



nell'attesa...

www.nellattesa.it

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

EDIZIONI ASSOCIAZIONE NELL'ATTESA - DIRETTORE RESPONSABILE FRANCESCA PATANE'



è la nostra banca
Perché?
Scopri lo anche tu.
Lo sportello
è in via Catania 24
tel. 091 7829770

anno 3 n. 38 - 27 ottobre 2008

PUNTI DI VISTA

Lungo il corso della vita

"Capisco che la mia vita è un movimento, e che non devo agitarmi troppo se le cose sono andate in una direzione che non avevo previsto... Vuol dire che tutto quello che ho passato doveva avvenire; forse per una mia crescita".

Sono ammirato. Mentre la mia paziente parla "vedo" l'immagine di una piccola barca, come una piroga o una canoa, che percorre un corso d'acqua tra le foreste e gli animali. "Oggi so ciò che voglio, ma sono tranquillo perché ho gli strumenti per ottenerlo. Ho dinanzi a me il concorso che avevo sognato fin da quando mi ero laureata. Forse allora non era il momento per tentarlo. Oggi sì". La piroga sta, dunque, per approdare al corso d'acqua principale, dopo aver intrapreso canali inattesi.

"Non pensavo che avrei attraversato tutto questo: fatiche, cattiverie, illusioni e delusioni.

Ma ho la sensazione che tutto doveva avvenire, perché la mia vita è un movimento... Un movimento verso la mia vera realizzazione". Quanti canali e quanti momenti in cui si ha la sensazione di aver perso la rotta. Ma un corso d'acqua non è il mare, e perdersi è impossibile... Piuttosto può accadere di perdersi d'animo, di disperare.

O d'imbattersi in qualcuno o qualcosa che ci faccia fermare troppo tempo, creandoci l'illusione di essere arrivati.

La mia paziente mi fa vedere il film della vita con una chiarezza tutta nuova. Sento che tutto ciò che dice è giusto, è bello. Sto zitto, ma mi verrebbe di dire tante cose.

Vale la pena vivere alla scoperta di nuovi scenari, avendo accumulato tanta esperienza.

Quell'esperienza che deriva dalla caparbia dell'andare avanti. Ogni novità, fermarsi a riflettere, quel tanto che basta per darsi un nuovo slancio.

Ogni difficoltà, sorridere: le contrarietà sono certamente un modo per crescere. Ogni cambiamento, guardare con stupore. "Dottore, sono serena".

Penso tra me e me: la vita è proprio bella.

Diego Fabra

Un nuovo ambulatorio di nutrizione clinica pediatrica

In Italia un bambino su tre è obeso o in sovrappeso. Su 100 bambini della terza classe elementare, 24 sono in sovrappeso e 12 obesi. Complessivamente si stimano in un milione e centomila i bambini tra i 6 e gli 11 anni con questi problemi.

Per occuparsi delle problematiche legate alla nutrizione del bambino è stato attivato presso l'ospedale Buccheri La Ferla Fatebenefratelli un ambulatorio di nutrizione clinica pediatrica, che afferisce all'unità operativa complessa di neonatologia e pediatria, diretta dal dott. Bartolomeo Spinella.

Il nuovo ambulatorio si integra con l'attività di promozione della corretta alimentazione che comincia fin dalla nascita, con l'allattamento materno. La struttura ospedaliera è, infatti, sede della "Banca del latte" che necessita di continue donazioni. L'allattamento al seno oltre a prevenire varie patologie previene anche l'obesità. L'ambulatorio si occupa principalmente della prevenzione, della diagnosi e della cura dei disturbi legati alla nutrizione e all'alimentazione del bambino e dell'adolescente. L'attività assistenziale è rivolta a quei pazienti pediatrici che risultano malnutriti sia per difetto che per eccesso. Nella scarsa crescita, o comunque nella malnutrizione per difetto, l'obiettivo sarà primariamente quello di escluderne cause organiche (malassorbimento, malattia celiaca) responsabili, e secondariamente affrontare le problematiche di tipo non organico, qualora esistenti. Nei casi con eccesso ponderale, sovrappeso o obesità, il lavoro sarà volto a definirne e trattare il quadro clinico, le eventuali patologie e/o complicanze correlate (alterazioni del metabolismo lipidico e glucidico, ipercolesterolemia, ipertensione, iperinsulinismo, steatosi epatica).

Scopo del nuovo servizio è quello di prevenire le malattie dell'adulto legate all'obesità; non si dimentichi che un bambino in sovrappeso, o, peggio ancora, obeso oggi, sarà un adulto obeso domani. Il precoce intervento è inoltre mirato a prevenire le problematiche metaboliche (diabete, ipertensione) e quelle psico-relazionali che inevitabilmente accompagnano l'adolescenza di un ragazzo obeso o comunque diverso. Le visite si prenotano al Centro unico prenotazioni, telefonicamente al numero 091 479245 dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 14, di persona dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 14.

Cetty Sorrenti



ISTITUTO NAZIONALE
ASSISTENZA PREVIDENZIALE
TEL. 346 0424837

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 INEVASE 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

SPECIALE PENSIONATI
CONDIZIONI CHE NON TEMONO CONFRONTI

ti diamo NETTI

€ 15.000

paghi solo rate fisse di

€ 183

nessun
costo
aggiuntivo

Numero Verde Gratuito
800 26 77 09

ASSIFIN ITALIA s.r.l.
Corso Tukory, 290 - PALERMO
on line: www.assifinitalia.it

POSTEGGIO GRATUITO

L'esempio di riferimento è un finanziamento standardizzato (tasso fisso) della durata di 120 mesi; la pratica analizzata sulla vita si suddivide per un tot di mesi 60.

INPS 2.20 - ILO 6.50 - INAIL 6.41 (CONTRIBUTO DI CURA ASSISTITO)

Assifin Italia s.r.l. offre la consulenza sulla vita di 201.000 figli assistiti degli italiani maggiori di 18 anni e 200.000 assistiti integrativi. Trattamento salvi assistito della propria.

Parodontite, una nemica insidiosa per il nostro sorriso e la nostra salute

La parodontite è un'infezione batterica del cavo orale che attacca il paradonto, formato da gengive, osso ed altri tessuti di sostegno dei denti. La malattia parodontale è una delle cause più frequenti di perdita di denti negli adulti ed essendo spesso indolore può succedere che ci si accorga di averla quando le gengive ed il tessuto osseo sono già seriamente compromessi. Visite di controllo regolari permettono di fare una diagnosi precoce della malattia e di mettere in atto adeguate misure di prevenzione e di trattamento.

La malattia parodontale si manifesta con un'alterazione della consistenza della gengiva e della sua architettura, sanguinamento più o meno abbondante e mobilità dentale più o meno marcata. La presenza prolungata di residui di cibo sul margine gengivale, provoca la formazione della placca batterica che, se non viene rimossa, entro 24-48 ore calcifica, trasformandosi in tartaro; è proprio in questo momento che la gengiva subisce un attacco cruciale che la porta prima ad infiammarsi e poi ad allontanarsi dallo stimolo nocivo, cioè a ritirarsi dando luogo a quelle antiestetiche esibizioni della radice dentale, più scura dello smalto e perciò particolarmente evidente.

