



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 2 n. 4 - 22 gennaio 2007

La sanità imperfetta

Diego Fabra

Arrivano notizie che mettono un certo trambusto nei quartieri alti della Sanità (scusate se adoperiamo un termine che da un po' di tempo è stato messo in disuso, ma per noi la "Salute" è un concetto un po' più complesso e nobile): un servizio giornalistico apre a telecamere come microspie le corsie non troppo salubri di alcuni ospedali italiani. E' lo scoop! Crediamo che in tanti avremo percorso con la mente gli inquietanti momenti trascorsi in un pronto soccorso o nelle corsie di un qualsiasi ospedale quando c'è accaduto di andare a trovare in visita un parente ricoverato. Ci saremo resi conto facilmente che molto spesso la sporcizia e l'incuria non hanno proprio l'aria di nascondersi. Anzi. Ed è proprio la sfacciataggine con cui questi aspetti si presentano a far sorgere una domanda: ma dov'è lo scoop? Lasciamo da parte l'argomento: a noi non interessano gli scandali. Ne approfittiamo però per intervenire in chiarimento di una linea editoriale che abbiamo sposato sin dalla prima uscita. La stampa, come altri mezzi di comunicazione, ha alcuni scopi e diversi effetti.

Scopo primario è certamente l'informazione, a volte asettica a volte purtroppo sponsorizzata. Altro scopo è la formazione, in genere su tematiche specifiche come nel nostro caso, o la generazione di flussi di cultura. Un intento molto diffuso è la difesa dei diritti, sotto forma di denuncia (che può assumere la veste eclatante sopra menzionata dello scoop) o di risposta a specifici quesiti posti dai lettori.

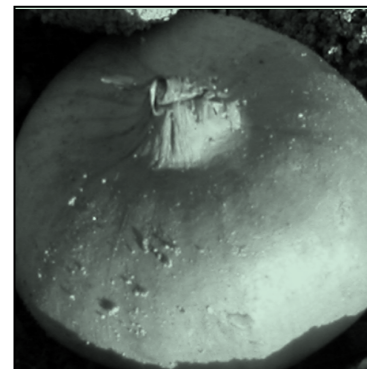
Andiamo agli effetti. "La buona stampa crea comunità" diceva Gandhi; e in effetti un pensiero alto e libero si diffonde attraverso la parola, che dalle pagine scritte si staglia nei cieli di uomini che cercano la verità. Scendendo ai livelli nostri spesso l'effetto che riscontriamo invece è la generazione di emozioni negative (pessimismo, paure, disfattismo, allarme) che iniziano a circolare e di cui non abbiamo precisa cognizione riguardo l'origine.

segue a pagina 2 →

Novità importanti su aglio e cipolla

Aurelio Scavone*

Un recente studio epidemiologico condotto dall'Istituto Mario Negri di Milano in collaborazione con centri specializzati in oncologia sembra dimostrare un importante effetto protettivo, da parte di questi due importantissimi capisaldi della dieta mediterranea, nella prevenzione dei tumori del colon. L'indagine ha messo a confronto ben otto studi che riguardavano le abitudini alimentari, gli stili di vita, le attività motorie: è emerso che le persone che consumavano sette o più porzioni di cipolla e aglio la settimana riducevano il rischio di sviluppare un tumore del colon-retto dal 56 al 26 per cento, con riduzione associata dei tumori mammari, della prostata, della bocca e delle ovaie. Sembra che questo derivi da alcuni composti solforici nell'aglio e flavonoidi antiossidanti nella cipolla. Le due piante appartengono alla stessa famiglia (*allium sativum* l'aglio e *allium cepa* la cipolla) che traggono vantaggi innumerevoli dalla presenza di composti solforici, quali l'allicina. Questa è un'importante sostanza che "inibisce l'aterogenesi con diversi meccanismi, tra cui l'inibizione dell'alterazione delle lipoproteine, la protezione delle LDL, dall'ossidazione e l'inibizione della captazione e degradazione delle LDL da parte dei macrofagi" - come spiegato da un gruppo di ricercatori di Tel Aviv. In altre parole tali sostanze intervengono nei primi meccanismi di produzione delle placche aterosclerotiche, quelle del danno arterioso da elementi circolanti nel sangue. Gli studi alimentano la stima del mondo scientifico verso la nostra dieta mediterranea.



* Presidente dell'Ordine degli Agronomi

in questo numero

pag. 2: MEDICINA

- Diagnosi tempestiva per combattere le infezioni da herpes zoster

pag. 3: MEDICINA

- Pressione alta: la diagnosi si può fare in farmacia

■ Inbox

pag. 4: UN PO' DI RELAX

- INVITO ALL'ASCOLTO: Le radici settecentesche di Beethoven

Il classicismo di scena al Politeama nel concerto del 26 gennaio

- LA RECENSIONE: La papessa Giovanna
- Il quesito scacchistico
- Sudoku

pag. 5: PAUSA CAFFE'

- Cruciverba
- Chicche di caffè

pag. 6: RUBRICHE

- Cerchi una farmacia?

MANGIARBENE

- Zuccheri, grassi e sport
- Annunci professionali
- Recapiti utili

pag. 7: LA MAPPA DELLA SALUTE

- ISMETT - Istituto Mediterraneo per i Trapianti e Terapie ad alta specializzazione

pag. 8: STORIA DELLA SANITA' IN SICILIA

- La fondazione dell'Ospedale Grande

NASCE L'IDEA DI UNA BANCA DIVERSA PER RISPONDERE ALLE GRANDI SFIDE CHE L'UMANITA' HA ATTUALMENTE DI FRONTE:

LA LOTTA ALL'ESCLUSIONE, ALLA POVERTA', LA TUTELA DELL'AMBIENTE, UNA PIU' EQUA DISTRIBUZIONE DELLE RISORSE TRA NORD E SUD DEL MONDO.

