



# 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. 8 - 18 dicembre 2006

## AAA: lavoro cercasi ...

Una recente statistica sulle possibili cause del disagio dei nostri giovani colloca la mancanza di prospettive serie in campo lavorativo ai primissimi posti. Assistiamo con sgomento al fenomeno delle devianze in campo giovanile perché sovente ci accade di non avere risposte credibili da dare alle loro critiche: quali obiettivi possiamo prospettare mai a chi si affaccia sulla scena di un mondo dai valori disgregati, dove regna l'ipocrisia, un mondo di scaltri disposti a tutto, senza nemmeno il miraggio di un lavoro vero all'orizzonte, se non per i soliti "raccomandati"?... Il nostro concetto di salute globale include la capacità a produrre qualcosa come elemento fondamentale dell'equilibrio: in altre parole non possiamo pensare l'uomo iniziare (e finire!...) una giornata in attesa di qualcosa da fare. E' proprio questo che può produrre un pericoloso e insidioso senso di frustrazione, dovuto alla dequalificazione delle capacità, percepite come "inadeguate" al grande mercato, che finisce col trasformare e abbruttire chiunque. Il grave è che il problema non sfiora coloro che sono stati baciati dalla fortuna e che, per meriti, per censo o per politica, nel mercato sono già, occupandolo a volte quasi per intero. La frustrazione è il contrario di quella sana affermazione di sé che entra in competizione positiva se coltivata con serenità: qualunque persona venga stimata nel proprio ambiente di lavoro migliora la sua performance e, col prezioso contributo dell'esperienza, produce la crescita dell'individuo. Un mercato vero, realmente aperto, che intercetti i meriti e offra salari dignitosi e buone condizioni di lavoro, dissolve i mali sociali: il disagio dei giovani è forse il più preoccupante, col suo dilagare di fenomeni autodistruttivi (droghe, alcool, fumo per primi) o distruttivi (violenza, piccola criminalità, satanismo). Anche da noi parte l'invito a un impegno comune per la conquista di una salute sociale di cui un po' tutti siamo responsabili. Salute globale è anche un buon lavoro per tutti.

Diego Fabra

## Un giornale vicino agli obiettivi dei medici

Per un banale errore l'articolo di spalla dello scorso numero è stato pubblicato con un titolo diverso. Ripubblichiamo il saluto del Prof. Amato con il titolo corretto, scusandoci con l'autore e con i lettori.

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)

## Auguri ai nostri lettori

Il nostro giornale si ferma per le festività di fine anno. Torneremo martedì 2 gennaio.

A tutti i nostri lettori auguriamo un sereno Natale e un felice anno nuovo.



## in questo numero

pag. 2: **MEDICINA**

La vertigine da canaloliti

pag. 3: **MEDICINA**

L'esame diagnostico delle arterie coronarie

Più pesce e meno sigarette contro la maculopatia

Inbox

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

Un Wagner "parsimonioso"

La tracotanza di don "Ciccio" Cuccia

I proverbi di nonna Cicia

Sudoku

la recensione: La vittima

pag. 5: **PAUSA CAFFE'**

Cruciverba

Chicche di caffè

pag. 6: **RUBRICHE**

L'angolo del veterinario  
Come alimentare il nostro cane

Mangiarbene

Le intolleranze alimentari

Recapiti utili

pag. 7: **LA MAPPA DELLA SANITA'**

Presidio ospedaliero "G. F. Ingrassia"

POST-IT

**ATTUALITA'**

filo diretto con l'Assessorato regionale Sanità:

La prevenzione degli infortuni in Sicilia

Facciamo un test

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**

# La vertigine da canalolitiasi

Storie di quotidiana vita ospedaliera con un unico comune denominatore imponente, devastante, invalidante

**D**ottore, da alcuni giorni non vivo più. Tre sere fa, mentre dormivo, mi sono svegliata perché avevo vertigini fortissime. Da allora, appena mi giro a sinistra nel letto, mi sento morire.

Chi parla è Anna M., di anni 46, che conduce una vita dinamica e nella sua vita non ha mai sofferto di vertigini.

Ancora più strana la testimonianza di Giancarlo P. che di anni ne ha 34 e di professione fa il sommozzatore. Per paura di perdere il lavoro, che ama più di se stesso, mi confida di non avere detto nulla in Azienda e che ogni volta che si immerge non fa più la capriola perché la vertigine è in agguato.

Ben più toccante la storia che mi racconta Adele S., di anni 28, che è mamma di un bambino down di 4 mesi. Appena si accinge a portare il bambino al seno sinistro, il piccolo piange ed iniziano dei movimenti strani in ambedue gli occhi. Il bambino non si alimenta correttamente e la mamma è disperata.

E così tante altre storie di quotidiana vita ospedaliera, tutte con un unico comune denominatore: la vertigine. Imponente, devastante, fortemente invalidante, della durata di pochi secondi e che insorge o con dei movimenti della testa o appena ci corichiamo, ci giriamo nel letto o ci alziamo. Per tanti anni si è pensato che la causa di tale sintomatologia vertiginosa risiedesse nella colonna cervicale. Era opinione comune che un brusco movimento del collo, una contrattura dei muscoli lunghi o una artrosi potessero spiegare la vertigine improvvisa, imponente e recidivante.

Merito di un medico fisiatra, Semont, l'intuizione fortuita che qualcosa di diverso dalla "cervicale" potesse esserci alla base della vertigine posizionale.

