



punti di vista

L'equilibrio del corpo

di **Diego Fabra** - diego@fabra.biz



Che ne pensate di una macchina talmente sofisticata da effettuare le riparazioni da sola?... Un continuo check control segnala, istante per istante, le condizioni che si allontanano dalla norma e manda messaggi per mettere in atto delle modifiche che azzerrino i rischi.

Quando tali condizioni dovessero essere particolarmente critiche un sistema di allarme renderebbe più facile identificare il difetto dando luogo anche ad interventi esterni. Bella, no?

Questa macchina perfetta siamo noi. Nel nostro corpo, infatti, c'è un equilibrio che viene mantenuto sempre: si chiama "omeostasi". Noi siamo sempre "costanti" perché siamo programmati per l'equilibrio. Anche se non ce ne accorgiamo, all'interno del nostro corpo avvengono continui aggiustamenti, autentiche riparazioni, correzioni perfette, seguendo un'intelligenza biologica che non ha paragoni con la migliore delle macchine da noi inventate.

Noi ci rendiamo conto che qualcosa non va solo quando i sistemi di allarme ci danno notizie evidenti: allora, notiamo sintomi o malattie che altro non sono che un ulteriore tentativo di riportare tutto alla norma.

Pensiamo che solamente oltre una determinata soglia si va incontro a gravi alterazioni, irreversibili, a carico del nostro perfetto sistema di salute. In altre parole, occorre che gli elementi (cancerogeni, ad esempio) siano tanti e tali da superare i normali processi di riparazione cellulare che avvengono istante per istante. O che noi ci intestardiamo in una condotta poco assennata nel mangiare, nel fumare, o nel vivere in modo sedentario, per far sì che un metabolismo si alteri in modo serio, dando un diabete o una gotta o una dislipidemia.

E' importante conoscere tutto questo, perché siamo stati progettati per la vita e per la salute, ma, spesso, lo dimentichiamo. Ancora peggio, non ci rendiamo conto che non esiste macchina, per quanto perfetta, che non abbia bisogno di rispetto e di manutenzione per mantenere inalterato il suo programma.

segue a pagina 6 del settimanale

Attività motoria, vera clinica del benessere fisico

di **Giuseppe Francavilla** - Resp. Centro rif. Reg. Medicina dello Sport



Un momento fondamentale della nostra vita è il Benessere Fisico. L'attività fisica infatti migliora la performance cardiocircolatoria e preserva l'organismo dall'aggressione di numerose patologie.

Il recupero dei pazienti ammalati, la crescita fisiologica dei giovani, il mantenimento della performance degli atleti e la lenta routine degli anziani sono strettamente collegati al luogo di residenza.

La letteratura scientifica attuale che si esprime continuamente sulla gravità della "Sindrome Metabolica" rappresenta uno dei motivi fondamentali che ci vede in prima linea come Cattedra di Medicina dello Sport. Noi sappiamo che la sedentarietà è considerata un fattore di rischio modificabile per le patologie cardiovascolari. L'esercizio fisico programmato migliora la contrattilità miocardica e stabilizza la conducibilità elettrica del cuore.

La macchina biologica riesce a raggiungere eccellenti risultati di performance attraverso un allenamento programmato ed una alimentazione adeguata.

Anche la fabbrica endoteliale migliora la sua funzionalità e produce quelle varianti specifiche che migliorano il sistema circolatorio; riduce la PAO, attiva la sensibilità dei muscoli scheletrici e del tessuto adiposo all'azione dell'insulina, riducendo la dislipidemia e quindi il peso corporeo. Questo perché l'organismo funziona per un principio di equilibrio organico e l'allenamento sviluppa la struttura muscolare in modo omogeneo.

La nostra ricerca ha utilizzato il sistema diagnostico osservazionale ed in base alla diagnosi di dimissione ha diviso i pazienti affetti da patologia cardiovascolare in tre gruppi: un gruppo affetto da infarto miocardico recente, un secondo gruppo con cardiopatia ischemica cronica ed un terzo comprendente pazienti affetti da patologia varia dell'apparato cardiovascolare.

segue a pagina 6 del settimanale

Il nostro giornale va in ferie. Torneremo il 30 agosto. Buone vacanze a tutti i nostri lettori

INAP
LAZIO CAMPANIA SICILIA

PRIMO CENTRO IN ITALIA DAL 1973 SPECIALIZZATO NELLE PRATICHE PER IL RICONOSCIMENTO DI
INVALIDITA' CIVILE - INPS - INAIL

- PRESENTAZIONE DOMANDE AMMINISTRATIVE
- ASSEGNO DI INVALIDITA' (74%)
- PENSIONE DI INABILITA' (100%)
- INDENNITA' DI ACCOMPAGNAMENTO
- INDENNIZZO PERIODI DI CHEMIOTERAPIA
- PRATICHE PER MINORI, CIECHI CIVILI E AUDIOLESI
- BENEFICI ASSIST. PER I PORTATORI DI HANDICAP (L.104)
- PENSIONE DI INABILITA' AL LAVORO (INPS - INPDAP)
- ASS.ORDINARIO DI INVALIDITA' (INPS)
- RICORSI AMMINISTRATIVI E GIUDIZIARI
- RICOSTITUZIONE PENSIONE (RISCHIO AMIANTO)
- RECUPERO VECCHIE PRATICHE INEVASE O RESPINTE
- ASSISTENZA DOMICILIARE MEDICA E LEGALE
- IN CASO DI INTRASPORTABILITA' DELL'ASSISTITO
- INFORTUNI SUL LAVORO E MALATTIE PROFESSIONALI (INAIL)
- CONSULENZA MEDICA IN SEDE
- RICONOSCIMENTO DELL'INVALIDITA' SUCCESSIVA AL DECESSO CON RECUPERO DEGLI ARRETRATI

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

CONSULENZA ED ASSISTENZA AMMINISTRATIVA E GIUDIZIARIA TOTALMENTE GRATUITA

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL NUMERO VERDE O VISITA IL SITO
WWW.INAP.IT

PALERMO - VIA ROMA 489 (90139)
Tel. 091 322624 - Cel. 346 0424837

Numero Verde - Sicilia
800 134 851
Lunedì - Venerdì 9.30-13.00 / 15.00-18.00

I professionisti del credito
ASSIFIN
ITALIA S.r.l.
FINANZIAMENTI IN LEGGE ASSICURATI

Numero Verde Gratuito
800 26 77 09
anche da cellulare

Corso Tukory, 250 - PALERMO

IL PRESTITO A 5 STELLE

★★★★★

DA NOI IL TUO QUINTO VALE DI PIU'!

ON-LINE CONVIENE ANCORA DI PIU'!
IN TUTTA ITALIA

www.assifinitalia.it

Iscr. Reg. Impr. PA n. 144288 - C.C.I.A.A. n. 183229 - albo U.I.F. Banca d'Italia n. 5216
mediazione creditizia, elenco U.I.F. Banca d'Italia n. A 25418 - Agenzia attività finanziaria
Fogli analitici degli istituti eroganti in sede legge 385/93 e successive integrazioni
Finanziamenti salvo approvazione enti eroganti
Come per legge consegniamo copia contratto prima della firma

L'assessore alla Salute: "Troppi parti cesarei in Sicilia"

Il Governo regionale ha deciso di recepire le linee guida del Ministero, uniformando le tariffe