UNA BANCA CHE RICHIAMI NOI TUTTI, PERSONE, ORGANIZZAZIONI, IMPRESE, AD UNA MAGGIORE RESPONSABILITA' SULLE CONSEGUENZE CHE HANNO LE NOSTRE AZIONI



popolare
Banca Etica

DIAMO CREDITO AL SOCIALE

piazzetta Forzatè, 2 35137 Padova Telefono 049 8771111
fax 049 664922 posta@bancaetica.com www.bancaetica.com

Diagnosi tempestiva per combattere le infezioni da herpes zoster

Alessandra Gueli

Il termine "zoster" deriva dal greco e significa "cintura". Indica una delle caratteristiche del cosiddetto "Fuoco di Sant'Antonio", cioè la sua diffusione a una striscia di tessuto cutaneo che prende le caratteristiche della varicella, ma in modo molto doloroso. L'origine dell'herpes zoster è strettamente legata al virus della varicella: quest'ultima è infatti la conseguenza di un primo contatto col virus, avvenuto per lo più in età infantile. Giova ricordare che esistono delle forme silenti che non si manifestano se non con sintomi simili all'influenza, ma che vanno considerate a tutti gli effetti un primo episodio. I soggetti che non sono stati colpiti da varicella non possono essere vittime del fuoco di Sant'Antonio.

Permanenza nei gangli nervosi

Il virus permane per molti anni nei gangli nervosi senza dare manifestazione di sé. A distanza di anni dalla varicella però, in occasione di una qualsiasi causa che riduca le difese immunitarie, come terapie debilitanti o malattie o interventi chirurgici o stati anemici, il virus può riattivarsi e creare infiammazione acuta del nervo interessato e della striscia (cintura) di cute ad esso collegato. La malattia si manifesta con dolore di tipo nevritico acuto e intenso, come una scottatura di grandi porzioni, associato o meno a eruzioni a forma di vescicole che velocemente si trasformano in bolle e poi evolvono in croste, ricordando quelle della varicella, ma molto ravvicinate. Le zone più

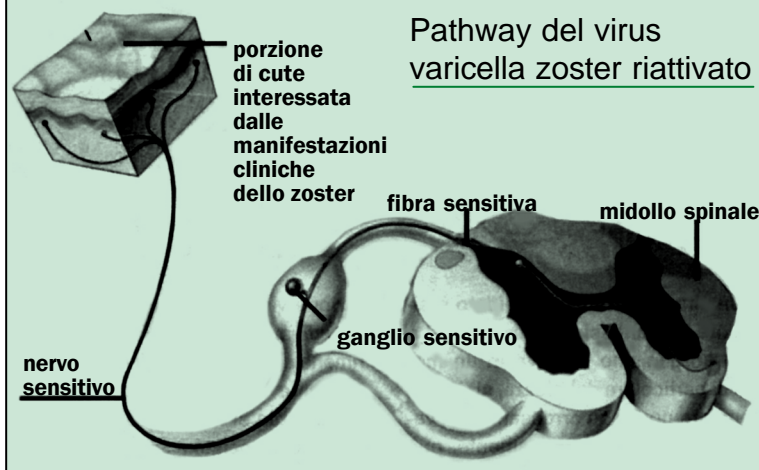
Tecniche specifiche di supporto psicologico

Training di rilassamento quando si riscontrano alti livelli di stress

Tecniche cognitive per insegnare al paziente a ridurre l'ansia, a competere con il dolore e a individuare le errate cognizioni sulla malattia

Stress-management per porre in grado il paziente di controllare il proprio dolore

Modificazioni comportamentali per prevenire lo stabilirsi di stati di comportamento da malato cronico e aiutare il paziente a vivere una vita produttiva nonostante il dolore e i problemi conseguenti



frequentemente colpite sono il torace, seguito dal trigemino, soprattutto nella sua branca oftalmica.

Fase pre-eruttiva

Nella fase pre-eruttiva prevalgono i sintomi a carattere generale, con febbre, linfadenopatia, cefalea; poi segue il dolore che va via via aumentando sino allo scatenamento della fase eruttiva.

Pathway del virus varicella zoster riattivato

Raramente questa può non comparire rendendo più difficile la diagnosi. Nel giro di tre-quattro giorni le eruzioni evolvono in vescicole purulente. Successivamente compare la nevralgia post-erpetica, affezione dolorosa del nervo sede di infezione, che può comparire anche a distanza di mesi e affliggere per un periodo imprecisato. L'herpes zoster è tra le malattie neurologiche più diffuse.

Malattia molto diffusa

Si stima che nei Paesi europei si ammalino ogni anno circa un milione e mezzo di persone. In Italia ogni anno si contano duecentocinquanta-trecentomila casi nuovi all'anno.

La terapia si fonda sull'uso di farmaci antivirali specifici tutti derivati dell'aciclovir che hanno la capacità di inibire o uccidere il virus. L'efficacia dipende molto dalla tempestività della diagnosi e del relativo trattamento.

La principale complicanza del fuoco di Sant'Antonio è la nevralgia post-erpetica, forma di dolore acuto e lancinante che può rendere insopportabile anche lo sfregamento degli stessi vestiti: può essere esacerbato da piccoli stress o rialzi termici e si accompagna a mancanza di sensibilità del territorio interessato.

