile.

A titolo di esempio a fianco pubblichiamo uno schema illustrato della nota 1.

**Chiedetelo al Direttore**

Se avete dei quesiti riguardanti il sistema sanitario in Sicilia, o curiosità e informazioni su malattie, prevenzione, cure, potete inviare una e-mail all'indirizzo: [direttore@nellattesa.it](mailto:direttore@nellattesa.it)

## Cosa fare se vivi o ti trovi in una zona vulcanica

### INFORMATI SUL PIANO D'EMERGENZA DEL TUO COMUNE

Per adottare i comportamenti adeguati e attuare le eventuali operazioni di evacuazione

**DURANTE L'ERUZIONE RISPETTA I DIVIETI DI ACCESSO ALLE AREE INTERESSATE**  
Anche se la spettacolarità delle eruzioni genera curiosità, questi luoghi sono pericolosi

### ADOTTA ESCLUSIVAMENTE I COMPORTAMENTI INDICATI DALLE AUTORITÀ DI PROTEZIONE CIVILE

Durante le fasi di crisi, è facile che si diffondano notizie errate che possono ostacolare l'intervento di soccorso

### AVVICINARSI ALLE ZONE CRATERICHE È PERICOLOSO ANCHE IN ASSENZA DI ATTIVITÀ ERUTTIVA

Fenomeni esplosivi improvvisi e/o emissione di gas sono sempre possibili

### in caso di colate di lava

#### NON AVVICINARTI A UNA COLATA DI LAVA ATTIVA ANCHE QUANDO DEFLUISCE REGOLARMENTE

Sono molto calde, sprigionano gas, possono dare luogo a rotolamenti di massi incandescenti e repentine esplosioni

### ANCHE DOPO LA FINE DELL'ERUZIONE NON CAMMINARE SULLA SUPERFICIE DI UNA COLATA LAVICA

Le colate mantengono per anni il loro calore

### in caso di caduta di "bombe vulcaniche"

#### INFORMATI SE LA ZONA IN CUI TI TROVI È SOGGETTA A RICADUTA DI MATERIALI GROSSOLANI

E' un fenomeno altamente distruttivo nei confronti degli edifici che pertanto non costituiscono un rifugio

### PRENDI VISIONE DEL PIANO DI EMERGENZA DEL TUO COMUNE E PREPARATI AD UNA EVENTUALE EVACUAZIONE

L'allontanamento preventivo dall'area interessata è l'unica forma di difesa possibile

### in caso di caduta di ceneri vulcaniche

#### RIMANI IN CASA CON LE FINESTRE CHIUSE E CONTROLLA L'ACCUMULO SUL TETTO DELLA CASA

La cenere vulcanica ha un peso specifico alto e accumulandosi potrebbe causare lesioni o crolli del tetto

### ALL'ESTERNO INDOSSA MASCHERINA DI PROTEZIONE E OCCHIALI ANTIPOLVERE E GUIDA CON PRUDENZA

Le ceneri provocano disturbi all'apparato respiratorio, agli occhi e riducono l'aderenza al manto stradale

### in caso di emissioni gassose

#### EVITA DI SOSTARE IN AREE VULCANICHE O INOLTTRARTI IN AMBIENTI SOTTERRANEI

L'anidride carbonica è un gas inodore più pesante dell'aria e letale in concentrazioni elevate

### NON PENSARE DI ESSERE AL SICURO SE SOSTI LONTANO DALLA ZONA DEL CRATERE

Possono esserci emissioni di gas anche in aree più lontane

### in caso di colate piroclastiche

#### PREPARATI AD UNA EVENTUALE EVACUAZIONE

L'unica difesa da questo tipo di colate è l'allontanamento preventivo dall'area che ne potrebbe essere investita

### in caso di colate di fango

#### SEGUI IL PIANO DI PROTEZIONE CIVILE CHE INDICA LE AREE DI ATTESA E ALLONTANAMENTO DALLE ZONE A RISCHIO

Le ceneri fini possono innescare pericolose colate di fango che si riversano lungo i corsi d'acqua

PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI - DIPARTIMENTO DELLA PROTEZIONE CIVILE

## Cerchi una farmacia?

### FARMACIE DI TURNO A PALERMO

#### **dal 9 al 16 dicembre**

**Cacace F.** p.zza S. Francesco Di Paola 51 - tf. 091588313

**Crimaudo P.** via Alloro 137 (Hotel patria) - tf. 0916164133

**Gallo S.** via E. Tricomi 12 - tf. 0916574128

**Giganti** via Ammiraglio Rizzo 49/e - tf. 091540463

**Mercadante I.** via Carbone 44 (Partanna) - tf. 091450064

**Romano M.** via A. Diaz 86 (p.zza Torrelunga) - tf. 091476824

**Ruggeri** via Dell'Ermellino 26 (Bonagia) - tf. 091447617

**Tulone.** via Aspromonte 97 (in fondo v. Lazio) - tf. 091206017

**Verga G.** via E. L'Emiro 34 - tf. 0916511761

**Villa Serena** via Tasca Lanza 106 - tf. 091213241

**Virga A. M.** via L. Da Vinci 338 - tf. 091406185

#### **dal 16 al 23 dicembre**

**Di Giorgio G.** via F. Di Giovanni 55 - tf. 0916884263

**Indelicato I.** via Maggiore Toselli 83 - tf. 091341856

**Inglima A.** via P. di Scordia 116 (ang. Amari) - tf. 091331500

**Maymone G.** via Dante 80 - tf. 091584096

**Mancino I.** via Montegrappa 114 - tf. 091488421

**Mancino R.** p.zza P. Camporeale 44 (Zisa) - tf. 0916817849

**Milisenna** via Papireto 17a - tf. 091582007

**Paalagonia** via Zandonai 12 - tf. 0916813038

**Parlato M.** via I. Mormino 41/51 (Velodromo) - tf. 091241126

**Strasburgo** v.le Strasburgo 22 (Oviesse) - tf. 091527986

**Vinciguerra M.** via Sacco e Vanzetti 20 - tf. 091475991

### FARMACIE NOTTURNE

#### **Antica Farmacia Giusti**

via Giusti 8 - tf. 091309076

#### **Bonsignore** v.le Regione

Siciliana 2322 - tf. 091400219

#### **Cali D.** via M.se Roccaforte 108

(ang. Cordova) - tf. 091361887

#### **De Gasperi** p.zza De Gasperi 32

tf. 091521403

#### **Di Mino S.** p.zza Ottavio Ziino 31

tf. 0916814016

#### **Fatta C.** via S. Maria di Gesù 3

(Guadagna) - tf. 091447268

#### **Inglese** via M. Stabile 177

tf. 091334482

#### **Lo Cascio Mendola** via Roma 1

(Stazione) - tf. 0916162117

#### **Orlando F.** via N. Garzilli 56

tf. 0916251593

#### **Ponte Oreto** via Oreto 322/a

tf. 091444537

#### **Sacro Cuore** p.zza P.pe Campo-

reale (Agip) - tf. 091214137

#### **Sferlazzo M.** p.zza Porta

Montalto 6 - tf. 0916511868

#### **Strasburgo** v.le Strasburgo 202

tf. 091527986

#### **Tulone** via Aspromonte 97

tf. 091 206017

#### **Verga E.** c.so Calatafimi 468

tf. 091423785

#### **Zuffi M.** via I. Rabin (ang.

via Rizzo) - tf. 091544894



**PRESA in CARICO:**

dall'Assistenza al progetto Globale

Sabato, 16 dicembre 2006  
Sala dei Baroni, Palazzo Seri, Palermo



Segreteria Scientifica ed Organizzativa  
**CAPP - Cooperativa Sociale**  
via Marchese di Villabianca, 120

Telefono/Fax 091 347166 - e-mail palermo@capponline.net