I microrganismi invadono le strutture di sostegno dei denti provocando un'infiammazione cronica e i tessuti interessati subiscono un danno che può essere diverso a parità di stimolo e dipendente dalla differente

risposta immunitaria di ogni singolo individuo. L'evoluzione della parodontite può portare, in tempi più o meno rapidi, alla perdita dei denti e, se l'infiammazione progredisce e la parodontite si sviluppa, i batteri indesiderati prendono il sopravvento cronicizzando la malattia. I fattori responsabili della parodontite cronica sono diversi, ma quello batterico è sicuramente il più significativo e per questo richiede un'attenzione particolare.

forma più diffusa

La parodontite cronica rappresenta sicuramente la forma più diffusa e di più facile riscontro clinico nell'ambito delle parodontopatie e, pur avendo come presupposto i segni tipici della gengivite che dovrebbero mettere in allarme, quasi sempre i pazienti giungono all'osservazione quando il quadro ha assunto una certa gravità. I batteri responsabili di questo meccanismo possiedono un metabolismo, che li porta a trovarsi a proprio agio nelle zone quasi prive di ossigeno, tra la parte interna della gengiva e la parte esterna del dente, dove si stabilizzano e cominciano a moltiplicarsi, rendendo la situazione sempre più grave ed in grado di alimentarsi da sé.

Bisogna pensare che la retrazione gengivale è solo la manifestazione più superficiale di quello che sta avvenendo a danno dell'apparato di sostegno dei denti:

se accade questo, infatti, è perché l'osso che sostiene la gengiva al suo livello fisiologico sta andando incontro ad un riassorbimento che porterà i denti coinvolti ad una mobilità per mancanza di supporto osseo. Non bisogna dimenticare che la malattia parodontale è caratterizzata da una discreta ereditarietà e che pertanto esistono individui più predisposti al suo instaurarsi i quali dovranno impegnarsi più degli altri per ripristinare e mantenere uno stato di salute parodontale accettabile.

Il trattamento della parodontite cronica varia a seconda della gravità del quadro clinico e può andare dalla semplice rimozione del tartaro con strumenti meccanici o ad ultrasuoni, al sollevamento del primo tratto della gengiva per effettuare una pulizia più profonda e radicale. Laddove la perdita di sostegno osseo è stata più marcata, inoltre, esiste la possibilità di promuovere una rigenerazione ossea che potrà ripristinare, talvolta parzialmente, una struttura di supporto sufficiente. In ogni caso, tutte queste procedure, dalla diagnosi di parodontite al trattamento e al mantenimento, devono essere effettuate da uno specialista parodontologo che è in grado di circoscrivere l'ambito della malattia e allestire un piano di trattamento specifico e mirato, ma soprattutto di far comprendere ai propri pazienti cos'è la parodontopatia, come si affronta e quali risultati si possono ottenere.

L'insufficiente igiene orale, la dentatura in cattivo stato e in particolare le gengive infiammate sono, inoltre, fattori di rischio che possono favorire l'insorgere di malattie coronariche (infarto del miocardio), il colpo apoplettico (infarto cerebrale) e i parti prematuri con peso inferiore alla norma. Il rischio d'infarto cardiaco o cerebrale in presenza di malattie parodontali è più elevato che nel caso di fattori di rischio più noti, come il fumo e i tassi di colesterolo elevati. Altri cofattori responsabili di sofferenza parodontale possono essere traumi ripetuti a carico di uno o più elementi dentari per occlusione errata, presenza di restauri o corone protesiche usurati, fratturati o malposizionati, manovre di igiene eccessivamente traumatiche (lesioni da spazzolamento), malattie sistemiche come il diabete mellito ed infine abitudini nocive come il fumo.

Alla tradizionale diagnosi clinica e radiografica si affiancano oggi sofisticate analisi di biologia molecolare. È possibile pertanto impostare un'efficace terapia basata su dati oggettivi provenienti dal laboratorio. Pulire i denti a fondo e a intervalli regolari (da due a tre volte al giorno) con l'aiuto di uno spazzolino soffice, usando la tecnica consigliata dal dentista è l'unico modo per scongiurare l'insorgere della malattia o comunque tenere sotto controllo una patologia silente e insidiosa come quella parodontale.

Enza Bruno



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
Edizioni Associazione Nell'attesa - Palermo

Direttore responsabile
Francesca Patanè (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 pedagogia 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 - progetti - impaginazione
Sergio Fabra (sergio@fabra.biz)
Rita Patti (rita.patti@nellattesa.it)
Inviata
Enza Bruno (enzabruno@nellattesa.it)

Collaborano al giornale
Amir Abbara (amir@nellattesa.it)
Alessio Fabra (alessio@fabra.biz)
Giusy Egiziana Munda (giusymunda@nellattesa.it)
Vignettista
Pienrico Di Trapani (picoditrapani@libero.it)
Responsabile commerciale
Marcello Barbaro (commerciale@nellattesa.it)
Consulenti commerciali
Natalia S. Gattuso (nataliagattuso@nellattesa.it)
Emanuele Giglio (emanuelegiglio@nellattesa.it)
Rosario Rizzuto (rosariorizzuto@nellattesa.it)
Distribuzione
Giusy Noto (redazione@nellattesa.it)
Redazione, uffici: **Via Vaccarini 36 - Palermo**
Tel/Fax: **0916255846** web: **www.nellattesa.it**
e-mail **redazione@nellattesa.it**
Stampa
Publicisula s.r.l. Via Pietro Nenni 3 Palermo
(www.publicisulasrl.it)
Questo numero è stato stampato in 10.000 copie
Chiuso in tipografia il 21 ottobre 2008
Publicità inferiore al 50%
Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.
E' consentita la riproduzione citandone la fonte
"Baffino" è stato realizzato da **Letizia Romano** (romano.letizia@libero.it)

Studio Nutrizione e Dietetica

▶ perché il tuo corpo non sia solo un peso
per appuntamento telefonare al numero 334 9479347

Società Polisportiva Palermo Ass.

Presidio ambulatoriale di recupero e riabilitazione funzionale



L'UNICO CENTRO SPECIALIZZATO DELLA SICILIA CHE IMPIEGA L'INNOVATIVO REUMALASER PER LA CURA DELLE MALATTIE REUMATICHE

in convenzione:

Rieducazione ortopedica - neuromotoria - cardiologica - respiratoria
Prevenzione e cura dei paramorfismi e dismorfismi - terapie fisiche

non in convenzione:

Reumalaser - Laser Co2 - Esame posturale: Delos - Massoterapia
Densitometria ossea - Magnetoterapia - Nuoto terapeutico -
Ecografie anche a domicilio

Via Belgio 2/b - Palermo - Tel. 091 6703078 - fax 091 517345
www.polisportivapalermo.it - polisportivapalermo@hotmail.com

aut. prot. 3364 del 19/12/2007

Il buio dentro. Il male oscuro della depressione: come curarla

Il termine depressione, al giorno d'oggi, è, per così dire, abusato, nel senso che con esso si indica genericamente uno stato di scoraggiamento e di tristezza, in molti casi lieve e momentaneo, legato a crisi di varia natura: matrimoniale, adolescenziale, scolastica...