Nel suo studio di Parigi è apprezzato da tanti colleghi otorinolaringoiatri per la sua grande professionalità. Ben presto diventa un punto di riferimento nel trattamento delle patologie vertiginose. Applica nella sua professione dei rigidi protocolli di riabilitazione tedeschi ed è proprio nel corso di alcune riabilitazioni che "libera" completamente il paziente dalla vertigine. Risulta palese che a seguito di movimenti

rapidi della testa sulla lettiga, avviene qualcosa che il giovane Semont non riesce a comprendere. Il mondo della medicina, scosso dai "successi parigini", si mobilita cercando di dare una spiegazione anatomico-fisiologica plausibile al fenomeno. Dopo alcuni anni, spetta alle società medico scientifiche di vestibologia italiana e francese il merito della grande scoperta conosciuta con il termine "vertigine parossistica posizionale benigna" e ribattezzata recentemente: "Canalolitiasi".

Nell'orecchio interno è presente un recettore di accelerazioni gravitazionali chiamato utricolo. La macula dell'utricolo rappresenta il centro specializzato di tale sistema, con cellule neurosensoriali sormontate da una membrana di gelatina e di cristalli chiamati "otoconi". Per un trauma cranico, un episodio di ipertensione arteriosa, una semplice influenza o, tanta volte, per causa non conosciuta, avviene un distacco degli otoconi dalla membrana di gelatina. Tali particelle calcaree, a seguito di un primo movimento fortuito della nostra testa, cadono all'interno di un canale semicircolare (ce ne sono tre per lato - superiore, posteriore, laterale) e quindi all'interno di un altro diverso recettore dell'equilibrio, deputato alle accelerazioni angolari e dove assolutamente non dovrebbero trovarsi. Se, alzando o abbassando la testa, scateniamo la vertigine, è possibile che gli otoconi siano entrati all'interno del canale semicircolare superiore. Se ci corichiamo o ci alziamo dal letto, probabilmente è il canale semicircolare posteriore ad essere coinvolto. Infine, se siamo distesi a letto e ci giriamo sul fianco destro o sul fianco sinistro, è probabile che la vertigine sia a partenza dal canale semicircolare laterale.

Ogni canale semicircolare ha una sua manovra liberatoria e cioè un movimento rapido della testa che consente agli otoconi di uscire dal canale e rientrare nella macula dell'utricolo. La rieducazione del c.s. posteriore porta il nome del suo inventore "Semont". Per il c.s. laterale la manovra è chiamata "barbecue rotation". Da una mia intuizione nasce la rieducazione del c.s. superiore.



A rieducazione effettuata è necessario che per tre giorni vengano evitati i movimenti rapidi e tutte quelle situazioni di posizionamento della testa che scatenavano la vertigine. Al quarto giorno vita normale anzi saggiare le varie situazioni critiche e rendersi conto della completa guarigione. La vertigine da "canalolitiasi" incide nel 70% di tutte le vertigini periferiche. Basti pensare come nel 2005 siano state effettuate presso l'U.O. di Otorinolaringoiatria dell'Azienda Ospedaliera Villa Sofia ben 1180 rieducazioni, di cui 338 precedentemente trattate maldestramente da altri colleghi della branca con diffusione degli otoconi ad altri canali semicircolari (canalolitiasi pluricanalare secondaria)

Non più lunghe terapie con antivertiginosi o costose indagini diagnostiche; basta segnalare al proprio medico curante la particolare modalità di insorgenza della vertigine così da essere affidati ad un buon professionista otorinolaringoiatra che vi "libererà" in pochi attimi dalla malattia.

Marcello Costanzo  
marcello\_costanzo@alice.it

nell'attesa...

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

Diego Ezio Fabra Editore - Palermo

Direttore responsabile  
**Francesca Patané**  
(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)

**Marcello Costanzo**  
(Dirigente I° livello U.O. di Otorinolaringoiatria Azienda Ospedaliera Villa Sofia e C.T.O.)

**Sergio Fasullo**  
(Dirigente Medico Cardiologo Terapia Intensiva ed Ecocardiografia Divisione di Cardiologia "Paolo Borsellino" Presidio Ospedaliero G.F. Ingrassia)

**Ornella Ingargiola**  
(Counselor)  
**UTIFARMA**  
(Unione Titolari Farmacia)

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

# L'esame diagnostico delle arterie coronarie

**L**a coronarografia è l'esame diagnostico che permette di valutare l'anatomia delle arterie coronarie e l'eventuale presenza di lesioni a carico di queste. Serve, quindi, a definire la presenza, o meno, di malattia coronarica. Essa viene eseguita in tutti i pazienti nei quali esista il sospetto di malattia coronarica (soggetti che soffrono di angina pectoris, oppure soggetti nei quali altri esami diagnostici, come elettrocardiogramma, prova da sforzo, scintigrafia miocardica o ecocardiogramma siano risultati suggestivi di ischemia cardiaca).

La coronarografia viene anche eseguita in condizioni di emergenza, in corso di infarto miocardico acuto o di angina instabile. Un'ulteriore categoria di soggetti in cui vi è l'indicazione alla coronarografia sono i pazienti candidati ad interventi di cardiocirurgia per problemi non coronarici, nei quali si deve conoscere lo stato delle coronarie per mettere in atto la miglior strategia chirurgica.

## PAZIENTE SVEGLIO

Durante l'esame il paziente è sveglio e si trova sdraiato su un lettino, coperto da un telo sterile. Il cardiologo che esegue l'esame veste camice, guanti, cuffia e mascherina. In anestesia locale, con un ago e un apposito introduttore di plastica flessibile, viene guadagnato l'accesso al sistema arterioso, praticando un buchino attraverso la cute sull'arteria femorale (inguine) o radiale (avambraccio).

