



# 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.9 - 26 febbraio 2007

PUNTI DI VISTA di Diego Fabra

## Sport: miseria e nobiltà

Il tepore di questa nostra primavera m'accompagna nei campi, ove libero vago tra zagare e limoni. Un passo dopo l'altro percorro il mio sentiero al canto gioioso degli uccelli che liberi volteggiano nel cielo... "Leggevo questa lirica di Giuseppe Paternò e mi ha fatto pensare alla vera essenza dello sport: esattamente a quei percorsi fatti trotterellando lungo i nostri - approssimati - tragitti di jogging, tra gli olezzi primaverili della nostra splendida terra. Il corpo restituito armoniosamente al creato, nel gesto atletico compiuto da solo o in compagnia, dà l'immediata sensazione di libertà. Chi pratica vita sedentaria spesso non comprende la malattia dei tanti appassionati di sport attivo: beata malattia! Sembra che qualcosa inchiodi alcuni alle poltrone e qualcos'altro spinga altrettante persone a calzare scarpe da ginnastica e a indossare tute alla ricerca della leggerezza. "Sentire il proprio corpo": avere risposta dai muscoli, dagli arti, dai polmoni e dal cervello che tutto è in ordine, tutto va bene, quando altri, invece, sentono solo il loro malessere. La mattina, appena svegli, operando il "check-control" personale, spesso viene fuori una lista di problemi: dalla cervicale in giù, che tragedia... Ecco il panorama del nostro popolo sportivo. Da un lato la nobiltà di chi pratica il sano agonismo che mette a confronto noi con noi stessi (prima che con gli altri) in una miscela di disciplina e sudore; dall'altro la miseria di chi si accende di passione solo per lo sport altrui o, peggio, scambia lo sport per quella sporca faccenda che alimenta mezza economia e che... "ormai è così, che vuoi farci?...". Facciamo finta di cercare i colpevoli delle violenze dentro e fuori gli stadi, di scandalizzarci per le capziose e sempre uguali trasmissioni sportive, ma non riusciamo a restituire libertà allo sport, praticandolo noi, discutendolo noi, rispettandolo noi nella sua vera natura gioiosa e solidale. Proviamo a lanciare una provocazione. Possiamo adoperare le poche ore di educazione fisica che si pratica nelle scuole per insegnare ad amare davvero lo sport attivo e prendere posizione contro la violenza e la sopraffazione di chi si impossessa dei nostri giochi più popolari? Impossibile? "Un passo dopo l'altro..."

## Servizio civile: volontari per gli ospedali siciliani

Già da qualche giorno cinque strutture ospedaliere siciliane si avvalgono di volontari del servizio civile che vengono utilizzati per l'accoglienza degli assistiti. Si tratta di un progetto che già nel 2005 - con il decreto n° 5452 dell'allora assessore regionale alla Sanità, Giovanni Pistorio - aveva visto capofila l'ospedale di Sciacca, in provincia di Agrigento. L'Assessore Roberto Lagalla in questi mesi ha confermato il progetto attivando tutte le procedure affinché il servizio potesse proseguire coinvolgendo, come era stato deciso inizialmente, altre strutture ospedaliere.

Con il servizio civile si tenta di intraprendere un cammino virtuoso nell'area di umanizzazione dell'assistenza ospedaliera, attraverso un'adeguata accoglienza ed un valido supporto che aiuti gli assistiti ad affrontare con spirito positivo (per quanto possibile) i disagi che derivano dalle malattie e dalle condizioni di ricovero.

Saranno centosessantadue in tutto i volontari, di età compresa tra i diciotto e i ventotto anni, impegnati nel servizio. Le aziende che aderiscono al progetto sono, oltre l'ospedale di Sciacca, il Papardo di Messina, l'Azienda ospedaliera Umberto I di Siracusa, l'Umberto I di Enna ed il Sant'Elia di Caltanissetta.

I volontari sono stati impegnati in attività formative, con l'obiettivo di fornire competenze e conoscenze specifiche coerenti con le finalità del progetto, dalla fine dello scorso mese di gennaio fino al 15 febbraio e, alla fine del corso, i volontari erano già pronti per prestare servizio civile nei presidi ospedalieri.