Tuttavia, la vera depressione, di cui si occupa la psichiatria e la psicologia, è cosa ben diversa ed è difficile da riconoscere perché può confondersi con una depressione passeggera che dura solo qualche giorno.

La depressione appartiene alle malattie dei nostri tempi e, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, è una delle tre malattie che contribuiscono ad abbassare la qualità di vita. Per potersi definire tale, deve durare parecchie settimane - alcune forme croniche durano anni, anche decenni - e dev'essere presente un forte stato ansioso.

caratteristiche principali

Le caratteristiche principali nel soggetto colpito da questa malattia sono le turbe dell'umore (quindi, tristezza, noia, malinconia) ed un rallentamento delle azioni fisiche o psichiche. Pertanto, risulteranno faticose semplici azioni come il parlare ed il camminare. Spesso il motivo di tali difficoltà è il sentire queste azioni come inutili, perché non si ha più voglia di far qualcosa e della compagnia degli altri. Il sonno è irregolare: la persona depressa si sveglia molto presto nella notte (in media, da mezzanotte alle 4 del mattino), di solito in seguito a sogni angoscianti. L'idea alla base di questa condizione di sofferenza è il sentirsi incapaci, inutili, non amati e colpevoli. Questo stato può condurre, nei casi gravi, ad accarezzare l'idea di suicidarsi che, nel peggiore dei casi, può portare al tentativo di metterla in atto, spesso, purtroppo, riuscendoci.

Non è possibile uscire da soli da una depressione, specie se grave, semplicemente facendo ricorso alla forza di volontà. Si tratta, infatti, di un disagio psicologico grave: consigliare ad un depresso di "tirarsi su" o di "pensare positivo", è efficace come consigliare ad una persona con una gamba rotta di alzarsi e camminare.

Per poter curare questo male, apparentemen-

te senza significato e consolazione, bisogna entrare nel mondo della persona depressa per scoprire come si senta, intrappolata in una vita monotona e priva di piacere: una vita che gli altri hanno progettato e deciso per loro.

A partire da questa prospettiva, si delinea la strada da percorrere per vincere sensi di colpa e dell'inutilità del futuro: imparare ad ascoltarsi e prendere contatto con i propri desideri, smettendo di preoccuparsi di ciò che pensano gli altri e liberandosi da aspettative poco realistiche.

Ciò si ottiene, a seconda degli anni trascorsi nella malattia e delle energie residue a disposizione del soggetto, con una psicoterapia che aiuti a trarre il maggior piacere dalle attività che un tempo lasciavano indifferenti, anche se non sono svolte alla perfezione, o non sono quelle che la persona dovrebbe svolgere, magari solo perché occupa una certa posizione sociale.

La chiara accettazione di sé, con le proprie imperfezioni ed aspirazioni personali, è la conseguenza di un buon trattamento e permette di lasciare il vicolo cieco della mancanza di senso della vita.

tendenza ad affidarsi

È importante sottolineare che, nei casi di depressione grave, la psicoterapia da sola non basta e diventa necessario integrarla con l'assunzione di psicofarmaci.

Ma anche il farmaco, da solo, non basta: infatti, uno dei maggiori rischi legato all'uso prolungato di esso è la tendenza ad affidarsi ad una pillola per stare bene, invece di utilizzare le proprie capacità e risorse personali. Inoltre, esso aiuta la ripresa di alcune funzioni motorie, come camminare e lavorare, ma agisce poco sul senso di sfiducia in se stessi e negli altri, bersaglio del trattamento psicologico.

La strategia vincente, secondo le attuali ricerche scientifiche, risulta, quindi, l'integrazione dei due trattamenti, con un' enfasi diversa a seconda della gravità della depressione.

Angela Ganci

psicologa e mediatrice familiare
angela.ganci@virgilio.it

inbox

In aumento le malattie veneree

Il fenomeno della prostituzione, sotto molteplici forme, è in considerevole aumento e con esso anche le malattie veneree, cioè quelle a trasmissione sessuale. Assistiamo a un'impennata, nuovamente, della sifilide. Ma, purtroppo, anche alla presenza di nuovi ceppi di Hiv, finora non presenti in Italia. Questo sembra sia dovuto anche alla mancata prevenzione. Il "cliente-tipo", infatti non usa quasi mai il preservativo.

Cardiopatie metropolitane

Chi vive in città si ammala molto di più di cuore di chi abita in piccoli centri e in luoghi tranquilli. È questo il grido d'allarme lanciato dai cardiologi, riuniti recentemente nel congresso "Roma cuore". Le malattie cardiache restano tuttora la prima causa di morte in Italia. I Comuni più colpiti, dunque, sono Milano e Roma, ma anche le altre metropoli italiane sono in cima alla poco piacevole classifica.

Ernia cervicale: nuove frontiere

Una nuova tecnica permetterà a chi si deve operare di ernia cervicale di mantenere una buona mobilità del collo. Si tratta di una protesi da inserire al posto del disco intervertebrale "malato". La protesi è in materiale biocompatibile e viene fissata per mezzo di piastre in titanio. In generale l'ernia cervicale non si opera. Viene curata per mezzo di fisioterapia. Ma nei casi estremi l'intervento è d'obbligo e le nuove prospettive aiuteranno di certo la completa ripresa.

La matematica per combattere il cancro

Interessante esperimento a cura di alcuni ricercatori genovesi. È la prima volta che la disciplina matematica viene applicata alle neoplasie dei bambini. I ricercatori hanno elaborato un modello matematico, infatti, che permette di individuare i possibili responsabili dello sviluppo del cancro tra trentacinquemila geni diversi. Sono stati selezionati sedici "potenziali" geni responsabili. Adesso la ricerca diventa sempre più concreta.



KINESIO TAPING® Italia

www.kinesioitalia.it

www.kinesiotapingitalia.it

Non un bendaggio funzionale

è un **bendaggio adesivo elastico con effetto terapeutico biomeccanico**

■ previene la fatica muscolare ■ allevia il dolore ■ riduce l'infiammazione

■ riduce l'edema ■ aumenta il ROM ■ previene i crampi ■ educa

il muscolo debole ■ evita l'estensione eccessiva o contrazione

senza farmaco

- colpo di frusta ■ menisco
- edema ■ epicondilite ■ tendinosi
- sublussazione della spalla
- osteoartrite del ginocchio ...

tunnel carpale



tendinite rotulea



fascite plantare



rizoartrosi



Toni Graziano:
cell. 392 1341362
cell. 329 0250873
a.graziano3@tin.it

Assistenza: linee guida per assistenti ed assistiti. Le strutture specializzate, un importante riferimento

I problemi connessi all'assistenza di anziani e disabili sono certamente uno dei più sentiti da gran parte della popolazione. E, in particolare, il rapporto tra chi è costretto ad utilizzare il servizio di assistenza domiciliare e chi è chiamato ad assistere persone in stato di ridotta autonomia e che dovrebbe farlo con professionalità, coscienza ed umanità.

