



# nell'attesa...

www.nellattesa.it

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

DIEGO EZIO FABRA EDITORE - DIRETTORE RESPONSABILE FRANCESCA PATANE'

prendi  
una copia  
è  
gratis

anno 2 n.13 - 2 aprile 2007

PUNTI DI VISTA di Diego Fabra

## Nulla di speciale

**L**a signora ha superato la sessantina di una vita intensa. Non si è fatta mancare nulla, gioie, amori, dispiaceri separazioni, drammi. Oggi porta la sua apparente fragilità con qualche paura di troppo: ma è comprensibile, vive sola.

Il mio ambulatorio è ricco di persone che solo in apparenza vengono per un sintomo o un esame clinico alterato. In realtà spesso è tutta una vita da prendere in esame. "Signora, ha di recente dovuto subire una protesi d'anca. Il suo soprappeso può essere nocivo. Inoltre ha un colesterolo superiore a trecento ed è di tipo familiare. Qualunque farmaco abbia provato le dà intolleranza. Dobbiamo ragionare insieme sul da fare"...Con queste notizie anche la pressione va un po' su e un po' giù: ma non tollera proprio alcun farmaco. "Signora, sa nuotare?" "Benissimo, dottore". A questo punto convinco la signora sull'importanza dei due cardini: dieta equilibrata e categorica e nuoto abbondante e diurno. La signora viene spinta anche a seguire i propri interessi culturali e sociali con gioia e serenità. Ama viaggiare per ammirare opere d'arte, luoghi e persone. "Non si preoccupi della salute: basta seguire ciò che abbiamo deciso". Somministro con cura alcuni integratori e via.

A distanza di poco più di un anno la signora ha raggiunto tutti gli obiettivi. Ha un aspetto pieno di salute, è allegra, in forma. Si è abituata a gestire alimenti sport e ansie con equilibrio e allegria. Fantastico. Mostro la gioia che ho nel vedere i risultati raggiunti: una gioia profonda, direi proprio "da medico"...Forse solo un altro medico può comprenderla. "Dottore, non ho fatto nulla di speciale. Non merito le sue lodi"...Improvvisamente comprendo la bellezza e la profondità della "normalità". Già. E' normale star bene, vivere in modo sano, allontanando gli spettri della paura, in armonia con tutto ciò che abbiamo intorno. Guardare, ammirare, mangiar bene e sano, respirare, nuotare, correre. Ma anche voler bene, amare ciò che è dentro e fuori di noi: emozioni, natura, amici. Lasciar battere il cuore per qualcosa o qualcuno. La mia è una gioia profonda quando questo accade in uomini e donne di tanta speciale "normalità".

## Allo Zen un consultorio... "colorato"

Fabrizio Dieli

**I**l distretto 13 serve una popolazione cospicua. Le offerte sono molteplici e i bisogni anche. Si fa fatica però a fornire tutto quel che occorre con gli esigui mezzi a disposizione. Spesso vengono in soccorso la fantasia e la voglia di fare. Conosciamo diversi operatori che pensano in modo creativo, anche se il contesto pubblico spesso non aiuta. E' il caso di un consultorio familiare. Nel distretto sono quattro: uno in via P. Rosario da Partanna, uno in via Massimo D'Azeglio, un altro in via Papa Sergio e, per l'appunto, quello in via Luigi Einaudi 16, allo Zen. Si tratta del Consultorio "S. Filippo Neri". Le prestazioni che eroga sono quelle tipiche: la contraccezione sicura, la tutela della gravidanza, l'interruzione volontaria della gravidanza, i Pap tests, le consulenze su problemi di sessualità, adolescenza, problematiche fami-

segue a pagina 6 →

### ENTRA ANCHE TU NEL CLUB "NELL'ATTESA"

- Servizi
- Consulenze
- Gite
- Sconti

Riceverai una tessera personale che ti darà diritto per un anno a partecipare alle iniziative e a usufruire di promozioni e sconti.

**COSTA SOLO 15 EURO!!!**

Rivolgiti alla nostra Redazione allo 091 6255846

**NON PENSARCI...TELEFONA!**

## PROBLEMI DI SCHIENA?

vai a pagina 3



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

### Pasqua 2007

**PARIGI** (dal 6 al 9 aprile)  
Voli Windjet da Pmo/Cta +Trfs +3 notti b/b  
De Paris\*\* 399E p.p. sing. 98E  
Ibis Gare du Nord\*\*\* 429E p.p. sing. 137E  
Mercure T. Nord\*\*\* 499 E p.p. sing. 186E  
Atlantic\*\*\*S 539E p.p. sing. 198E  
Riduzione 3° letto 2/12 anni 245E.  
Prima colazione e tassa di soggiorno  
da pagare in loco  
Tasse aeroportuali 35E

**ZAGABRIA** (dal 6 al 9 aprile)  
Voli Windjet da Pmo/Cta +Trfs +3 notti b/b  
Palace\*\*\*\* 375E p.p. sing. 57E  
Riduz. 3° letto adulto 40 E. Riduz. 3° letto  
2/12 anni 95E - Mezza pensione 22E  
Regent\*\*\*\*\* 460E p.p. sing. 125E  
Riduz. 3° letto adulto 65E Riduz. 3° letto  
2/12 anni 93E - Mezza pensione 35E  
Tasse aeroportuali 59 E

**BUDAPEST** (dal 6 al 10 aprile)  
Voli Air Mistral da Pmo/Cta +Trfs +4 notti b/b  
Giro orientativo della città con guida inclusa  
all'arrivo!  
G. Hotel Hungaria\*\*\*\* 526E p.p. sing. 113E  
Riduz. 3° letto adulto 24E Riduz. 3° letto  
2/12 anni 192E - Mezza pensione 25E/notte  
Atlantic\*\*\* 489E p.p. sing. 95E  
Riduz. 3° letto adulto 20E Riduz. 3° letto  
2/12 anni 152E  
Tasse aeroportuali 35E