CELL. 3383827434

E-MAIL: info@pacastenned.it

## in questo numero

pag. 2: **MEDICINA**

- Sveglie tecnologiche? No grazie, al mattino mi sveglio da me!

pag. 3: **MEDICINA**

- Ecocardiogramma, esame efficace e senza rischi
- Inbox

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

- INVITO ALL'ASCOLTO: Troppo istinto, poco ordine  
Musica ungherese sul palco

■ LA RECENSIONE: Il verbale

- I proverbi di nonna Cicia
- Buono, se no Boney ti porta via
- Il quesito scacchistico

pag. 5: **PAUSA CAFFÈ**

- Cruciverba
- Sudoku
- Chicche di caffè

pag. 6: **RUBRICHE**

- L'ANGOLO DEL VETERINARIO: Cade sempre in piedi: perché?
- MANGIARBENE: Bisogno di magnesio

- Annunci professionali
- Recapiti utili

pag. 7: **EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

- La salute della città

pag. 8: **ATTUALITÀ**

- A Palermo convegno su "Disabilità e Fiscalità"
- Cerchi una farmacia?

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

LA LOTTA ALL'ESCLUSIONE, ALLA POVERTÀ, 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 RESPONSABILITÀ 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

# Svegliate tecnologiche? No grazie, al mattino mi sveglio da me!

**S**i sa che il risveglio al mattino è per la maggior parte delle persone un piccolo-grande trauma: il tempo tiranno, soprattutto nel corso della settimana lavorativa, impone di venir fuori dal letto entro scadenze ben precise. Chi non ha l'opportunità di vivere "oziosamente" e non può praticare la filosofia del "dolce dormire" (fatta di sonno a volontà e di pigro indugiare a letto, immersi in un piacevole dormiveglia), deve sottostare alla dura necessità di interrompere artificialmente il proprio riposo.

## risveglio brusco

Ci sono i fattori del risveglio brusco e senza mezzi termini, il cui prototipo è la "tecnica" dello strappare violentemente il guanciale da sotto la testa del dormiente, con infinite applicazioni fondate sull'assunto che poltrire a letto sia una pernicioso manifestazione dell'accidia, uno dei più temibili peccati capitali; altri - convinti che dormire sia anche un valore positivo, dalle fertili potenzialità di "ricarica" per il corpo e la mente - hanno cercato di mettere a punto dispositivi che garantiscano comunque il risveglio - a dispetto della volontà del dormiente di non interrompere il suo abbraccio con Morfeo (il dio del sonno), concedendogli tuttavia qualche blanda possibilità di differimento - oppure che lo rendano morbido e progressivo, non traumatico. Non mancano le soluzioni ingegnose, per esempio, questa: "Dormiglioni, finita la pacchia/C'è Clocky, la sveglia che scappa!". E' lo slogan pubblicitario di uno degli ultimi dispositivi messi a punto per favorire un sicuro risveglio. È una sveglia che, all'o-

Maurizio Crispi\*

**Valore positivo o pernicioso accidia? Il dolce dormire ha da sempre fautori e denigratori accaniti.**

**In ogni caso, il risveglio, da sempre, comporta un piccolo trauma per molte persone, soprattutto quando a svegliarci c'è il suono più o meno stridulo di una sveglia...**



rario stabilito, comincia a suonare e, munita di un piccolo meccanismo a ruote (funzionante mediante un microchip programmabile) comincia a camminare, letteralmente "saltando" giù dal comodino. Poi, sempre suonando, prende a correre su e giù per la stanza. L'apparecchio, che è invenzione d'una studentessa universitaria americana (del MIT) che non riusciva a svegliarsi, è rivestito di morbida moquette per attutire l'"atterraggio". Se non viene spento, continua a trillare a volume sempre più alto. Il suo utilizzatore è costretto ad alzarsi dal letto per acciuffarla e spegnerla... Ma le sorprese non finiscono qui! È stato anche messo a punto un

piumone (detto "Light sleeper") che garantisce "un dolce risveglio". Attivato da un temporizzatore, s'illumina progressivamente (con l'applicazione delle più moderne tecnologie dell'elettroluminescenza), avvertendo così - senza provocare traumi all'impenitente dormiglione - che è giunta l'ora di alzarsi. Altri, ancora, hanno sperimentato delle sveglie "intelligenti", programmabili con complessi stimoli sonori e musicali, assieme alla proiezione su di un muro di scenari esotici, corroboranti per lo spirito e a piacevoli stimolazioni olfattive. L'innovazione tecnologica davvero più significativa è quella d'uno speciale dispositivo di sveglia che mediante un elettrodo è in grado di "leggere"

l'attività elettrica dell'encefalo, in modo tale che l'allarme entri in funzione nella fascia oraria programmata, ma tenendo conto del livello di profondità del sonno del dormiente. La premessa di tale dispositivo è che il trillo della sveglia, che interviene nella fase di sonno profondo con sogni, non solo rischia di non essere percepito perché il suono esterno con facilità potrebbe essere inglobato nel sogno in corso, ma che - se riuscisse nell'intento - potrebbe risultare traumatico perché porterebbe il soggetto - senza gradazioni - da uno stato di sonno profondo ad uno di attivazione troppo brusca.