Attraverso l'utilizzo di speciali tubicini (cateteri) si inietta un liquido di contrasto nelle coronarie, e si visualizzano queste

ultime per mezzo di raggi X. Una macchina radiologica ruota intorno al paziente permettendo la completa valutazione dell'albero coronarico. Terminato l'esame viene rimosso l'introduttore ed applicata una medicazione compressiva sull'arteria, che viene mantenuta per 4 ore circa. L'esame è praticamente indolore e dura in genere mezz'ora.

Alla fine della coronarografia il cardiologo è a conoscenza dello stato delle coronarie del paziente e, insieme a quest'ultimo, può scegliere l'opzione migliore di terapia. Le possibilità terapeutiche sono diverse, a seconda dell'entità e delle caratteristiche della malattia coronarica e delle condizioni del paziente. Valutando insieme possibilità tecniche, condizioni cliniche e desideri del paziente si decide per l'opzione migliore:

1. terapia medica: in caso di coronarie normali, o con malattia non significativa, oppure per impossibilità o estrema difficoltà tecnica, o ancora nei pazienti a elevato rischio per procedure di rivascularizzazione

2. angioplastica coronarica: malattia coronarica a carico uno, due o, più raramente, tre vasi, che presenta caratteristiche anatomiche favorevoli all'approccio cardiologico interventistico

3. intervento chirurgico (bypass): malattia coronarica generalmente di tre vasi.

Ogni paziente e ogni albero coronarico è però differente e unico: l'opzione terapeutica più indicata deve essere quindi "cucita su misura" al singolo paziente.

Sergio Fasullo  
sergiofasullo@libero.it

## inbox

### Caffè buon alleato

L'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione ha riabilitato il caffè, un concentrato di sostanze utili soprattutto a fegato e intestino. Antiossidanti (tannini e melanoidine), di terpeni (cafestolo e kaweholo), minerali e alcaloidi aiutano la prevenzione del tumore intestinale, della cirrosi epatica e della calcolosi biliare, sono ottimi alleati di cuore e cervello: naturalmente per consumi non superiori a 3-4 tazzine al dì.

### Dolore cronico curato al telefono

Uno studio statunitense ha dimostrato che pazienti affetti da dolore cronico e disturbi psicologici o sociali hanno avuto effetti molto benefici da un programma di cure e assistenza via telefono da parte di operatori specializzati. Lo studio è durato 12 mesi e ha coinvolto più di millecento pazienti con miglioramenti consistenti nella gestione del dolore e nella sfera cognitiva.

### Vitamina A contro il cancro

Un importante studio condotto da un gruppo di ricercatori guidati da Umberto Veronesi ha dimostrato che un analogo della vitamina A, la fenretinide, dimezza il rischio di recidive di tumore mammario nelle donne al di sotto dei 40 anni. "E' come se fossimo riusciti a dare alla cellula sana un messaggio definitivo a non trasformarsi in cellula tumorale", ha affermato Veronesi.

### Nuovi ormoni naturali contro il diabete

Si tratta di un gruppo di ormoni che vengono naturalmente secreti dal tratto gastrointestinale, e che hanno effetti benefici sulla regolazione della glicemia. Si chiamano incretine e le cellule che le producono sono nel duodeno, nell'ileo e nel colon. I vantaggi sono tanti: migliorano il rendimento del pancreas nel controllo della glicemia, riducono il peso, non danno ipoglicemie. Purtroppo a tutt'oggi esistono solo per via iniettiva.

## Più pesce e meno sigarette contro la maculopatia

E' il risultato di uno studio condotto ad Harvard su settecento anziani, duecento dei quali affetti da maculopatia degenerativa senile. Il fumo di sigaretta raddoppia il rischio, mentre gli omega-3 sono fortemente protettivi, a patto che nella dieta siano scarsamente presenti gli omega-6, contenuti in cibi industriali che contengono olii vegetali. Gli acidi grassi omega-3 inoltre proteggono certamente contro malattie infiammatorie croniche, morbo di Alzheimer, asma e malattia di Crohn.

**publiscicula**  
AZIENDA GRAFICA EDITORIALE

LIBRI  
GIORNALI  
RIVISTE  
DEPLIANTS  
EDIZIONI DI LUSO  
POSTER  
MANIFESTI

Arti Grafiche & Stampa

SICILIA TEMPO

Via Pietro Nenni, 3 • 90146 Palermo  
Tel. 091.6883828 PBX • 091.6883791  
Fax 091.6883829  
publiscicula@libero.it  
publisciculasrl@publisciculasrl.it  
www.publisciculasrl.it

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

## Un Wagner "parsimonioso"

Il 5 novembre del 1881 arrivano a Palermo per trascorrervi l'inverno Richard Wagner e la moglie Cosima Liszt, insieme a loro i tre figli e a Daniela e Blandine von Bulow, figlie di primo letto di Cosima. Wagner soffriva di un eczema, ma la sua salute nel mite inverno siciliano migliorò notevolmente.

### A VILLA MANTEGNA

Il loro alloggio fu l'Hotel des Palmes, al primo piano, dove il 13 gennaio 1882 fu portata a termine la composizione del Parsifal, e due giorni dopo Renoir dipingerà un celebre ritratto di Wagner. Successivamente la famiglia Wagner si trasferì nella villa Mantegna dei principi di Ganci in contrada Porrazzi, dove resterà fino al 20 marzo, data della partenza da Palermo.