**BARCELLONA** (dal 5 al 9 aprile)  
Voli Windjet da Pmo/Cta +Trfs +4 notti b/b  
NH Master\*\*\*S 529E p.p. sing. 184E  
Riduz. 3° letto adulto 20E Riduz. 3° letto  
2/12 anni 120E  
Sansi Disputacio\*\*\*\* 460E p.p. sing. 264E  
Riduz. 3° letto adulto 30E Riduz. 3° letto  
2/12 anni 151E  
Tasse aeroportuali 35E

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

www.gruppogenesi.com



ISTITUTO NUOVE TECNOLOGIE IN SANITA'

**MEDICINA DELLA RIPRODUZIONE  
"DIAGNOSI E CURA DELLA STERILITÀ"**

**LABORATORIO DI GENETICA  
E**

**ANALISI CLINICHE  
CONVENZIONATO CON IL S.S.N.**

**DAY SURGERY: "CHIRURGIA DI GIORNO"**  
CONVENZIONATO CON IL S.S.N.

Direttore Dott. Giuseppe Valenti  
Via P.P. Vasta, 2 - Via G. Sciuti, 128 90144 Palermo  
Tel. 091/309380 091/6250163 091/300661

# I cinque colori della vita

Nutrirsi con cinque porzioni "colorate" di frutta e ortaggi mantiene il nostro benessere

Le più recenti indagini e i rilevamenti sui consumi alimentari mostrano quanto sia forte il legame tra alimentazione e salute e come le persone siano sempre più attente e sensibili al proprio benessere che si raggiunge con un'alimentazione variata e uno stile di vita attivo.

## cinque porzioni colorate

Numerosi studi scientifici confermano che i colori dei prodotti ortofrutticoli sono funzionali al nostro benessere. Nutrizionisti di tutto il mondo raccomandano il consumo di almeno cinque porzioni al giorno di frutta e ortaggi, scegliendo cinque prodotti di colore diverso.

E' consigliabile quindi variare il consumo di frutta e verdura per proteggere la nostra salute e coprire il fabbisogno di nutrimento del nostro organismo: ogni specie vegetale è caratterizzata da un determinato colore.

È possibile infatti, dividere frutta e verdura in cinque gruppi, corrispondenti ciascuno a cinque colori diversi: blu/viola, verde, bianco, giallo/arancio e rosso. Sono questi i "cinque colori del benessere".

## alimentazione variata

Con una alimentazione variata e completa anche di frutta e ortaggi secondo questa regola, non solo ci si nutre bene, ma si riduce anche di un terzo il rischio di sviluppare tumori, diabete, patologie cardiache e coronariche ed altre malattie altrettanto diffuse. Ciascun colore è caratterizzato dalla presenza di sostanze chiamate "phytochemicals" (composti organici di origine vegeta-

Giorgio Chiummo\*



PASTO	COLORI	ALIMENTI
COLAZIONE	BLU-VIOLA BIANCO ROSSO	- latte e caffè o the - cereali con frutta - pane e marmellata di frutti di bosco - spremuta di arance rosse
PRANZO	VERDE BLU-VIOLA ROSSO BIANCO ARANCIO	- pasta al pomodoro o alle zucchine o al pesto (ligure o trapanese) o con i broccoli - carne o pesce con radicchio, verdura cotta o insalata mista (lattuga, carote, finocchi) - un frutto di stagione (ogni giorno un colore diverso)
CENA	BIANCO ROSSO VERDE ARANCIO	- crema di asparagi o di cipolle - formaggi con purè di patate e porri - salumi con rughetta, funghi e parmigiano o con spinaci o bietta - un frutto (alternare mela con pera)
SPUNTINI	VERDE BLU-VIOLA ROSSO BIANCO ARANCIO	- frullati di frutta mista - macedonia - centrifugati di frutta e verdura - frappè di frutta

le), che non hanno funzione nutritiva, ma costituiscono uno scudo protettivo per il nostro organismo e ci mantengono in forma senza bisogno di integratori. Frutta e ortaggi, sia crudi, sia cotti, conferiscono alla nostra alimentazione le caratteristiche tipiche della dieta mediterranea e arricchiscono di gusto e colore la nostra tavola.

## ridotto contenuto calorico

Ciascun frutto e ortaggio ha una sua composizione caratterizzata da un ridotto contenuto calorico e dalla presenza di acqua, zuccheri, vitamine, minerali, fibra alimentare e phytochemicals, che sono sostanze presenti nelle piante, catturano l'energia del sole, responsabile della vita nel mondo vegetale, dando a frutta e ortaggi i loro colori così vivaci e invitanti.

I phytochemicals sono fondamentali per la salute, perché proteggono il nostro organismo riducendo il rischio di molte patologie come quelle cardiovascolari, il diabete, l'ipercolesterolemia e i tumori.

I Phytochemicals, l'acqua, le vitamine, i minerali, la fibra, il sodio e il potassio sono quindi fonte di vita e benessere. Il consumo quotidiano e variato di frutta e verdura, sia cruda sia cotta, assicura un rilevante apporto di elementi ad alto valore nutritivo, e allo stesso tempo consente di limitare la quantità di calorie assunte grazie al ridotto contenuto di grassi ed all'elevato potere saziante.

Perciò mangiare in modo fresco, naturale e ricco di colori è allo stesso tempo salutare e allegro.

\*Dirigente Asl 6



## L'elettrocardiogramma da sforzo inbox

Un esame utilizzato per verificare se il cuore riceve abbastanza sangue ossigenato durante un esercizio fisico

Sergio Fasullo\*

L'elettrocardiogramma da sforzo - indicato anche come test da sforzo o test ergometrico - è un esame che consiste in un elettrocardiogramma eseguito durante esercizio fisico su una bicicletta (cicloergometro) o, per chi ha difficoltà a pedalare, su un tappeto rotante.

Aumenta di molto la capacità dell'elettrocardiogramma eseguito a riposo di fornire informazioni sulla salute del cuore. È utilizzato per verificare se il cuore riceve abbastanza sangue ossigenato durante l'esercizio fisico. Viene prescritto nel caso di un dubbio circa la presenza o meno di malattia delle arterie coronarie, quando l'elettrocardiogramma a riposo non è risolutivo.