La signora Rosalia Norfo, operatore esperto del settore, conosce da vicino le problematiche, le esigenze, le carenze, i punti di forza e i difetti del settore, sia dal punto di vista dei fruitori dei servizi di assistenza, sia da quello degli operatori.

Signora Norfo, per risolvere problemi di assistenza domiciliare a familiari anziani o disabili, molte famiglie si rivolgono a personale spesso non preparato (come le badanti provenienti da Paesi esteri). Ma esistono strutture specializzate che possono offrire assistenza qualificata?

Dipende. L'assistenza dev'essere personalizzata, perché ogni caso ha un suo vissuto, una propria personalità, diverse condizioni di salute, particolari esigenze. Ci sono anziani che hanno bisogno solo di compagnia ed altri, invece, che, a causa di alcune patologie comuni all'età, hanno bisogno di assistenza specializzata o di assistenti che conoscano queste patologie e sappiano quale comportamento adottare in modo da essere accettate dagli anziani e quindi poterli aiutare. Esistono delle agenzie o associazioni che si occupano di



assistenza domiciliare, ma non tutte sono attente nella selezione delle assistenti. Molto spesso occupano personale che si improvvisa assistente o ricorrono a badanti straniere che, sottopagate e stressate, fanno più danno che altro.

Quali sono i requisiti che dovrebbero guidare i familiari nell'individuazione di queste strutture?

Molti si affidano al passaparola, altri chiedono consiglio ad assistenti sociali ed altri ancora si rivolgono ad istituti religiosi. Certo individuare i requisiti giusti non è facile, ma il primo passo è quello di conoscere chi coordina queste strutture perché un elemento importante è l'instaurazione di un clima di fiducia.

A quali linee guida obbediscono

le strutture specializzate nella scelta dei loro collaboratori che poi assistono pazienti anziani o disabili?

Rispondendo professionalmente: direi che dovrebbero selezionare personale in possesso di adeguato attestato di qualifica, che da solo però non basta perché le doti personali di propensione e dedizione alla professione nessun corso può insegnarle. Quindi chi seleziona il personale dovrebbe saper cogliere quei segnali che qualificano una valida assistente.

Quanto è importante per un assistente far capo ad una struttura specializzata?

Parecchio, e questo presuppone che la struttura sia seria e attenta non solo alle problematiche dei pazienti, ma anche a quelle delle assistenti derivanti dal servizio effettuato. Esse

devono sempre chiarire, sia con l'assistito che con l'assistente, quali siano i relativi diritti e doveri, al fine di assicurare un clima sereno e di rispetto reciproco tra le parti.

Costano veramente così tanto i servizi offerti dalle strutture specializzate rispetto a quelli offerti dalle badanti straniere?

Mi permetto di rispondere con altri interrogativi che credo dovrebbero farci riflettere: ha un prezzo la serenità dei nostri cari? E se i nostri anziani hanno investito (completamente) la loro esistenza per assicurarci un futuro decoroso, costerebbe così tanto per noi investire (in parte) per assicurare loro una vecchiaia serena e dignitosa?

Mi capita spesso di sentire anziani che con la pensione non si possono permettere un'assistenza continua e i loro figli, non solo non vogliono farsi carico in prima persona dell'assistenza del genitore, ma neanche si preoccupano di contribuire economicamente. Indubbiamente, la grave crisi economica che stiamo attraversando pone grosse difficoltà per tutti, ma non andrebbe perso di vista il fatto che abbiamo dei doveri verso i nostri cari specie se disabili.

E se esistono leggi nazionali che obbligano a prenderci cura di loro, la più importante credo sia quella che detta il cuore e rivolgersi a personale e strutture specializzati obbedisce appunto a questo assunto.

Giusy Egiziana Munda

ANNUNCI IMMOBILIARI

Vendesi ad Altavilla splendida villa con piscina, nuova costruzione, accuratamente rifinita e arredata, prato all'inglese. Superficie complessiva 1.000 mq. Vero affare. Trattativa riservata. Telefonare 338 1411643

Vendesi luminoso tre vani parquettato, cucina abitabile, servizi, ripostiglio, circa 100 mq. Buone condizioni. Zona Marchese di Villabianca. Trattativa riservata. Telefonare 338 1411643

Vendesi deliziosa villa recente costruzione in collina Casteldaccia 3 minuti dalla statale, vista sul mare, oltre 170 mq su due elevazioni su 1650 mq di terreno alberato. Piano terra: ingresso con salone 60 mq, camera, bagno, cucina. Primo piano: tre camere da letto, più cameretta in mansarda, bagno. Ampia terrazza, patio intorno alla casa, seconda cucina esterna. Ampio garage. Telefonare 338 1411643

Vendesi nuda proprietà appartamento 4 vani mq. 130 ottime finiture, zona Leonardo Da Vinci: salone, due ampie stanze d'abitazione, cucina abitabile, doppi servizi, tre armadi a muro, veranda, porta corazzata, posto auto, riscaldamento centralizzato. Telefonare 338 1411643

Vendesi Locale commerciale su strada Mq. 290 via Re Federico, 32. Telefonare 338 1411643