Soprattutto soggetti anziani

Colpisce per lo più i soggetti over sessanta con valori di frequenza massima dopo gli ottant'anni.

La terapia si basa sull'uso di antidepressivi, antiepilettici e oppioidi.

Tra gli altri mezzi utili citiamo la TENS (cioè la stimolazione elettrica nervosa transcutanea) che determina un sollievo anche transitorio.

In conclusione, è fondamentale la tempestività di una corretta diagnosi al fine dell'instaurare opportuna terapia antivirale, che rappresenta l'unico vero mezzo di controllo dei sintomi della fase acuta e della nevralgia post-erpetica.

DALLA PRIMA PAGINA

La sanità imperfetta

Noi abbiamo scelto l'impegno in prima linea: le vostre lettere avranno risposte personali, attraverso mail (da indirizzare a redazione@nellattesa.it) o altro; i vostri disagi saranno comunicati puntualmente a chi è preposto alle soluzioni; l'incompletezza della nostra civiltà sanitaria è e sarà sempre motivo di verifica e lavoro. Ma vogliamo che, leggendo le nostre pagine, possa nascere sempre un'idea di vita fruttuosa, concreta, premiante e che questa possiamo comunicare. "Nell'attesa" che avvenga proviamo a dare anche noi uno scoop... scon-tato: la Sanità è imperfetta! Che ognuno di noi provveda.

Avete dei quesiti da porre riguardanti il sistema sanitario in Sicilia? O curiosità e informazioni da soddisfare su malattie, prevenzione, cure? Inviare una e-mail all'indirizzo: redazione@nellattesa.it. Vi risponderemo al più presto.

ERRATA CORRIGE

Per una banale svista il giornale del 18 dicembre è stato numerato come 6 anziché 7. Ce ne scusiamo con i lettori.

Pressione alta: la diagnosi si può fare in farmacia

Stefania Davì*

La pressione del sangue può essere misurata dal medico, dal farmacista o da se stessi.

Si utilizza uno strumento, lo sfigmomanometro (secondo l'uso comune, apparecchio per la pressione). I numeri che si ricavano dalla misurazione sono espressi in millimetri di mercurio (mmHg). E' preferibile effettuare più di una misurazione per individuare il valore più veritiero, considerato che la pressione varia da un momento all'altro, a seconda se si è in piedi o seduti o distesi... La prima volta va misurata su entrambe le braccia.

I valori della pressione per una persona in posizione seduta o sdraiata sono:

- **normali** inferiori a 130\80 mmHg
- **leggermente elevati** tra 131-140 e 81-90 mmHg
- **aumentati** superiori a 140 \90 mmHG
- **elevati** sopra 160\100 mmHg

La pressione del sangue risente molto dello stato di tensione emotiva, dunque, si tratta di un dato da "prendere con le pinze": in altre parole può variare anche per motivi non legati a patologie.

Attenzione, dunque, quando fate il rilevamento da soli. Occorre portare il gonfiaggio lentamente in alto (presumibilmente 20-30 mmHg sopra l'ipotetica pressione massima); poi lentamente sgonfiare il bracciale:

il primo rumore (battito) che dà seguito a una sequenza regolare di altri battiti corrisponde alla pressione massima (sistolica), invece l'ultimo battito udibile "si avvicina" per approssimazione alla pressione minima (diastolica).

In realtà quest'ultima è un parametro che può essere udito solo dall'orecchio esperto del medico perché riflette più un cambiamento di tono che una scomparsa del battito e, in ogni caso, l'interpretazione del dato è di pertinenza medica. Ma stiamo parlando di numeri indicativi e quindi può andar bene così.

Qualche consiglio

Il primo consiglio da dare quando la pressione è solo leggermente alta è di cambiare lo stile di vita (maggiore attività fisica, smettere di fumare, ridurre o abolire il sale, limitare l'alcool, perdere il peso in eccesso..).

Se, nonostante questi cambiamenti, la pressione continua a essere alta, contattate il medico di fiducia per una eventuale prescrizione di farmaci antiipertensivi dopo visita medica e accertamenti del caso.

* **Dottore in Chimica e Tecnologie farmaceutiche**

inbox

Nuovi farmaci per il cancro al seno

"Nella lotta contro il cancro al seno negli ultimi dieci anni si sono registrati importanti passi avanti" ha dichiarato Sabino De Placido dell'Università di Napoli. "il tasso di sopravvivenza a cinque anni è dell'85 per cento e cresce il numero di farmaci chemioterapici di indubbia utilità". Tra questi il Lapatinib, di prossima approvazione, sembra aggiungere caratteristiche interessanti in tema di velocità, precisione e diffusione.

Polemica in tema di farmaci generici

Un divario crescente caratterizza le posizioni di molti medici e di qualche farmacologo sull'efficacia dei farmaci generici. Il segretario generale del sindacato dei medici di famiglia, Milillo, sostiene che si è notata differenza tra generico e specialità ed è pronto più di un fascicolo, mentre farmacologi, come Forgiione, sostengono che le diversità sarebbero implicite in qualsiasi prodotto somministrato a pazienti in tempi diversi.

Pochi medici

La Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici denuncia una tendenza negativa che potrebbe portare l'Italia in una condizione simile a quella dell'Inghilterra, dove si reclutano i medici all'estero. In atto si laureano circa 7500-8000 medici all'anno, quantità inferiore al numero di medici che vanno in pensione. Tra una decina di anni mancheranno circa 5.000 medici.

Dieta ricca di verdure per gli anziani

Uno studio statunitense ha dimostrato che un consumo più elevato di verdure aiuta a rallentare il declino delle funzioni mentali e cognitive dell'anziano. Il dato si correla anche a una minore incidenza di malattie cardiovascolari. Lo stesso non è stato dimostrabile per quanto attiene il consumo di frutta, che sembra non interferire.