Nei pazienti con una malattia delle coronarie già nota, in terapia con farmaci o dopo interventi di disostruzione (bypass, angioplastica), è prescritto per verificare l'efficacia

della terapia o per valutare la riuscita degli interventi stessi; simulando, infatti, quello che succede nella vita di tutti i giorni, quando si compie uno sforzo, permette di dare indicazioni al paziente sul tipo di attività che può svolgere.

Qualche volta, può porre l'indicazione a eseguire esami più approfonditi. Poiché la malattia delle arterie coronarie è molto diffusa tra i soggetti di sesso maschile, ed aumenta con l'aumentare dell'età, il test da sforzo può essere prescritto anche in pazienti sani, senza sintomi, ritenuti a rischio (test di screening). È inoltre consigliato a chi svolge attività sportiva agonistica.

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



### Esperienza di volo

Centodiciotto piloti di età compresa tra 40 e 69 anni sono stati seguiti per tre anni per valutarne, attraverso test specifici, il livello e la stabilità delle prestazioni di volo. L'esperimento, svolto negli Stati Uniti, ha dato esito migliore per i piloti più anziani: sono risultati più capaci, affidabili e stabili dei colleghi giovani. L'inchiesta è apparsa su *Neurology* (2007)

### Meglio aprire le finestre

Ricercatori inglesi dell'Imperial College di Londra hanno condotto uno studio in ben otto ospedali di Lima, in Perù, per valutare l'efficacia della ventilazione artificiale degli ambienti nel prevenire la diffusione delle infezioni. Il risultato, inequivocabile, è stato che l'apertura sistematica di porte e finestre resta ancora il miglior modo di attuare un buon ricambio dell'aria. (*PLoS Medicine* 2007)

### Il tempo guarisce... in sei mesi

Quanto tempo occorre per "elaborare" un lutto? Alcuni ricercatori statunitensi hanno condotto uno studio su duecento persone colpite da perdita non traumatica di un congiunto, per valutarne le reazioni emotive. Primo mese: prevale l'incredulità. Secondo mese: disperazione. Terzo e quarto mese: cresce la rabbia. Quinto mese: si cade in depressione. Dopo il sesto mese subentra generalmente l'accettazione. Lo studio è comparso su *JAMA* (2007).

### Attenzione ai farmaci analgesici

Sedici mila operatori sanitari di sesso maschile ed età media 65 anni sono stati studiati per quattro anni, al fine di stabilire se l'uso di farmaci analgesici di largo consumo può interferire coi valori di pressione sanguigna. In effetti si è notato un incremento dei valori medi poco inferiori al due per cento, consigliando, dunque, prudenza in coloro che soffrono di ipertensione (*Arch Med Intern* 2007)

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



Via Lincoln, 36/38 - PA - Tel. 091. 6167301

**Hai problemi di mal di schiena?  
Cambia il tuo materasso**

**Chiama il numero 091 6170859**  
un consulente qualificato verrà a casa tua  
per risolvere il problema

**Il consulto a casa tua è gratuito**

invito all'ascolto di Alessio Fabra

## Un Requiem frammentario con troppe licenze

Venerdì 23 marzo Lothar Koenigs non ha particolarmente brillato nell'esecuzione della Ricercata di Bach: il direttore non ha saputo colmare la disunità dell'orchestrazione di Webern, bensì l'ha assecondata, non riuscendo, peraltro, a dare l'adeguata ampiezza all'opera.

Molto ben eseguita, invece, la Sinfonia n. 40 di Mozart, alla cui pagina Koenigs è rimasto molto fedele, dirigendo in modo giustamente contenuto l'Allegro, esaltando le dolci ed espressive atmosfere dell'Andante, sottolineando la particolare carica del Minuetto e dando un equilibrato vigore all'ultimo movimento, dandogli così il carattere teso che l'autore ha immaginato.

Deludente è stata l'interpretazione del Requiem, che non ha visto un giusto equilibrio fra le sezioni. È stata un'esecuzione frammentaria, in cui gli stupefacenti respiri sono stati soffocati in funzione di uno stereotipato modo di suonare uno stereotipato Mozart. La sensazione di asfissia musicale si è avvertita soprattutto per l'irresistibile impulso di Koenigs di rendere veloce un lamento funebre, di far passare un ispirato momento di ricongiunzione con il divino per un qualsivoglia minuetto di corte, ed altre inspiegabili licenze agogiche. Non abbiamo particolarmente apprezzato la lunga pausa tra l'Hostias e il Sanctus, cioè il punto in cui s'interruppe la creazione mozartiana (successivamente completata da Sussmayr), un'interruzione che troviamo francamente piuttosto demagogica.

Discreta la performance del coro di Cracovia e dei solisti.

## Alberto Veronesi dirige la quinta Sinfonia di Mahler

Giovedì 5, sabato 6 e domenica 7 aprile il direttore stabile dell'Orchestra Sinfonica Siciliana, Alberto Veronesi eseguirà la Sinfonia n.5 di Mahler.

L'opera, di dimensioni colossali e di complessa struttura, ha una musicalità estremamente drammatizzata, il cui programma interno si prefigge lo scopo di far rivivere "oscure sensazioni". La Sinfonia è suddivisa in tre sezioni, ognuna delle quali è composta da uno o più movimenti. La sezione centrale (costituita solo dallo Scherzo) funge da spartiacque: le atmosfere dei primi movimenti, dolorose, cupe e tormentate, dopo lo Scherzo cercano una nuova quiete, che giunge nel luminoso finale, non privo di turbamenti. Anche se questo potrà sembrare azzardato, riteniamo che questa sinfonia abbia una scrittura un po' troppo "artefatta", sensazione dovuta probabilmente ad una forzatura del linguaggio musicale, in più momenti svuotato della sua naturalezza, con lo scopo di definire precisamente un percorso emozionale ben definito; quest'uso della scrittura ci sembra superfluo, una delle tante chimere di quegli anni.

