



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. 36 - 8 ottobre 2007

■ PUNTI DI VISTA

Il coraggio di girare pagina

Dobbiamo ammettere che, insieme a tante conquiste, l'epoca attuale corre il rischio di avvitare su se stessa numerose cause di tristezza e nostalgia.

Giornate intere a correre e a litigare, in contesti sempre più disumani, con la promessa di paradisi artificiali a buon mercato e la realtà successiva dei tanti bollettini da pagare. Poche famiglie in piedi, mute testimonianze di pietra di un'epoca apparentemente lontana: intorno un balletto macabro di libertà e libertinaggi, tra "figli" di nonni e genitori impegnati nella caccia di nuovi compagni e di nuove compagne.

Domenica mattina: la sveglia tra i rintocchi di campane e odore di ragù si mescola a una inebriante sensazione di calma felicità. C'è una mamma in cucina e un papà con cui parlare di sport. La città, stranamente silenziosa, riprende a respirare ossigeno e sembra mostrare come potrebbe essere e non è. Per qualcuno c'è una messa, per altri una corsa in bici, la colazione davanti al mare o le scommesse sportive.

Molti ragazzi hanno bisogno di amici sinceri, di un ragù che li attende a casa e di un papà a cui chiedere magari anche un consiglio.

La famiglia, insieme a un senso più spirituale della vita o al rispetto per i capelli bianchi o alla cortesia o al senso del dovere sono per alcuni solo dei bei ricordi, per altri, più giovani, roba assolutamente sconosciuta. Ma, come in tutte le situazioni della vita, non è intelligente e forte chi non torna indietro nelle decisioni, ma chi sa ammettere l'errore e trovare il coraggio di girare pagina e ricominciare. Costa fatica puntare sulle tradizioni, costruire sulle fondamenta, stancare le membra insieme alle persone care su un progetto serio di vita, ma solo da questo può nascere la vera civiltà.

Diego Fabra

IL PESO DELLA CULTURA

Quelle cattive abitudini degli studenti



Prosegue la nostra campagna "Il peso della cultura" contro il peso degli zaini che gli studenti sono costretti a sopportare per andare a scuola. Questa settimana abbiamo sentito il parere del responsabile dell'Ufficio educazione alla salute del Distretto 13 (Uoesd) dell'Azienda Usl 6 Maurizio Gallo, che ha puntato l'indice sullo scorretto modo di portare lo zaino da parte dei ragazzi e sulla postura assunta a scuola, più che sul peso dei libri.

(l'intervista a pag. 6)

INAP

ISTITUTO NAZIONALE
ASSISTENZA PREVIDENZIALE

1° centro in Italia dal 1973 specializzato
nelle pratiche per il riconoscimento di
INVALIDITA' CIVILE-INPS-INAIL

tempi estremamente ridotti

CONSULENZA
ED ASSISTENZA
AMMINISTRATIVA
E GIUDIZIARIA
TOTALMENTE
GRATUITA*

- PRESENTAZIONE DOMANDE AMMINISTRATIVE (INPS-INAIL-INPDAP)
- RECUPERO VECCHIE PRATICHE INEVADE O RESPINTE
- CONTENZIOSO GIUDIZIARIO
- RICOSTITUZIONE PENSIONE (RISCHIO AMIANTO)
- ASSISTENZA DOMICILIARE MEDICA E LEGALE IN CASO DI INTRASPORTABILITA' DELL'ASSISTITO
- CONSULENZA MEDICA
- PRESENTAZIONE DOMANDE (PENSIONI, INDENNITA', BENEFICI ASSISTENZA, PRATICHE PER MINORI E PORTATORI DI HANDICAP)
- RICORSI GIUDIZIARI E AMMINISTRATIVI

* non è dovuto alcun compenso o parcella dall'assistito
nella fase amministrativa e giudiziaria, sia in caso di esito positivo
che negativo della pratica

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL
O VISITA IL SITO WEB **WWW.INAP.IT**

Numero Verde
800 134 851
Lunedì - Venerdì 9.30-13.30/14.30-18.30

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

autorizzazione n° 36690 del 14.12.2001

I "dolori" dell'anziano: la polimialgia reumatica

Rassegnarsi non è la migliore soluzione. Diagnosi corretta per una corretta terapia

Fu Bruce a descrivere per la prima volta una malattia a insorgenza nella terza età che coinvolgeva soprattutto la spalla e l'anca. Era il 1888 e l'intenso dolore che provocava la fece definire "gotta reumatica senile". A distanza di tanti anni abbiamo senz'altro le idee più chiare su quella che oggi viene definita "polimialgia reumatica". È una malattia che colpisce più donne che uomini, di età superiore ai 50 anni, con una prevalenza maggiore tra i 70 e gli 80 anni. L'incidenza sale ulteriormente nei Paesi nordici e in particolar modo in quelli scandinavi, ma è molto presente anche in Italia, colpendo una persona ogni 7000. È una malattia a prognosi buona se diagnosticata e trattata per tempo.

attività medio-bassa

Si è notata, negli studi più recenti, una netta parentela con un'altra malattia a genesi sconosciuta: l'arterite giganto-cellulare, che si manifesta con disturbi alle arterie craniche (cefalea, dolori alla masticazione e turbe visive). Per spiegare la probabile origine della polimialgia reumatica sono state invocate cause virali, o da microrganismi atipici (Mycoplasmi e Chlamydie), ma senza evidente e definitiva prova. Studi con tomografia hanno evidenziato in tutti segni clinici di vasculite delle arterie, che corrispondevano a un aumento di una citochina nel sangue (l'interferone gamma). La malattia si presenta con violenti dolori mattutini,



con rigidità della durata di almeno 30 minuti al cingolo pelvico, a quello scapolare, al collo. Questi corrispondono a dati diagnostici di infiammazione delle strutture sinoviali, delle cosiddette "borse" e guaine tendinee, soprattutto nel capo lungo del bicipite, ai polsi e alle ginocchia. Si associa spesso febbre o febbriola, mancanza di appetito,

dimagrimento, astenia e malessere generale. Può coesistere sindrome del tunnel carpale. La diagnosi viene effettuata sulla scorta di analisi di laboratorio (Ves superiore a 40 mm nella prima ora, Pcr elevata, a volte enzimi epatici): il dato più sensibile è la ricerca dell'Il-6, una interleuchina che non tutti i laboratori dosano.