Fonte: Ufficio stampa dell'Assessorato regionale alla Sanità

L'assessorato regionale della Salute intende promuovere il ricorso al parto naturale e scoraggiare il ricorso improprio al parto cesareo, uniformandosi così alle raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della Sanità e recependo le linee guida emanate dal Ministero della Salute lo scorso 19 gennaio. La decisione scaturisce, in particolare, dai dati di attività per il parto cesareo che sono stati registrati in Sicilia nel 2008 e nel 2009: la percentuale di parti cesarei è stata del 53% circa (53,7% nel 2008 e 53,11% nel 2009), a fronte di una media nazionale del 38,35%, e all'obiettivo del 20% fissato dal Ministero. Il dato siciliano, in particolare, è appesantito dalle case di cura private che fanno registrare percentuali nettamente più alte. Per arginare sensibilmente il fenomeno, che, tra l'altro, è uno degli obiettivi assegnati ai manager delle aziende sanitarie regionali, è stato deciso di uniformare le tariffe con cui la Regione remunera, sia alle strut-

ture pubbliche che a quelle private, le varie tipologie di parto. "C'è una evidente distorsione del sistema - ha spiegato l'assessore Russo - che non trova nessuna spiegazione epidemiologica e che incide pesantemente sui conti della Regione siciliana, senza in alcun modo offrire maggiori garanzie di sicurezza alle pazienti. Spesso, il ricorso al parto cesareo è motivato da una carenza o errata informazione che viene fornita alle gestanti o da una cattiva organizzazione ospedaliera, ma ci sono anche ragioni economiche che orientano le scelte delle strutture: con le attuali tariffe, infatti, la Regione rimborsa una cifra quasi doppia per un parto cesareo. Da qui la scelta di uniformare le tariffe e sono convinto che questa decisione produrrà, nel giro di pochi mesi, un aumento dei parti naturali che riporterà correttamente la Sicilia al livello delle altre regioni". Il decreto, che prende atto delle risultanze del tavolo tecnico appositamente istituito, prevede



sopra: Massimo Russo
in basso: Barbara Cittadini

un rimborso di 1.900 euro per tutte e tre le principali classificazioni di parto (DRG) che finora sono state remunerate in modo diverso: il parto vaginale senza complicazioni viene pagato attualmente 1.489 euro; quello vaginale con sterilizzazione e/o dilatazione e raschiamento 1.945 euro; quello cesareo senza complicanze 2.359 euro. La cifra di 1.900 euro, in sostanza, rappresenta una media ponderata delle tre tariffe. Il decreto prevede, anche, che la

tariffa del parto vaginale venga aumentata di altri 300 euro se effettuato in analgesia (per questo tipo di parti saranno presto emanate nuove linee guida) o a una donna che ha già avuto in precedenza parti cesarei. "Le linee guida ministeriali - ha aggiunto l'assessore Russo - sottolineano come al maggiore ricorso alla pratica chirurgica non corrisponda una riduzione del rischio materno-fetale. I dati, che mettono in cattiva luce la Sicilia, ci impongono un cambio di tendenza e confermano l'esigenza di mettere in atto al più presto una radicale riorganizzazione dell'area materno - infantile. Anche in questo caso bisogna incidere profondamente sugli aspetti culturali e della comunicazione oltre che della trasparenza: chiederemo agli operatori sanitari di offrire alle donne in gravidanza un'adeguata informazione riguardo alla gestazione e alle diverse modalità di parto, seguendo proprio le raccomandazioni contenute nelle linee guida ministeriali".



FARMACIA BONSIGNORE

del Dott. Roberto Tobia





Azienda certificata
UNI EN ISO 9001:2000

- Alimenti per celiaci, nefropatici, diabetici
- Omeopatia, Fitoterapia, Erboristeria
- Dermocosmesi
- Analisi computerizzata della pelle
- Analisi computerizzata del capello
- Laboratorio preparazioni magistrali
- Autoanalisi del sangue

SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATIVO

Viale Regione Siciliana 2322 Palermo
Tel. 091.402353 - 091.400219 - Fax 091.552929
info@farmaciabonsignore.it
www.farmaciabonsignore.it

CONSEGNA DOMICILIARE FARMATAXI

Aiop: "Piena sinergia con l'On. Russo"

Fonte: Ufficio stampa dell'Aiop

Anche nel progetto di promuovere il ricorso al parto naturale e scoraggiare il ricorso improprio al parto cesareo, uniformandosi alle raccomandazioni dell'organizzazione mondiale della sanità, l'Aiop ha avviato con l'assessorato regionale della Salute un percorso sinergico, con l'obiettivo di offrire ai siciliani un'assistenza appropriata ed efficiente". Lo afferma Barbara Cittadini, presidente dell'Aiop-Sicilia. "Abbiamo condiviso la scelta - spiega Cittadini - di unificare le tariffe per fugare il sospetto che le distorsioni del sistema fossero dovute a motivazioni di tipo economico. L'ospedalità privata si è impegnata, con uno sforzo non indifferente, in termini economici, organizzativi e professionali, per adeguarsi ai requisiti dell'accreditamento, a differenza di altri operatori sanitari, al fine di garantire ai siciliani servizi e prestazioni di qualità. Le strutture private siciliane hanno, inoltre, con senso di responsabilità, dato il proprio contributo nel percorso di riorganizzazione e rifunzionalizzazione del sistema sanitario regionale e nell'implementazione della riforma sanitaria. I professionisti che operano negli ospedali privati - continua Barbara Cittadini - valutano con molta attenzione i singoli casi ed i rischi clinici a essi connessi ed hanno accolto con grande entusiasmo il progetto regionale di incentivazione del parto indolore, avviato, già da tempo, dalle strutture private". Il presidente dell'Aiop-Sicilia condivide con l'assessore Russo "l'esigenza improcrastinabile di procedere ad una riorganizzazione dell'area materno-infantile, incidendo, anche e soprattutto, sugli aspetti culturali e della comunicazione". Ritiene, a tal fine, "indispensabile, avviare una riflessione approfondita sui motivi multifattoriali del ricorso al parto cesareo. Il tavolo tecnico ha, infatti, valutato che la scelta chirurgica è sovente motivata da una carenza o errata informazione delle gestanti e da una sempre più diffusa medicina difensiva. Siamo disponibili, come sempre, a collaborare ad un progetto che garantisca alle donne siciliane informazioni puntuali e corrette sul percorso clinico legato, sicuramente, ad uno dei momenti più importanti della loro vita".



Perché non investire di più sulla parto-analgesia?

Intervista al Dott. Antonio Maiorana, ginecologo e dirigente medico presso l'Ospedale Civico

di Giusy Egiziana Munda - giusymunda@nellattesa.it



Abbiamo sentito il ginecologo dott. Antonio Maiorana - dirigente medico di primo livello dell'U. O. di ginecologia e ostetricia dell'Arnas Civico - sul provvedimento assessoriale contro il gran numero di tagli cesarei praticati in Sicilia.

Dott. Maiorana, qual è il suo pensiero in merito al decreto dell'assessore regionale alla Salute, Massimo Russo, sull'elevato tasso di parti cesarei praticati in Sicilia e in Campania rispetto alle altre regioni d'Italia?

"Trovo che sia più che giusta l'emancipazione di un decreto che favorisca la promozione del parto naturale e che scoraggi il ricorso improprio al parto cesareo. Sono veramente troppi, a mio avviso, i casi di parto cesareo nel Meridione (la maggior parte praticati nelle cliniche private; nel settore pubblico, invece, si cerca di restare, grosso modo, entro le percentuali nazionali) e il loro numero va assolutamente abbassato, perché è possibile fare buona ostetricia anche contenendoli. Il taglio cesareo è un intervento al quale è giusto ricorrere quando è necessario, ma si può benissimo restare entro le percentuali e i limiti delle regioni più virtuose praticando il cesareo con delle indicazioni più adeguate. Riguardo alle misure di equipara-

zione dei costi del taglio cesareo a quelli del parto spontaneo, temo, però, che i centri sanitari pubblici, quelli in cui i cesarei che si eseguono sono quelli veri, ossia quelli delle pazienti che ne hanno realmente bisogno, potrebbero essere penalizzati. Non voglio entrare troppo nel merito della decisione dell'assessore Russo, ma ritengo che quello dei tagli cesarei sia un problema culturale, sociale e medico, nel quale il dialogo medico-paziente è importantissimo ed è giusto che venga affrontato in maniera seria".

Cosa ritiene abbia favorito l'incremento di questa tendenza?