Certo è che non si può rimanere impassibili di fronte all'uso particolarissimo e geniale delle figurazioni ritmiche, non di meno che alle accattivanti melodie di stampo brahmsiano, come non ci si può non entusiasmare all'ascolto dei numerosi interventi popolari che "umanizzano" i toni del lavoro.

recensioni

## Silenzi di luce

Salvino Leone - Salvatore Sciascia Editore - pag.140 E.10,00

Si può far poesia senza volerlo? Crediamo di sì e il libro di Leone sembra dimostrarlo. Il tratto descrittivo di questo "divertimento letterario" dell'autore, apprezzato medico esperto in bioetica, più di una volta induce a fermarsi nell'estatico pensiero di un nuovo aspetto del reale, del profondo lirismo contenuto nel percorso dei sentimenti, in modo particolare quelli ultimi. Saremmo tentati di coinvolgere nella particolare interpretazione lirica buona parte dei contenuti, delle trame, dei temi trattati se non ci apparisse una troppo facile catalogazione del tutto. In realtà il motore è diverso: l'incedere della narrazione ricorda la forma di una sceneggiatura, quasi un copione che non consente pause nella lettura di sicuro interesse. La penna descrive col gusto della fotografia cinematografica, generando profumi, odori e sensazioni a volte delicati, a volte intensi, a volte anche molto crudi, ma mai privi di poesia. L'autore inoltre sembra voler ricorrere alla sorpresa finale come chi è avvezzo alla trama, pur dedicando ampia traccia alla riflessione profonda e autentica sul tema dell'oltre. Il tema in apparenza è la morte, ma in realtà è ciò che da essa nasce, tutto il sublime dell'esistenza umana. Il mistero del germoglio nato da un seme divino che diventa albero, sacro legno e reliquia vitale. La leggenda del papa-guaritore che incrocia la storia coi sentimenti di un piccolo e tormentato frate, spettatore casuale di una vicenda misteriosa. O il sogno (incubo o visione?), la descrizione vivida della morte trasfigurata in forme di cera, dove gli effetti del tempo e della malattia acquistano sembianze artistiche. Tanto altro ancora in un libro ad episodi da leggere come un film. (f. d.)

## Preparare un fuoco

Jack London - Edizioni Mattioli pag.92 Euro 9,00

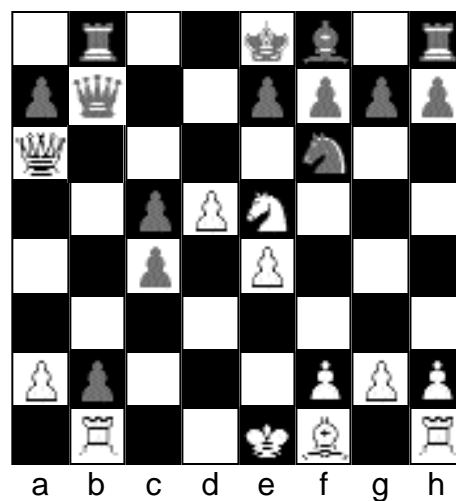
Questa edizione ripropone un celebre racconto dello scrittore americano in due differenti versioni. Nel 1897 London soggiornò nel Klondike, tra il Canada e l'Alaska, impegnato nella famosa "corsa all'oro": l'ambiente, i personaggi del posto e le esperienze vissute influenzeranno molti dei suoi scritti, tra i quali "Il richiamo della foresta", "Zanna Bianca" ed anche questo racconto. È la storia di un uomo, deciso e sicuro di sé, che, sottovalutando i pericoli del gelido inverno nordico che arriva a temperature inferiori ai cinquanta gradi sotto lo zero, percorre un tratto di quarantotto chilometri costeggiando il fiume Yukon, tra notevoli insidie e rischiando più volte la vita. Il confronto tra le due versioni risulta interessante per motivi stilistici, narrativi e per comprendere gli interessi intellettuali del London di quegli anni. Nella seconda versione infatti l'autore arricchisce l'intreccio, inserisce un nuovo personaggio e cambia il finale. Ciò determina quell'ambiguità morale che lo scrittore G.Adams evidenzia nella postfazione, analizzando entrambi i testi. Vi si scorge un London proteso da una parte verso un'etica "socialista", dall'altra verso un individualismo sfrenato; influenzato dal darwinismo, ma anche cosciente dei limiti dell'uomo e della potenza della natura e del danno arrecato ad essa dall'uomo. La scrittura è semplice, ma incisiva, grazie anche alla scelta del traduttore di restare il più fedele possibile all'originale inglese, a differenza di tante traduzioni londonesi.

Amir Arouet

## Quando l'autogol diventa arte

Può capitare che un calciatore venga ricordato per gesti atletici che non sempre hanno fatto la fortuna della propria squadra, gesti che vengono comunque ricordati positivamente. Comunardo Niccolai, stopper classe '46 nato in Toscana, fu un difensore massiccio, che non guardava all'aspetto estetico del gioco, ma a quello pratico. Nella sua lunga carriera (dal '62 al '78) ha vinto l'unico scudetto del Cagliari, nel 1970, ed è stato vice campione del mondo sempre nel '70, ai mondiali del Messico; ha giocato 153 partite in serie A, ha militato anche nella nazionale B e ha allenato l'under 20 alle Olimpiadi di Atlanta; attualmente è uno degli osservatori della nazionale campione del Mondo 2006. Un campione, certamente, ma non è per descriverne la carriera che scriviamo queste note. Il suo nome è legato da tempo ad un episodio visto come la peste dai protagonisti: l'autogol. E Comunardo Niccolai ne era - e lo è ancora - il re incontrastato. Il bello di questo giocatore erano la scarsa tecnica e la fantasia che, sotto porta (la sua ovviamente), si trasformavano in autentici colpi di genio, da vero numero 10. Vittima designata il portiere della sua squadra che fu campione d'Europa nel 1968, Albertosi:

segue a pagina 6 →

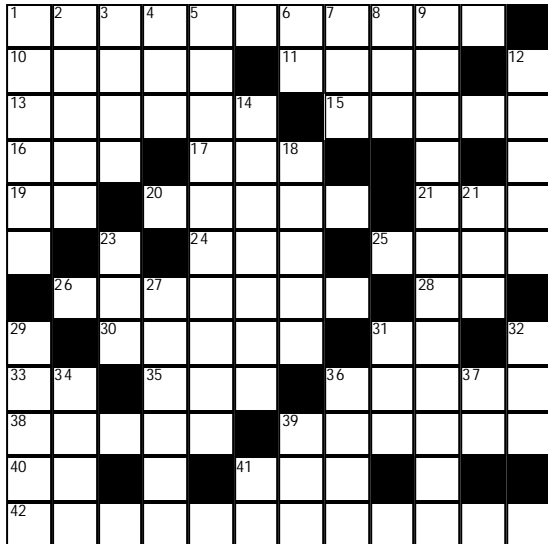


## Il quesito scacchistico

In che modo il Bianco ha concluso l'attacco?

a cura del Centro Scacchi - Scuola giovanile CONI

La soluzione è a pagina 5



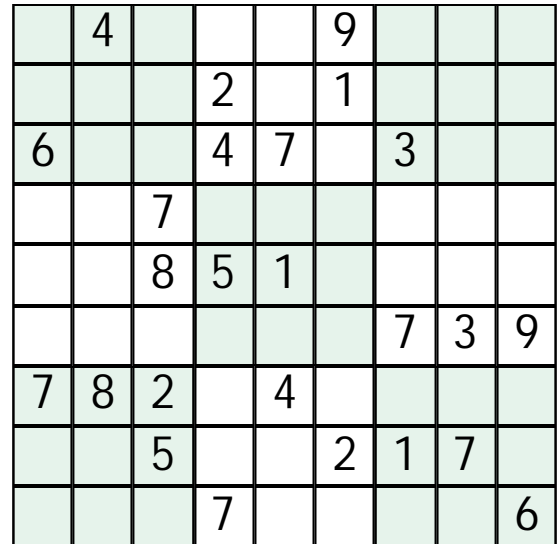
**ORIZZONTALI**

1 Avvinghiato 10 Non può vedere oggetti lontani 11 La guida l'auriga 13 Avvertimento 15 Mezzo volante 16 Fiume tributario del Danubio 17 Abbreviazione di Tubercolosi 19 Una particella che esclude 20 Prodotto delle api 21 Sigla di "istituto" 24 Loro senza la seconda 25 Prefisso per "aeromobile" 26 Della terza età 28 Aviazione Militare 30 Noto scrittore bolognese che scrisse "Bar Sport 2000" (se non lo sai guarda tra le Chicche di caffè) 31 Iniziali della Martinelli 33 Lode al centro 35 Prefisso per "nuovo" 36 Ottuso di mente 38 Della casata reale 39 Lo è il becco dell'aquila 40 Inizio dell'ultima 41 Vi discese Orfeo 42 Scolpi la Pietà Rondanini

**VERTICALI**

1 Composto basico derivante dall'ammoniaca 2 Comune del bresciano 3 Diede i natali a Beethoven 4 Operosi insetti 5 Che segue una linea retta 6 Iberia 7 Servizi segreti americani 8 Età inglese 9 In ritardo 12 Forte rumore 14 Opprimono 18 Geneticamente uguali 22

Servizio Informazioni Militare 23 Menabò senza vocali 27 All'opposto del nadir 29 Vi si discutono argomenti di grande importanza 31 Unione Pugilistica Europea (sigla inglese) 32 Prefisso per "nuovo" 34 Regione dell'isola di Sumatra in Indonesia 36 Paradiso terrestre 37 Simbolo del tecneto 39 Nome della Negri 41 Pacino e Capone



**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.

**Chicche di caffè**

**UN GRANDE AMICO DEL CAFFÈ'.** La serie dei grandi scrittori che hanno puntato il loro interesse al caffè è infinita. Steano Benni - il cinquantenne autore bolognese molto quotato che scrisse fra gli altri lavori "Prima o poi l'amore arriva", "Terra!", "Comici spaventati guerrieri", "L'ultima lacrima" e molti altri - a metà anni Settanta scrisse "Bar sport duemila", best-seller edito da Mondadori nel 1976 e ripubblicato recentemente da Feltrinelli. Tra i pezzi estratti dal libro, particolarmente divertente è quello intitolato "Al bar un duello all'ultimo caffè", con protagonisti un anziano avventore e un barman androide.

**CHI CONSUMA PIU' CAFFÈ'?** Contrariamente a quel che si pensa, gli italiani non sono al primo posto fra i consumatori di caffè. Il nostro Paese si trova solo al decimo posto con una media pro capite di soli 4 chilogrammi di caffè. I più affezionati alla bevanda nera sono i finlandesi con ben 11, 58 chilogrammi, seguiti da svedesi (11,3 chili), danesi (10,61 chili), norvegesi (10,32 chili), austriaci (9,99 chili) e olandesi (9,90 chili). Chiudono la classifica gli inglesi con 2,44 chili e gli irlandesi con 1,93 chili. Sarà la concorrenza con il the...

**SOLUZIONE DEL SUDOKU**

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

**SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA**

M	I	C	H	E	L	A	N	G	E	L	O
U	L	T	A	D	E	T					
R	E	G	I	O	A	D	U	N	C	O	
O	D	N	E	O	E	B	E	T	E		
F	B	E	N	I	E	M					
A	N	Z	I	A	N	O					
A	M										
A	M	L	R	O							
N	E	M	I	E	L	E					
I	N	N	I	T	B	C					
M	O	N	I	T	A	R	E	O			
M	I	O	P	E	B	I	G	A			
A	B	A	R	B	I	C	A	T	O		

**SOLUZIONE DEL QUESITO SCACCHISTICO DI PAGINA 4**

Il Bianco ha vinto grazie a una combinazione da infilata e matto del corridoio: 13...Txb2!(anche 13.Da4+ Cd7, 14.Txb2 è ugualmente efficace). Sta 13...Dxa6, 14.Txb8+ Dc8, 15.Txb8# che 13...Dxb2, 14.Dc6+ Rd8, 15. Cx7# portano al matto.