## confusi dall'imbarazzo

**L**a considerazione più spontanea di fronte al pullulare di simili dispositivi "da risveglio" è che - anche per quest'aspetto - siamo spinti a rinunciare alla nostra capacità di autodeterminazione e a dipendere sempre di più da oggetti rinvenibili sul mercato. Confusi dall'imbarazzo della scelta, tendiamo a dimenticare che, oltre ai dispositivi esterni più fantasiosi, esiste in noi una naturale sveglia mentale sulla quale spontaneamente possiamo regolare il nostro risveglio (basta imparare ad usarla). Il mercato, invece, anziché insegnarci ad utilizzare al meglio le nostre attitudini innate, fa di tutto per attivare quelli che alcuni sociologi definiscono neobisogni (spesso nient'altro che finti bisogni) ingeneranti una sensazione di "mancanza" se non vengono soddisfatti con urgenza e nei modi prescritti dalla fabbrica del consenso.

\*Psichiatra

## 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)



## Ecocardiogramma, esame efficace e senza rischi

Sergio Fasullo\*

L'ecocardiogramma è un esame indolore che fornisce informazioni di grande importanza sulla conformazione del cuore e delle valvole cardiache, sulle sue dimensioni (diametri e spessori) e sulla sua funzione di pompa.

L'esame non utilizza radiazioni, ma onde sonore (ultrasuoni), innocue per la salute del paziente, che rimbalzano sulle pareti del cuore e ne proiettano l'immagine su uno schermo. In genere è abbinato ad un esame complementare che utilizza il Doppler per studiare il sangue in movimento, permettendo di avere anche informazioni sul corretto funzionamento delle valvole; in questo caso si parla di ecocardiogramma color Doppler.

### sonda sul torace

Poiché l'esame viene eseguito dall'esterno, utilizzando una sonda appoggiata sul torace del paziente (ecocardiogramma transtoracico), risulta di difficile esecuzione nei soggetti obesi o con conformazione toracica o polmonare particolare, che aumenta la distanza tra la sonda e il cuore (malformazioni toraciche, enfisema polmonare, ecc.).

In questi casi, se il medico ritiene che l'esame sia indispensabile, è possibile eseguire l'eco-

cardiogramma dall'interno, con una sonda introdotta nell'esofago, come nel caso della gastroscopia. L'esame (ecocardiogramma transesofageo) risulta un po' più fastidioso per il paziente, ma fornisce al medico informazioni molto preziose perché permette di visualizzare il cuore da punti non accessibili con l'ecocardiogramma transtoracico.

L'ecocardiogramma è fondamentale nel sospetto di un'anomalia congenita del cuore, in tutti i casi in cui se ne vuole valutare la funzione (sospetto o certezza di un pregresso infarto, anomalie dell'ECG indicative di probabile ischemia, scompenso cardiaco, ecc.), per approfondire un soffio cardiaco rilevato alla visita cardiologica, quando si sospetta un aumento delle dimensioni delle camere cardiache (anomalie dell'ECG, radiografia del torace, ipertensione arteriosa, attività sportiva agonistica, ecc.), nelle patologie che aumentano la probabilità che si formino coaguli all'interno del cuore (le aritmie come la fibrillazione atriale, o l'infarto), ecc.

\*Dirigente Medico Cardiologo Terapia Intensiva ed Ecocardiografia Divisione di Cardiologia "Paolo Borsellino" Presidio Ospedaliero G.F. Ingrassia sergiofasullo@libero.it

## inbox

### L'infarto si cura in ambulanza

Giudicata molto positivamente l'esperienza, ormai giunta al secondo anno, delle unità mobili 118 di San Gerardo, a Monza. La trombolisi farmacologica, effettuata entro la seconda ora dall'episodio infartuante, ha il massimo dell'efficacia. Le ambulanze, dotate di collegamento ECG con la centrale operativa, possono effettuare la terapia tempestivamente e avviare immediatamente il paziente alla riperfusione, guadagnando un buon venti per cento sulla mortalità complessiva.

### Degenerazione maculare senile: qualche novità

Si è concluso da un po' lo studio MARINA, che ha valutato l'efficacia di un anticorpo monoclonale nella cura della degenerazione maculare senile inibendo la crescita di nuovi vasi. Sembra confermato il ruolo del farmaco nella stabilizzazione e, addirittura, nel miglioramento dell'acuità visiva. Il farmaco attende la commercializzazione in Italia.