La diagnostica per immagini occorre in definitivo aiuto con ecografia e risonanza magnetica a dimostrazione della natura infiammatoria caratteristica. Recentemente è stata proposta l'introduzione anche della tomografia a emissione di positroni. I pazienti sono tipicamente negativi alla ricerca del fattore reumatoide: questo permette di distinguere subito la polimialgia reumatica dall'artrite reumatoide.

attività medio-bassa

La malattia risente molto bene dell'uso di cortisone a buon dosaggio, che ha la capacità di risolvere i sintomi in pochi giorni. Il trattamento iniziale deve essere mantenuto almeno quattro settimane per poi essere ridotto molto gradualmente nelle successive. Il monitoraggio avviene attraverso sorveglianza dei sintomi, della Ves e della Pcr. In genere recidiva e questo conduce a terapie cortisoniche lunghe. A questo scopo le nuove frontiere sono rappresentate dallo studio di farmaci immunosoppressori e biologici, quali gli inibitori del Tnf. Ovviamente a supporto possono essere somministrati ricalcificanti se si associa osteoporosi, insieme a calcio e vitamina D. Il maggiore aiuto però proviene dallo stimolo che familiari, medici, specialisti e fisioterapisti possono dare ad un impegno giornaliero verso un recupero funzionale.

Angelo Pennisi



settimanale di formazione e informazione medica per il paziente in sala d'attesa
Registrato presso il Tribunale di Palermo al n° 11 del 29 maggio 2006
Diego Ezio Fabra Editore - Palermo

Direttore responsabile
Francesca Patané (direttore@nellattesa.it)
Direttore editoriale
Diego Fabra (diego@fabra.biz)
Vicedirettore
Maurizio Crispi (maurizio.crispi@nellattesa.it)
Comitato etico scientifico
Maurizio Crispi coordinatore
Silvio Buccellato servizi sanitari pubblici
Gaetano Cappellino diagnostica per immagini
Angelo Coco prodotti farmaceutici
Salvatore Crispi diverse abilità
Monica D'Addelfio pedagogica clinica
Diego Fabra medicina Interna
Mariella Falzone area sociale
Sergio Fasullo cardiologia
Nicola Garofalo endocrinologia
Paola Geraci ginecologia
Aurelio Guarraci veterinaria
Rosanna Imburgia geriatria
Salvino Leone bioetica
Milena Lo Giudice pediatria
Vincenzo Sortino med. naturale e omeopatia
Silvia Tinaglia psicologia
Maria Rosaria Valerio oncologia
Redazione
Sergio Fabra (sergio@fabra.biz)
Rita Patti (rita.patti@nellattesa.it)

Segreteria
Elda Domina (redazione@nellattesa.it)
Collaboratori
Alessio Fabra (alessio@fabra.biz)
Amir Abbara (king_buzzo@libero.it)
Dario Tamburello (dariatamburello@yahoo.it)
Vignettista
Pierrick Di Trapani (picoditrapani@libero.it)
Letizia Romano (romano.letizia@libero.it)
Responsabile commerciale
Marcello Barbaro (commerciale@nellattesa.it)
Responsabile distribuzione
Fabio Puglisi (redazione@nellattesa.it)
Redazione, uffici: Via Vaccarini 36 - Palermo
Tel/Fax: 0916255846 web: www.nellattesa.it
e-mail redazione@nellattesa.it
Stampa
Publiscula s.r.l. Via Pietro Nenni 3 Palermo
(www.publisculasrl.it)
Questo numero è stato stampato in 10.000 copie
Chiuso in tipografia il 2/10/2007
Publicità inferiore al 50%
Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.
E' consentita la riproduzione citandone la fonte

www.nellattesa.it

è l'indirizzo telematico del nostro sito web



Dott. Giuseppina Ragusa

specialista in Medicina dello Sport - Dirigente medico fisiatra
si occupa di:
• agopuntura omeopatia omotossicologia posturologia
• diagnosi e cura di allergie e intolleranze alimentari
<http://studioalfa.medicinaomeosinergetica.net/>

Sono aperte le iscrizioni ai corsi:

Riflessologia plantare tradizionale cinese

Linfodrenaggio manuale in estetica metodo "Original Vodder"

Massaggio antistress bioenergetico

COS'È LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

È una tecnica di massaggio del piede: nella pianta vi sono punti precisi che rispecchiano gli organi interni, il sistema circolatorio, respiratorio, ormonale, riproduttivo, escretorio del corpo umano. Tramite la stimolazione dei punti, si ottiene un equilibrio generale dell'organismo che attiva la propria capacità di autoguarigione

via isidoro la lumia 81 palermo • tel. 091584202 • e-mail salicaragusa@libero.it

Otto domande (e risposte) sul diabete

1. Come si fa la diagnosi di diabete?

Occorre la presenza dei seguenti criteri:

- due glicemie a digiuno superiori o uguali a 126 mg/dl
- segni e sintomi di diabete (poliuria, poli-dipsia e dimagrimento) e glicemia maggiore di 200mg/dl

Nei casi sospetti si effettua un carico di glucosio: in tal caso la glicemia alla seconda ora deve essere superiore a 200 mg/dl.

2. Cosa si intende per intolleranza ai carboidrati e per alterata glicemia a digiuno?

■ Per alterata glicemia a digiuno non si intende una situazione clinica in cui il soggetto presenta valori di glicemia a digiuno compresi tra 110 e 125 mg/dl. Tali pazienti presentano un rischio cardiovascolare sovrapponibile a quello dei diabetici.

■ Invece per intolleranza ai carboidrati si intende una condizione in cui il soggetto presenta valori glicemici alla seconda ora dopo il carico di glucosio tra 140 e 200 mg/dl. Questi pazienti hanno un rischio elevato di sviluppare il diabete mellito.

