



## Dimagrire solo se serve

di **Michele Guccione** - micheleguccione@nellattesa.it



In questi giorni siamo assaliti da messaggi pubblicitari di ogni tipo, tutti dedicati ai chili che abbiamo accumulato durante la pausa estiva: diete, palestre, centri estetici, prodotti "miracolosi". Sono tutti messaggi tendenti a farci dire la mattina, quando ci guardiamo allo specchio: "Faccio schifo". Il vero danno di questi messaggi non è tanto lo spingerci a spendere soldi spesso in modo sbagliato, quanto la perdita di autostima che si trasforma in ossessione da peso e in sfiducia in ogni cosa che facciamo. Perdiamo di vista l'ovvietà, cioè che quattro chili non vanno persi in una settimana, e ci poniamo di fronte a veri psicodrammi: ma ora che arriva il freddo e si mangia di più e con più calorie, come farò? Fermatevi un attimo! Dimagrire non è un imperativo categorico se non si hanno malattie che richiedono fra le terapie la perdita di peso. L'imperativo categorico è invece, quello di stare bene, fisicamente e psicologicamente. Dunque, se non siete malati e se non vi viene l'affanno quando salite una scala (certo questo non vale per i fumatori), allora non fate un dramma se in due mesi siete ingrassati di quattro chili. Sarà sufficiente mangiare tutto, ma con una certa moderazione, e magari aggiungere tè verde o qualche tisana drenante, e le cose si mettono a posto con equilibrio e con il loro tempo. Va benissimo se si ritorna in forma entro Natale. Vivere deve essere un piacere, quando non si hanno malanni il piacere di una buona e sana tavola non va rovinato ascoltando la pubblicità. Viceversa, chi ha qualche problema di salute legato al peso o all'alimentazione, in questo periodo deve porre mano ad un serio programma di prevenzione. Il cambio di stagione, che incide sul metabolismo, va accompagnato da semplici ma efficaci accorgimenti che qualunque serio medico, che sia nutrizionista o dietologo, vi può consigliare. Anche il ricorso a palestra, movimenti e sforzi intensivi, massaggi e trattamenti snellenti, così come l'acquisto di creme e prodotti, va fatto solo dopo avere consultato un medico specialista di fiducia. L'insieme dei parametri del vostro organismo deve sempre stare il più possibile in equilibrio. Allora la pubblicità non va demonizzata, ma dobbiamo prenderla come un campanello d'allarme che ci ricorda come, in questo periodo, dobbiamo analizzare la nostra situazione e capire come dobbiamo guardare quella "pancetta": se possiamo prenderla più alla leggera o se dobbiamo impegnarci in un serio percorso di recupero del rapporto col nostro organismo.

## Attenti al mal di gola...

di **Roberto Tobia** - farmacista - info@farmaciabonsignore.it



Ogni anno, almeno una volta all'anno, la stragrande maggioranza degli italiani consulta il medico o il farmacista perché affetta da una fastidiosa patologia: il mal di gola. Sintomi quali bruciore, fastidio e dolore alla gola, ci accompagnano fin dalle prime ore del mattino. Questo può essere causato da una patologia, come un'infezione di natura virale o batterica, la cui origine può ricercarsi in un improvviso sbalzo di temperatura; come può essere la manifestazione più evidente di un'irritazione dovuta al fumo o ad altre sostanze irritanti presenti nell'aria che respiriamo. In alcuni casi, anche un uso eccessivo di bevande alcoliche può esserne l'origine. A seconda della causa che lo scatena, il mal di gola può essere accompagnato da febbre, causare il rigonfiamento delle ghiandole linfatiche presenti sul collo, provocare rinorrea, prurito agli occhi o raucedine, tosse e persino eruzioni cutanee.

segue a pagina 2

**FARMACIA Donsignore**  
Dott. Roberto Tobia  
Viale Regione Siciliana 2322  
Tel. 091402353 - 091400219  
info@farmaciabonsignore.it  
www.farmaciabonsignore.it

SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATIVO CONSEGNA DOMICILIARE FARMATAXI

**Dott. Caterina D'anna** **Psicologa - Psicoterapeuta**  
Specialista in Psicologia del Ciclo di Vita Università di Pavia  
**Sostegno alla genitorialità - Assistenza al puerperio: infant care e depressione post-parto - Psicoterapia**  
Per la prevenzione, diagnosi, cura in età evolutiva di:  
Disturbi della condotta, relazionali - Disturbi del comportamento alimentare - Disturbi del sonno - Ritardi e disturbi del linguaggio - Disturbi dell'apprendimento - Problemi scolastici (inserimento, rifiuto, bullismo) - Disturbi dell'umore - Sviluppo sessuale, identità di genere  
Studio a Palermo in Via Tripoli 17 - Tel. 091 6121290  
Cell. 329 4321204 - e-mail: heliconiaonlus@yahoo.it