### Terapia antitrombotica poco utilizzata

1812 pazienti anziani dimessi dall'ospedale dopo episodi di fibrillazione atriale sono stati seguiti dal Consorzio Mario Negri per un anno. Tutti coloro che hanno seguito la prescrizione di farmaci antitrombotici hanno corso meno rischi di ictus ischemici. Ma in Italia la terapia antitrombotica (anticoagulanti o antiaggreganti, ndr.) negli anziani con fibrillazione atriale è ancora sottoutilizzata.

### Per un pugno di noci...

Per rendere meno dannoso un pasto ricco in acidi grassi, come quelli contenuti nelle carni e nei salumi, basta terminare con alcune noci (circa 7-8) che, contenendo arginina (aminoacido "disintossicante" le arterie, a causa dell'ossido nitrico) e omega 3 svolgono un'azione "elastica" sulla parete delle arterie. E' la proposta di un gruppo di studio spagnolo, comparso su Journal of the American college of cardiology.

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

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

invito all'ascolto di Alessio Fabra

## Troppo istinto, poco ordine

**P**rova poco convincente quella che Markus Bosch ha offerto venerdì scorso dirigendo l'Orchestra Sinfonica Siciliana in un programma che comprendeva brani di Mendelssohn Beethoven e Sibelius. La coordinazione dei, peraltro, bravi orchestrali ha dato luogo a un suono confuso, nervoso e poco espressivo, in cui l'eccesso di entusiasmo si ripercuoteva sulla condotta agogica, disordinata ed affidata esclusivamente all'istintività. Il bravo virtuoso Alexander Melnikov ha dovuto adattare la sua romanticamente arbitraria interpretazione del Concerto "Imperatore" di Beethoven, alle irregolarità del direttore. Il pubblico, comunque, ha largamente apprezzato chiedendo il bis. Lo stile di Bosch ha dato minor disturbo nell'esecuzione della Sinfonia n.5 di Sibelius, tenuto conto dello sviluppo germinale del materiale melodico dell'opera.

### Musica ungherese sul palco

Questa settimana al teatro Politeama sarà protagonista la musica ungherese. L'Orchestra Sinfonica Siciliana eseguirà, sotto la direzione di Yoel Levi, musiche di Liszt, Bartok e Brahms nei concerti di venerdì 2, sabato 3 e domenica 4 marzo.

L'immagine dell'eroe cosacco Mazeppa nel 1951 ispirò l'omonimo poema sinfonico di Liszt, che è generalmente ritenuto una delle migliori composizioni del genere scritte dall'ungherese.

Liszt riprese il materiale tematico dello studio trascendentale Mazeppa che, con la sua carica titanica e drammatica, rievoca la vita turbolenta dell'ucraino, facendo risaltare romanticamente un'aura di gloria, in un susseguirsi di immagini, per lo più astratte, estremamente forti e nitide. Il Violinista Cristoph Barati poi eseguirà il Concerto n.2 di Bartok per Violino e Orchestra. Il concerto nacque come tema variato, tant'è che i tre movimenti dell'opera (Allegro non troppo, Andante tranquillo, Allegro molto) sono caratterizzati dall'esiguità di idee tematiche. Il tema, colonna portante di tutto il lavoro, acquista colore sempre nuovo, in una inesauribile quanto travagliata ricerca sonora e ritmica, al punto che spesso si fatica a rintracciarlo, pur avvertendo un rigorosissimo ordine in ogni parte della composizione. Inoltre, è sorprendente la mobilità espressiva che domina tutto il Concerto: momenti selvaggi e violentissimi lasciano posto a momenti di raccolto lirismo, e con la stessa naturale immediatezza si toccano punte di trascinate pathos, in un continuo e sapiente dialogo tra solista e orchestra. L'ultima opera della serata sarà la Serenata n.2 di Brahms. L'opera, raramente eseguita, è il risultato di studi compositivi sulla musica del periodo barocco e classico del giovane tedesco, ed è stata sostanzialmente una "prova sul campo" delle proprie capacità d'orchestrazione. Infatti l'orchestra è di dimensioni ridotte (mancano i violini) ed è strutturata in forma di suite (Allegro moderato, Scherzo (Vivace), Adagio non troppo, Quasi menuetto, Rondò, Allegro), per evitare le complicazioni delle forme sinfoniche.