Ufficialmente il motivo del trasferimento fu il desiderio di maggiore tranquillità, ma la vera ragione, non proprio nobilissima, la conosciamo attraverso i diari di Tina Whitaker, alla quale Wagner non andava decisamente a genio, infatti così ne scrive: "Era arrogante e imperioso e la sua totale mancanza di sensibilità per i sentimenti altrui mi urtava notevolmente. I rapporti erano resi ancor più difficili dall'esagerato culto della sua personalità, incessantemente fomentato da donna Cosima".

### UN HOTEL COSTOSO

Sempre da Tina apprendiamo: "Wagner affermava che l'Hotel des Palmes era troppo costoso, e lui e i suoi familiari si trasferirono alla villa del principe di Ganci ai Porrazzi. Il proprietario dell'albergo pretese un risarcimento per i mesi prenotati in anticipo". In occasione di una festa data in marzo nel giardino della villa, il "Corpo di musica municipale" di Palermo ebbe l'onore e il privilegio di essere diretto dallo stesso Wagner, che ne lodò la preparazione musicale.

Chissà se la nostra ospitalità non lo abbia aiutato a superare per un po' le angustie economiche che lo hanno afflitto per tanta parte della sua vita.

Dario Tamburello  
dariatamburello@yahoo.it

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

### 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.

## La tracotanza di don "Ciccio" Cuccia

Il capo mafioso di Piana degli Albanesi don Francesco "Ciccio" Cuccia assunse maggiore prestigio quando Vittorio Emanuele III si trovò a visitare la Madrice di S. Demetrio proprio durante la funzione battesimale del figliolo di don Ciccio.

Il malcapitato monarca si vide costretto a prendere in braccio il pargolo e a fungere da "padrino" alla fonte crismale.

Da qui, il boss iniziò la sua propaganda al suo illustre "comparato" e così ricevette la carica di sindaco.

Il 6 Maggio 1924 si presentò a Cuccia una nuova occasione per sfoggiare il suo potere.

Si muni della fascia tricolore e, con un nutrito strascico di concittadini, accolse Benito Mussolini che si trovava là per visitare il paesino con numerose guardie al suo seguito.

Al nostro "don" sembrarono eccessive tutte queste precauzioni e lo volle rassicurare: "Non c'era bisogno di tutti questi sbirri, qui può stare tranquillo, comando io e, parola di don Ciccio Cuccia: non si muove foglia senza il mio consenso".

Mussolini rimase così indignato da queste affermazioni che, tornato a Roma, dispose l'ordine di arresto per il mafioso.

a cura di Alessio Trudu

## I proverbi di nonna Cicia

A quattru cosi non criditi: amuri di fimmina, carità di frati, suli d'invernu e nùvola d'estati.

A quattro cose non si deve prestare fede: amore di donna, carità di fratello, sole d'inverno e nuvola d'estate

Ogni mircanti vanta a sò mircanzia

Ogni mercante vanta la propria merce; cioè ognuno esalta i propri meriti

A Palermu ci ni voli un saccu tantu

Per vivere bene a Palermo occorre un sacco di denari alto così. Il detto si riferisce al gesto della mano della statua bronzea di piazza Bologni che raffigura l'imperatore Carlo V (in realtà il sovrano è raffigurato nell'atto di giurare fedeltà ai Capitoli del Regno di Sicilia).

Maritati u figghiu quannu voi e a figghia quannu pòi

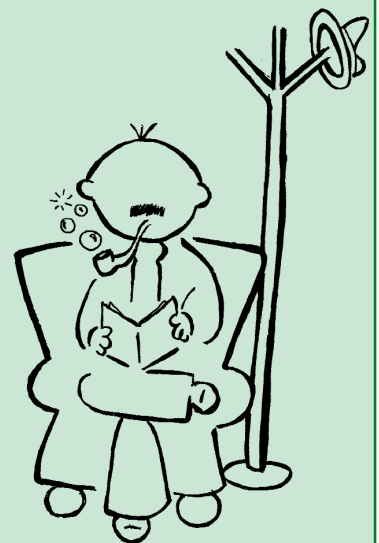
Fa sposare il figlio quando vuoi e la figlia non appena potrai