"Una delle cause principali è la scarsa informazione e la paura di molte donne di affrontare il parto spontaneo. Ma dovrebbero meglio conoscere i rischi in più che comporta per la loro vita l'affrontare un taglio cesareo rispetto a quelli di un parto naturale. Certo è, però, che, se una paziente che ha chiesto di essere sottoposta a taglio cesareo volontario viene informata adeguatamente sui rischi di questo tipo di operazione (e che sono tre volte maggiori rispetto a quelli di un parto spontaneo), tornerebbe indietro sulla sua decisione e ci aiuterebbe nella scelta di tentare il parto spontaneo, eseguendo il taglio cesareo d'urgenza solo se le condizioni lo richiedono. Bisognerebbe ricorrere ai parti cesarei allineandosi all'andamento del resto d'Italia. A favorire l'incremento dei tagli

cesarei, però, ritengo sia stata anche la sempre più diffusa litigiosità "medico legale", in particolare nel Sud Italia, che ha portato all'aumento della medicina difensiva, in virtù della quale un ginecologo, di fronte ad un problema della propria paziente o del nascituro, piuttosto che incorrere in problemi legali, decide di praticare subito il taglio cesareo. anche a causa della mancanza di tempo della nostra società, dove tutto va programmato, ivi compreso il parto: è meglio conoscere la data, l'ora e il giorno del mese in cui il bambino dovrà nascere. L'evento spontaneo, improvviso, nelle nostre famiglie super-programmate diventa un problema. La sincronizzazione dei parti è una cosa più comoda. Se, poi, a tutto questo si unisce anche la necessità del ginecologo privato di godere del riposo domenicale, per esempio, sapendo di non dover correre improvvisamente in clinica, cosa c'è di meglio di un taglio cesareo? Diverso è, invece, il discorso per il settore pubblico, in cui la presenza del ginecologo dev'essere garantita in qualunque momento del giorno e della notte e in qualunque giorno della settimana".

Ritiene che il provvedimento dell'assessore possa bastare ad operare un cambiamento della situazione attuale?

"Quello intrapreso dal provvedimento è, a mio avviso, un buon inizio, che ha bisogno, però di tempi lunghi per raggiungere l'o-

biiettivo. Serve, dunque, innanzitutto, una presa di coscienza del problema da parte di tutti gli operatori sanitari pubblici e privati, prima, e uno sforzo comune, poi, che sia volto al contenimento dei costi. L'elevato numero di tagli cesarei non denota che si sia reso un buon servizio alle nostre pazienti, né che si sia fatto bene ai costi della sanità pubblica. Molte donne ci chiedono di essere sottoposte a taglio cesareo, pensando, così, di migliorare la qualità assistenziale, che ritengono venga loro negata nel momento in cui noi medici neghiamo un taglio cesareo. Le donne devono imparare a capire che la qualità assistenziale loro offerta viene, invece, elevata nel momento in cui riusciamo a garantire un buon parto spontaneo. Ciò che serve, inoltre, è una maggiore informazione che aiuti la futura mamma a comprendere l'importanza e la sicurezza, per sé e per il nascituro, di un parto naturale".

Da chi dovrebbe arrivare la giusta comunicazione alle gestanti?

"Soprattutto, dal ginecologo che è in grado di far capire alla donna, e a chi le sta accanto, che il parto spontaneo, anche con le sue mille incognite di orari, di esiti, di tempi, è il modo in cui la natura ha deciso che si debba partorire e, dunque, è la forma più normale di parto.

segue a pagina 6 del settimanale



settimanale di prevenzione medica e di solidarietà
da un'idea di Diego Fabra
Registrato presso il Tribunale di Palermo al n° 11 del 29 maggio 2006
Edizioni Associazione Nell'attesa - Palermo

Direttore responsabile:
Michele Guccione micheleguccione@nellattesa.it

Direttore editoriale:
Diego Fabra diego@fabra.biz

Progetti e impaginazione:
Sergio Fabra sergio@fabra.biz

Hanno collaborato a questo numero:
Carmela Barbaro carmelabarbaro@hotmail.it

Franca Barra redazione@nellattesa.it
Claudio Fabra claudiofabra@gmail.it
Diego Fabra diego@fabra.biz
Giuseppe Francavilla
Giusy E. Munda giusymunda@nellattesa.it
Studio Nutrizione e Dietetica

Giochi:
Alessio Fabra alessio@fabra.biz

Responsabile commerciale:
Marcello Barbaro marcellobarbaro@nellattesa.it cell: 3401211397

Comitato etico scientifico:
Diego Fabra *coordinatore*
Mariella Falzone *area sociale*
Sergio Fasullo *cardiologia*
Silvia Tinaglia *psicologia*

Redazione, uffici: Via Vaccarini 36 - Palermo Tel.: 0916255846 - 0919760831
e-mail: redazione@nellattesa.it - **sito web:** www.nellattesa.it
Distribuzione:
Associazione Nell'attesa
Stampa:
Sprint s.a.s.
Via Telesino 18/a Palermo - Tel. 091405411

Questo numero è stato stampato in 25.000 copie. Chiuso in tipografia il 21 luglio 2010
Un modulo (mm. 48x20): Euro 25,00
Una pagina: 48 moduli
Abbonamento sostenitore: 100,00 Euro
Il giornale viene distribuito in oltre 400 punti di Palermo e provincia

Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori. E' consentita la riproduzione anche parziale degli articoli, citandone la fonte.

FARMACIA CAVOUR

del Dott. Michele Orlando

Reparto dermocosmetico, prodotti per la bellezza e salute del corpo

Laboratorio Galenico

Alimenti dietetici per diabetici, celiaci e nefropatici

Integratori, prodotti per lo sport

Fitoterapia, Omeopatia, Veterinaria

Ortopedia, prodotti per bambini

Autoanalisi del sangue

Misurazione della pressione arteriosa

CONSEGNA A DOMICILIO FARMATAXI

Via Padre Puglisi 82 - Palermo
telefono: 091392900 - cellulare: 320 9219557
www.farmaciacavour.it - info@farmaciacavour.it

● I DISCORSI DEL BOLLINO BLU - Rubrica a cura dell'A.I.d.M.E.

Dieci buoni consigli per affrontare in salute l'estate

di **Giovanni Alberti** - Vicepresidente nazionale e Coordinatore regionale A.I.d.M.E. - aidmesicilia@yahoo.it - www.giovanialberti.pa.it



Siamo ormai in piena estate e si sprecano sulle pagine di quotidiani e settimanali, più o meno specializzati, i consigli su come affrontarla, sia dal punto di vista alimentare, sia da quello fisico e comportamentale. Facendo parte di un'associazione che si occupa di Medicina estetica, intesa come benessere completo dell'uomo, penso possa essere utile dare qualche consiglio ai lettori su come affrontare nel miglior modo l'estate. E per farlo mi avvarrò del decalogo che i medici della Fimmg del Veneto hanno messo a punto, punteggiato dal mio commento. Ricordo ai lettori che si tratta di consigli generici che valgono, soprattutto, per persone in buono stato di salute e che, comunque, vanno personalizzati consultando il proprio medico di fiducia tra cui, a buona ragione, può rientrare quello di Medicina estetica.

Evitare di uscire in orari di punta (dalle 11 alle 16) Purtroppo que-

sto è un consiglio che non è facile seguire, soprattutto per chi, per motivi di lavoro o altro, è costretto a farlo; in questo caso vale ciò che poi sarà riportato ai punti 7 e 10.

Mangiare molta frutta e verdura Soprattutto la seconda per evitare l'eccesso di zuccheri che può apportare la prima, anche sotto forma di zuppe e di passati freddi.

Bere molta acqua, almeno 2 litri al giorno Probabilmente questo consiglio, con il caldo che porta più arsura, sarebbe tra i più facili da seguire, ma, spesso, per evitare bisogni fisiologici impellenti, viene disatteso soprattutto dalle donne; poiché, però, l'idratazione è veramente importante, le donne si potrebbero attrezzare con quei sistemi monouso che servono per utilizzare i servizi pubblici senza problemi. Bisogna fare pure attenzione a non sostituire l'acqua con bevande zuccherate per non aumentare, anche in questo caso, l'assunzione di calorie inutili.