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

Centro Dialisi CENTRO EMODIALITICO MERIDIONALE

Direttore Sanitario
GRAZIA LOCASCIO
Specialista in Nefrologia

ASSISTENZA MEDICA 24 ORE SU 24 ORE

PALERMO - via Generale Cantore 21 - Tel. 091 302741 - 091 302451
Fax 091 301243 - e-mail: centroemodialitico@libero.it



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

invito all'ascolto

Le radici settecentesche di Beethoven

Beethoven fu un uomo del Settecento. Il "coreografico" direttore Veronesi ha comunicato nitidamente questo concetto - che, purtroppo, troppo spesso viene dimenticato - nel concerto che ha inaugurato la 48ª stagione dell'Orchestra Sinfonica Siciliana al Politeama che aveva in programma la nona Sinfonia "Corale". Sin dalle primissime battute Veronesi ha dimostrato grande fedeltà alla pagina, evitando di abbandonarsi agli slanci pieni di pathos e di titanismo propri dell'età romantica, seguendo una linea più "razionalista".

Ottimo il controllo dinamico dell'Allegro, evitando gratuite altisonanze nei Fortissimo e fastidiosi patetismi nei Pianissimo; l'intelligenza della sua direzione ha avuto conferma anche nello Scherzo al quale ha ridato quel carattere giocoso proprio di questa forma, senza tralasciare la grande espressività del Trio.

La notevole cura del dettaglio nell'Adagio e l'irreprensibile esecuzione del Finale hanno decisamente convinto la platea, che ha chiesto il bis del famosissimo tema dell'Ode alla Gioia.

L'Orchestra Sinfonica Siciliana, il Coro della Filarmonica di Cracovia e i solisti si sono dimostrati all'altezza, rispondendo perfettamente alle intenzioni interpretative di Veronesi.

Il classicismo di scena al Politeama nel concerto del 26 gennaio

Venerdì 26, sabato 27 e domenica 28 gennaio l'Orchestra Sinfonica Siciliana sarà affiancata dai Solisti della Berliner Philharmoniker e dal direttore Hubert Soudant in un concerto dedicato al classicismo.

La prima opera che verrà eseguita sarà la Sinfonia n.102 di Haydn. Coinvolge subito la tensione densa di mistero sviluppata all'inizio del Largo vivace, che poi verrà risolta in un gioioso tema di grande impatto, contrasto su cui poggia l'intera struttura del movimento.

Questa filosofia costruttiva sarà la stessa che abbraccerà Beethoven qualche anno dopo. In effetti, questa sinfonia, così carica di inventiva e comunicatività, è stata per lungo tempo una fonte di ispirazione stilistica per molti compositori romantici.

L'Adagio ha un respiro aristocratico e, al contempo, "umano": è un momento di quiete sublime dal quale a malincuore ci si desta.

Il Minuetto & Trio ha un ritmo che trascina in una spensierata atmosfera di corte che evoca immagini di sincero divertimento. Sensazione che farà da preludio al Finale il cui tema, estremamente accattivante, è utilizzato per attuare un divertente quanto delizioso gioco di timbri.

Seguirà il Concerto per Oboe e Orchestra di Mozart.

La composizione si sviluppa in tre movimenti (Allegro aperto, Andante ma non troppo, Allegro), in cui il compositore è riuscito a servirsi pienamente di tutte le potenzialità sonore di questo inusuale strumento solista, sfruttando il suo tipico carattere ingenuamente aperto nelle tonalità maggiori, malinconico e misterioso nelle tonalità minori. Dopotutto questa ambivalenza è propria di Mozart, che incredibilmente riusciva a scrivere musica "gioiosamente triste", se ci si permette l'ossimoro.

Ancora Mozart in chiusura di serata con la Sinfonia Concertante per Oboe, Clarinetto, Corno, Fagotto e Orchestra. Dell'Allegro cattura immediatamente una melodia particolarissima, di grande bellezza e suggestione, proposta da un'orchestra dal suono pieno e, al tempo stesso, sempre dolce ed elegante.

L'Adagio sembra un'aria d'Opera, in cui il gioco delle parti riecheggia quello impiegato nell'utilizzo delle voci umane. Un movimento intimo e commovente. La sinfonia si chiude con l'Andantino con Variazioni, in cui i solisti si avvicinano in una divertente rincorsa verso il finale.

Alessio Fabra

SOLUZIONE DEL QUESITO SCACCHISTICO

Il Bianco ha vinto con 77. C f4+ 1-0, aggiudicandosi un affiere grazie a un attacco doppio di cavallo. (La partita è stata giocata ad Atene nel 1998 tra Papadimitriou e Mastrovasilis)