## La vittima

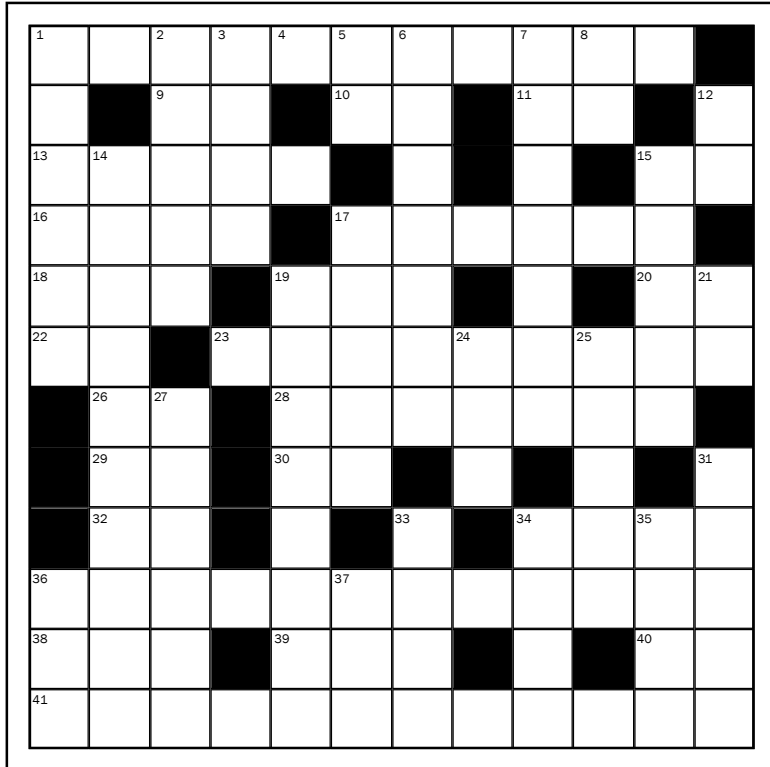
la recensione

Strindberg - SugarCo. Edizioni

L'inesorabile compiersi del destino e la ricerca del suo significato animano l'ultimo romanzo dello scrittore svedese. In una cittadina di provincia, descritta ricalcando un po' scenari biblici e swedenborghiani, è ambientata la vicenda dei tre protagonisti: un avvocato, un oste e un commissario di polizia. Lo svolgersi degli avvenimenti porta i tre ad un punto di crisi; essi s'interrogano sulla loro personale storia di vita, ma il fato gli sembra imperscrutabile. L'avvocato, che la vita lo ha portato a compiere la funzione di vittima e "capro espiatorio", sarà l'unico che comprenderà il suo destino e lo accetterà con serenità e pazienza.



Amir Arouet



**ORIZZONTALI**

**1** Corrente letteraria di cui fece parte Dante **8** Sigla di Aosta **10** Tale senza... articolo **11** Lingua medievale parlata nel sud della Francia **13** Celebre lago nei cui pressi sorge un famoso parco giochi **15** Logaritmo Naturale **16** Lo attraversò Renzo nella sua fuga da Milano **17** Indifferenza, indolenza **18** Lo son... le cose che piacciono a me **19** Il nome della prima valletta di Mike Bongiorno **20** Lo pronuncia sovente l'egocentrico **22** Ove senza pari **23** Stimola la minzione **26** Non Classificabile **28** Lo è chi cerca il partner al di fuori del proprio gruppo sociale **29** Iniziali di Ascari, famoso pilota di F1 **30** Sigla di Torino **32** Leva senza vocali **34** Così comincia l'alfabeto greco **36** Un costruttore... molto gradito ai bambini **38** Antica divinità assiro-babilonese **39** Un topo in Francia **40** Sigla di Ancona **41** Iscritto ad una competizione

**VERTICALI**

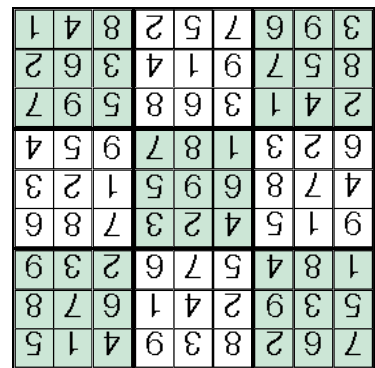
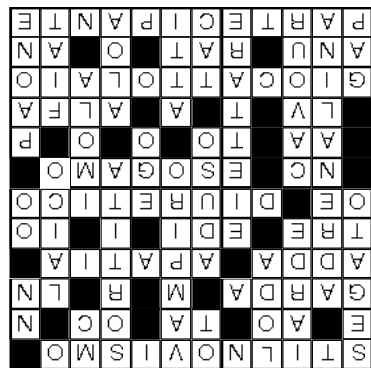
**1** Tagliato in due **2** Unità metriche inglesi **3** Elogia **4** Metà di otto **5** Lo era Dracula **6** Attacco degli assediati **7** Montecarlo **12** Paternità ignota **14** Ormone eccitante (se non lo sai, guarda nelle Chicche di caffè) **15** Un frate che non ha preso gli ordini **17** Abituato, avvezzo **19** Espellere **21** Tipo di farina **24** Io latino **25** La città che ospita l'autodromo nel quale si corre il Gran

### chicche di caffè

**Il caffè in medicina**  
**Una ricerca.** Secondo una ricerca condotta in Francia sugli effetti derivanti dall'assunzione di caffè, la diversa reazione dell'organismo alla bevanda è addebitabile, non solo al differente metabolismo, ma più specificamente alla quantità di noradrenalina e di adrenalina che ciascuno è in grado produrre. Noradrenalina e adrenalina sono due ormoni che agiscono sul sistema nervoso vegetativo soprattutto quando l'organismo deve reagire prontamente a situazioni di emergenza.

**Un grande amico del caffè**  
**Umberto Eco.** Il celebre scrittore non è solo un buon bevitore di caffè, ma anche un intenditore sopraffino. Una dimostrazione? Il bel pezzo pubblicato su "L'Espresso" del 3 luglio 1988 nella rubrica "La bustina di Minerva". L'autore de "Il nome della rosa" vi descrive vari modi fare un buon caffè. Ma particolarmente godibile è il punto nel quale descrive le "cuccume maledette" di certi alberghi a vagoni letto dal becco molto svasato ("come quello di un pellicano deforme") e da un coperchio mobile "studiato in modo che - attratto da un incontenibile horror vacui - scivoli automaticamente verso il basso quando la cuccuma venga inclinata", con l'inevitabile risultato che la bevanda si versa sui croissant, sulla marmellata e sul letto del malcapitato.

premio di San Marino **27** Celebre primo ministro di Vittorio Emanuele II **31** Alessandro Cecchi conduttore televisivo **33** Quelli degli Apostoli sono attribuiti a San Luca **34** Un saluto alle Hawaii **35** Produce la "Barchetta" **36** Divario tecnologico tra nazioni **37** Dopo il tic