Moderare il consumo di carne e grassi Ma se non si deve (o non si

può) diminuire l'apporto di proteine, è meglio aumentare l'assunzione di pesce, che apporta anche grassi buoni, più facilmente digeribili, i famosi grassi essenziali della linea omega3, ed anche di legumi che, uniti a dei cereali, possono costituire un ottimo piatto unico che, anche in questo caso, può essere consumato freddo.

Evitare assolutamente gli alcolici Questo è un ottimo consiglio per la gente del Veneto che ne fa un uso mediamente alto; possiamo dire che, senza esagerare, un po' di vino ai pasti ed, ogni tanto, un superalcolico con tanto ghiaccio a diluirlo, può essere ammesso, logicamente tenendo sempre d'occhio le calorie che sono nascoste nell'alcool.

Usare il condizionatore con moderazione utilizzando soprattutto il deumidificatore Questo è un consiglio che sposo in pieno, anche perché la temperatura che andrebbe impostata all'interno, dovrebbe essere solo di qualche grado inferiore rispetto a quella esterna mentre, spesso, la si tiene molto più bassa, andando

così incontro a rapidi e ripetuti sbalzi di temperatura.

Vestirsi con indumenti larghi e di cotone, evitare prodotti sintetici

Non fare attività sportiva intensa

Approfittare, però, della bella stagione per fare del nuoto, ma anche delle passeggiate a passo sostenuto al mattino presto ed alla sera, quando la temperatura è più bassa o, ancora, può essere utile effettuare dell'attività fisica sulla battigia, con i polpacci dentro l'acqua, cosa questa consigliata per migliorare il microcircolo, soprattutto per le donne che abbiano problemi di pannicolopatia (cellulite).

Ventilare i locali abitativi

Evitare l'esposizione diretta al sole E' bene ricordare, comunque, per chi lo facesse per necessità o diletto, di usare un'adeguata protezione solare; meglio cominciare con un buon 50+ per il viso ed il corpo per poi magari passare gradatamente ad un 30 -15 per il corpo. Altrettanto importante è idratare bene la pelle dopo l'esposizione solare, ma anche evitare creme o prodotti fotosensibilizzanti.

Al mare in carrozzina

di **Claudio Fabra** - claudiofabra@gmail.com



L'arrivo della stagione estiva, porta con sé i soliti tormentoni musicali e le scultoree tintarelle dei cartelloni pubblicitari. I ragazzi, liberi dagli impegni scolastici, passano il tempo con un pallone tra i piedi e con le carte tra le mani. Tutto è semplice, tutto è possibile, tutto fa colore. C'è però, chi l'estate la vive su una carrozzina.

Ma come può una persona soggetta a disabilità vivere al meglio il periodo dell'anno che simboleggia maggiormente la libertà? E quali danni può causare il caldo torrido a chi è affetto da distrofia muscolare? Abbiamo rivolto queste domande al presidente della Sezione Provinciale di Palermo della U.I.L.D.M. (Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare) Giovanni D' Aiuto.

"Si soffre meno nei giorni estivi rispetto a quelli invernali - ci risponde - potrebbe sembrare un paradosso, ma è così. Il fisico, maggiormente cagionevole, risente in negativo delle basse temperature, spesso causa di fastidiosi malanni alle vie respiratorie, punto assai delicato del soggetto distrofico. Particolarmente insidiose, però, sono le escursioni termiche improvvise, oggi quasi inevitabili: basta entrare o uscire da un qualsiasi negozio. Spesso, è ingiustificato e pericoloso l'abuso di aria condizionata. Ma l'estate, in ogni caso, per noi è una stagione favorevole". Ad aiutare ulteriormente chi soffre di disabilità è la tecnologia, sempre più sofisticata, grazie, ad esempio, alle carrozzelle da mare, prodotte con materiali che, a contatto con l'acqua marina, non vengono danneggiati. Le carrozzelle assicurano diverse tipologie di personalizzazioni, per offrire maggiore comfort, secondo l'entità della patologia dell'utente, o, semplicemente, delle sue preferenze. Alle particolarissime sedie a rotelle da spiaggia, si aggiungono gli stabilimenti balneari per disabili, dotati di accorgimenti appositamente studiati: rampe lunghe decine di metri, con un'autonomia che arriva fino alla battigia, servizi sanitari confortevoli e operatori preparati ad ogni evenienza. Per trovarne uno in zona non è necessario percorrere centinaia di chilometri. A Mondello esiste già da qualche anno un lido con queste caratteristiche, mentre nella zona del Trapanese lavora in modo efficiente lo stabilimento presente a San Vito Lo Capo.

Per un'estate sempre più a misura di carrozzina.

L'estate dell'Università

di **Carmela Barbaro** - carmelabarbaro@hotmail.it



L'ateneo di Palermo da il via a "UniverCittà in Festival - My Open space", una rassegna di eventi culturali e musicali che si svolgerà durante tutta l'estate (proseguendo anche a settembre) a Palermo e avrà sede in alcuni dei luoghi più prestigiosi della città: Lo Steri, l'Orto Botanico, il cortile dell'ex Convento dei Teatini (oggi facoltà di giurisprudenza) e il Teatro Gregotti del campus universitario. Il festival si articolerà in una rassegna di concerti, letture, lezioni di gusto, e presentazioni di libri che avranno come tema centrale la cultura degli anni Sessanta a Palermo.

Dopo la presentazione allo Steri, avvenuta lo scorso 2 luglio, del libro "Edda e il comunista - l'inconfessabile passione della figlia del duce" di Marcello Sorgi, in occasione della quale sono intervenuti Claudio Baglioni e Giovanni Minoli, i luoghi dell'Università diventano ufficialmente "Open spaces":

spazi aperti dove promuovere la cultura attraverso occasioni di incontro e scambio, affinché l'UniverCittà sia punto di riferimento per l'intera comunità palermitana e non solo per chi vive l'università in prima persona. L'obiettivo è, quindi, quello di concretizzare "un modello di università di territorio che agisca per promuovere innovazione e sviluppo, cultura e creatività, democrazia e partecipazione". Saranno presenti ospiti esterni, ma un ruolo importante l'avranno anche talenti giovani tra gli studenti dell'Università per sottolineare quanto sia importante sostenere la loro formazione, in quanto saranno il futuro della nostra Regione e del nostro Paese. Il festival sarà coordinato dal prorettore alle Iniziative culturali Maurizio Carta e sostenuto da Snai come main sponsor.



Lo Steri, sede del Rettorato

Aiuti per anziani soli: la Protezione civile si organizza, ma il vero problema resta a carico delle famiglie

di Franca Barra - redazione@nellattesa.it

Come ogni anno, l'estate - che per molti significa fuga dalla città alla ricerca di isole felici per rilassarsi, divertirsi e incontrare nuovi amici (in particolare il mese di agosto) - per molte famiglie significa dover risolvere il problema del proprio caro anziano che è difficile portare con sé nei luoghi di villeggiatura. Così, l'estate, che per tanti è tempo di svago, per diversi ultrasessantenni, troppo spesso, è tempo di fare i conti con la solitudine. Ci si trova soli in città deserte, senza nessuno che possa o voglia occuparsi di loro.

"La solitudine è pericolosa per tutti, ma negli anziani è un fattore di rischio maggiore di patologie", spiega la dott.ssa Rosanna Imburgia, specialista in Geriatria, che abbiamo raggiunto nel suo studio, e che continua: "Gli anziani che soffrono di solitudine tendono a lasciarsi andare, trascurano la propria alimentazione e il proprio stile di vita. Ognuno ha la sua ragione: noi figli, tanto occupati e presi da mille cose da fare, e loro che, ricordando l'assistenza a suo tempo resa ai loro genitori, a costo di sacrificare la propria vita, pretendono che si dedichi loro più tempo, per soddisfare il crescente bisogno di sicurezza, di compagnia e di comunicazione. Quello che manca davvero ai nostri anziani è, soprattutto, la nostra presenza affettivo-morale e il tempo di stare più a lungo a chiacchierare con loro ed ascoltarli".

Ma essere anziano è sempre e solo sinonimo di solitudine e problemi?