la recensione

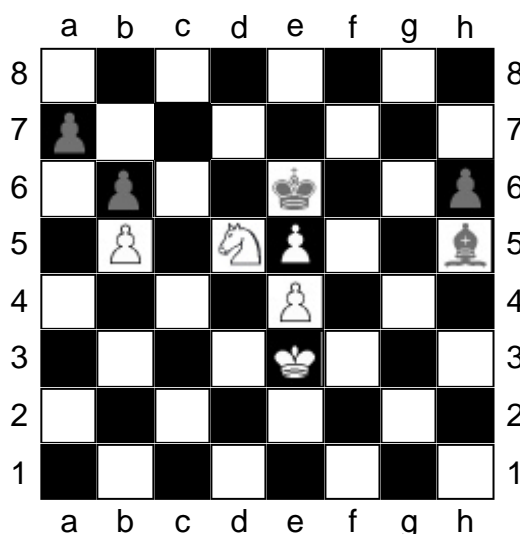
La papessa Giovanna

Lawrence Durrell - Sugar & Co. Edizioni

La letteratura greca moderna, pur essendo poco conosciuta e, del resto, poco divulgata al grande pubblico, offre grandi personalità e scrittori di cui, in fondo, solo nel Novecento si è cominciato a parlare. Kavafis e Seferis (Nobel '63) sono solo due esempi noti a tutti della grande potenza espressiva dei greci. Il libro che vi proponiamo è una rielaborazione di Durrell, scrittore inglese novecentesco vissuto in Grecia, del romanzo ottocentesco del greco Emmanuel Royidis. Di certo non rappresenta uno dei libri cardine della letteratura greca, ma, considerando la sua incidenza nella cultura popolare, ha la sua importanza per capire l'"esprit" greco. Così si esprime giustamente il critico Katsimbalis: "E' un tipico libro birichino, un libro greco, pieno di spasso, cattivo gusto e ilarità e irriverenza". L'opera è una ricostruzione romanzata della vita del leggendario papa-donna Giovanni VIII, che Royidis ci offre con una particolare cura ed attenzione storica (in fondo egli era convinto della reale esistenza del personaggio), senza che questa smorzi l'inventiva.

Royidis, che ammirava il suo personaggio, lo tratta con amorevole delicatezza, ma si concede anche una buona dose di ironia. Questa sua ironia un po' irriverente, che tuttavia non sfocia mai nella volgarità, si ritrova anche nella descrizione della vita e dei costumi religiosi del tempo.

Amir Arouet



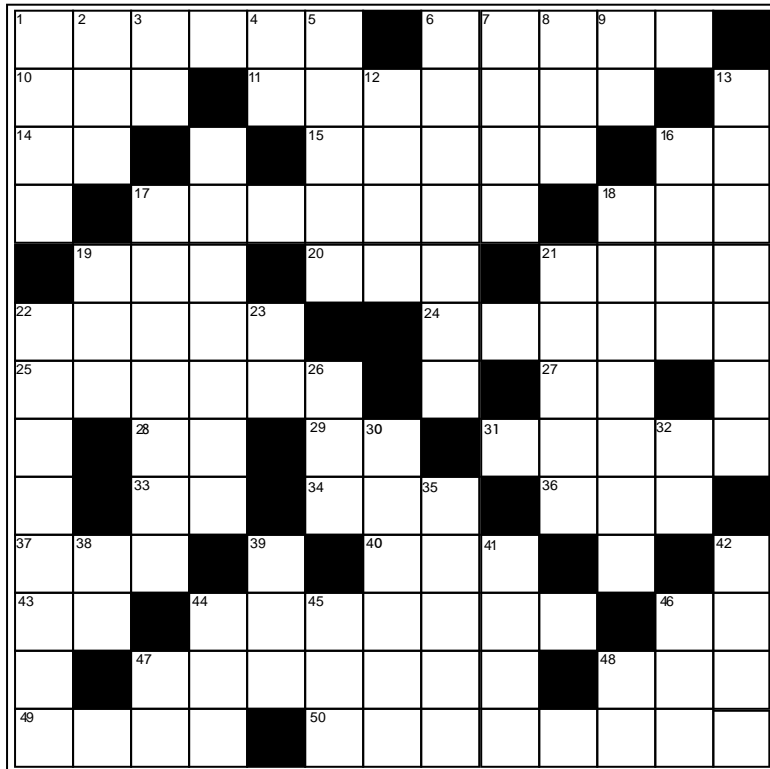
Il quesito scacchistico

Come si è aggiudicato il Bianco materiale e partita?
La soluzione in basso a sinistra

a cura del Centro Scacchi

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

A pagina 5 la soluzione del Sudoku



ORIZZONTALI

1 Liquore che puo avere la sigla V.S.O.P. **6** Nave da carico **10** Pianta del sapone **11** Carattere tipografico **14** Salerno **15** Un Pippo dello spettacolo **16** Università Cattolica **17** Nome di Baudelaire **18** Agreste senza aste **19** Guardare in USA **20** Caen senza inizio **21** Sedile in inglese **22** Tutt'altro che profano **24** Cumulo di detriti **25** Prepara cocktail **27** Iniziali di Fogazzaro **28** Odiare senza dire **29** Iniziali di Biagi **31** Possono essere maggiori o minori **33** Iniziali di Neruda **34** Segna il limite di navigabilità **36** Servizi segreti russi **37** La coppia degli Dei **40** Organizzazione Mondiale della Sanità **43** Nuoro **44** Versione latina della Bibbia **46** Congiunzione **47** Brigante **48** Grande antilope africana **49** Irritazione cutanea giovanile **50** Nacque a Recanati