3. Qual è il monitoraggio utile?

- Ogni sei mesi: glicemia a digiuno, pressione arteriosa, peso.
- Ogni anno: controllo cardiologico, quadro lipidico ed eventuale curva da carico glucosio.

4. Che differenza esiste tra il diabete tipo 1 e

tipo 2?

Le origini sono differenti e opposte:

■ Il tipo 1, il meccanismo patogenetico è l'insulinopenia (non c'è insulina abbastanza a soddisfare le richieste dell'organismo); di solito esordisce in età giovanile (<20-30 anni), non è presente obesità.

■ Il tipo 2, il meccanismo consiste nell'insulinoreistenza (c'è insulina, ma esiste una resistenza cellulare all'insulina; così il glucosio rimane nel sangue e danneggia gli organi); età adulta con obesità e complicanze già presenti alla diagnosi.

5. Fino a quando è normale la glicemia?

■ Si ritiene fino al valore 110 mg/dl (ultimamente si sta proponendo 100).

6. Quali sono le complicanze?

■ Nefropatia, retinopatia, cardiopatia e vasculopatia

7. Quali sono le urgenze?

■ Coma ipoglicemico, lattacidemico, iperosmolare e chetoacidotico

8. Qual è il trattamento migliore per il diabete?

■ Insulina e farmaci ipoglicemizzanti orali associati alla dieta e all'esercizio fisico.

Sergio Fasullo
cardiologo



inbox

Medici...usurati!

Nell'elenco dei lavori particolarmente logoranti va contemplato il lavoro notturno dei medici ospedalieri, di continuità assistenziale e del 118. E' questa la proposta di un sindacato italiano che considera la media di 100 turni l'anno sufficiente per chiedere la monetizzazione del notevole disagio lavorativo. La proposta comporterebbe un riconoscimento importante anche ai fini del precoce pensionamento.

Diabete: grandi risultati nella protezione cardiaca

Concluso lo studio denominato "Advance", che ha arruolato più di 11 mila pazienti con diabete non insulino-dipendente. Lo studio aveva lo scopo di valutare l'efficacia dell'associazione tra un farmaco antiipertensivo e un diuretico (perindopril e indapamide) nella prevenzione cardiovascolare. I risultati sono stati eccellenti: la mortalità si è ridotta di un buon 14% lasciando intravedere un futuro meno incerto anche per gli oltre due milioni di diabetici italiani.

Importante "patto europeo" contro l'Alzheimer

"Occorre umanizzare maggiormente il rapporto medico-paziente attraverso una comunicazione attenta e qualificata": è questo il monito che giunge dall'Ospedale San Camillo di Roma. "La comunicazione rappresenta per il malato un momento di sostegno perché può toglierlo da una posizione di non-conoscenza e dargli risposte concrete e adeguate".

Allarme ipertensione negli Stati Uniti: adesso riguarda anche la pediatria

La nota rivista "Circulation" ha pubblicato uno studio condotto su trentamila adolescenti americani. E' risultata una chiara tendenza all'aumento dell'ipertensione arteriosa nella popolazione di età pediatrica, associata all'aumento di obesità.



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



presidi ortopedici pronti e realizzati su misura
esame baropodometrico computerizzato gratuito
presentando copia del giornale nell'attesa...

alimenti per celiaci e diabetici

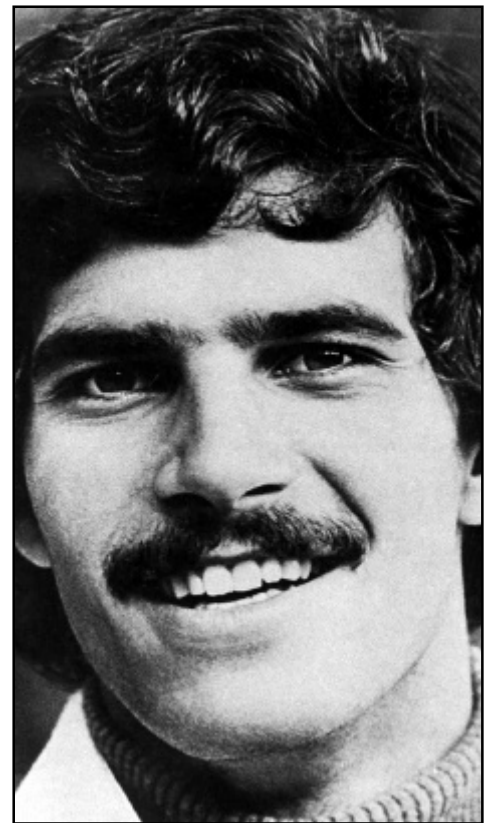
**farmacia
ortopedia Ferro**

Partinico, via Principe Amedeo 18-23 tel. 091 8781237
Castelvetrano, via B. D'Acquisto tel. 0924906998

CONVENZIONATO AZ. USL - INAIL

Mark Spitz, l'asso pigliatutto del nuoto mondiale

Mark Spitz. E' questo il nome del nuotatore ebreo-americano che resta un mito nel mondo delle Olimpiadi e del nuoto, diventato l'icona degli anni Settanta con un'impresa che tuttora resta un caso isolato. Spitz nasce in California, all'età di quattro anni si trasferisce nelle isole Hawaii, dove il padre Arnold, appassionato e discreto nuotatore, lo prepara a diventare il primo nel mondo (immaginiamo che non avrebbe mai pensato di allenare il primo di tutti i tempi). Per Mark, come per il padre, un secondo posto è un insuccesso. Poco prima delle Olimpiadi di Città del Messico del '68 promette di vincere tutto. Non andrà così; riuscirà a vincere solamente due medaglie nel singolo (nessuna d'oro), e due primi posti solo nella staffetta. Deluso dei risultati del 1968, Spitz promette un successo totale in Germania, rimandando l'impresa di quattro anni, rischiando di perdere la faccia una volta per tutte. Alle tanto attese Olimpiadi del '72, Spitz deve conquistare tutto nelle gare singole, dato che gli Usa sono imbattibili nelle gare a squadra. L'americano non delude, vincendo sette ori su sette. Dal quel momento in poi nella persona di Mark Spitz è riassunta la determinazione, il coraggio, l'impresa e il record di un campione unico, il più grande di tutti. Dopo quelle Olimpiadi, il recordman statunitense si ritira dal mondo del nuoto. Sua la celebre frase: "Ho vinto tutto, non ho più alcun obiettivo da raggiungere".