RECAPITI UTILI

GUARDIE MEDICHE

Palermo: Porrazzi 1
via Carmelo Onorato

Palermo: Cantieri Navali 1 via
Massimo D'Azeglio

Palermo: Libertà 1
presso Ospedale Casa del Sole

Palermo: Libertà 2
presso Ospedale Casa del Sole

Cefalà Diana

Aliminusa

Santa Cristina Gela

Pioppo frazione di Monreale

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

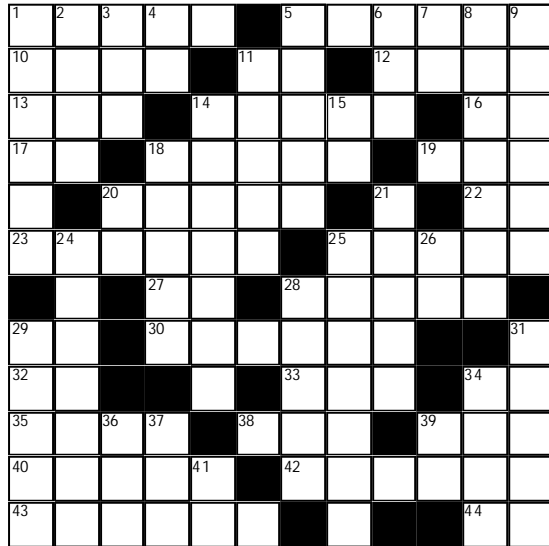
PRONTO SOCCORSO

Avel: 091 6211368

Mondello: 091 6841264



a cura di Alessio Fabra



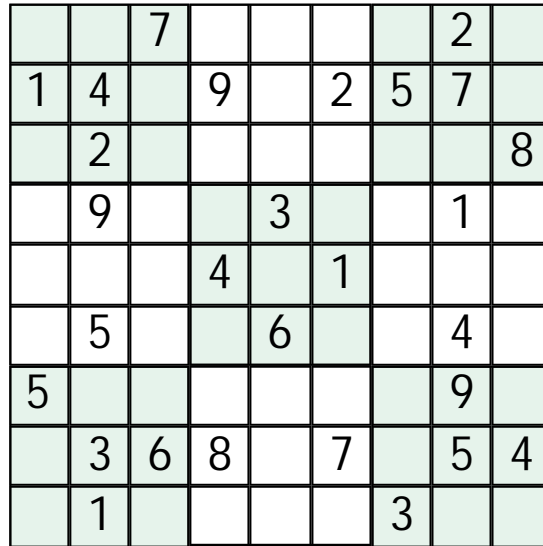
ORIZZONTALI

1 Tipo slanciato, snello 5 Grassi 10 Il migliore amico dell'uomo 11 Verso di mucca 12 Lo stesso 13 Gli agenti segreti Usa 14 Meta sacra ai musulmani 16 Benito Mussolini 17 Iniziali di Asimov 18 Ruba 19 Tradizionale filosofia cinese 20 Grigio 22 Catania 23 Insieme di norme riguardanti la pulizia 25 Prefisso per inglese 27 Genova 28 L'Italia vi riscattò l'onta di Caporetto 29 Gazzetta Ufficiale 30 Ebbero un impero in Asia Minore 32 Negli eserciti e nell'armata 33 Società in Accomandita Semplice 34 Nei mari e nei laghi 35 Opera di Verdi ambientata in Egitto 38 Atene senza e 39 Stop 40 Pulito 42 Gareggia alle Olimpiadi 43 Il regno di Lisimaco 44 Arezzo

1 Leghe di ferro-carbonio 2 Allegra, spensierata 3 Istituto assicurativo 4 Articolo plurale femminile 5 Guadagno 6 Devota 7 Quello latino 8 Sconfitta 9 Fermo 11 Nè alte nè basse 14 Calamita 15 Como 18 Vi nacque George Simenon 20 Prefisso per doppio 21 Il nome della Nin, compagna di Henry Miller 24 Teophile che scrisse "Capitan Fracassa" 25 Prestante, vigoroso 26 Iniziali di Vialli 28 Vi si corre 29 Un Cary attore 31 Cordofono indiano 34 Non bassa 36 Dita senza i 37 Azienda Tramviaria Comunale 39 Le pari di cane 41 Pari in doni

VERTICALI

1 Leghe di ferro-carbonio 2 Allegra, spensierata 3 Istituto assicurativo 4 Articolo plurale femminile 5 Guadagno 6 Devota 7 Quello latino 8 Sconfitta 9 Fermo 11 Nè alte nè basse 14 Calamita 15 Como 18 Vi nacque George Simenon 20 Prefisso per doppio 21 Il nome della Nin, compagna di Henry Miller 24 Teophile che scrisse "Capitan Fracassa" 25 Prestante, vigoroso 26 Iniziali di Vialli 28 Vi si corre 29 Un Cary attore 31 Cordofono indiano 34 Non bassa 36 Dita senza i 37 Azienda Tramviaria Comunale 39 Le pari di cane 41 Pari in doni



Il gioco non è solo un passatempo, ma un utile esercizio delle facoltà intellettive. E' un'azione solo in apparenza banale: o semplice. In realtà si tratta di una palestra che stimola le cellule mentali e permette di mantenere un ottimo stato di forma, a venti come a novant'anni...e oltre.

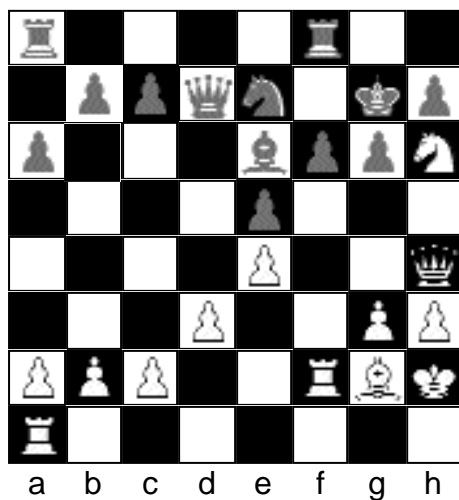
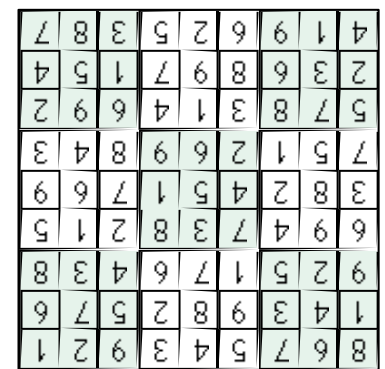
COME GIOCARE A SUDOKU

Si devono disporre le cifre da 1 a 9 in una griglia quadrata di nove 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: la loro quantità determina il grado di difficoltà dello schema. Si procede ragionando per esclusione e scrivendo un numero soltanto quando si è sicuri, senza tirare o indovinare.

SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA



SOLUZIONE DEL SUDOKU



8 Il quesito scacchistico

6 Sono bastate due mosse per convincere il Bianco ad abbandonare: quali?

a cura del Centro Scacchi - Scuola giovanile CONI

La soluzione accanto

SOLUZIONE DEL QUESITO SCACCHISTICO

La donna e il cavallo bianchi hanno occupato posizioni offensive, ma senza sufficientemente sostegno delle altre forze. Entrambi i pezzi sono abbastanza a corto di case, e la possibilità di ...g5 è un pericolo costante. Attualmente questa mossa può essere contrastata da Dh5, quindi il Nero ha giocato l'elegante ...g5. Dell'i sottrando la casa h5 e minacciando di impignolare la donna bianca con ...g5. L'unica difesa al catturare è Cg4, che sembra una buona replica perché minaccia sia di catturare in f6 sia di giocare Dh6+. Tuttavia, la seconda sottile mossa è rivelata decisiva perché para tutte le insidie del Bianco e inoltre ha rinnovato la minaccia di ...g5 intrappolando la donna. In mancanza di una replica efficace e dovendo fare i conti con la perdita di almeno un pezzo, il Bianco ha abbandonato.

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

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

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

A.S.D.C. Dharma

Yoga
 Power Stretching
 Ginnastica dolce
 Tai-chi
 Ginnastica per la terza età
 Karate per bambini

Via Sampolo, 258/260 - Tel 091 307396
 cell 3341883011 - www.associazionedharma.it

Verso nuovi modelli di assistenza sanitaria

Il modello europeo del sistema di protezione sociale si sta via via modificando. Le famiglie, oggi, devono "prevedere per provvedere", se vogliono assistere a un abbattimento dell'intera spesa sociale.