**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
- INDENNIZIO 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](http://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

**SCOPRI IL PRESTITO AL TASSO PIU' BASSO RAPIDO E TRASPARENTE PENSIONATI - DIPENDENTI**

Anche con rifinanziamento di prestiti in corso con altri istituti e INPDAP

chiama subito il tuo consulente **MARCELLO DE SIMONE**  
agente in attività finanziaria  
U.I.F. Banca d'Italia n° A82284 - ISVAP E000204048  
Cell. 3381105884 Tel/Fax. 091941659  
e-mail: marcello@assifinitalia.it

**ASSIFIN ITALIA**  
FINANZIAMENTI IN LEGGE

Prima di accettare altre offerte, specialmente consigliate dall'amico, richiedi un preventivo personalizzato.

**PERCHE' FIDARSI E' BENE, VERIFICARE E' MEGLIO!**

Isocr. Reg. Impr. PA n. 144288 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agente in attività finanziaria iscr. Elenco U.I.F. Banca d'Italia n. A25418 in regime di plurimandato - finanziamenti salvo approvazione enti eroganti e assicurazioni - come per legge consegniamo, prima della stipula del contratto, il documento "Informazioni europee di base sul credito al consumo" fogli informativi delle assicurazioni in sede - per verificare il merito creditizio personalizzato consultare il sito [www.monitorata.it](http://www.monitorata.it) per le controversie con gli Intermediari Finanziari: [www.arbitrobancariofinanziario.it](http://www.arbitrobancariofinanziario.it)

# Le lunghe attese per le pratiche d'invalidità civile

La procedura parte dalla richiesta del medico di base. Il ruolo del patronato in aiuto del cittadino

di **Giovanna Tartaro** - CAF UIL - tartarogiovy@hotmail.it



**N**egli ultimi due anni stiamo assistendo a una grossa problematica sociale riguardante le pratiche d'invalidità civile. Passano molti mesi e addirittura anni prima di vedere concludere la propria pratica con la liquidazione finale. Per cercare di velocizzare l'intero processo, a partire dal primo gennaio 2010 sono state istituite nuove procedure che affidano la competenza del servizio all'Inps (fermo restando il ruolo dell'Asp per le visite di valutazione iniziale dei requisiti d'invalidità). Dunque, la Prefettura, che per anni, tramite la Commissione Invalidi Civili, si è occupata di tutta la parte burocratica, a partire dalle domande datate 2010 non ha più competenza in materia. In secondo luogo, le nuove procedure sfruttano la modalità telematica, in teoria più veloce e meno costosa. Sottolineo in teoria, perchè alle volte questo non accade.

Ad ogni modo, cosa cambia per il cittadino tra le vecchie procedure e le nuove? In primo luogo, entra in gioco la figura del medico di base. Sarà infatti il medico di famiglia a compilare e inviare telematicamente il certificato di domanda d'invalidità direttamente all'Inps. Procedura che costa al cittadino circa 50 euro. Dopo l'invio, tocca al patronato che fa un'altra richiesta telematica di "invito a visita". A questo punto iniziano i tempi d'attesa. Il richiedente, passato un certo periodo (purtroppo oggi variabile), riceve comunicazione della data fissata per la visita direttamente dall'Inps (via raccomandata postale o in alcuni casi via sms) o tramite il patronato che ha seguito la pratica. Se il soggetto è impossibilitato a muoversi e ha difficoltà a deambulare, nonostante la specifica già presente nel certificato inviato dal medico, il giorno della visita un familiare dovrà presentare alla commissione medica di valutazione un certificato d'intrasportabilità e poi attendere la visita domiciliare. In ogni caso, le visite mediche da quest'anno sono due e fatte da due commissioni mediche differenti: la prima di competenza dell'Asp 6, la seconda invece dell'Inps. Questo doppio passaggio è stato introdotto per evitare il fenomeno dei falsi invalidi. Il problema è che così purtroppo aumentano per i veri invalidi i tempi d'attesa.