Cristiano

GUIDA ALL'ASCOLTO

L'immortale storia di Romeo e Giulietta al Politeama

Venerdì 12, sabato 13 e domenica 14 ottobre Alberto Veronesi dirigerà, affiancato da Domenico Pierini, l'esecuzione del Concerto per Violino e Orchestra in Re minore di Schumann.

L'opera fu concepita dal compositore durante il soggiorno a Düsseldorf, dove era stato portato per ricevere le adeguate cure ai suoi disturbi psichiatrici. Il Concerto è una drammatica testimonianza di questo difficile periodo conclusivo della vita del tedesco: il lavoro (in *krasitgen nicht zu schnellen tempo-langsam-lebhaft, doch nicht schnell*), pur conservando la genialità tipica del suo autore, non ha la consueta logica, la fluida grazia dei capolavori che Schumann ci ha lasciato, tanto da essere considerata da Clara Wieck e Brahms indegno di essere pubblicato.



Robert Schumann

L'altra composizione in programma sarà la Suite n.1 dal balletto "Romeo e Giulietta" di Prokofiev. Il russo musicò il celebre dramma di Shakespeare con estrema minuzia, come se avesse voluto descrivere le sensazioni che ogni parola del testo suscita nel lettore. Le sensibilissime evocazioni unite al consueto stile "fiabesco" di Prokofiev ci hanno lasciato perle indimenticabili come La Danza dei Coltelli o La Scena del Balcone.

Alessio Fabra

LA RECENSIONE

Nel paese di Tolintesàc

Cristiano Cavina - Marcos y Marcos edizioni
262 pagine - 14,50 euro

Come non restare ammaliati della scrittura vivida ed efficace di questo autore ingiustamente poco conosciuto?

Cristiano Cavina prende a prestito la magia affabulatoria di Fellini rielaborandola in una scrittura visionaria, ma asciutta, senza cadere in facili esagerazioni.

Il ritmo coinvolgente e la sapiente utilizzazione di vari e opposti registri narrativi trascina il lettore in un mondo fatato dove le parole sono veicolo di conoscenza e di dubbio, dove il detto e il non detto si fondono, trasformando la storia di una semplice famiglia di contadini emiliani in una saga popolata da personaggi eroici. Nel paese di Tolintesàc le persone non muoiono, ma "si avviano", per vedere il mare si va in collina, la guerra è un buco nero e al di sopra di tutto aleggia il profumo di Spuma di Sciampagna delle mani di nonna Cristina.

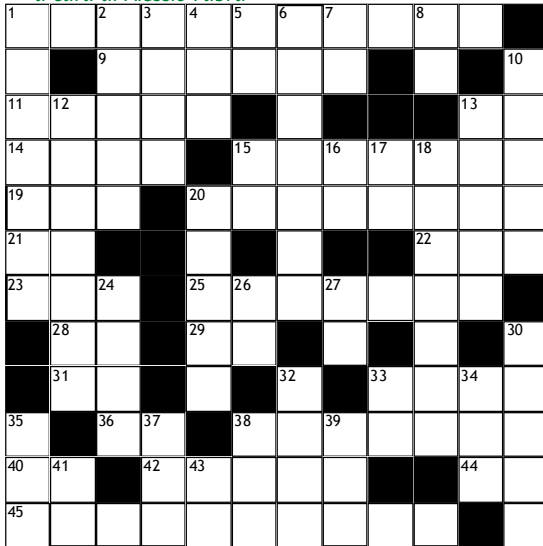
Ariela Faso

Barboncina



Pico Di Trapani

a cura di Alessio Fabra

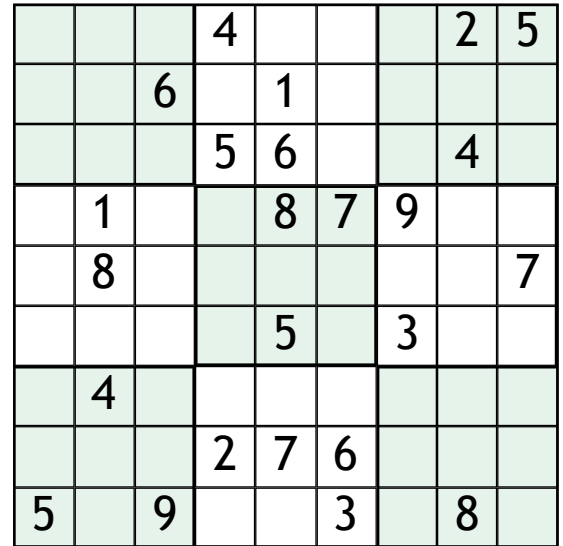


ORIZZONTALI

1 Strumento musicale popolare aerofono simile all'organetto 9 Altro nome del gong 11 Gli sgherri manzoniani 13 L'inizio della purezza 14 Incontro di due vocali senza possibilità di elisione 15 Gioco con pallina luminoso e rumoroso 19 Attaccato alla lenza 20 Antica danza di corte simile alla passacaglia 21 Simbolo del Sodio 22 Caspar, organista tedesco a cavallo tra il Settecento e l'Ottocento 23 Quella "alla gioia" venne utilizzata da Beethoven nella Nona 25 Insegnante 28 Nome di Pacino 29 Dio egizio del sole 31 Nota Bene 33 Ecco a Roma 36 Pari di male 38 Yacht da regata e da crociera 40 Isernia 42 Il dio del tempo 44 Associazione Editori 45 Nome di fantasia usato per celare una identità

VERTICALI

1 Della famiglia Fabia 2 Organizzazione politica di una nazione 3 Atavico senza tic 4 Indicatore radiomagnetico 5 Matera 6 Un ponte lungo 13,5 km la unisce a S. Francisco 7 Sono pari nell'anima 8 Cremona 10 Il Gioacchino re di Napoli sotto Napoleone 12 Digiuno religioso per i musulmani (se non lo sai, guarda tra le "chicche di caffè") 13 Cinque greci 15 Firenze 16 Dice nel mezzo 17 Personal computer 18 La concezione estetica di un artista 20 Frutto simile al limone 24 Vi venne esiliato Napoleone la prima volta 26 Nel centro di Siam 27 Aosta 30 Mezzo volante 32 Diede i natali a Beethoven 33 Presto in centro 34 Central Intelligence Agency 35 Ora è Telecom 37 La vecchia moneta unita 38 L'inizio della cooperazione 39 Re per i francesi 41 Polizia nazista 43 Rimessa diretta



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.