VERTICALI

1 I Cupiello vi trascorrono il Natale **2** Vale 3600 secondi **3** Vai...in Inghilterra **4** Casa automobilistica inglese **5** Rettile molto velenoso **6** Sanguinoso **7** Ne è affetto il sieropositivo **8** Ha infranto la legge **9** Grosseto **12** Uguale senza "gu" **13** Si usa per togliere lo smalto **15** Carro armato USA **16** Fiume della Russia **17** Il fondatore di Atene **18** Chi mangia la terra **19** Linee Aeree Sudafricane **21** Bacio nei fumetti **22** Instabile **23** Boa decapitato **26**

chicche di caffè

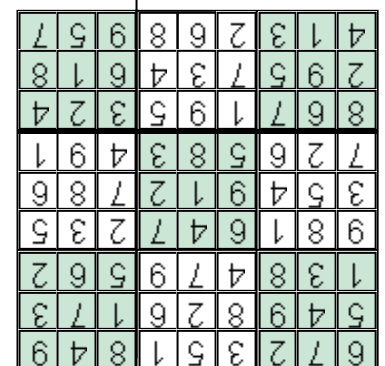
Un grande amico del caffè

Eduardo de Filippo. Chi non ricorda la memorabile scena di "Questi fantasmi", quando il grande drammaturgo partenopeo prepara il caffè, descrivendo ad un invisibile Professore i trucchi per ottenere una buona bevanda con la classica caffettiera napoletana. L'autore di "Natale in casa Cupiello" era anche un grande bevitore ed estimatore del caffè e non esitava a gustare la "tazzuliella e caffè" ogni volta che ne aveva l'occasione. Scrisse anche una bella poesia dedicata alla bevanda nera.

Una ricetta

Mattonella al caffè. Ingredienti per 4 persone: 200 g. di burro, 200 g. di zucchero a velo, 2 tuorli d'uovo, 1 bicchiere e mezzo di caffè, 300 g. circa di savoiardi, curaçao. Lavorate il burro in una terrina con lo zucchero a velo fino a che lo vedrete diventare morbido e cremoso. Incorporate due tuorli e mezzo bicchiere di caffè. Mescolate delicatamente per rendere il composto omogeneo. Foderate uno stampo rettangolare con un foglio di alluminio e tappezzatelo interamente di savoiardi spruzzati di caffè e di curaçao uniti insieme. Versate all'interno uno strato della crema preparata, quindi coprite con un altro strato di savoiardi fino ad esaurire gli ingredienti, terminando con i savoiardi. Mettete in frigorifero per due ore. Al momento di servire capovolgete il dolce su un piatto di portata togliendo delicatamente la carta di alluminio.

National European Bureau **30** Blues ossessivo **32** Iniziali della Bosè **35** Riempiuto d'affetto **38** Bollettino Ufficiale **39** Divertimento in inglese **41** Cartello di fermata **42** Ariovisto li sconfisse nel 71 a.C. **44** Guai a Roma **45** Consonanti in "lodalo" **46** Fine inglese **47** Benevento **48** Consonanti in gara



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 caffè

Numero Verde **800-126692**

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

Cerchi una farmacia?



FARMACIE DI TURNO A PALERMO (turni 7 e 8)

dal 20 al 27 gennaio

Amari M. via Poliziano 42
tf. 0916828374

D'Alessandro A. via Ariosto 24
(Leopardi) - tf. 0916251740

Di Mino A. v.le dei Picciotti 3/a
(ang. A. D'Aosta) - tf. 091471600

Duca D. via Tommaso Natale
2/G (Cardillo) - tf. 091243744

Inglese via M. Stabile 177
tf. 091334482

La Rizza v.le Piazza Armerina 23
(B. Nuovo) - tf. 091311568

Polizzi R. c.so Calatafimi 415
tf. 091422961

Scimeca M. E. via Oreto Nuova
421 - tf. 091441261

Tamburello R. p.zza S. Oliva
36/B - tf. 091585735

Tortorici via Maqueda 49
tf. 0916162168

Viola V. v.le delle Alpi 85/a
tf. 091528496

dal 27 gennaio al 3 febbraio

Calì R. via G. Roccella 251
(S. Rosalia) - tf. 091424071

Del Castillo via del Manderino 3
(Sferracavallo) - tf. 091530042

Di Figlia L. via M. Marine 795
(Acq. Corsari) - tf. 0916140132

Orlando F. via N. Garzilli 56
tf. 0916251593

Rappa S. via Leoni 83
(p. Don Bosco) - tf. 091362335

Roxas G. via La Mantia 101
(c.so. F. Aprile) - tf. 0916511703

Sferlazzo M. p.zza Porta
Montalto 6 - tf. 0916511868

Simonetti D. via Roma 333

(Posta c.le) - tf. 091584067

Ventimiglia B. via L. Da Vinci
319 - tf. 091408489

Zasa v.le Strasburgo 306
tf. 0916885445

FARMACIE NOTTURNE

Antica Farmacia Giusti
via Giusti 8 - tf. 091309076

Bonsignore v.le Regione
Siciliana 2322 - tf. 091400219

Calì 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

Mangiarbene

Viaggio nel mondo della nutrizione

Zuccheri, grassi e sport

a cura di Diego Fabra



Per molti anni allenatori, tecnici e nutrizionisti hanno ripetuto agli atleti che occorre una quantità maggiore di carboidrati per affrontare uno sforzo fisico agonistico o un allenamento intenso e pesante.

Ecco il fiorire di bevande zuccherate, di barrette energizzanti ricche in carboidrati e schemi alimentari con larga presenza di sostanze dolci. Questo deriva da un equivoco nato da un celebre esperimento ormai vecchio più di trent'anni. Ad atleti ben allenati venne somministrata una dieta ricca in proteine e povera di carboidrati: le performances diminuirono. Aggiungendo pasti ricchi di zuccheri gli atleti migliorarono. Se ne dedusse che fosse questa la fonte migliore per sostenere gli atleti nei loro sforzi.

Peccato che nessuna conferma sia venuta poi dai risultati agonistici: non vi è infatti dieta che non cerchi di essere piuttosto equilibrata nelle tabelle sportive. Perché?