## Buono, se no Boney ti porta via

**I**l 1800 aprì un periodo di tumultuosi venti d'innovazione intellettuale. Purtroppo poche fonti ci tramandano le effettive correnti di pensiero popolare, che sono state quasi completamente filtrate attraverso l'occhio dei filosofi o comunque di coloro che facevano parte della minoranza borghese medio e altolocata. Difetto insito nella storiografia riassuntiva prodotta per le masse. Ma per fortuna qualche informazione ci è nota. Ad esempio in quegli anni vide la luce tra le comuni genti un ideale che governerà le menti per almeno un secolo e mezzo: il sentimento nazionale-popolare. In altri termini, la vita dell'individuo è interamente impostata e orientata verso il bene della patria, dal contadino che con orgoglio impugnava il forcone e si univa all'esercito per le guerre cittadine, fino al banchiere che si prestava alla politica istituzionale per ideali patriottici. Ma l'amor patrio porta con sé anche l'odio del cittadino verso le nazioni politicamente ostili, moto d'animo tuttora mal represso specialmente nella cultura popolare. A dimostrazione di ciò copiosi scritti ci informano di un costume diffuso durante il conflitto tra l'Inghilterra di Giorgio III e la Francia post-rivoluzionaria in cui le donne della campagna londinese dicevano ai loro discoli figli: "Se non ti comporti bene Boney ti porta via". Boney altri non era che Napoleone Bonaparte.

a cura di Alessio Trudu

la recensione di Amir Arouet

## Il verbale

J.M.G. Le Clézio - Edizioni Duepunti



**I**l romanzo che vi proponiamo questa settimana è l'esordio letterario del francese Le Clézio del 1963.

È la storia di un uomo, Adam Pollo, che decide di vivere in completa solitudine in una casa abbandonata, dedicandosi alla riflessione su se stesso e alla contemplazione del paesaggio (si tratta della Costa Azzurra).

La tormentata ricerca della propria identità da parte del protagonista, tra caos e momenti di lucidità e comprensione di sé, è sostenuta dallo stile originalissimo, che da un lato stravolge le consuetudini formali narrative e linguistiche, dall'altro le ricomponne. Tuttavia non va dimenticato anche che Le

Clézio fa propria la lezione del "nouveau roman" (che si affermava proprio in quegli anni) e adotta tecniche simili allo straniamento, dando quindi un carattere profondo ed inconsueto alla narrazione, proprio nella descrizione della semplicità della vita quotidiana del personaggio e dei paesaggi.

Questo libro è in vendita presso la Libreria Diogene  
Via isidoro La Lumia 26/a 90139 Palermo telefono: 0916118029  
<http://www.libreriadiogene.it> e-mail: [info@libreriadiogene.it](mailto:info@libreriadiogene.it)

## I proverbi di nonna Cicia

**A massara cerni e 'mpasta e u furnu conza e guasta**

La massaia staccia e impasta e il forno conca e guasta (ci vuole esperienza e accortezza per governare bene il forno)

**'U mussu untatu e 'a panza vacanti**

Labbra unte e stomaco vuoto. Si dice figuratamente per le imprese rimaste incompiute

**L'albiru, quannu è tenniru, s'addrizza**

La pianta si raddrizza quando è giovane, cioè i figli si correggono quando sono piccoli

**Scioppu di cantina e pinnula di vitedda o di jaddina ti dunanu a saluti megghiu d'a medicina**

Vino (scioppo di cantina) e brodo (pillola di vitella o di gallina) ti danno la salute meglio di qualunque medicina

**Libbici, libbici, sempre mali fici; e si beni fici, non fu libbici**

Il libeccio ha sempre fatto danno; e, se ha fatto bene, non è stato il libeccio. Il libeccio è il vento caldo e secco di sud-ovest, malvisto dai contadini per i danni che produce alle colture e dai marinai per le tempeste che suscita.

	8	<b>Il quesito scacchistico</b>	
	7		
	6		Come ha forzato la vittoria il Nero?
	5		a cura del Centro Scacchi - Scuola giovanile CONI
	4		
	3		
	2		
	1		La soluzione è a pagina 5
a b c d e f g h			





## Cade sempre in piedi: perché?

**E'** noto che i gatti hanno la capacità di cadere anche da notevoli altezze senza subire gravi danni, anche a causa della loro capacità di cadere "in piedi". Si tratta di un automatismo dettato dagli occhi a da un particolare organo, il vestibolo, situato dentro l'orecchio interno. Questi informano sempre riguardo la posizione della testa rispetto al suolo; il cervello reagisce alla caduta dando un istintivo comando ai muscoli del collo di raddrizzare la testa in direzione della caduta. Immediatamente il corpo inizia a ruotare seguendo l'andamento della testa e assumendo una posizione adeguata "all'atterraggio", rendendo così morbida la caduta anche da altezze vertiginose. I gattini piccoli, che hanno buona azione vestibolare ma non ancora una visione matura, non riescono a cadere in piedi: ciò dimostra che è l'azione combinata dei due organi a rendere i gatti così abili, e non l'attività di uno solo dei due organi di senso.