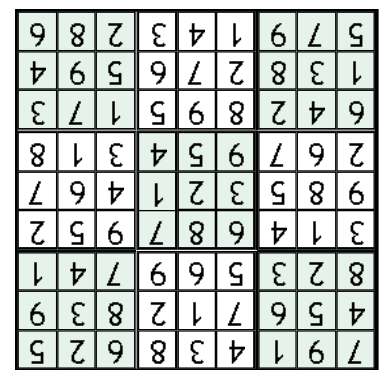
Chicche di caffè

E' NATO IN ABISSINIA? Una leggenda narra che un pastore abissino notò che le sue capre erano diventate più vivaci dopo aver mangiato le foglie e le bacche rosse di un arbusto che cresceva nelle vicinanze. Le raccolse, ne tostò i semi e li mescolò all'acqua bollente. Ne uscì una bevanda calda e corroborante che aiutava i monaci del vicino monastero a tenersi svegli durante le preghiere. La pianta del caffè sarebbe in effetti originaria dell'Abissinia, dove cresce tutt'oggi spontaneamente. L'infuso tratto da questa pianta sarebbe stato introdotto nello Yemen nel XIV secolo da un santo di Moka. Il caffè si diffuse rapidamente in tutto l'Oriente islamico: nel XV e nel XVI secolo in quei Paesi esisteva già un bel numero di "case del kawah". Durante il Ramadan, il mese di digiuno rituale, i musulmani si riunivano dopo il calar del sole in questi locali; dopo aver mangiato e bevuto a sazietà, cominciarono a bere caffè. Che li rendeva talmente eccitabili da provocare risse. Le autorità intervennero decretando in molti casi la chiusura delle case del caffè, e vietando il consumo. Ma poiché ogni divieto, lungi dallo spegnerlo, esalta il desiderio e stimola alla ribellione, questi provvedimenti fecero crescere il consumo di caffè, dando vita al fenomeno della borsa nera.

SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA



SOLUZIONE DEL SUDOKU



sostenete il vostro giornale
associatevi a carta club

Sul problema degli zaini pesanti a scuola abbiamo raccolto questa settimana il parere di Maurizio Gallo, responsabile dell'Ufficio educazione alla salute del Distretto 13 (Uoesd) dell'Azienda Usl 6, molto attivo negli interventi di prevenzione e di educazione alla salute negli istituti scolastici del proprio territorio di riferimento.

una questione controversa

- Dott. Gallo, le risulta che il carico di libri da trasportare ogni giorno a scuola possa essere causa di problemi e patologie alla colonna vertebrale, specie per ragazzi che hanno ancora una struttura ossea in via di formazione?

La questione degli zaini come presunta causa di patologie dell'apparato muscolo-scheletrico è ancora molto controversa. Il loro utilizzo per il trasporto dei libri scuola ha iniziato a prendere piede circa 20-25 anni fa - i primi a usarli sono stati i ragazzi delle scuole superiori - e, nel volgere di pochissimi tempo, ha del tutto soppiantato le "classiche" cinghie e cartelle, prima largamente usate.

Oggi, anche i bambini delle elementari usano esclusivamente gli zainetti. C'è stato quindi tutto il tempo per poter osservare le conseguenze sulla salute dei ragazzi e sul loro sviluppo fisiologico. Guardando al risultato delle attività di screening promosse dal distretto, non s'è registrato un significativo aumento delle patologie o di atteggiamenti scoliotici dovuti a questa causa. Lo zaino, però, a volte è usato in modo improprio, ad esempio caricando il peso su di una sola spalla, e questo aggrava il problema, specie in presenza di numero eccessivo di libri. Si può ritenere che lo



**"Il peso della cultura":
l'opinione degli operatori del Distretto sanitario 13**

Continua la nostra campagna sugli zaini pesanti a scuola, lanciata alle soglie dell'apertura del nuovo anno scolastico

zaino in sé sia da assolvere, se si non si eccede nel peso da portare (ciò vale soprattutto per i più piccini) e non si abusa nei modi di portarlo.

- Che cosa fa il Distretto sanitario 13 per la prevenzione della scoliosi e di altri proble-

mi ortopedici?

Nel nostro Distretto sanitario - come in quelli di tutta la città - si svolgono regolarmente da alcuni anni dei controlli per la prevenzione (detti screening) sulle problematiche ortopediche e auxologiche (peso, altez-

za, indice di massa corporea) dei ragazzi delle scuole medie inferiori. Tale attività è finalizzata a cogliere il più presto possibile i segni di dimorfismi, di atteggiamenti scoliotici o d'una condizione di sovrappeso, così da poter consigliare con tempestività i necessari rimedi.

Non siamo ancora nelle condizioni di poter fare delle proiezioni statistiche di tipo epidemiologico, ma non sembra che, tra le cause delle patologie o delle condizioni di rischio che sono state individuate, vi sia il cattivo uso dello zaino o un suo uso tout court. Piuttosto, nella genesi di questo tipo di problemi sono più spesso da imputare le cattive posture assunte durante le ore di studio, sia a casa sia a scuola, e la scarsa attività motoria.

abitudini poco salubri

- Secondo Lei, ha senso indirizzare a genitori ed insegnanti slogan del tipo "A scuola zaini meno pesanti!" oppure "Fate portar loro meno libri"?