Nel campo della Sanità occorre, però, ancora definire bene i criteri di creazione, di accesso e di funzionamento ai Fondi Integrativi, Casse e Mutue alternative.

Le forme di protezione sanitaria integrativa si aggiungono, non sostituiscono quelle erogate dal Servizio Sanitario Nazionale.

Per incentivarne l'uso lo Stato Italiano pensa di ricorrere alla leva fiscale.

Poco prima di lasciare il suo incarico, il ministro per la Salute Livia Turco ha firmato il Decreto ministeriale attuativo dell'art. 1, comma 198, della legge finanziaria 2008, individuando gli ambiti delle prestazioni dei Fondi integrativi e degli Enti, Casse e Società di mutuo soccorso non profit che forniscono prestazioni

assistenziali integrative a quelle fornite dal Ssn.

Gli ambiti di intervento dei Fondi integrativi erano già stati previsti dall'art. 9 del Decreto legislativo 229 del 1999. Essi comprendono:

- Prestazioni aggiuntive non comprese nei livelli essenziali di assistenza: prestazioni di medicina non convenzionale; cure termali non comprese nel Ssn; alcuni oneri dell'assistito per l'accesso alle prestazioni comprese invece nei livelli essenziali di assistenza (come, ad esempio, la libera professione intramuraria o i servizi alberghieri); prestazioni socio sanitarie e sociali erogate nei confronti di anziani e disabili in strutture residenziali, specie se finalizzate al recupero della salute di soggetti inabilitati; prestazioni di assistenza odontoiatrica, ovviamente non comprese nei livelli essenziali di assistenza.

- Compartecipazioni alla spesa, sostenute dai cittadini nella fruizione delle prestazioni del Ssn, nonché gli oneri per l'accesso alle



a fianco:

Le operazioni chirurgiche sono tra le prestazioni previste dai sistemi integrativi

prestazioni in regime di attività intramuraria.

Almeno il 20 per cento delle prestazioni erogate da Enti, Casse e Società di Mutuo soccorso dovrà essere riferito, a partire dal 2010, a prestazioni socio-assistenziali e a assistenza odontoiatrica.

Il Decreto è in attesa di provvedimenti attuativi.

"La grande sfida è la riconversione del sistema socio sanitario. Contro il rischio forte di insostenibilità della spesa da parte delle famiglie, che pagano di tasca propria parte della spesa sanitaria, lo strumento da mettere in campo è proprio quello di Fondi e Mutue alternative, che aggiungono, non sostituiscono, prestazioni a quelle erogate dal Ssn". Chi

parla è l'attuale Ministro della salute Sacconi.

Ad oggi esistono in Italia più di 500 tra Fondi integrativi di categoria e professionali, Casse aziendali, Società di mutuo soccorso e assistenza.

Sono almeno cinque milioni gli iscritti e i familiari. Si calcola che, tra breve, saranno circa quindici milioni di persone, cioè poco meno di un terzo degli italiani. Il mercato potenziale è dunque imponente, tra assistenza ai disabili e specialistica, cui attualmente si ricorre di tasca propria. La spesa sanitaria privata degli italiani attualmente vale circa 25 miliardi di euro. È probabile che si creerà un sistema a "due velocità": per chi ha scarse risorse e per chi potrà permettersi una mutua privata addirittura guadagnandoci con lo sgravio fiscale. In poche parole un sistema di serie A e uno di serie B. ma ciò sembra un processo inevitabile.

Fabrizio Dieli

CONSIGLIATI

ALLERGOLOGIA

DOCT. CLAUDIO RAGNO

riceve presso il Centro Allergologico "Ragno", Via XII Gennaio 16 - Tel. 091327040 - Call center prenotazioni 091584114. Si eseguono: prove allergiche per asma e rinite, alimenti, anestetici, farmaci, veleno, imenotteri, dermatiti da contatto e da cosmetici.

Scheda da pubblicare

ANALISI CLINICHE

ANALISI CLINICHE E CHIMICHE

DOCT. SSA SCIUTO ROSA

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

Scheda pubblicata nel n. 13 a pag. 6

ANDROLOGIA

PROCREAZIONE ASSISTITA

DEMETRA

Dir. san. Dott. C. Cimino

Terapia dell'impotenza maschile - Sterilità maschile - Esame seminale - Ecografia testicolare - Varicocele maschile - Flussimetria Doppler scrotale. Via A. Pacinotti 34 - Palermo - Tel. 091 6810876/6820044 - www.centrodemetra.it

Scheda pubblicata nel n° 15 a pag. 7

ASSISTENZA

IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA

ASSISTENZA DOMICILIARE

Assistenza anziani, malati, disabili - Servizio teleassistenza: farmaci a domicilio, consegna della spesa, riordino e piccole pulizie della casa. Via G. Pitrè 164/A - Palermo - Tel. 091 7026528 - cell. 329 9504144 - www.paginegialle.it/irispa - e-mail: iriscooperativa@libero.it

Scheda pubblicata nel n. 12 a pag. 7

Avete bisogno di uno specialista, di un laboratorio, di assistenza? Per ogni necessità proponiamo un nome, accuratamente selezionato, al quale rivolgersi con fiducia. Per conoscere meglio gli specialisti, consultate le schede di presentazione che pubblichiamo una per numero. Sotto ogni annuncio troverete il numero e la pagina del giornale che ha ospitato la presentazione. Le schede sono reperibili sul nostro sito www.nellattesa.it.

CHIRURGIA PLASTICA

DOCT. FABRIZIO CASTAGNETTA

Chirurgia estetica, medicina estetica, laserterapia dermatologica e vascolare, ringiovanimento cutaneo con fraxel laser. Via Libertà 195 - Palermo - Tel. 091 6251319 - cell. 347 0690768 - Via Di Santa Costanza - 21 - Roma - Tel. 06 86580024

Scheda da pubblicare

DERMATOLOGIA

DOCT. ANGELO RAFFAELE CINQUE

Dermatologia e malattie sessualmente trasmesse.

Penoscopia, diagnosi e terapia degli HPV (condilomi), mappatura nevica, esame in epiluminescenza dei nei, diagnosi e terapia del linfedema, linfodrenaggio, diatermocoagulazione, crioterapia. Via R. Wagner 9, Palermo, tel. 091 335555.