"Cosa può esserci di bello da dire parlando di anziani, aldilà di qualche notizia di fidanzamento

tra loro? Purtroppo, manca, essenzialmente, l'erogazione di servizi ed agevolazioni a loro favore che possa aiutarli ad invecchiare meglio. Nei quartieri popolari e nei piccoli paesi, invece, l'anziano si tiene vivo e attivo fino alla fine: va a ballare, si innamora, si fida, si ritrova nei circoli a giocare a bocce o a carte, continua a trovare e a crearsi delle motivazioni per non annoiarsi e sentirsi vecchio. Per l'anziano ancora autosufficiente e lucido che vive in città, il problema è la mancanza di posti di aggregazione, fatto che, con lo spopolamento estivo della città, incrementa il senso di solitudine".

Riguardo ai pericoli del caldo, la Protezione civile anche quest'anno ha allertato le strutture sanitarie pubbliche e ha richiesto l'anagrafe di fragilità al Comune e all'Asp. Pensa che sia un intervento sufficiente per aiutare gli anziani?

"Ritengo che, in fondo, non esistono veri servizi per gli anziani come, per esempio, l'assistenza continua 24 ore su 24, o il monitoraggio delle condizioni psicofisiche del paziente di almeno due ore al giorno. Dunque, l'anagrafe di fragilità (un piccolo censimento degli anziani a rischio), a causa della mancanza di servizi, è priva di senso. In caso di emergenza, dunque, la Protezione civile non può che intervenire con ospedalizzazioni pazzesche, come quelle cui ho assistito lo scorso anno, in pieno agosto, quando gli ospedali, costretti a mandare a casa gli anziani con 40 di febbre da una settimana, accettavano solo i casi più estremi accompagnati dal medico curante. Se l'allarme anziani prevedesse un capitolo di spesa

dedicato, forse molta più gente si rivolgerebbe all'Asp o al Comune. Ma, se il Comune taglia i fondi per l'assistenza alle persone disabili, se non si riescono a ritagliare i fondi della Legge 328/2000 per l'emergenza estate e si stampano solo alcune centinaia di opuscoli lasciati qua e là in attesa che qualcuno li noti, non si è fatto nulla".

Davanti a questo stato di cose, dunque, a chi è affidato il problema anziani?

"Alle famiglie e alle badanti. Dal 2002, anno in cui si registrò un indice piuttosto alto di mortalità di anziani per effetto del gran caldo, tutte le famiglie, anche quelle economicamente meno agiate, si sono attrezzate con condizionatori, che hanno contribuito a ridurre quei dati. La popolazione, più che allertata, è ormai consapevole. Meno male che le famiglie, anche quelle di ceto economico più basso (nelle quali, comunque, è cresciuto il livello culturale), hanno acquisito alcune regole d'oro che permettono loro di seguire in maniera sana e corretta il proprio caro anziano, evitando il rischio di malori e disidratazione. Il problema serio rimane quello degli anziani non lucidi, perché i più in salute sanno che si deve uscire nelle ore della giornata più fresche, che ci si deve vestire il più leggero possibile, che bisogna bere tanto, mangiare leggero, non bere alcolici, mangiare molta frutta. Regole d'oro ormai note a molti. Ma gli anziani che hanno perso la lucidità si dimenticano di bere o di mangiare, aggravando la loro condizione di salute. Questi anziani, in mano a badanti esperte, o consapevoli, o sensibili, passano una buona estate, ma, gestiti da badanti

che fanno questo lavoro solo per arrivare alla fine del mese, vanno incontro a seri rischi dovuti a forti disidratazioni".

Sono stati sospesi i servizi di assistenza ai disabili elargiti dall'ente pubblico. Qual è il suo pensiero al riguardo?

"Forse, si pensa che a Palermo non ci sia bisogno di assistenza, quella che consentirebbe agli anziani delle fasce sociali meno abbienti di ricevere le dovute cure e attenzioni. Il vero polso della situazione dovrebbero averlo i medici del settore pubblico che abbracciano un bacino di utenza più vasto e variegato. Ma l'attenzione a questa fascia economicamente più debole della popolazione non c'è e le sue richieste, spesso, non sono note perché gli stessi attori non sono in grado di presentarle. Ciò che manca è l'informazione guidata che aiuti queste persone o le loro famiglie a capire cosa e come fare per richiedere i servizi di cui hanno bisogno e che l'ente pubblico fornisce, come l'assistenza domiciliare integrata".

Qual è il quadro della situazione degli anziani a Palermo?

"Abbiamo: anziani lucidi e parzialmente autosufficienti che stanno bene, ma vivono in solitudine perché non sono culturalmente abituati a vedersi in circoli, perché non ci sono strutture e non sono state create; anziani non autosufficienti ben assistiti o scarsamente assistiti da badanti che non hanno la cultura e l'amore reale per fare bene il loro lavoro (anche se alcune si manifestano fantastiche) e che, quindi, non riescono ad affrontare in maniera corretta le necessità del paziente,

segue a pagina 6 del settimanale

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

GRUPP  **LOCOROTONDO**
SANITÀ D'ECCELLENZA

- AMBULATORIO MEDICO-CHIRURGICO POLISPECIALISTICO
- CENTRO DI RIABILITAZIONE
- DAY SURGERY
- MEDICINA ANTI-AGING



- LABORATORIO DI ANALISI
- MEDICINA DELLA RIPRODUZIONE E PRENATALE
- CENTRO DI BENESSERE ED ESTETICA
- CERTIFICAZIONI AMBIENTALI E ANALISI ALIMENTARI

SALUTE A 360° RICERCA, DIAGNOSTICA DI ALTA SPECIALIZZAZIONE, MODERNITÀ DEI SERVIZI, NUOVE STRATEGIE TERAPEUTICHE

www.gruppolocorotondo.it - Tel. 091329341

Piazza Group s.r.l.

da pagina 1: L'equilibrio del corpo

Lo stile di vita, per noi, è il modo per rispettare e per mantenere tutta la potenzialità di cui siamo capaci. Facciamo un esame reale delle nostre cattive abitudini e cerchiamo di acquisirne di buone. Non c'è una morale in questo. Non serve per essere scritti nel libro dei buoni piuttosto che in quello dei cattivi. Serve per vivere, per amare la vita, per essere forti, per godere la nostra salute, sempre.

da pagina 1: Attività motoria, vera clinica del benessere fisico

Abbiamo inoltre valutato quale era l'attività fisica e non dei pazienti venuti alla nostra osservazione e le differenze relative alla "Sindrome Coronarica" e se presenti quando queste potessero essere correlate alla ridotta attività motoria.

La disamina dei dati di laboratorio e lo studio delle prevalenze dei fattori di rischio hanno confermato quanto da noi ipotizzato.

Sia l'infartuato che il cardiopatico ischemico che l'obeso dislipidemico hanno trovato beneficio da un'attività fisica programmata durante la fase di recupero della malattia. La valutazione dei fattori di rischio all'inizio e dopo il periodo di trattamento è stata confortata dalle misurazioni ecocardiografiche dello spessore del setto interventricolare e della frazione di eiezione confermando quello che molti studi epidemiologici hanno dimostrato e cioè che l'attività fisica regolare ha un ruolo di prevenzione sulle patologie cardiovascolari. Infatti conferma che l'inattività motoria è un fattore di rischio modificabile e che le persone sedentarie presentano un rischio doppio di sviluppare una coronaropatia. I benefici di un esercizio fisico regolare invece sono molteplici, migliorano la contrattilità e la stabilità elettrica del miocardio evidenziata da una frequenza cardiaca più bassa a riposo ed una minore richiesta di ossigeno, da un aumento della funzionalità dell'endotelio e del sistema fibrinolitico con una riduzione dell'adesività piastrinica e dalla risposta adrenergica allo stress ed un aumento delle HDL con riduzione delle LDL.

Possiamo pertanto concludere la prima parte della nostra "esternazione" rimarcando che l'attività motoria è un "farmaco" che viene somministrato in modo oculato sia come prevenzione che come terapia nelle affezioni cardiovascolari.

da pagina 3: Perché non investire di più nella partoanalgesia?