Una curiosità legata agli occhi dei mici più giovani è il colore: essi nascono, infatti, sempre con occhi azzurri, mutando il colore solo dopo le dodici settimane di vita, assumendo così la tinta definitiva. Importante è l'assunzione di vitamina A e acidi grassi omega 3 nella dieta giornaliera dei nostri gatti, anche con quote aggiuntive, soprattutto nelle fasi di accrescimento.

## ANNUNCI PROFESSIONALI

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

### ASSOCIAZIONI

#### CENTRO SCACCHI

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

#### ESTETISTI- PARRUCCHIERI

**HAIR FASHION DI GIUSEPPE MATRANGA**  
Parrucchieria ed estetica uomo-donna - solarium - extension. Orario no-stop 9-19. Via Saverio Scrofolani 28 - Palermo cell. 3393645639. Ai lettori del giornale "nell'attesa..." verrà praticato uno sconto del 10% sui nostri servizi

#### MEDICI SPECIALISTI

**DOCT. DOMENICO CARELLA**  
Medico chirurgo - Specialista in Dermatologia e Veneorologia.  
Via Catania 14 - Palermo  
Telefono/Fax: 091 300162  
Cellulare: 339 7838083

**STUDIO DI MEDICINA INTEGRATA**  
**DOCT. EDMONDO PALMERI**  
Medico chirurgo, spec. in Chirurgia vascolare - Nutrizionista - Omeopatia - Omotossicologia - Test biorisonanza - OXCU - Intolleranze alimentari - Floriterapia di Bach - Biomesoterapia

- Idrocolonerapia. Via delle Croci 2/G Tel. 0917302828 - edi@beneinforma.it

**DOCT. VINCENZO SORTINO**  
Specialista in Nefrologia, Omeopatia, Omeomesoterapia per trattamento di cefalee, cellulite, dolori articolari, ecc. Via Maggiore Toselli, 85 Tel. 0916269711- cell.347 5143449

**STUDIO "NUTRIZIONE E DIETETICA"**  
Cura alimentare dell'obesità e dei dismetabolismi - Dieta Zona - Impedenzometria, Plicometria, tabelle personalizzate. Per appuntamento 091 6269711 - cell. 334 9479347 - Via Maggiore Toselli 85

#### TERAPIE MANUALI

**DOCT. PAOLO MOTTAREALE**  
Terapia manuale osteopatica - Mézierès - Massaggio olistico con tecniche orientali - colonna vertebrale tibio-tarsica, ecc. Presso Centro Medico - Via Mondini 23 - Cell. 3387119384. Corsi per terapeuti al sito www. fisiocorsi.it

#### ODONTOIATRI

**DOCT. GIUSEPPE NOCERA**  
Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie, Ortodonzia - Via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel. 091343308

## VIAGGIO NEL MONDO DELLA NUTRIZIONE

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

# Bisogno di magnesio

**I**l magnesio è un minerale di cui spesso si parla, a proposito e a sproposito. Rappresenta il quarto dei cationi (ioni a segno positivo, ndr.) più diffusi nell'organismo. Lo troviamo nel tessuto muscolare, in quello osseo e nei globuli rossi. Importantissimo nella generazione dei segnali nervosi e nella produzione di energia, lo troviamo come elemento di "accompagnamento" (cofattore) in trecento e più reazioni enzimatiche e nel metabolismo degli zuccheri.

Ma la funzione che più ci piace ricordare è la stabilizzazione della membrana cellulare e il controllo della sua permeabilità: in altre parole quasi tutte le cellule subiscono il suo controllo nei rapporti col micromondo circostante.

Occorrono circa 420 mg al dì per gli uomini e 320 mg al dì per le donne. Dove approvvigionarsi? Ne sono ricchi verdure fresche verdi, cereali, latte, pesce azzurro, ma soprattutto mandorle, nocciole e alcuni legumi.

Dieta poco varia, malassorbimento e alcoolismo sono le cause più comuni di carenza. Altre cause sono le fasi di accrescimento, la gravidanza e l'allattamento, o le sindromi da stress psichico e fisico (anche allenamenti intensi). In patologia ricordiamo che malattie renali, psichiatriche, endocrine, l'uso di diuretici, lassativi, ACE-inibitori e antibiotici possono dare ipomagnesemia (carenza di magnesio, ndr.). La carenza si manifesta con la sindrome da ipereccitabilità neuronale: ansia, irritabilità, insonnia, crampi, aritmie e palpitazioni, astenia.