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**

**Morettino**

Numero Verde **800-126692**

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

## l'angolo del veterinario

# Come alimentare il nostro cane

La scelta di un buon alimento per il cucciolo va dai preparati domestici a quelli industriali. I pasti preparati in casa da ingredienti freschi (come il riso, la carne, le verdure...) hanno un vantaggio psicologico per il proprietario: si pensa implicitamente di dimostrare così più attenzioni al proprio cucciolo se si cucina per lui. Il rischio però è che si possano fornire alimenti sbagliati, troppo ricchi o troppo poveri di principi nutritivi. In linea di massima occorre ricordare che non occorre aggiunta di sale agli alimenti, che vanno sempre evitati dolci di qualsiasi genere, preparazioni elaborate, derivati raffinati di cereali e frumento: una lista personale sarebbe utile concordarla una volta col veterinario. Gli alimenti industriali sono completi ed equilibrati, se di buona marca, perché studiati e sottoposti a controlli di qualità. Sono di due tipi: secchi e umidi.

Gli alimenti secchi, in crocchette, hanno meno del 14% di acqua (i migliori anche meno del 10%) e sono di varia composizione per i diversi gusti ed esigenze: esistono anche alcune linee studiate per la cura di alcune patologie, come l'allergia, l'obesità, le epatopatie, ecc.

Gli alimenti umidi contengono invece l'80% di umidità. Una volta aperti devono essere consumati in breve tempo. In genere costano all'incirca il doppio rispetto a quelli secchi.

Un consiglio è di alimentare il cucciolo sempre nella stessa ciotola e nello stesso posto perché diventi una "buona e sana abitudine". Il cane deve mangiare sempre dopo il padrone, perché allo stato naturale vivrebbe in branco, dunque deve rispettare un preciso ordine gerarchico: il "capobranco" è il padrone, dunque è lui a fornire il cibo proveniente "dalla caccia". Se si invertono i ruoli si rischia che il cane diventi il capobranco e il padrone gli sia sottoposto.

Ricordate di ritirare la ciotola anche se non ultimata, per evitare sovradosaggi.

Infine abbiamo cura di lasciare sempre una ciotola con acqua fresca a disposizione del cane perché abbia sempre l'opportuna idratazione. Una buona abitudine è praticare di tanto in tanto la bilancia, perché il cane non diventi obeso: tante malattie possono essere evitate con un po' d'attenzione.

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...



### 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)

## Mangiarbene

Viaggio nel mondo della nutrizione

### Le intolleranze alimentari

Si parla sempre più delle cosiddette intolleranze alimentari, condizioni di patologia digestiva che lascia intravedere possibili spiegazioni a disturbi spesso inspiegabili che colpiscono una quantità sempre maggiore di individui. Il concetto è quanto mai vago e sfuggente alla possibilità di una verifica seria e attendibile: si va alla ricerca di indagini che permettano di stabilire una correlazione tra alimento e reazione individuale, ma, a tutt'oggi, tranne i casi dichiarati di allergia verificabile con tests immunologici (rari e complessi) o con reazioni antigene-anticorpo di tipo cutaneo non c'è evidenza scientifica di metodi davvero plausibili. Una teoria basata sull'osservazione della diversità di enzimi presenti nei diversi gruppi sanguigni riscuote sempre maggior consenso e curiosità; c'è chi sostiene di aver notato miglioramenti dalla selezione di cibi "non idonei" al proprio gruppo. E' facile provare. Di seguito elenchiamo, come promesso, i cibi da evitare (ovviamente a titolo di curiosità).

**Gruppo 0:** maiale, salumi, aringhe, polpo, salmone affumicato, edam, emmenthal, formaggini, formaggio fresco tranne mozzarella e fiocchi, gorgonzola, latte, parmigiano, provola, ricotta, yogurt, noci, pistacchi, lenticchie, fagioli bianchi, farina di frumento, OO e di mais, semola, pane di frumento e ai cereali, couscous, melanzane, patate, arance, banane, mandarini, noci di cocco, fragole, cantalupo, aceto, pepe, ketchup, bibite, thè nero.

**Gruppo A:** agnello, maiale, vitello, calamari, cozze, gamberi, polpo, sogliola, vongole, burro, emmenthal, latte, parmigiano, provola, ceci, fagioli bianchi, farina di frumento e OO, pane di frumento e ai cereali, funghi, melanzane, patate, peperoni, pomodori, arance, banane, mandarini, noci di cocco, aceto, pepe, peperoncino, maionese, birra, thè nero, bibite, liquori.

**Gruppo B:** maiale, pollo, salumi, cozze, gamberi, persico, spigola, polpo, vongole, salmone affumicato, gelati, gorgonzola, nocciole, pistacchi, lenticchie, farina di frumento, OO, di mais e integrale, orzo, semola, pane di frumento e ai cereali, couscous, carciofi, mais, olive, pomodori, rapanelli, zucca, arance, loti, fichi d'India, melograno, noci di cocco, gelatina, pepe, ketchup, bibite, liquori.

**Gruppo AB:** maiale, manzo, pollo, salumi, vitello, gamberi, persico, spigola, polpo, salmone affumicato, vongole, burro, gelato, gorgonzola, latte intero, parmigiano, provolone, ceci, fagioli di Spagna, fave, farina di granturco, carciofi, mais, peperoncino, olive, ravanelli, arance, banane, loti, melograno, noci di cocco, aceto, pepe, ketchup, sottaceti, thè nero, bibite, liquori.