Il taglio cesareo è un modo bellissimo per far nascere un bambino che sta male, ma è una tragedia se si pensa di renderlo il modo normale per

far nascere tutti i bambini".

Sarebbe, dunque, meglio puntare sull'incremento di forme più dolci di parto, come il parto in acqua?

"Certamente. Anche presso la struttura nella quale opero, il reparto di Ginecologia e Ostetricia dell' Ospedale Civico, il parto in acqua è uno dei metodi che utilizziamo per aiutare la mamma a scegliere sempre più facilmente il parto spontaneo. Sono convinto che, se in tutte le strutture pubbliche, alle donne venisse data la possibilità di fruire della parto-analgesia (preferibilmente in tutti gli ospedali pubblici della Regione), ossia l'opportunità di partorire senza dolori, sicuramente, affronterebbero con più serenità il parto spontaneo. Nell'esercizio della mia professione mi capita spesso di mettermi dalla parte della donna e penso che, per una donna, sarebbe più bello trovare l'aiuto a sentire meno dolore nel momento più acuto del travaglio. In questa maniera, qualunque donna si avvicinerrebbe, sicuramente, meno timorosa all'evento del parto. Auspico che l'assessore Russo possa intervenire aiutandoci molto in questa direzione, favorendo lo sviluppo di condizioni che favoriscono la parto-analgesia".

da pagina 5: Aiuti per anziani soli: la protezione civile

come l'idratazione, anche della pelle, la pulizia che dev'essere particolarmente accurata d'estate (ancor più in presenza di pannoloni), facendolo impiagare e disidratate e favorendo il peggioramento delle patologie da cui è affetto; anziani completamente soli di cui nessuno sa niente perché non vi è nessuno che informa il medico, dei quali si conosce l'esistenza attraverso i vicini di casa o di appartamento. Quella degli anziani soli è la categoria meno fortunata che, spesso, si aggrava perché dimentica di mangiare e non gode di alcuna assistenza che l'aiuti".

E sotto il profilo affettivo, cosa può dirci?

"Riguardo alla situazione affettiva abbiamo: anziani lucidi che pretendono più di quello che la propria famiglia di appartenenza può dare in termini di assistenza e presenza fisica; anziani che capiscono le esigenze e i ritmi di vita dei propri familiari, che vanno incontro al peggioramento delle loro cronicità dovuto alla sedentarietà, o alla mancata reattivazione delle loro capacità cognitive (che con l'avanzare dell'età si vanno perdendo, peggiorando il quadro generale), ma vivono la loro solitudine e la loro noia in silenzio; anziani che, invece, sanno vivere benissimo e che non sentono molto il problema".

ANALISI CLINICHE
ANALISI CLINICHE E CHIMICHE
DOSSA SCIUTO ROSA

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

ANDROLOGIA
DOSSA GIUSEPPE LAURIA

Andrologo Urologo - Dirigente medico di Urologia Arnas Ospedale civico di Palermo. Riceve in Via Paolo Paternostro n. 62. Cell. 333 9122324 - www.UrologiaAndrologiaLauria.com

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

CASE DI RIPOSO
COMUNITA' ALLOGGIO PER ANZIANI "GRETA"

Assistenza 24 ore. Servizio lavanderia. Pasti. Attività ricreative e religiose (a richiesta). Ambienti climatizzati. TV in camera. Via S. Cuccia (ang. via Libertà). Tel. 0916268045 - cell. 3481511882/ 3293324702

CHIRURGIA DELL'OBESITA'
DOSSA BIAGIO MACCHIARELLA

Chirurgia Laparoscopica e dell'Obesità. Convenzionato con S.S.N.

CONSIGLIATI

Avete bisogno di uno specialista, di un centro di cura, di assistenza? Per ogni necessità proponiamo un nome al quale rivolgersi con fiducia. Se, invece, desiderate pubblicare un annuncio professionale nella nostra rubrica, potete contattare il nostro ufficio commerciale al n. 0916255846 o inviare una e-mail a: commerciale@nellattesa.it. **TARIFFE** 4 annunci (un mese). 60 euro (IVA compresa) - 48 annunci (un anno): 600 euro (IVA compresa). Testo indicativo: circa 200 battute.

Tel. 0917022115. Cellulare 345 4107978. E-mail: obesita@live.it. Interventi presso la Casa di Cure Macchiarella, viale Regina Margherita 25, Palermo. www.macchiarella.it

DERMATOLOGIA
DOSSA 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.

FISIOTERAPIA
F. T. EDOARDO PIRROTTA

Terapista della riabilitazione - Fisioterapista. Riabilitazione dei traumi e delle patologie delle articolazioni, dell'apparato muscolare e scheletrico, nonché di alcune patologie del sistema nervoso centrale e periferico. Eseguo terapie a domicilio. Cell. 338 3050911; e-mail: edoardo.pirrotta@libero.it

GASTROENTEROLOGIA
DOSSA SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastroenterologia ed Epatologia - Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche 2, 091 6552186 - c/o Genesi: Via Scuti 128 - Via Vasta 2 Tel 091309380/ 0916250163 - Studio: Istituto Medico, Via Notabartolo 35, 091 345029

NEFROLOGIA
DOSSA SSA GRAZIA LOCASCIO
Specialista in Nefrologia

Direttore Sanitario del Centro Emodialitico Meridionale di Palermo Via Generale Cantore, 21. Terapia conservativa e terapia sostitutiva dell'insufficienza renale. Telefono 091302451 091302741

OCULISTICA
CENTRO OCULISTICO DOMUS SRL

Dir. san. Dott. Rossella Macedonio Accreditato con il S.S.N. Via Scuti 102/F - Palermo. Tel. 091346739 e-mail: info@centrooculistico-domus.it - www.centrooculistico-domus.it. Si riceve per appuntamento. Convenzionati con Finanziaria Prestitempo

(servizi di credito al consumo)

ODONTOIATRIA
DOSSA GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia. Via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel. 091 343308 - www.nocera-odontoiatra.it - info@nocera.odontoiatra.it

ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA
CENTRO DI ORTOPIEDIA
E FISIOKINESITERAPIA L'EMIRO

Dir. Sanitario Dott. Sergio Salomone Trattamenti riabilitativi dei traumatizzati e delle patologie ortopediche. Accertamenti per la diagnosi e cura dell'osteoporosi. Densitometria ossea (DEXA). Medicina legale. Tel. 091213197 - 211223. Via Eugenio L'Emiro 22. Parcheggio riservato interno. www.centroemiro.it

PSICOLOGIA
DOSSA SSA CONCETTA MEZZATESTA

Psicologo, Psicoterapeuta - tecnica E.M.D.R. Consultazioni individuali e di coppia. Psicodiagnosi e perizie psicologiche. Trattamento di depressioni, ansia e traumi psicologici. Studio in via Principe di Villafranca, 54. Telefono 0917302923 - cellulare 347 0195627

UROLOGIA
DOSSA GIUSEPPE LAURIA

Urologo Andrologo - Dirigente medico di Urologia Arnas Ospedale civico di Palermo. Riceve in Via Paolo Paternostro n. 62. Cel. 333 9122324 - www.UrologiaAndrologiaLauria.com

Lunedì 26 - venerdì 30 luglio (turno 2)

Corteggiani M. via Montegrappa 114 - tf. 091488421
Di Giorgio G. via F. Di Giovanni 55 - tf. 0916884263
Indelicato I. via Maggiore Toselli 83 - tf. 091341856
Inglima A. via P. di Scordia 116 (ang. Amari) - tf. 091331500
Maymone G. via Dante 80 - tf. 091584096
Mancino R. p.zza P. Camporeale 44 (Zisa) - tf. 0916817849
Millisenna via Papireto 17a - tf. 091582007
Paalagonia via Zandonai 12 - tf. 0916813038
Parlato M. via I. Mormino 41/51 (Velodromo) - tf. 091241126
Strasburgo v.le Strasburgo 22 (Oviesse) - tf. 091527986
Vinciguerra M. via Sacco e Vanzetti 20 - tf. 091475991