Il motivo è semplice. Ad un aumento della glicemia (zuccheri nel sangue, ndr) risponde l'organismo con un aumento dei livelli di insulina prodotta dal pancreas. L'insulina in eccesso produce un blocco del rilascio del glicogeno dal fegato; inoltre impedisce alle cellule adipose il rilascio dei grassi immagazzinati per produrre energia; infine favorisce la formazione di acido arachidonico, riducendo l'apporto di ossigeno alle cellule dei muscoli. Tutto questo si traduce in uno svantaggio per l'intero organismo. Occorre che i livelli di insulina siano quanto mai equilibrati e costanti.

Numerose ricerche condotte su atleti noti hanno dimostrato che una quantità superiore alla media di grassi migliora le prestazioni e i livelli ematici dei lipidi. Il tessuto muscolare, come fonte di energia, contiene più calorie provenienti dai grassi di quanto ne contenga sotto forma di carboidrati: più del doppio. Aumentando dunque i grassi aumenta il grasso intramuscolare, con notevoli vantaggi competitivi, specie per le lunghe distanze.

Bisogna scegliere, però, quale grasso: omega tre a catena lunga innanzitutto; grassi monoinsaturi, contenuti nell'olio d'oliva e negli avocado; frutta secca.

Annunci professionali

Per inserire un annuncio professionale nel nostro giornale inviare una e-mail a: commerciale@nellattesa.it o telefonare al n° 3476358093

ASSOCIAZIONI

ACCADEMIA DI STUDIO DEL KI

"Strada del Ki del Dio della verità"
via Costantino, 28 (zona Parco dei Principi)-Cardillo (Palermo)
cell. 3473498384

CENTRO SCACCHI

Corsi di base e di perfezionamento tornei sociali - nazionali - a squadre
via M. D'Azeglio, 27
Tel. 091307818-3491844806

ODONTOIATRI

DOTT. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari kinesiologia-elettromiografie, ortodonzia
Via Massimo D'Azeglio, 9/B
Tel. 091343308

ANIMALI

CINOESTETICA PROFESSIONALE DI GIOVANNI SIMONETTI

Toelettatura per cani specializzato in toelettatura a forbici stripping, trimming - via Ugo Foscolo, 20/B - 3206275619

RECAPITI UTILI

GUARDIE MEDICHE

Cantieri Navali: 091 7036197

Oreto-Stazione: 091 7037250

Piazza Marmi: 091 585357

Porrizzi: 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

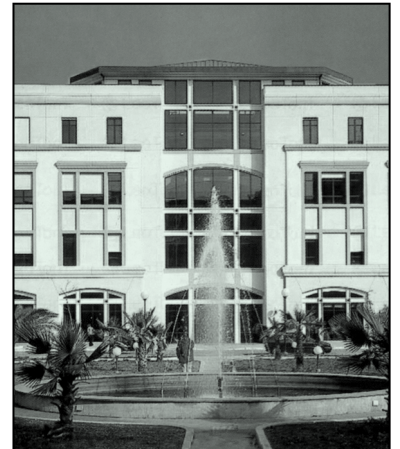
ISMETT - Istituto Mediterraneo per i Trapianti e le Terapie ad alta specializzazione

Nel 1996 viene istituito come progetto sperimentale di gestione combinato tra i due più grandi ospedali palermitani, il Civico e il Cervello, e l'Università di Pittsburgh dando alla Regione Siciliana un primato invidiabile nel panorama scientifico italiano. Dall'estate 1999 l'ISMETT consente infatti ai pazienti siciliani, e non solo, di disporre del più alto livello di cure disponibile oggi attraverso l'esperienza di professionisti la cui preparazione viene maturata in ospedali e centri di ricerca di varie parti del mondo.

Vale la pena ricordare che nell'Università di Pittsburgh ha sede il Thomas Starzl Institute, cioè il Centro che vanta la più grande esperienza al mondo in campo di trapianti: tuttora si effettuano interventi con équipes miste, con medici provenienti da Pittsburg e specialisti locali. Questo ha consentito di avere una casistica di successi davvero impressionante, con percentuali di sopravvivenza e buon esito ai massimi livelli.

Nella primavera del 2004 è stato inaugurato il nuovo ospedale, il primo ad essere stato progettato e costruito per la terapia dei trapianti: è stato lo studio Astorino di Pittsburgh a realizzarne il progetto tenendo conto delle esigenze cliniche e psicologiche dei pazienti e dei loro familiari. L'edificio di cinque piani contiene quattro sale operatorie, settanta posti letto, radiologia interventistica, farmacia, laboratorio d'analisi e d'anatomia patologica: persino una biblioteca attrezzata per le attese. Ogni stanza è dotata di aria condizionata, bagno, cartella clinica elettronica, tv.

L'ISMETT è l'unico centro autorizzato per i trapianti di fegato, per la cura di malattie croniche come la cirrosi e gli epatocarcinomi molto localizzati non metastatici. Percentuali di riuscita da capogiro accendono speranze che fino a poco tempo fa riguardavano solo i cosiddetti "viaggi della speranza". Eccellente l'attività di trapianto di rene per le forme non più gestibili in dialisi e la chirurgia specialistica dell'addome e del torace. Nuovo il fronte dei trapianti cuore e polmone. Attivissima la chirurgia epatobiliopancreatica, la termoablazione e la chemioembolizzazione dei piccoli tumori, la resezione epatica. Nuove frontiere anche sul fronte dei trapianti di cellule pancreatiche.