Le risponderò in maniera indiretta... Oggi si assiste piuttosto ad una modifica del cosiddetto stile di vita dei giovani, cioè si verifica la tendenza ad adottare abitudini poco salubri quali fare poca attività fisica regolare, mangiare un po' troppo e in modi sempre più irregolari e fumare, passare tanto tempo davanti al televisore oppure al pc: queste sono le vere cause di problemi nella salute dei giovani, oggi e domani. Lo zainetto portato in spalla dalle elementari all'Università è piuttosto l'icona d'una vita maggiormente scolarizzata, il che è un bene che tuttavia, nello stesso tempo, è a maggior rischio di sedentarietà: ed è questo il vero problema.

Maurizio Crispì

publiscicula
AZIENDA GRAFICA EDITORIALE
LIBRI
GIORNALI
RIVISTE
DEPLIANTS
EDIZIONI DI LUSO
POSTER
MANIFESTI
Arti Grafiche & Stampa
SICILIA TEMPO
Via Pietro Nenni, 3 • 90146 Palermo
Tel. 091.6883828 PBX • 091.6883791
Fax 091.6883829
publiscicula@libero.it
publisciculasrl@publisciculasrl.it
www.publisciculasrl.it

vival'Italia CHANNEL
SKY 910
by
PROMO ITALIA
per informazioni
091 522242
328 8625855

■ L'ANGOLO DI...

PREVIDENZA

Prestazioni a favore dei minori

In campo previdenziale e assistenziale i minori hanno diritto a prestazioni legate alla propria condizione patologica. L'impossibilità di camminare senza l'aiuto di un accompagnatore, ovvero il bisogno di essere costantemente assistiti nello svolgimento delle normali attività quotidiane, dà diritto all'assegnazione dell'indennità di accompagnamento, così come sancito dalla Legge 18/1980.

La citata indennità viene erogata a favore dei minori - dalla tenera età e fino al compimento degli anni diciotto - che versano in situazione di gravità a causa della patologia che li ha colpiti.

Per i minori di anni diciotto - e già dall'asilo nido - che hanno difficoltà a svolgere i compiti e le funzioni proprie dell'età, è prevista l'indennità mensile di frequenza per gli iscritti a centri di riabilitazione, a centri di formazione professionale, a centri occupazionali o a scuole di ogni grado e ordine, istituita dalla Legge 289/1990.

Per i piccoli sordomuti è concessa l'indennità di comunicazione ex Legge 508/1988, con il seguente criterio: per il minore di dodici anni, se l'ipoacusia è pari o superiore a 60 decibel HTL di media fra le frequenze 500, 1000, 2000 hertz nell'orecchio migliore; per il maggiore di dodici anni, se l'ipoacusia è pari o superiore a 73 decibel, e sempre che venga dimostrato che l'insorgenza dell'ipoacusia è precedente ai dodici anni. Infine, i minori totalmente ciechi possono vedersi attribuita l'indennità di accompagnamento per ciechi assoluti; per i minori ciechi con residuo visivo inferiore a 1/20 è concessa la pensione per ciechi parziali.

La normativa di riferimento tuttora vigente è la Legge 406/1968 e successive modificazioni, prevista per i ciechi senza limite di età.

Eugenio Scotto di Tella
avvocato

■ MANGIARBENE

viaggio nel mondo della nutrizione

L'acido pantotenico: energia nascosta

La forma biologicamente attiva dell'acido pantotenico, il coenzima A, entra nella costituzione dell'acetilCoA, importantissimo elemento che serve al metabolismo dei glucidi, dei lipidi e delle proteine. Vengono così alimentate le sintesi dell'emoglobina, il trasportatore naturale di ossigeno dei globuli rossi, del colesterolo, precursore di molti ormoni, dell'acido ippurico e degli acidi grassi. Attraverso questa vitamina è possibile l'acetilazione di molte sostanze, come i sulfamidici e altri farmaci. Le fonti naturali sono il fegato, la carne di vitello, le uova, il latte, i formaggi, i pesci, i legumi, le verdure. L'eccessiva carenza produce astenia, torpore, cefalea, depressione, stipsi e bruciore ai piedi.

a cura dello **Studio "Nutrizione e Dietetica"**

FARINATA DI CECI

Per preparare al meglio questo piatto non si possono usare meno di 250 gr di farina di ceci, quindi questa ricetta è per 6 porzioni circa. Versate in una ciotola 250 gr di farina di ceci. Unite a filo sette decilitri e mezzo di acqua girando con una forchetta per evitare che si formino grumi. Regolate di sale e di pepe e lasciate riposare per 3 ore. Alla fine eliminate con un cucchiaio la schiumetta che si sarà formata in superficie. Ungete una teglia tonda con 2 cucchiai di olio e versate la farinata, rimastando con un cucchiaio di legno fino a quando tutto l'olio non sarà stato assorbito. L'altezza dovrà essere non superiore a 2 centimetri. Cuocete la farinata in forno a 200° per 15 minuti. Tagliate la farinata a losanghe, come vuole la tradizione, e servitela ben calda. Potete arricchire anche la farinata, prima di cuocerla, con cipollotti o cipolle o porri tagliati ad anelli e aghi di rosmarino. (Allan Bay e Patrizia Bollo)

CONSIGLIATI

Rubrica di annunci professionali a pagamento. Per inserire un annuncio scrivere a: commerciale@nellattesa.it o telefonare al n. 091 6255846

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. Pitre 164/A - Tel. 091 7026528 - Cell. 329 9504144 - www.paginegialle.it/irispa - e-mail: iriscooperativa/libero.it

LABORATORI DI ANALISI

LABORATORIO ANALISI CLINICHE DOTT.SSA C. NUARA
Analisi intolleranze alimentari (PRIME TEST), prelievi a domicilio. Via Imperatore Federico 28 - Tel. e Fax 091 361808

MEDICI SPECIALISTI

DOTT. GIOVANNI ALBERTI
Specialista Medicina dello Sport
Perfezionato Medicina Estetica Università Tor Vergata Roma - Zone Consultant certified (Dieta Zona) - Docente Scuola Medicina Estetica FIF Roma - Vicepresidente Nazionale Accademia Italiana di Medicina Estetica. Via Marchese di Villabianca, 229 Palermo. Tel. 348 8556496 - 091 7308553 e-mail: giovanni_alberti@libero.it