Sabato 31 luglio (turno 18)

Amari M. via Poliziano 42 - tf. 0916828374
Crimaudo P. via Alloro 137 (Hotel Patria) - tf. 0916164133
Della Statua p.zza Vitt. Veneto 11 - tf. 091515209
Della Statua p.zza Vitt. Veneto 11 - tf. 091515209
La Nuova Farmacia via del Levriere 18 - tf. 091 6475888
Lo Casto M. via M.se Ugo 82 (Fiamma) - tf. 0916251725
Menni G. via Archimede 182 - tf. 091 320461
Romano M. via A. Diaz 86 (p.zza Torrelunga) - tf. 091476824
Torina L. c.so C. Finocchiaro Aprile 16 - tf. 091585238

Sabato 31 luglio - domenica 1 agosto (turno 18)

Alioto S. via Tindari 48 (Borgo Nuovo) - tf. 091 311625
Borsellino A. F. via G. Roccella 30 - tf. 091595377
Barone M. V. c.so Calatafimi 210 - tf. 091422109
Bosco R. via M. D'Amelio 42/B (Cirrincione) - tf. 0916379587
Ciancio S. via I. La Lumia 2/a (ang. Turati) - tf. 091582849
Di Figlia D. via Oreto "08/210" - tf. 0916171661
Di Giorgio G. via F. Di Giovanni 55 - tf. 0916884263
Di Mino S. p.zza O. Ziino 31 (Serradifalco) - tf. 0916814016
Sacro Cuore. p.zza P.pe Camporeale 78 - tf. 091214137
Friscia I. c.so dei Mille 528/a - tf. 091 6216115
Guarisco & Di Vuolo via F. Baracca 6 - tf. 0916680744
Liggio Rossella via L. Da Vinci 319 - tf. 091408489
Salem p.zza Beati Paoli 6 (M.te di Pietà) - tf. 091588369
Siagura L. via Dante 59 (Sammartino) - tf. 091584722
Spataro R. D. via Bordonaro 22 (Verg. Maria) - tf. 091544858
Tiberio via A. De Gasperi 221 (p.zza Europa) - tf. 091527845
Valerio C. via Cavour 79 (Prefettura) - tf. 091583195

Lunedì 2 - venerdì 6 agosto

CERCHI UNA FARMACIA?

Le farmacie di turno a Palermo nel mese di agosto

Rubrica in collaborazione con l'Ordine dei Farmacisti di Palermo e con l'Utifarma

(turno 3)

Borsellino p.zza Chiesa S.A.Liguori 31 - tf. 0916851809
Cottone C. viale Campania 27/a - tf. 091476958
Giuffrè C. p.zza Tommaso Natale 195 - tf. 091530111
Listro O. via Sanfilippo 8 (Falsomieie) - tf. 091441141
Lo Nano L. via Pecori Giraldi 42 - tf. 091476958
Lo Voi C. via Cavour 96 - tf. 091582856
La Madonnina. 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

Sabato 7 agosto (turno 19)

Duca D. via Tommaso Natale 2/G (Cardillo) - tf. 091243744
Fiera via I. Rabin 1 (ang. Amm. Rizzo) - tf. 091544894
Nuova p.zza Tosti 23 - tf. 091 6828986
Greco G. v.le Resurrezione 5 - tf. 091 6714384
Mancino M. p.zza P. Camporeale 44 (Zisa) - tf. 0916817849
Orlando F. via N. Garzilli 56 - tf. 0916251593
Provenzani C. c.so dei Mille 179 - tf. 0916165178
Sirchia G. c.so Tukory 82 - tf. 091 6511887
Timoneri I.go E. Alfano 2 (Borgo Vecchio) - tf. 091585912

Sabato 7 - domenica 8 agosto (turno 19)

Antica Farmacia Giusti via Giusti 8 - tf. 091309076
Cerasola M. L. via Don Orione 28 - tf. 0916379559
Di Naro S. via Roma 207 (teatro Biondo) - tf. 091585869
Del Centro p.zza Castelnuovo 31 - tf. 091589841
Della Statua p.zza Vitt. Veneto 11 - tf. 091515209
Pizzitola via A. Molara 6 - tf. 091 6686022
Ponte Oreto via Oreto 322/a - tf. 091 444537

Strasburgo v.le Strasburgo 202 (Oviesse) - tf. 091527986
Gallo S. via E. Tricomi 12 - tf. 0916574128
La Rizza v.le Piazza Armerina 23 (B. Nuovo) - tf. 091311568
Mercadante V. v.le Regina Elena 72 (Valdesi) - tf. 091450381
Orlando M. via Padre G. Puglisi 82 (Romagnolo) - tf. 091392900
Pensabene via G. Besio 55/B (Brunelleschi) - tf. 091205031
Sanfilippo. via G. Galilei 123 (ang. Paisiello) - tf. 091201630
Torina L. c.so C. Finocchiaro Aprile 16 - tf. 091585238
Verga E. c.so Calatafimi 468 - tf. 091423785
Verga G. via E. L'Emiro 34 - tf. 0916511761

Lunedì 9 - venerdì 13 agosto (turno 4)

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

Sabato 14 agosto (turno 20)

Palagonia via Zandonai 12 - tf. 0916813038
Policlinico via Rocco Jemma 54 (Policlinico) - tf. 0916165489
Sacro Cuore. p.zza P.pe Camporeale 78 - tf. 091214137
Maymone G. via Dante 80 - tf. 091584096
Mercadante I. via Carbone 44 (Partanna) - tf. 091450064
Ruffino via Mogadiscio 1/B (Passo di Rigano) - tf. 091222564

Ruggeri via Dell'Ermellino 26 (Bonagia) - tf. 091447617
Trapani via M.se Villabianca 26 - tf. 091346226
 16 - tf. 091585238

Sabato 14 - domenica 15 agosto (turno 20)

Alongi M. via Maqueda 327 - tf. 091588159
A. F. Montepellegrino via Montepellegrino 127 - tf. 091546531
Bilardo E. via dei Quartieri 14 (San Lorenzo) - tf. 0916889009
Cacace F. p.zza S. Francesco Di Paola 51 - tf. 091588313
Calì R. via G. Roccella 251 (S. Rosalia) - tf. 091424071
Cuccia A. via Caduti sul lavoro 104 (T. Natale) - tf. 0916910416
D'Angelo c.so dei Mille 665 - tf. 091 6214165
Indipendenza via c.so Calatafimi 71 - tf. 091422286
Fiore A. via XX Settembre 54/C - tf. 091587448
Giardina A. via S. Cuccia 17 (v. D. Di Marco) - tf. 091341627
Lo Casto P. via Lincoln 130 (c.so dei Mille) - tf. 0916161970
Pantò A. via Pacinotti 8 - tf. 0916812708
Randazzo R. A. via Termini Imerese 2 - tf. 091405009
Saitta F. via Paruta 12/E - tf. 09166888717
Timoneri I.go E. Alfano 2 (Borgo Vecchio) - tf. 091585912
Tortorici M. via Papa Sergio 24 - tf. 091 544778
Viola V. v.le delle Alpi 85/a - tf. 091528496

Lunedì 16 - venerdì 20 agosto (turno 5)

Antica Farmacia Giusti via Giusti 8 - tf. 091309076
Cuccia A. via Caduti sul lavoro 104 (T. Natale) - tf. 0916910416
Del Centro p.zza Castelnuovo 31 - tf. 091589841
Della Statua p.zza Vitt. Veneto 11 - tf. 091515209
Mercadante V. v.le Regina Elena 72 (Valdesi) - tf. 091450381
Orlando M. via Padre G. Puglisi 82 (Romagnolo) - tf. 091392900
Pensabene via G. Besio 55/B (Brunelleschi) - tf. 091205031
Ruffino via Mogadiscio 1/B (Passo di Rigano) - tf. 091222564
Torina L. c.so C. Finocchiaro Aprile 16 - tf. 091585238
Tripi I. via Aloì 3/C-D (Falsomieie) - tf. 0916484273
Verga E. c.so Calatafimi 468 (Mezzomonreale) - tf. 091423785