Scheda da pubblicare

FISIOTERAPIA

GIUSEPPE PIRROTTA

Fisioterapista

Terapie domiciliari. Riabilitazione in campo ortopedico, traumatologico e neurologico. Effettua kinesiterapia e terapie strumentali (ionoforesi, t.e.n.s., magnetoterapia, ecc.) Per appuntamento: 338-8158379

Scheda pubblicata nel n. 11 a pag. 7

GASTROENTEROLOGIA

DOCT. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastroenterologia ed Epatologia - Respon-

sabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche 2, 091 6552186 - Studio, Istituto Medico, Via Notabartolo 35, 091 345029, Palermo

Scheda da pubblicare

GINECOLOGIA

PROCREAZIONE ASSISTITA

DEMETRA

Dir. san. Dott. C. Cimino

Terapia della sterilità - Fecondazioni assistite - Ecografie ostetriche, ginecologiche e al seno - Colposcopia - Isteroscopia - Menopausa - Densimetria ossea. Via A. Pacinotti 34 - Palermo - Tel. 091 6810876/6820044 - www.centrodemetra.it

Scheda pubblicata nel n° 15 a pag. 7

MALATTIE INFETTIVE

DOCT. RAIMONDO GRACEFFA

Specialista malattie infettive del fegato già direttore malattie infettive Policlinico universitario di Palermo Via A. Cirrincione, 10 - Tel. 091542759 - cell. 337515050

Scheda pubblicata nel n°18 a pag 7

MEDICINA INTEGRATA

STUDIO PROGETTO MED.I.CO.

Medicina Integrata Complementare

Dott. Palmeri

Flebologia, estetica, nutrizionistica, omeopatia, ecodoppler, meso-pessoterapia. Via Terrasanta, 39- tel. 091 7302828 www.studioprogettomedico.it

Scheda pubblicata nel n° 14 a pag. 7

NEFROLOGIA

DOCT. RAFFAELE ANNALORO

Specialista in Nefrologia medica. Riceve per appuntamento in piazza Europa 19/C - Palermo . Tel. 091 522991.

Scheda da pubblicare

OCULISTICA

CENTRO DIAGNOSTICO OCULISTICO

SAS DOCT. SSA M. ROSSELLA

MACEDONIO

Accreditato con il S.S.N.

Via Villa Sperlinga 3 - Palermo - Tel. 091 346739 e-mail: centromacedonio@libero.it. Si riceve per appuntamento

Scheda pubbl. nel n.10/2008 a pag. 7

ODONTOIATRIA

DOCT. GIUSEPPE NOCERA

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

Scheda pubblicata nel n. 24 a pag. 7

PEDAGOGIA CLINICA

ANPEC

Associazione Nazionale Pedagogisti Clinici

Centro di prevenzione, diagnosi e interventi d'aiuto alla persona di ogni età. Via M.se Ugo n.56 Palermo. Per appuntamento 339 4249483. www.pedagogiaclinica.com

Scheda pubbl. nel n. 16/08 a pag. 7

PSICOLOGIA

DOCT. SSA CONCETTA MEZZATESTA

Specialista Psicoterapia - tecnica E.M.D.R. Consultazioni individuali e di coppia. Psi-codiagnosi e perizie psicologiche. Trattamento di depressioni, ansia e traumi psicologici. Via Principe di Villafranca, 54. Tel. 091 7302923 - cell. 3470195627

Scheda pubblicata nel n. 36 a pag. 7

■ LAVORO E PREVIDENZA

L'evoluzione storica del fenomeno associativo

Il fenomeno dell'associazionismo, inteso come tendenza all'unione da parte di soggetti che svolgono una medesima attività o perseguono fini comuni, affonda le sue radici remote nelle civiltà antiche. Già nell'epoca romana, infatti, esistevano particolari tipi di associazioni, caratterizzate da finalità diverse: militari, religiose, fiscali, politiche o professionali, quali ad esempio i Collegia o Corpora opificum, attribuiti a Numa Pompilio o a Servio Tullio.

La comunanza di interessi sollecita una pluralità di individui a formare dei gruppi omogenei, dando vita ad organizzazioni variamente denominate, nei confronti delle quali lo stato assume atteggiamenti diversi in relazione al mutare delle istituzioni o dei periodi storici. Infatti, il periodo regio o repubblicano, sia pure con alterne vicende, è caratterizzato da un atteggiamento di tolleranza, consono al regime di libertà, in contrapposizione a una politica di irrigidimento degli ultimi anni della Repubblica e di un controllo ai primordi dell'Impero fino a giungere con Alessandro Severo (che durante il suo governo beneficiò dell'illuminata consulenza del giurista Ulpiano), all'obbligatorietà delle associazioni (collegia), quali strumenti di raggruppamento di tutti i mestieri, preludio di un più organico inquadramento degli stessi che vengono in tal modo a far parte della medesima organizzazione statale, ai principi del IV secolo, con pubbliche funzioni, poteri e privilegi; albori di una disciplina normativa nel campo della produzione e del lavoro che andò man mano accentuandosi nel tempo, in quanto il lavoro, inteso come attività dei cittadini, cominciava ad assumere rilevanza giuridica.

L'appartenenza ai Collegia, quale condizione per l'esercizio del mestiere, costituì, dunque, il connotato più rilevante di un primo sistema corporativo, che resse, per la sua rigidità, fin quando non venne travolto - in una allo sgretolamento generale della società - dalla furia devastatrice delle invasioni barbariche.

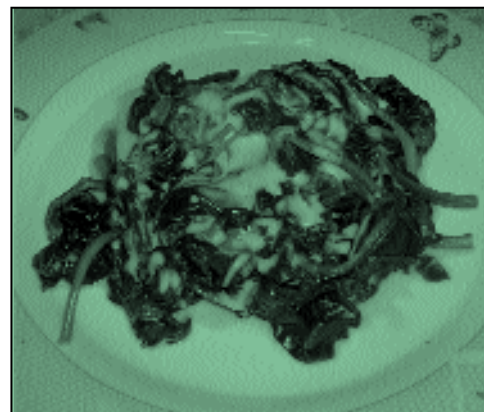
Ciononostante, in Italia, dopo la caduta dell'Impero romano d'occidente, si hanno notizie di numerose organizzazioni professionali di commercianti ed artigiani di cui è dubbia la derivazione dagli antichi Collegia: a Roma, nei secoli X e XI, le scholae e le artes (associazioni di calzolari, carpentieri, venditori di pesce, pescatori, ecc); a Piacenza, le associazioni dei saponari di cui ci è giunta notizia attraverso un diploma del re Ildebrando. Da altre fonti, oggetto di ricerca da parte di insigni studiosi (Solmi, Soriga, Landogna, Doren, ecc) si apprende dell'esistenza, intorno al 900 d.C., di organizzazioni (ministeria) di numerose categorie di lavoratori: negozianti, cuoiai, pescatori, monetari, marinai, saponari, che attraverso il vincolo associativo ottenevano il privilegio di esercitare la professione. (1 - continua)

Eugenio Scotto Di Tella
avvocato

■ MANGIARBENE

Spinaci & C. per difendere il cuore

Deriva dagli studi condotti in pazienti che sono in dialisi. Ben l'85 per cento presenta l'aumento nel sangue dell'omocisteina, un aminoacido che, quando è presente in quantità eccessive, può esser "killer" quanto il colesterolo ossidato. Nei



pazienti affetti da iperomocisteinemia, infatti, cresce il rischio d'infarto del miocardio, ictus cerebrale e trombosi. L'iperomocisteinemia, anche in assenza di insufficienza renale, determina dunque un aumento del rischio di accidenti cardiovascolari, anche nella popolazione generale.