DOTT. DOMENICO CARELLA
Medico chirurgo - Specialista in Dermatologia e Venereologia - Videodermoscopia in Epiluminescenza, Crioterapia, Fillers, Botulino.
Via Catania 14 - Palermo - Tel/Fax: 091 300162 Cellulare: 339 7838083

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

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

STUDIO "NUTRIZIONE E DIETETICA"

Cura alimentare dell'obesità e dei dismetabolismi - Dieta Zona - Impedenziometria, Plicometria, tabelle personalizzate. Per appuntamento 091 6269711 - cell. 334 9479347 - Via Maggiore Toselli 85

OCULISTI

Dott. PIETRO CAMPANOZZI
Oculista specializzato in Oftalmologia Fluorangiografia - Campo visivo - Laser - Visite ortottiche. Palermo: via Belgio 2; Poggioreale (TP); v.le Europa 42; Gibellina (Itp); v.le degli Elimi 27. Per appuntamento tel. 329 0684288

ODONTOIATRI

DOTT. GIUSEPPE NOCERA
Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia Via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel. 091 343308

PSICOLOGIA - COUNSELING

ASSOCIAZIONE NAZIONALE PEDAGOGISTI CLINICI
Centro di Pedagogia Clinica
Via M.se Ugo 56 - Palermo
Interventi di aiuto alla persona di ogni età volti a superare disagi psico-fisici e socio-relazionali. I percorsi esperienziali rivolti ai gruppi rappresentano un'occasione per prendere coscienza del proprio corpo, ritrovare fiducia in se stessi, allontanare stress e ansia, acquisire un adeguato stile relazionale e comunicativo. Tel. 339 4249483 - www.clinicalpedagogia.com

Psicologia Psicoterapia
Specialista tecnica E.M.D.R.
DOTT.SSA CONCETTA MEZZATESTA
Consultazioni individuali e di coppia. Psicodiagnosi e perizie psicologiche. Trattamento di depressioni, ansia e traumi psicologici. Riceve per appuntamento a Palermo via P.pe di Villafranca, 54 091 7302923 cell. 3470195627

Il Centro Terapeutico Riabilitativo per il disagio psichico è un servizio privato della **COOPERATIVA SOCIALE QANAT a r.l.** si rivolge a coloro che si trovano a contatto con la sofferenza psichica. Accoglienza, attività strutturale e risocializzazione, sostegno domiciliare e familiare, psicoterapia, psicodiagnosi, colloqui psicologici individuali, counseling, attività esperienziale, corso tecnico di rilassamento. Via Mogia 4 Palermo - tel. 091580712 3339153135 e-mail: qanatscarl@hotmail.it

STUDIO DI PSICOLOGIA CLINICA
Via Briuccia, 84 - Palermo
Dott. Giovanni Buttice, consulenze e sostegno psicologico, individuale e di gruppo per l'infanzia, l'adolescenza e l'età adulta 349.6841772
Dott.ssa Monica Castelli, psicologa dell'età adulta e della vita prenatale. Percorsi di sostegno alla genitorialità, dal desiderio di un figlio alla sua crescita 329.252537

COMUNICATO STAMPA

Si è insediato il Comitato regionale di coordinamento in materia di sicurezza e salute nei luoghi di lavoro

Si è insediato presso l'Assessorato regionale alla Sanità il Comitato regionale di coordinamento in materia di sicurezza e salute nei luoghi di lavoro. L'obiettivo è quello di definire le azioni per accrescere i livelli di sicurezza nei luoghi di lavoro, attraverso attività di coordinamento, prevenzione ed ispezione. L'attività di coordinamento regionale dovrà svolgersi attraverso l'utilizzo di adeguati sistemi informativi a supporto della definizione degli obiettivi e delle strategie di intervento, l'individuazione dei settori prioritari per gli interventi di vigilanza, l'attuazione di piani di attività e di progetti operativi regionali che la Regione siciliana ha già previsto in questi mesi. Tutto ciò si può ottenere sviluppando l'attività di promozione della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro, definendo protocolli sanitari mirati alle reali situazioni di rischio e alla loro rispondenza a criteri di provata efficacia e utilizzando, in maniera efficace, i dati epidemiologici correnti. Il Comitato dovrà inoltre esaminare i problemi attuativi delle normative in materia di sicurezza nei luoghi di lavoro, analizzare le problematiche e le criticità evidenziate dalle strutture che operano nel campo della prevenzione in materia di lavoro, proporre linee guida e prospettare indirizzi con l'obiettivo di ottimizzare ed uniformare, nell'ambito regionale, l'attività di vigilanza dei diversi Enti ed Organismi pubblici in materia. La Commissione dovrà supportare l'Assessorato regionale alla Sanità per la predisposizione di un rapporto annuale sull'andamento dei fenomeni infortunistici e delle malattie professionali, così come promuovere iniziative per la realizzazione di piani di intervento rapportati alle effettive risorse disponibili.

Cerchi una farmacia?

■ A PALERMO

Dal 13 al 20 ottobre

- Cali M. G.** via Maqueda 455
(p.za Massimo) - tf. 091 320300
- Cascioferro B.** via N. Martoglio 4
(p.zza Carmine) - tf. 091 6164126
- Cuccia** via Imera 1/b (c.so C. F. Aprile) - tf. 091 320175
- D'Angelo** c.so dei Mille 665
tf. 091 6214165
- De Gasperi** p.zza A. De Gasperi 32
tf. 091 521403
- Galante G.** via Garibaldi 10
tf. 091 6161787
- Lumia** via Autonomia Siciliana 31 -
tf. 091 6257015
- Marrocco G.** via Maria SS.
Mediatrice 140 - tf. 091 425266
- Menni G.** via Archimede 182
tf. 091 320461
- Motisi** c.so Pisani 25
tf. 091 422389
- Vita** via Castellana 154 (Borgo Nuovo) - tf. 091 311771