**Passione cialda**

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.

**caffè Morettino**

Numero Verde **800-126692**

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

## ANNUNCI PROFESSIONALI

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

### ASSISTENZA

#### IRIS - Servizi alla persona Assistenza domiciliare

Assistenza ad anziani, malati, disabili - Accompagnamento con auto attrezzata - Servizio di teleassistenza: farmaci a domicilio, consegna della spesa, riordino e piccole pulizie della casa. A Palermo in via G. Pitrè 164/A - Te. 091 7026528 - Cell. 329 9504144 - www.irispalermo.it

### LABORATORI DI ANALISI

#### ANALISI CLINICHE E CHIMICHE SCIUTO ROSA

Dosaggi ormonali - Test tiroidei - Markers epatite e tumorali - Celiachia - Test allergici. Prelievi a domicilio gratuiti. Via A. Cirrincione, 10 - Te. 091 362166

### MEDICI SPECIALISTI

#### DOTT. DOMENICO CARELLA

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

#### STUDIO DI MEDICINA INTEGRATA DOTT. EDMONDO PALMERI

Medico chirurgo, specialista in Chirurgia vascolare - Nutrizionista - Omeopatia - Omotossicologia - Test biorisonanza - QXCU - Intolleranze alimentari - Floriterapia di Bach - Biomesoterapia - Idrocolonerapia. Via delle Croci 2/G Tel. 0917302828 - edi@beneinforma.it

#### DOTT. 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

### ODONTOIATRI

#### DOTT. GIUSEPPE NOCERA

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

### PSICOLOGIA - COUNSELING

#### DOTT. MARIA GIOVANNA GENNA

Studio di psicologia e counseling individuale e di gruppo. Via Isidoro Carini 43. Tel. 091 584321 Cell. 339 7940483. Riceve per appuntamento (pomeriggio)

### TERAPIE MANUALI

#### DOTT. 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 terapisti al sito www. fisiocorsi.it

### VENDITA

Splendida  
FIAT Multipla JTD 105  
km. 60.000  
perfette condizioni  
unico proprietario.  
Trattativa riservata  
Telefonare  
al numero 3401211397

segue da pagina 1

## Allo Zen un consultorio... "colorato"

liari. Ma anche su abusi e maltrattamenti, su problemi di coppia, sulle adozioni, sulla menopausa, sulla preparazione al parto. Viene effettuato il sostegno all'allattamento e al puerperio e la prevenzione dei tumori della sfera genitale femminile. Tutto questo è gratuito. Il servizio si avvale dell'assistente sociale, del ginecologo, dell'ostetrica, dello psicologo. E' centro di ascolto. I numeri telefonici sono 091 7036718 per il settore ginecologico; 091 7036715 per l'assistente sociale; 091 7036711 per la psicologa. Il biglietto da visita è un insieme straordinario di colori messi con gusto e simpaticamente vengono raffigurati i Simpson come famiglia tipo: mentre litigano, o vanno d'amore e d'accordo o cercano spiegazioni sul sesso sicuro. Un modo accattivante per far comprendere che tutti sono i benvenuti in un centro sociale di sicura qualità. I colori forse vogliono dare l'idea di una rinascita della speranza in un contesto positivo. Un arcobaleno dove ognuno cerca di dare il meglio con la propria professionalità, con l'impegno, col proprio colore.

segue da pagina 4

## Quando l'autogol diventa arte

Niccolai ne sfornò diversi, uno più bello dell'altro, quasi avesse cominciato a prenderci gusto. Ma la perfezione la raggiunse in una partita giocata contro il Bologna. Niccolai intercettò il pallone al limite dell'area di rigore e si girò; Albertosi uscì dalla linea di porta aspettando il passaggio del compagno che non arrivò mai. Il difensore, accortosi dell'uscita del portiere, lo scartò con eleganza e mise la palla in rete. E a chi si dovesse chiedere come faccia, a distanza di anni, ad essere ancora tanto amato un giocatore risponderemmo con il celebre coro della curva cagliaritano: "Ma dove vai se ti ferma Niccolai?".

Claudio

## MANGIARBENE

### VIAGGIO NEL MONDO DELLA NUTRIZIONE

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

## Amico carciofo



Il carciofo è una delle piante mediterranee più salutari. Le sue proprietà terapeutiche sono infatti apprezzate largamente in medicina. Il principio attivo di maggiore interesse è la cinarina, contenuta nelle foglie: questa migliora l'attività della cellula epatica, aumenta il flusso biliare mantenendo in soluzione il colesterolo nel siero. Il tutto si traduce in una migliore composizione della bile, il cui flusso, durante trattamento con estratti di carciofo, può aumentare fino al 90 per cento, favorendo il ricambio e la "chiarificazione" di colesterolo e trigliceridi dal sangue. Acidi fenolici e organici (di cui il più importante sembra essere il clorogenico) contribuiscono a favorire le altre importanti azioni del carciofo: quella antitossica (accelerazione del metabolismo dell'etanolo), quella diuretica (che si esprime dopo circa sei giorni) e quella antidiabetica, cioè favorente la digestione degli alimenti (Aliment Pharmacol Ther 2003)

#### Fondi di carciofo con gli spinaci

Mondate 4 carciofi separando i fondi dalle foglie, che utilizzerete per un'altra preparazione, e levate accuratamente la peluria interna. Lavate più volte 400 gr di spinaci poi tritateli. Dilliscate 1 acciuga fresca, separate i filetti, lavateli bene e tritateli. In una padella scaldate 2 cucchiaini di soffritto di cipolle, unite l'acciuga tritata, lasciate insaporire, poi unitevi gli spinaci. Cospargete con 1 cucchiaino di farina setacciata, mescolate e lasciate cuocere con il coperchio a fuoco basso per 5 minuti, poi levate il coperchio e fate asciugare bene. Regolate di sale e pepe. Mettete su una teglia un foglio di carta da forno, pennellatelo di olio, unite i fondi di carciofo, salateli leggermente, riempiteli con gli spinaci, spolverizzate di pangrattato integrale e cuoceteli in forno a 180° per 20 minuti. Serviteli nappati con pochissimo olio. Al posto degli spinaci potete anche preparare il ripieno con le foglie dei carciofi. Cuocetele però non per 5 minuti ma per 8 minuti. E' una ricetta piemontese particolarmente ricca di fibre. (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 Villa Niscemi, un confronto tecnico sul tema "Disabilità e Fiscalità"