A dare nuove speranze è una ricerca pubblicata sulla prestigiosa rivista inglese Lancet dalla quale emerge che le alterazioni genetiche osservate in tali pazienti possono essere corrette mediante introduzione di acido folico. E' questa una vitamina idrosolubile contenuta in cibi che sono troppo poco spesso presenti sulla nostra tavola, come i vegetali a foglia verde (spinaci e indivia), i cereali integrali, gli agrumi, il pesce, il lievito di birra e il germe di grano. L'acido folico è molto usato anche in gravidanza, perché riduce il rischio di malattie neurologiche del feto. La conoscenza di certi meccanismi genetici relativi all'insufficienza renale può aiutare anche la popolazione generale: è, inoltre, fondamentale comprendere bene le interazioni tra geni e abitudini di vita per ridurre i rischi attraverso i comportamenti virtuosi e le scelte intelligenti.

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

INSALATA DI SPINACI E YOGURTH

Ingredienti per quattro persone: 250 g di spinaci, 250 g di yogurth, due cucchiari di succo di limone, un cucchiaino di cipolla tritata, sale, pepe, un cucchiaino di menta fresca tritata.

Preparazione: Lavate bene 250 g di spinaci, eliminate i gambi e cuocere le foglie a fiamma minima per dieci minuti. Scolate, fate raffreddare, tritate finemente e condite gli spinaci con 250 g di yogurth, due cucchiari di succo di limone, un cucchiaino di cipolla tritata, sale e pepe. Disponete in un'insalatiera e passate in frigorifero per un'ora, cospargete con un cucchiaino di menta fresca tritata e servite.

DOTT. VINCENZO SORTINO

Specialista in Nefrologia, Omeopatia, Omeomesoterapia per trattamento di cefalee, cellulite, dolori articolari

Via Maggiore Toselli, 85 - Tel. 0916269711- cell. 347 5143449

medeu.it

Il quotidiano on-line di informazione, documentazione e ricerca socio sanitaria

www.medeu.it



L'angolo del rebus



TESTATA GIORNALISTICA

Gignolle

■ **A PALERMO**

Dal 25 ottobre al 1 novembre
 Borsellino p.zza Chiesa S.A.Liguori 31 - tf. 0916851809
 Cottone C. viale Campania 27/a tf. 091519263
 Giuffrè C. p.zza Tommaso Natale 195 - tf. 091530111
 Listro O. via Sanfilippo 8 (Falsomiele) - tf. 091441141
 Lo Nano L. via Pecori Giraldi 42 tf. 091476958
 Lo Voi C. via Cavour 96 tf. 091582856
 Minore & C. via Montalbo 124 tf. 091546905
 Pantò A. via Pacinotti 8 tf. 0916812708
 Triolo via D'Ossuna 177 (di fronte Ist. S. Anna) - tf. 0916515956
 Vajana Via Maqueda 189 (p.zza Bellini) - tf. 0916162769
 Dal 1 all'8 novembre
 Borsellino A. F. via g. Roccella 30 (Raff. Arcangelo) - tf. 091595377
 Barone M. V. c.so Calatafimi 210 tf. 091422109
 Bosco R. via M. D'Amelio 42/B (Cirrincione) - tf. 0916379587
 Cerasola G. via Vanvitelli 122 (Cruillas) - tf. 091202900
 Di Figlia D. via Oreto "08/210 tf. 0916171661
 Sacro Cuore. p.zza P.pe Camporeale 78 (Agip) - tf. 091214137
 Salem p.zza Beati Paoli 6 (M.te di Pietà) - tf. 091588369

Siagura L. via Dante 59 (Sammartino) - tf. 091584722
 Tiberio via A. De Gasperi 221 (p.zza Europa) - tf. 091527845
 Trapani via M.se Villabianca 26 tf. 0916264542

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. 09152140
 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. 091206017
 Verga E. c.so Calatafimi 468 tf. 091423785
 Zuffi M. via I. Rabin (ang. via Rizzo) - tf. 091544894

Dal 26 ottobre al 1 novembre

■ **A BAGHERIA**

Ajello T. C.so Butera, 32 tf. 091/932316

■ **A PARTINICO**

Ferro snc Via P.pe Amedeo 18 tf. 091 8781237

Dal 26 ottobre al 1 novembre

■ **A CARINI**

Ajello S. via S. Pietro 6 tf. 091 866852

■ **A CEFALU'**

Cirrincione c.so Ruggero 144 tf. 0921 421209

■ **A CORLEONE**

Binenti R. via Roma 1 tf. 0918461341

■ **A MARINEO**

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

■ **A MONREALE**

Accetta L. sal. Garibaldi 32 - tf. 091 6404432

■ **A TERMINI IMERESE**

Curreri C. Via Vittorio Emanuele tf. 0918141920

■ **TRABIA - S. NICOLA L'AR.**

Costagliola c.so Umberto I tf. 0918125007 (S. Nicola L'Arena)

Rivolgiti con fiducia al tuo farmacista territoriale
 Troverai competenza, professionalità, gentilezza
 Per informazioni collegati al sito della Federfarma

www.federfarma.it



Lemarfarma s.p.a.
 distribuzione farmaci
 ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee
AL SERVIZIO DEL FARMACISTA

Desiderata Salute



30' minuti
 di **Informazione su Salute & Sanità**
 dalla parte del **Cittadino...**
 con **Emilio Galbo**
Ogni Sabato alle 23,45
 e replica la **Domenica alle 13,25**

in onda anche su **830 Sky** sabato alle 13,20 e **842 Sky** giovedì alle 18,00

7 GOLD **tele rent** **SKY** Canale UHF 41

AZIENDA GRAFICA EDITORIALE **publiscicula**



LIBRI
 GIORNALI
 RIVISTE
 DEPLIANTS
 EDIZIONI DI LUSO
 POSTER
 MANIFESTI

Arti Grafiche & Stampa
SICILIATEMPO

Via Pietro Nenni, 3 • 90148 Palermo
 Tel. 091.6883828 PBX • 091.6883791
 Fax 091.8883829
publiscicula@libero.it
publiscicula@publiscicula.srl.it
www.publiscicula.srl.it

Più **PrimeCare**
 Più allunghi il buon vivere



PrimeCare di Progress Assicurazioni S.p.A.
 una polizza medica per chi la vita vuol godere.

Con **PrimeCare** ottenere il rimborso delle spese è semplice, veloce e conveniente.
 Per maggiori informazioni rivolgersi all'Agente Progress di vostra fiducia.

Progress Assicurazioni S.p.A.
 Piazza A. Gemelli, 3, 90143, Palermo
 Tel: 091286111 Fax: 0916258331
www.progressassicurazioni.it

Progress
 Assicurazioni Rea - Gruppo Mediobanca