Sabato 21 agosto (turno 21)

Bosco R. via M. D'Amelio 42/B (Cirrincione) - tf. 0916379587
Cupani F. via Mater Dolorosa 2 (Pallavicino) - tf. 0916710628
Di Figlia L. via M. Marine 795 (Acq. Corsari) - tf. 0916140132
Roccella via G. Roccella 49 - tf. 091488122
Trossarelli via F. P. Perez 68 - tf. 0916161132
Villa Serena via Tasca Lanza 106 - tf. 091213241
Gerardi A. via Sardegna 25 (Nebrodi) - tf. 091527437



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



CONSORZIO SICILIA SALUTE
 Il Consorzio Sicilia Salute
 collabora con **ratiopharm**
 La buona salute a buon prezzo

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

Sabato 21 - domenica 22 agosto (turno 21)

Ajello via G. Villani 16/18 (Pagliarelli) - tf. 0916682438

Crimaudo P. via Alloro 137 (Hotel Patria) - tf. 0916164133

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

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

Giganti via Ammiraglio Rizzo 49/e tf. 091540463

Inglima A. via P. di Scordia 116 (ang. Amari) - tf. 091331500

Lo Bianco G. via Lancia di Brolo 151/F - tf. 091 6811584

Lo Nano L. via Pecori Giraldi 42 tf. 091476958

Lo Voi C. via Cavour 96 tf. 091582856

Paternostro B. via Cruillas 3/D tf. 0916850977

Polizzi R. c.so Calatafimi 415 tf. 091422961

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

Ruggeri via Dell'Ermellino 26 (Bonagia) - tf. 091447617

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

Tortorici via Maqueda 49 tf. 0916162168

Triolo via D'Ossuna 177 (di fronte Ist. S. Anna) - tf. 0916515956

Vetro D. via M.te S. Calogero 21 - tf. 0916709605

Lunedì 23 - venerdì 27 agosto (turno 6)

A. F. Montepellegrino. via Montepellegrino 127- tf.091546531

Alongi M. via Maqueda 327 tf. 091588159

Bilardo E. via dei Quartieri 14 (San Lorenzo) - tf. 0916889009

Di Mino S. p.zza O. Ziino 31 (Serradifalco) - tf. 0916814016

Fiore A. via XX Settembre 54/C(Cirrincone) - tf. 091587448

Indipendenza via c.so Calatafimi 71 (Indipendenza) - tf. 091422286

Lo Casto P. via Lincoln 130 (c.so dei Mille) - tf. 0916161970

Paternostro B. via Cruillas 3/D tf. 0916850977

Randazzo R. A. via T.Imerese 2 (V.Serena) tf.091405009

Saitta F. via Paruta 12/E tf. 0916688717

Timoneri l.go E. Alfano 2 (Borgo Vecchio) - tf. 091585912

Sabato 28 agosto (turno 22)

Borsellino A. F. via g. Roccella 30 tf. 091595377

Minore & C. via Montalbo 124 tf. 091546905

Pitrè via Pitrè 3 (ang. via Pindemonte) - tf. 091212373

Lo Bianco G. via Lancia di Brolo 151/F - tf. 091 6811584

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

Salem p.zza Beati Paoli 6 (M.te di Pietà) - tf. 091588369

Scardina P. M.. p.zza G.

Amendola 14 - tf. 091333923

Tulone via Aspromonte 97(in fondo v. Lazio) - tf. 091206017

Zasa v.le Strasburgo 306 tf. 0916885445

Sabato 28 - domenica 29 agosto (turno 22)

Agnello M. via P. Scaglione 10 (Brunelleschi) - tf. 091202821

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

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

De Leo R. via A. Hazon 5 (trav. Giagar) - tf. 0916303940

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

Inglese via M. Stabile 177 tf. 091334482

Palagonia via Zandonai 12 tf. 0916813038

Fatta C. via S. Maria di Gesù 3/A (Guadagna) - tf. 091447268

Galante G. via Garibaldi 10 tf. 091 6161787

Greco G. v.le Resurrezione 5 tf. 091 6714384

Guccione M. via Palmerino 18/h tf. 091 488006

Musumeci R. via E. Restivo 23 tf. 0916703421

Orlando F. via N. Garzilli 56 tf. 0916251593

Pennino L. via E. Arculeo 20/22 tf. 091212116

Trapani via M.se Villabianca 26

tf. 091346226

Virga A. M. via L. Da Vinci 338 tf. 091406185

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

Di Mino S. p.zza Ottavio Ziino 31 tf. 0916814016

Fatta C. via S. Maria di Gesù 3 (Stazione) - tf. 091447268

Fiera via I. Rabin (ang. via Rizzo) - tf. 091544894

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 Oretto via Oretto 322/a tf. 091444537

Re G. p.zza Giovanni Paolo II 32 tf. 091521403

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

CONDIZIONI CHE NON TEMONO CONFRONTI

SPECIALE DIPENDENTI FINO A 75 ANNI

ti diamo NETTI € 26.000

paghi solo RATE FISSE € 299
TAN 4,50 - TAEG 6,97 (COMPRESO DI ASSICURAZIONE)

ti diamo NETTI € 16.000

paghi solo RATE FISSE € 186
TAN 4,50 - TAEG 7,12 (COMPRESO DI ASSICURAZIONE)

Esempi di cessione quinto stipendio in 120 rate. Dipendente pubblico con 35 anni di età e 10 di servizio.

ANTICIPI IMMEDIATI SENZA COSTI AGGIUNTIVI

In relazione all'importo dello stipendio il massimo ottenibile è di € 130.000 (C.Q.S. + delega)

RINNOVIAMO PRESTITI IN CORSO CON ALTRI ISTITUTI E INPDAP

I nostri consulenti professionisti sono a disposizione per consulenze gratuite anche a domicilio.

Prima di accettare altre offerte

RICHIEDI GRATUITAMENTE A NOI UN PREVENTIVO PERSONALIZZATO IN BASE ALLA TUA ETÀ

Perché fidarsi è bene, verificare è meglio.

SPECIALE PENSIONATI FINO A 85 ANNI

TUTELIAMO I PENSIONATI DA CHI NE VUOLE APPROFITTARE

ti diamo NETTI € 14.000

paghi solo RATE FISSE € 170
TAN 4,50 - TAEG 7,14 (COMPRESO DI ASSICURAZIONE)

ti diamo NETTI € 8.000

paghi solo RATE FISSE € 97
TAN 4,50 - TAEG 8,25 (COMPRESO DI ASSICURAZIONE)

Esempi di cessione quinto pensionata INPDAP 120 mesi. La polizza assicurativa sulla vita è calcolata per una età di anni 60. Sono escluse tutte le pensioni inferiori ad € 510,00

PENSIONATI ENPAM - INPS - IPOST - INPDAP - ENPAIA BANCO DI SICILIA - ENPALS - REGIONE SICILIA - ENASARCO - ECC.

In relazione all'importo della pensione il massimo ottenibile è di € 50.000

ALTRI PRODOTTI A CONDIZIONI SPECIALI DELEGHE DEL DOPPIO QUINTO STIPENDIO

In convenzione con: Regione Sicilia, Forze dell'Ordine, Ministeri, Enti Pubblici e Privati.

PRESTITI PERSONALI - MUTUI PER TUTTE LE FINALITÀ

Se desideri maggiori informazioni su come orientarti nella giungla delle offerte, consulta l'avviso sul nostro sito: www.assifinitalia.it

Siamo gli unici operatori del settore ad istruire i Dipendenti ed i Pensionati su come evitare scivoloni.



Corso Tukory, 250 - PALERMO
dal Lunedì al Venerdì ore 9,00 - 13,00 e 15,30 - 18,30

SCOPRI LA DIFFERENZA



POSTEGGIO GRATUITO RISERVATO AI CLIENTI

Numero Verde Gratuito
800 26 77 09
anche da cellulare

on-line: www.assifinitalia.it