**A** Villa Niscemi ha recentemente avuto luogo la tavola rotonda "Disabilità e Fiscalità", promossa dal "Coordinamento H per i diritti delle persone con disabilità nella Regione Siciliana - Onlus" e con la partnership dell'Agenzia delle Entrate Regione Sicilia.

Durante il dibattito, aperto agli addetti ai lavori dell'Azienda Usl6, ai rappresentanti delle diverse Associazioni di disabili, ai disabili stessi e ai loro familiari, si sono succeduti interessanti interventi che hanno dato pertinenti delucidazioni sulla normativa vigente in merito alle agevolazioni fiscali a favore delle persone con disabilità e del loro stato d'applicazione in Sicilia: una normativa che - com'è noto - è in costante evoluzione, perché pur essendo relativamente stabili le norme di legge che le regolamentano - il modo della loro applicazione varia in funzione delle diverse leggi finanziarie dello stato.

A questo scopo, è importante che vi sia un costante aggiornamento che si può avere soltanto per il tramite con le Agenzie delle Entrate.

Nel corso degli anni, il Coordinamento H ha promosso un contatto fecondo e costante con l'Agenzia delle Entrate Regione Sicilia e, in particolar modo, nella provincia di Palermo è stato attivato un protocollo d'intesa con l'Azienda Usl 6 che ha funto da prototipo per analoghi proto-



Maurizio Crispi\*

colli d'intesa con le altre Aziende Sanitarie siciliane.

Scopo primario del protocollo d'intesa è stato quello di uniformare la modulistica da utilizzare e da fornire costantemente un supporto (in termini di consulenza) allo scopo di consentire ai professionisti che operano nelle commissioni d'invalidità civile e nei servizi di medicina legale delle Aziende strumenti interpretativi rigorosi ed univoci, in modo da poter istruire pratiche congrue e pertinenti e di conoscere il range applicativo delle diagnosi in materia di facilitazioni fiscali.

Nel corso della tavola rotonda si sono succeduti gli interventi di Salvatore Crispi (presidente del Coordinamento H), dei diversi rappresentanti tecnici dell'Agenzia delle Entrate (il dott. Domenico Lodato, il dott. Vito Vascellaro, il dott. Ercole Bellante, il dott. Angelo Conti), dell'Azienda Usl 6 di Palermo (il dott. Gaetano Giammona, diri-

gente dell'Unità Operativa Commissione Invalidi Civili) e del Comune di Palermo (sig. Gaetano Stucchi, responsabile Ufficio H). Il dott. Vascellaro ha illustrato le potenzialità del sito internet dell'Agenzia delle Entrate che di recente è stato reso accessibile anche ai portatori di disabilità fisico-cognitive, mentre il dott. Bellante ha fornito un quadro aggiornato (nel contesto della nuova Finanziaria) delle agevolazioni fiscali a favore dei disabili nel settore auto) e il dott. Conti ha commentato quelle vigenti per l'acquisto di sussidi tecnici ed informatici.

Il dott. Giammona ha parlato brevemente del protocollo d'intesa tra Azienda Usl 6 già esistente con l'Agenzia delle Entrate, annunciando che, a breve, ne verrà stipulato uno nuovo che tenga conto di alcune modifiche nella normativa.

Infine, il sig. Stucchi ha fatto una panoramica sulle iniziative intraprese dal Comune di Palermo

nell'abbattimento delle barriere architettoniche e sulle agevolazioni che il Comune riserva ai disabili che vogliono installare presidi di questo tipo nelle proprie abitazioni.

Il pubblico, molto numeroso ed attento, ha letteralmente gremito la sala delle Scuderie di Villa Niscemi. In tempo reale, sono state fornite risposte ad alcuni quesiti "tecnici" che i partecipanti interessati avevano avuto l'opportunità di presentare per iscritto nel corso dei lavori. È stato segnalato, tuttavia, che esistono ancora - allo stato attuale - numerosi appesantimenti burocratici che obbligano i disabili ed i loro familiari a percorsi "istituzionali" non sempre agevoli e a lunghe e faticanti peregrinazioni da un ufficio all'altro. Le segnalazioni di tali disfunzioni riguardano soprattutto l'accertamento dell'invalidità e le procedure diagnostiche, ma anche il fatto che non tutti i medici sono ancora pienamente informati di quelli che sono, in questa materia, i loro compiti ed i loro limiti. Ciò porrebbe la necessità di specifiche attività di formazione/aggiornamento sulle normative vigenti in materia di invalidità e sulle relative agevolazioni fiscali, ma anche un ripensamento di alcune pratiche, allo scopo di ottenere una maggiore "umanizzazione" nell'accesso del disabile e dei suoi familiari alle strutture sanitarie preposte.

\*psichiatra



## Quattro domande a: Piernicola Garofalo endocrinologo all'Ospedale Cervello

**Siamo in un territorio a rischio per tiroidite?**  
Va precisato anzitutto che la tiroidite autoimmune giovanile piu' che una malattia in senso stretto, rappresenta per cosi' dire un "progetto di malattia". Infatti quasi sempre mancano disturbi veri e propri della funzione tiroidea e raramente è necessario avviare una terapia medica. L'unica misura da consigliare è l'osservazione clinico-strumentale nel tempo con cadenza usualmente annuale. Premesso ciò la tiroidite autoimmune come un po' tutte le malattie autoimmuni è in forte crescita in generale anche in età scolare. Il nostro territorio insulare pertanto non configura una situazione peculiare di rischio specifico, come avviene per esempio per il gozzo nodulare, in quanto la carenza iodica nel caso della tiroidite non è la causa determinante.