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
- Menni G.** via Archimede 182
tf. 091 320461
- 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

dal 14 al 20 ottobre

■ A BAGHERIA

Giambalvo G. via Dietro la Certosa
37 - tf. 091 962683

■ A PARTINICO

Del Centro c.so dei Mille 115/119
tf. 091 8781171

dall'8 al 14 ottobre

■ A CARINI

Guzzetta M. p.zza Duomo 19
tf. 091 8661161

■ A CEFALU'

Vacanti D. via Vazzana 6
tf. 0921 422566

■ A CORLEONE

Rizzo D. via San Martino 9
tf. 091 8461147

■ A MARINEO

Schirò M. A. c.so dei Mille 93
tf. 091 8725134

■ A MONREALE

Pedone G. via P. Novelli 71
091 6404417

■ A TERMINI IMERESE

Collurafici G. c.so Umberto e
Margherita 47 - tf. 091 8141168

Carta nell'attesa... Club

consulenti

STUDIO VELLA
studio tecnico legale,
Consulenza infortunistica
stradale e del lavoro
Assistenza medico-legale
Perizie tecniche giurate.
Via G. Ugdulena 21
Tel. 091 348912
Riceve lunedì, mercoledì,
venerdì: 16 - 18,30
consulenze gratuite

Rag. GIUSEPPE TODARO
Consulenza fiscale tribu-
taria e del lavoro. Via V.
Orsini 14 - Palermo. Tel
091 8889379 - fax 091
9770697 - cell. 328
4451466. Riceve dalle 9
alle 13 - dalle 16 alle 19 -
consulenze gratuite

farmacie

FARMACIA MENNI
Via Archimede, 182
Tel. 091 320461
Farmaci, parafarmaci,
prodotti omeopatici e
integratori per lo sport
sconto: dal 10 al 30%

igiene orale

DENTAL CENTER
di Gennaro Marco
Via Maggiore Toselli 227
Tel. 091 2510502
Prodotti per l'igiene orale
all'ingrosso e al dettaglio
sconto: 10%

medicina funzionale

Dott. Gaspare Sanfilippo
Osteopata D.O. (m.R.O.I.) -
Chinesiologo Clinico (CTF-
FAC) - Algie muscolo-sche-
letriche, alterazioni della
postura (paramorfismi,
dismorfismi), cefalee, esi-
ti post traumatici e chirur-
gici, disfunzioni viscer-
organiche, asma, osteo-
patia pediatrica ed oste-
trica. c/o GALENO SRL - via
G. Galilei, 161 c/d - PALERMO
Tel/fax 091 6850146.
osteopatiaclinica@libero.it
Prima visita gratuita

radiologi

OSTEO & IMAGING
Via Roma, 386 Tel. 091
329283. Per appunta-
mento dal lunedì al vener-
di 9 -13; 15,30-18
sconto: 10%

studi medici

Dott. DOMENICO CARELLA
Medico chirurgo - Specia-
lista in Dermatologia e
Venereologia - Videoder-
moscopia in Epilumi-
nescenza, Crioterapia,
Fillers, Botulino.
Via Catania 14 - Palermo -
Tel/Fax: 091 300162
Cellulare: 339 7838083
sconto: 10%

STUDIO NUTRIZIONE E DIETETICA

Cura alimentare dell'obe-
sità e dei dismetabolismi,
Dieta Zona. Impeden-
zometria, Plicometria, ta-
belle personalizzate. 091
6269711 - 334 9479347
Via Maggiore Toselli 85
sconto: 10%

vacanze

KINOS VIAGGI
Agenzia di viaggi. Via
Sampolo, 73 - Tel. 091
307036 Fax 091
309624, e-mail: kinos
viaggi@tiscali.it
www.kinosviaggi.com
sconto: 10% sui pacchetti
di viaggio

SICILIA BELLA s.r.l.

Agenzia di viaggi. Via
Petarca 20 - Tel. 091
6254086
sconto: abbuono tassa
d'iscrizione pacchetti turi-
stici

PER ASSOCIARSI A CARTA CLUB

Per informazioni visitate
il sito www.nellattesa.it/cartaclub, o telefonate
al n° 091 6255846.
Potete anche scriverci,
inviando una e-mail a cartaclu@nellattesa.it

Lemarfarma s.p.a.
distribuzione farmaci

ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee

AL SERVIZIO DEL FARMACISTA

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

Progress
Assicurazioni Spa Gruppo Middlesea

POLIZZA INFORTUNI "PREVENZIONE PERSONA"

E' una copertura assicurativa che offre un ventaglio di garanzie nell'ambito di ogni specifica esigenza:

- durante lo svolgimento delle proprie attività lavorative (rischi solo professionali)
- durante il tempo libero (rischi extra-professionali)
- durante l'intero arco delle nostre giornate (rischio 24 ore su 24)

Le principali garanzie riguardano i casi di: evento letale causato da infortunio, invalidità permanente, inabilità temporanea, rimborso delle spese ospedaliere per interventi chirurgici e prestazioni specialistiche conseguenti a infortunio e/o malattia, indennità giornaliera da ricovero ospedaliero per infortunio e/o malattia, rimborso delle spese conseguenti a eventuale decesso, indennità giornaliera per ingessature e/o sutura.

La particolare estensione di alcune garanzie anche agli eventi legati alla malattia rende questa copertura assicurativa veramente completa e competitiva.

POLIZZA "SANITARIA"

E' una copertura assicurativa totale che garantisce il rimborso di tutte le spese relative a: interventi chirurgici, anche ambulatoriali; onorari dei medici (chirurgo, aiuto, assistente, anestesista, ecc.); esami diagnostici; rette di degenza; assistenza medica, infermieristica e fisioterapica; trasporto in ambulanza; convalescenza successiva a ricovero anche presso il proprio domicilio; parto cesareo e parto naturale; diaria giornaliera; visite mediche domiciliari. La polizza sanitaria della Progress Assicurazioni S.p.A. offre la possibilità di estendere le coperture assicurative anche all'intero nucleo familiare.

L'UNICA SOCIETA' DI ASSICURAZIONI DEL SUD CON SEDE A PALERMO

Sede legale e direzione generale: p.zza Alberigo Gentili 3 - Palermo
Telefono 091 286111 pbx - Fax 091 6258131