### 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

#### OSPEDALI

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

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

Viaggio nei luoghi della nostra sanità attraverso utili schede di orientamento

## Presidio ospedaliero "G. F. Ingrassia"

Continua il nostro "viaggio" nel mondo della Sanità cittadina. Dopo essere entrati negli ospedali Aiuto Materno e Buccheri La Ferla andiamo a conoscere l'ospedale Ingrassia. Nel prossimo numero visiteremo i vari reparti, dando notizie, curiosità e numeri telefonici. Conservando la copia del nostro giornale potrete ritrovare, a distanza di tempo, informazioni utili.

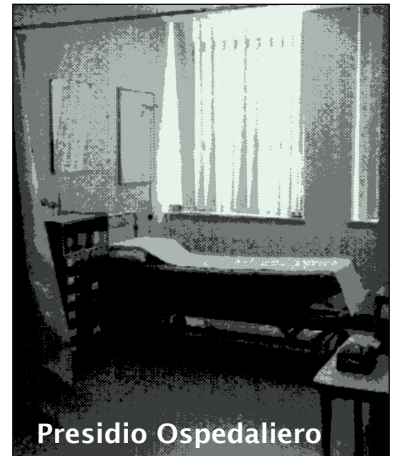
### CENNI STORICI

Giovanni Filippo Ingrassia fu un medico nato a Recalmuto e vissuto tra il 1516 e il 1580. La sua rinomanza è dovuta sia all'attività di medico sia a quella di docente: fu il primo a scrivere di medicina legale, ma fu anche grande conoscitore di anatomia e di prassi medica (che insegnò all'Università di Napoli). Scopritore della scarlattina, che definì "rossania", fu definito dai siciliani "novello Ippocrate". Un suo busto è conservato nella chiesa di san Giuseppe dei Teatini.

Il presidio ospedaliero nacque durante il fascismo (all'incirca nel 1934) come sanatorio per la cura della Tbc. I padiglioni inizialmente erano costruiti in legno, e l'intera costruzione fu terminata nel 1936. Nel 1944 "ospitò" il celebre scrittore Gesualdo Bufalino, che nel suo libro "Diceria dell'untore", così descrive: "Si racconta la convivenza di alcuni reduci di guerra moribondi in un sanatorio della Conca d'Oro fra Palermo e Monreale, la "Rocca" nel '46. Fra il protagonista e una paziente dagli ambigui trascorsi (Marta) nasce un amore, puerile e condannato in partenza, più di parole che d'atti, il cui sbocco è una fuga a due senza senso, e, subito dopo, la morte di lei in un alberghetto sul mare. Egli, invece, guarisce, inaspettatamente, (nel febbraio 1947 viene dimesso) e rientrando nella vita di tutti, vi porta un'educazione alla catastrofe di cui probabilmente non saprà servirsene, ma anche la ricchezza di un noviziato indimenticabile nel reame delle ombre".

Nel 1961, al fine di migliorare i rapporti tra ricoverati e uffici provinciali dell'INPS fu istituito il servizio sociale e la figura dell'assistente sociale, che tuttora ha un ruolo importante nella vita di questo Ospedale.

Il 1978 è l'anno dell'entrata in vigore del Servizio Sanitario Nazionale (SSN): nascono le USL (Unità Sanitarie Locali) e la responsabilità gestionale ed economica passa ai Comuni. Oggi la trasformazione in aziende ha allargato le competenze e anche l'Ospedale Ingrassia ha visto un'evoluzione.



Presidio Ospedaliero

**G. F. INGRASSIA**

Corso Calatafimi 1002

Centralino:  
091 7031111

Direzione sanitaria:  
091 7033731

Pronto Soccorso:  
091 7033613



### POST-IT

UNA PARTICOLARE CURA DELL'OSPEDALE È DEDICATA AL SERVIZIO SOCIALE, NATO NEL 1961 NEL TENTATIVO DI DARE RISPOSTE CHIARE AI RICOVERATI NEL RAPPORTO SPESO COMPLICATO COL TERRITORIO. FIN DALLA NASCITA DELLE FIGURE DI ASSISTENTI SOCIALI LO STUDIO TEORICO È STATO AFFIANCATO DA ESPERIENZE PRATICHE DI TIROCINIO. IL COMPITO DI QUESTI OPERATORI SOCIALI È L'UMANIZZAZIONE DELLE PRESTAZIONI E LA PROMOZIONE DI INIZIATIVE PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DEI SERVIZI SANITARI.

### Come raggiungerlo

Il Presidio ospedaliero G.F.Ingrassia appartiene alla ASL n° 6: si trova nel quartiere di Mezzomonreale, in corso Calatafimi n°1002 ed è raggiungibile con le linee AMAT 309, 389 e 907.

Alcune Unità Operative, appartenenti sempre al Presidio G.F.Ingrassia, sono dislocate presso la struttura P.Pisani in via La Loggia n° 5. Si tratta dei reparti di Geriatria, Anatomia patologica e Neuropsichiatria Infantile.

Le visite dei parenti sono consentite dalle ore 13.30 alle ore 14.30 e dalle ore 18.30 alle ore 19.30.

All'interno del Presidio di corso Calatafimi sono presenti inoltre l'Associazione di volontariato AVULSS, il Tribunale dei Diritti del Malato, il Servizio Sociale.

Alessio Trudu

CENTRO MEDICO SICILIANO  
**Amplisound**  
CONVEZIONATO A.S.L.