ISMETT

Via E. Tricomi 1 Palermo

Centralino:
091 2192111

Fax:
091 2192200

E-Mail:
ambulatori@ismett.edu

di Fabrizio Dieli



POST-IT
LA FAMILY HOUSE È UNA STRUTTURA D'ACCOGLIENZA SITA IN VIA MANZONI 11, VICINO LA STAZIONE CENTRALE, NATA DALLA GENERAZIONE INTUZIONALE DELL'ISMETT IN COLLABORAZIONE CON ASTRAFE (ASSOCIAZIONE TRAPIANTATI DI FEGATO), ATRAS (ASSOCIAZIONE TRAPIANTI SICILIA), COMPAGNIA SAN PAOLO E UNIVERSITÀ DI PITTSBURGH. SCOPO È QUELLO DI FORNIRE 14 POSTI LETTO, CUCINA, SERVIZI E LOCALE SALONE A CHI, PAZIENTI O PARENTI, DEVONO AFFRONTARE PERIODI DI CURE ALL'ISMETT SENZA DISPORRE DI MEZZI PER UN ALLOGGIO. SI CONTRIBUISCE CON CIÒ CHE SI PUÒ. COLLABORANO VOLONTARI.

in alto:
La facciata dell'ISMETT

a fianco:
L'ingresso dell'Istituto

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

La fondazione dell'Ospedale Grande

Il sistema ospedaliero di Palermo, per quanto vasto e articolato, agli inizi del Quattrocento, iniziò ad entrare in crisi. Le motivazioni sono varie. Innanzitutto vi è da registrare un fenomeno di incremento demografico e immigratorio per il benessere conseguente alla fine delle guerre angioine.

A tale aumento di popolazione la rete ospedaliera si trovò impreparata. Non solo, ma molti degli ospedali (per quanto piccoli potessero essere) furono chiusi. La causa di tutto ciò è da vedere nel carattere privatistico di molte istituzioni. Legate, infatti, a confraternite, comunità religiose, singoli benefattori, lasciti, ne seguivano le sorti troppo spesso mutevoli. Lo Stato d'altra parte non aveva ancora preso in mano l'intera materia sanitaria che, nel bene come nel male, rimaneva un fatto essenzialmente privato. Complessivamente, quindi, la situazione era di estrema dispersione e precarietà delle risorse.

In tale contesto di crisi socio-sanitaria si colloca la creazione dell'"Ospedale Grande e Nuovo", una struttura sanitaria "centralizzata" e di ampie dimensioni. Il suo promotore fu Padre Giuliano Majali al quale è oggi a malapena intitolata una viuzza secondaria, per di più senza alcuna correlazione topografica con la struttura ospedaliera da lui creata. P. Majali, che era un monaco di Cassino, fu invitato a fondare un convento dell'ordine benedettino a Palazzo Sclafani (in piazza S. Giovanni Decollato, ad angolo con l'attuale Questura).

Tuttavia anziché il convento - con la lungimiranza caratteristica degli uomini grandi - pensò di crearvi un ospedale sotto la giurisdizione del Comune, inducendo ad approvare il progetto re Alfonso il Magnanimo. È interessante leggere la supplica indirizzata al Senato palermitano, scritta in un "volgare" dalle risonanze linguistiche tipicamente siciliane:

Frà Giulianu Majali indignu monacu di lu Ordini di Santu Binidittu di Santu Martinu de Scalìs, sapendu quantu sia cara

a lu grandi Deu la caritati in versu di li poveri malati e videntu chi in li pichuli Ospitali di la chitati sunnu malamente sirbuti, e chi li dicti Ospitali nun sunnu sufficienti pri tutti li ammalati e infirmi di la dicta chitati, alcuni di li quali si vidinu muriri pri la strata pri la nichissitati, ricurri a li Signori Vostri, aczochè comu Patri di la Patria, abissiru a rimiddiari a tanti disordini e pigliari l'esemplu di lautri chità di la Italia, li quali pri proibidiri ali bisogni di li poveri anu ordinatu sontusi Spitali.

La nostra chitati non e infirmi a li autri, azni sopravanza a multi autri, ed in ndi poczu assiri bonu testimoniu. lo poveru monacu sulu nun poczu fari nenti, aiu di bisognu di li aiutu di li Signori Vostri e di multi autri, pri purtari a pirfizioni li mei disegni e li mei desiderii.

Quista supplica vi la faczu a nomu di tutti li puvireddi li quali gridanu e vonnu succursu da li Signori Vostri, tantu speru ottiniri da Vuatri Signuri; e vi sia bisognu di pirsuna che si travagliassi pri sullicitari l'affari, sugnu proptu a richipiri tutti li travagghi e viaggi pri amuri di miu proximu e di lu grandi Diu.

Ottenuto il nulla osta da parte dell'arcivescovo di Palermo, Martino de Marinis, il re Alfonso V d'Aragona accolse la richiesta e un'apposita Commissione si incaricò di stilare i "capitoli", cioè la convenzione-regolamento. Alla fine il papa Eugenio IV emanò una Bolla con la quale concedeva l'autorizzazione all'erezione del nuovo ospedale che veniva ubicato nei locali di palazzo Sclafani, nei pressi dell'attuale Questura. Quale testimonianza di una diversa interpretazione della malattia su una delle pareti del grande cortile interno campeggerà il grande quadro del Trionfo della morte, oggi a Palazzo Abatellis.

Salvino Leone

salvino.leone@tiscali.it



viva l'Italia
CHANNEL
SKY 910

by
PROMO ITALIA

per informazioni
091 522242
328 8625855



publisicula

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
publisicula@libero.it
publisiculasrl@publisiculasrl.it
www.publisiculasrl.it



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

Via Cerda 19 - 90100 Palermo
Tel/Fax 091 8671508 - Cell. 329 1531251 - 347 0685793
e-mail: saggezzaSN@libero.it