**Quali consigli occorre dare alle mamme per la prevenzione?**  
Purtroppo trattandosi di malattia autoimmune vi è poco spazio per la prevenzione primaria in quanto le condizioni predisponenti sono legate al patrimonio genetico individuale e familiare. E' anche vero che possono intervenire condizioni favorevoli alla comparsa: stress psico-fisici, esposizioni ad inquinanti ambientali, alcuni farmaci, infezioni virali o

batteriche. Si tratta comunque di situazioni largamente strutturate nello stile vita e nell'ambiente quotidiano e pertanto non facilmente sradicabili.

**Esistono parametri da sorvegliare durante la crescita? Quali sono i campanelli d'allarme?**  
Il rilievo di una tumefazione di nuova insorgenza a carico della regione anteriore del collo, cioè un piccolo gozzo, può costituire l'unico segno tangibile della presenza di una tiroidite. E' piu' probabile che si verifichi nelle ragazze specie in periodo peripuberale (11-13 anni).  
Nei rari casi in cui la tiroidite si accompagna ad un ridotta funzione tiroidea (c.d. ipotiroidismo) allora sarà possibile rilevare una certa fiacchezza fisica, una cute di colore pallido, delle irregolarità mestruali, un modesto gonfiore al volto ed attorno agli occhi, un piccolo incremento del peso corporeo non giustificato. Comunque segni e sintomi clinici sfumati e di non facile rilievo.

**In caso di malattia che fare? A chi affidarsi?**  
Qualora il sospetto clinico sia marcato, sarà utile consultare dapprima il proprio medico di famiglia, pediatra o medico dell'adulto non fa differenza. Spetterà a quest'ultimo gestire i passaggi diagnostici immediatamente



te successivi che di solito constano di una ecografia tiroidea e di un dosaggio degli ormoni tiroidei e degli anticorpi antitiroidei. Soltanto dopo la conferma della presenza di una tiroidite autoimmune sarà opportuno consultare uno specialista endocrinologo, il quale valuterà se instaurare una terapia medica o avviare semplicemente una osservazione clinico-strumentale e biomorale periodica. Ribadisco infatti che nella grande maggioranza dei casi non è necessario iniziare una terapia.  
L'offerta assistenziale endocrinologica è ben distribuita. Esistono ottimi centri di endocrinologia all'ospedale Cervello, al Policlinico Universitario, all'ospedale Villa Sofia, oltre ad una diffusa e funzionale rete di specialisti ambulatoriali presenti nei vari distretti della città e della provincia.

Diego Fabra

## Cerchi una farmacia?

Farmacie di turno A PALERMO (turni 1 e 2)

**dal 31 marzo al 7 aprile**

Cacace F. p.zza S. Francesco Di Paola 51 - tf. 091588313  
Crimaudo P. via Alloro 137 (Hotel Patria) - tf. 0916164133  
Gallo S. via E. Tricomi 12 - tf. 0916574128  
Giganti via Ammiraglio Rizzo 49/e - tf. 091540463  
Mercadante I. via Carbone 44 (Partanna) - tf. 091450064  
Romano M. via A. Diaz 86 (p.zza Torrelunga) - tf. 091476824  
Ruggeri via Dell'Ermellino 26 (Bonagia) - tf. 091447617  
Tulone. via Aspromonte 97(in fondo v. Lazio) - tf. 091206017  
Verga G. via E. L'Emiro 34 - tf. 0916511761  
Villa Serena via Tasca Lanza 106 - tf. 091213241  
Virga A. M. via L. Da Vinci 338 - tf. 091406185

**dal 7 al 14 aprile**

Di Giorgio G. via F. Di Giovanni 55 - tf. 0916884263  
Indelicato I. via Maggiore Toselli 83 - tf. 091341856  
Inglisma A. via P. di Scordia 116 (ang. Amari) - tf. 091331500  
Maymone G. via Dante 80 - tf. 091584096  
Mancino I. via Montegrappa 114 - tf. 091488421  
Mancino R. p.zza P. Camporeale 44 (Zisa) - tf. 0916817849  
Milisenna via Papireto 17a - tf. 091582007  
Paalagonia via Zandonai 12 - tf. 0916813038

Parlato M. via I. Mormino 41/51 (Velodromo) - tf. 091241126  
Strasburgo v.le Strasburgo 22 (Oviesse) - tf. 091527986  
Vinciguerra M. via Sacco e Vanzetti 20 - tf. 091475991

**FARMACIE NOTTURNE**

**Antica Farmacia Giusti** via Giusti 8 - tf. 091309076  
**Bonsignore** v.le Regione Siciliana 2322 - tf. 091400219  
**Cali D.** via M.se Roccaforte 108 (ang. Cordova) - tf. 091361887  
**De Gasperi** p.zza De Gasperi 32 - tf. 091521403  
**Di Mino S.** p.zza Ottavio Ziino 31 - tf. 0916814016  
**Fatta C.** via S. Maria di Gesù 3 (Guadagna) - tf. 091447268  
**Inglese** via M. Stabile 177 - tf. 091334482  
**Lo Cascio Mendola** via Roma 1 (Stazione) - tf. 0916162117  
**Orlando F.** via N. Garzilli 56 - tf. 0916251593  
**Ponte Oreto** via Oreto 322/a - tf. 091444537  
**Sacro Cuore** p.zza P.pe 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

per informazioni  
091 522242  
329 8625855

**publisicula**  
LIBRI  
GIORNALI  
RIVISTE  
DEPLIANTS  
EDIZIONI DI LUSO  
POSTER  
MANIFESTI  
SICILIA TEMPO

Via Pietro Nenni, 3 • 90146 Palermo  
Tel. 091.6883828 PBX • 091.6883791  
Fax 091.6883828  
publisicula@libero.it  
publiscalari@publiscalari.it  
www.publiscalari.it