#### ZUPPA DI CAVOLO NERO

Sgranate sessanta grammi di fagioli freschi (peso netto). Mondate quattro foglie di cavolo nero e tagliatele a listarelle. Sbollentate due pomodori, pelateli, privateli dei semi e dell'acqua di vegetazione e frullateli. Mondate e tritate una cipolla, una carota, un gambo di sedano e uno spicchio d'aglio.

Mettete in una casseruola tutti gli ingredienti, unite le foglie di un rametto di timo, coprite a filo di acqua, portate a bollore e lasciate sobbollire per due ore, unendo acqua bollente se e quando asciugasse troppo. Regolate di sale e di pepe. Fate tostare due fette di pane toscano, strofinatelo con uno spicchio di aglio e mettetelo in due fondine. Coprite con la zuppa, condite con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e servite.

Tradizionalmente questa zuppa viene arricchita con le patate, ma si possono omettere senza problema. L'aggiunta del timo dà a questa zuppa il suo profumo inimitabile.

(Allan Bay e Patrizia Bollo)

## 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

A colloquio con i responsabili del servizio di Educazione alla salute del Distretto 13 di via Giovanni Fattori

**D**urante il nostro viaggio nel mondo della sanità troviamo un'oasi. Via Giovanni Fattori 60. Una portineria anonima che riflette la strana coabitazione di uffici appartenenti a diverse amministrazioni. Ci troviamo col responsabile del servizio di Educazione alla salute del Distretto 13, dr. Maurizio Gallo, simpatico sociologo dall'aspetto rassicurante e garbato. Con lui lo psichiatra dott. Maurizio Crispi, da sempre impegnato nel sociale e nel mondo della comunicazione.

una strana sensazione

Sembra strano discutere, dentro una stanza di un piano alto (con la splendida visuale del golfo di Mondello), di tutto ciò che la ASL 6 può inventare e promuovere a vantaggio della gestione della salute collettiva. Ed è proprio un "piano alto" quello in cui si muovono i nostri due interlocutori: ciò che stupisce è la loro capacità di coinvolgimento verso la gente comune, ragazzi spesso, insegnanti, genitori, operatori sanitari. Gli scopi sono la progettazione e la realizzazione di interventi educativi, tendenti

# La salute della città

Fabrizio Dieli

Il centro ha l'obiettivo di progettare e realizzare interventi educativi tendenti alla prevenzione e alla promozione della salute attraverso il collegamento con le istituzioni scolastiche, sociali e sanitarie, corsi di formazione imperniati sull'educazione alla salute, campagne di informazione e consulenze sui programmi socio-sanitari.

alla prevenzione e alla promozione della salute. Questo avviene, oggi, attraverso collegamenti con le istituzioni scolastiche, sociali e sanitarie, corsi di formazione su argomenti di educazione alla salute, campagne di informazione e consulenze sui programmi socio-sanitari. Di fatto uno dei primi obiettivi raggiunti è stata la collaborazione di tante scuole e di numerosi insegnanti, prima "allettati" da corsi di formazione con crediti

da autentico interesse. Piccole équipe si muovono nelle scuole alla ricerca di comportamenti alimentari anomali, di dentizioni e colonne vertebrali da correggere, di spaccati di società familiari da studiare. Sentiamo per la prima volta un termine che intendiamo rubare subito: la "Salute della città"... Troviamo bellissimo parlare della città come una persona da curare, una persona importante per tutti noi, su cui abbiamo responsabilità comuni e da cui trarre vantaggi e

migliore vita. Tra le campagne di sensibilizzazione condotte insieme alle scuole, notevole è stata quella contro il fumo, che ha coinvolto tanti studenti, culminata con la realizzazione di poster di qualità eccellente, in cui vengono mescolate la freschezza quasi ingenua del messaggio giovanile con la forza della verità, evidenziata in forme e colori efficaci. Grande lavoro, dietro, per raggiungere tali traguardi.

uno sforzo encomiabile

Ma troviamo encomiabile anche lo sforzo effettuato dal Servizio di educazione alla salute per sintetizzare, in modo chiaro e leggibile, le varie attività sanitarie del territorio, e presentarle alla popolazione in depliant e brochure che vorremmo raggiungessero ogni cittadino. Azzardiamo l'ipotesi di diventare noi veicolo di questi essenziali vademecum. Per questo torneremo, nei prossimi numeri, a darvi notizie sulle tante novità in cantiere e sui suggerimenti che i servizi ASL di Educazione alla salute vogliono comunicare alla popolazione della nostra città.