### NOVITA':

- sistema post auricolare canale
  - unica protesi acustica digitale al mondo
- TEST GRATUITO DELL'UDITO

**VIENI, LO PROVI E VAI**

PROVA GRATUITA  
3 GIORNI

Numero Verde

**800- 959019**

PALERMO - Via G. Di Marzo 61/B - Tel. 091 6255947 - 6255970 - Fax 091 2513481

— filo diretto —

Assessorato regionale Sanità

## La prevenzione degli infortuni in Sicilia

**O**ccorre sviluppare le necessarie sinergie per migliorare la prevenzione dagli infortuni sul lavoro, ma soprattutto creare condizioni per ridurre l'incidenza da malattie professionali e rischio ambientale. Intervenuto all'incontro organizzato allo Steri di Palermo per presentare il sesto Rapporto Inail Sicilia, l'assessore regionale alla Sanità, Roberto Lagalla, ha esposto la posizione regionale sotto il profilo della prevenzione degli infortuni. In questi anni - ha ricordato l'assessore - la Regione si è impegnata sul fronte del rischio infortuni, bisogna comunque continuare sulla strada intrapresa.

Sulla base del piano nazionale della prevenzione dagli infortuni sul lavoro 2005-2006, varato dal centro di controllo delle malattie del Ministero della Salute, la Regione Siciliana ha elaborato un proprio piano regionale. Ha preso avvio nel giugno scorso e prevede il potenziamento della sorveglianza attraverso flussi informativi Inail, Ispels, Regioni che vengono utilizzati a livello regionale dall'Osservatorio Epidemiologico e a livello provinciale dalle Aziende Usl.

L'intento è quello di monitorare l'andamento degli infortuni sul lavoro ed individuare i comparti di maggior rischio. E' stata stanziata la somma di 1 milione e 250mila euro che verrà ripartita tra le aziende Usl per la gestione dei flussi e l'elaborazione del piano preventivo. I fondi serviranno per il potenziamento dei macchinari e per l'istruzione del personale. Fondamentale importanza riveste la sorveglianza attiva, che viene implementata attraverso i dati che fornisce l'Inail.

A livello regionale è stato attivato presso il Dipartimento Osservatorio Epidemiologico della Regione, il registro del mesotelioma, la neoplasia legata e causata dall'esposizione alle fibre di amianto di origine lavorativa ed ambientale. Il registro, attivato in collaborazione con le Aziende Usl e il registro tumori di Ragusa, descrive, attraverso il monitoraggio dei flussi, l'incidenza sul territorio dei casi di neoplasia causata dall'esposizione alle fibre di amianto. Si tratta di uno strumento molto utile che non solo rafforza la sorveglianza sul territorio ma ci dà anche, quasi in tempo reale, un monitoraggio complessivo dell'incidenza di casi di neoplasia.

Sicuramente c'è ancora molto da fare, per prima cosa bisogna attivare la Commissione contro il rischio amianto. "Ci stiamo lavorando - ha concluso Lagalla - e nel più breve tempo possibile si spera possa entrare a regime".



### FACCIAMO UN TEST

Provate a guardare bene l'immagine sopra. Cosa vedete?

Cercate di scoprire il segreto contenuto nell'immagine e inviate le vostre impressioni alla mia e-mail. Pubblicheremo prossimamente la soluzione e le mie deduzioni sui vostri messaggi.

Ornella Ingargiola  
ornella.ingargiola@poste.it



## Cerchi una farmacia?

### FARMACIE DI TURNO A PALERMO

**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

tf. 0916812708

**Triolo** via D'Ossuna 177 (di fronte Ist. S. Anna) - tf. 0916515956

**Vajana** Via Maqueda 189 (p.zza Bellini) - tf. 0916162769

### 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 Camporeale (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

**dal 23 al 30 dicembre**

**Borsellino** p.zza Chiesa S.A.Liguori 31 - tf. 0916851809

**Cottone C.** viale Campania 27/a - tf. 091519263

**Giuffrè C.** p.zza Tommaso Natale 195 - tf. 091530111

**Listro O.** via Sanfilippo 8 (Falsomiele) - tf. 091441141

**Lo Nano L.** via Pecori Giraldi 42 - tf. 091476958

**Lo Voi C.** via Cavour 96 - tf. 091582856

**Minore & C.** via Montalbo 124 - tf. 091546905

**Pantò A.** via Pacinotti 8



Osteo & Imaging s.a.s.

Studio medico  
dei D.ri L. Calderone e G. Cappellino & C.  
Via Roma, 386 (Palermo) Tel. 091.329283

**Ortopedia - Traumatologia - Fisiokinesiterapia**  
**Radiologia digitale - RX a domicilio - Ortopantomografia**  
**Telecranio per ortodonzia - Mammografia H.F. digitale**  
**Stereotassi - T.C. Spirale - Ecotomografia 3D live**  
(internistica, senologica, ginecologica, ostetrica 3D, pediatrica, muscolo-tendinea ed osteo-articolare)  
**Eco-Color-Doppler e PWR-Doppler** (vascolare, oncologico, fetale)  
**Morfometria vertebrale digitale Mineralometria ossea computerizzata** (M.O.C. - D.E.X.A. - Dual Energy X-ray Absorption) -  
**Laserterapia - Magnetoterapia - Crioterapia**

Si riceve per appuntamento tutti i giorni escluso il sabato  
dalle ore 9,00 alle 13,00 e dalle 15,30 alle 18,00

## ASSOCIAZIONE O.N.L.U.S. "SAGGEZZA"

Assistenza  
Domiciliare  
Anziani  
e Disabili



24 ore su 24