AUSL 6 Palermo DISTRETTO 13

**HAI MAI PENSATO DI DONARE IL SANGUE?**

E' FACILE. E' UTILE. TI OFFRE CONTROLLI GRATUITI PER LA TUA SALUTE E PUÒ DIVENTARE UNA SANA ABITUDINE DI VITA

*Parlane con il tuo medico*

iniziativa a cura dell'U.O. Educazione alla Salute del Distretto 13 - Direttore del Distretto dr. V. Di Stefano

ITC Vilfredo Pareto Progetto di Educazione alla Salute "Segnali di Fumo" AUSL 6 PALERMO Distretto Sanitario 13 U.O. Educazione alla Salute SERT Neuropsichiatria Infantile RC&C-2001 Comunicazione & Marketing

**12 mesi di respiro**

GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO
APRILE	MAGGIO	GIUGNO
LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE
OCTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE

**Non mandare la tua vita in fumo**  
31 maggio 2002 - Giornata Mondiale senza tabacco

## A Palermo convegno su "Disabilità e Fiscalità"

Il Coordinamento H per i diritti delle persone con disabilità nella Regione Siciliana - Onlus, con la Direzione Regionale dell'Agenzia delle Entrate della Sicilia, ha organizzato per il 1° marzo prossimo il Convegno sul tema "Disabilità e Fiscalità" che si svolgerà dalle 9,30 alle 13,00 a Villa Niscemi, in piazza dei Quartieri, 2 a Palermo.

Al Convegno sono stati invitati a partecipare gli appositi servizi distrettuali dell'Azienda Usl 6, i servizi sociali di Palermo e dei Comuni della Provincia di Palermo, le Associazioni dei disabili e i Patronati.

La manifestazione offrirà la possibilità a tutti i soggetti interessati di convenire su un linguaggio comune per poter trasferire ai cittadini informazioni puntuali e precise, consentendo, inoltre, ai cittadini disabili e alle loro famiglie di beneficiare, in maniera corretta, di tutte le agevolazioni fiscali e legislative attualmente per essi previste.



a destra:  
Un'immagine del parco di Villa Niscemi,  
sede del convegno

## Cerchi una farmacia?

Farmacie di turno A PALERMO (turni 12 e 13)

**dal 17 al 24 febbraio**

**Cipri V.** via Brunetto Latini 14  
tf. 091588942

**Greco G.** v.le Resurrezione 5  
(Pallavicino) - tf. 0916714384

**La Mantia** p.tta Visita Poveri 3  
(p. Cassa Resp.) - tf. 091323559

**La Nuova Farmacia** via del  
Leviere 18 - tf. 0916475888

**Li Calzi G.** via E. Amari 2  
(ang. Crispi) - tf. 091585383

**Lo Bianco G.** via Lancia di Brolo  
151/F - tf. 0916811584

**Mancuso F.** v.le delle Alpi 7/C  
tf. 091308150

**Pizzitola** via A. Molara 6 (Borgo  
Molara) - tf. 0916686022

**Salvo A.** via Ponte di Mare 77  
(S. Erasmo) - tf. 0916170693

**Sirchia G.** c.so Tukory 82  
(Arco S. Agata) - tf. 0916511887

**Tortorici M.** via Papa Sergio 24  
tf. 091544778

**dal 24 febbraio al 3 marzo**

**Cali M. G.** via Maqueda 455  
(p.zza Massimo) - tf. 091320300

**Cascioferro B.** via N. Martoglio 4  
(p.zza Carmine) - tf. 0916164126

**Cuccia** via Imera 1/B (ang. c.so  
Finocch. Aprile) - tf. 091320175

**D'Angelo** c.so dei Mille 665  
tf. 0916214165

**De Gasperi** p.zza De Gasperi 32  
tf. 091521403

**Galante G.** via Garibaldi 10  
tf. 0916161787

**Lumia** via Aut. Siciliana 31 (ang.  
Sampolo) - tf. 0916257015

**Marrocco G.** via M. SS.  
Mediatrice 140 - tf. 091425266

**Menni G.** via Archimede 182  
tf. 091320461

**Motisi** c.so Pisani 25  
tf. 091422389

**Vita** via Castellana 154  
(Borgo Nuovo) - tf. 091311771

**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

**vival'Italia**  
**CHANNEL**  
**SKY 910**

by

**PROMOITALIA**

per informazioni  
091 522242  
329 8625855

**publiscicula**

LIBRI  
GIORNALI  
RIVISTE  
DEPLIANTS  
EDIZIONI DI LUSO  
POSTER  
MANIFESTI

Arti Grafiche & Stampa

SICILIATempo

Via Pietro Nenni, 3 • 90146 Palermo  
Tel. 091.6883828 PBX • 091.6883791  
Fax 091.8883829  
publiscicula@libero.it  
publiscicula@publiscicula.srl.it  
www.publiscicula.srl.it