Una volta passate le due visite, si deve aspettare di ricevere il verbale della Commissione medica nel quale è comunicata l'invalidità accertata e la percentuale assegnata, dalla quale poi dipende l'eventuale sussidio socioeconomico. Il minimo è il 74%. Se ci sono i requisiti, l'Inps invia al patronato di competenza il modello AP70 per la richiesta di liquidazione del sussidio, che va inviato sia telematicamente sia per raccomandata postale. Dall'invio verranno rilasciate due ricevute con un codice che indica il numero identificativo della pratica e attraverso il quale sia il cittadino titolare della domanda (o un familiare), sia il patronato devono poter ricevere informazioni sullo stato della propria pratica. Da questo punto in poi inizia il periodo di attesa, più o meno lungo, per la comunicazione di effettiva riscossione delle rate.

segue da pagina 1: **ARRIVANO I PRIMI FREDDI**

L'origine del "male", nella maggior parte dei casi e come accennato precedentemente, è un'infezione delle tonsille dovuta a batteri, molto frequentemente streptococchi, o a virus. Tale patologia, non grave, ma neanche banale, va curata e non sottovalutata perchè, se presa sottogamba, può causare complicanze tali da incidere negativamente sulla nostra vita.

Un raffreddore, un'influenza possono causare sensazione di irritazione, di dolore e di secchezza alla gola. Nella maggior parte dei casi, il dolore dura solo pochi giorni e guarisce spontaneamente. Nel mal di gola causato da infezione di origine batterica il dolore non sparisce spontaneamente ed è necessario rivolgersi al medico per avere consigli sulla terapia adeguata. Spesso le tonsille si presentano arrossate, ingrossate e con macchie biancastre e molto frequentemente si verifica un ingrossamento delle ghiandole linfatiche presenti sul collo. In questi casi il proprio medico provvederà a stabilirne la natura attraverso l'utilizzo di un tampone orofaringeo.

L'indagine diagnostica si realizza analizzando in laboratorio una piccola porzione di saliva, prelevata dalla mucosa della gola tramite uno stick dalla punta di cotone assorbente. La presenza di macchie bianche all'interno del cavo orofaringeo può indicare un'infezione da funghi, il mugugno, mentre un mal di gola che si accompagna a raucedine deriva spesso da un'infiammazione della laringe, sede delle corde vocali, che, se accompagnata da un abbassamento della voce che si protrae nel tempo, richiede una visita medica utile ad individuarne la causa. Nei casi più semplici di laringite tutto si risolve generalmente in un paio di giorni ed il fastidioso bruciore può facilmente essere eliminato o attenuato attraverso l'utilizzo di antinfiammatori o antisettici locali nelle formulazioni in spray, o sotto forma di collutori e di caramelle balsamiche (in genere contenenti anche miele, eucalipto e menta). Inoltre è importante evitare cause "accessorie" che possano irritare la laringe, come l'assunzione di bevande alcoliche e sostanze fortemente fastidiose quali il fumo della sigaretta.

Tra i rimedi naturali, uno estremamente efficace è rappresentato dalla propoli, comunemente conosciuta come "l'antibiotico naturale", a causa delle sue proprietà antibatteriche, antifungine ed antivirali. E' utilizzata sotto forma di spray, compresse, sciroppi, e collutori. La salvia è un'erba molto efficace per il mal di gola e può essere usata in diversi modi: si possono fare, infatti, degli sciacqui con un infuso concentrato di salvia o con la tintura madre o più semplicemente utilizzando le compresse orosolubili presenti in commercio.

Durante il periodo invernale, per la prevenzione delle sindromi da raffreddamento, si consiglia di assumere integratori contenenti minerali (calcio, rame, selenio, zinco), vitamine (C, E, A), bioflavonoidi e beta-carotene.

**IL MONDO INCANTATO**  
**S.O.S. GENITORI**  
PENSI CHE NON SIA POSSIBILE TROVARE  
CHI TI AFFIANCHI IN MODO SERIO E RESPONSABILE  
NEL TUO RUOLO DI GENITORE A COSTI ADATTI  
ALLE TUE TASCHE?  
**CHIAMACI E TROVERAI LA SOLUZIONE**  
VIA G. SCIUTI 102 - TEL. 091346742 - CELL. 320 6276289

**Una buona lettura è la migliore terapia  
contro lo stress della vita moderna  
Riconciliati con la vita, leggi**  
**Sono solo...punti di vista**  
del medico di famiglia  
**Diego Fabra**  
prezzo speciale: **solo 5 euro!!!**  
per prenotarlo telefona al n. 091349239

**nell'attesa...**  
settimanale di prevenzione medica e di solidarietà  
Registr. Trib. di Palermo n° 11 del 29/05/2006 - Iscriz. ROC n. 21038

edizioni nell'attesa s.a.s.

amministratore unico: **Sergio Fabra** sergio@fabra.biz  
Sede Via Sampolo 56 - Palermo - 091349239 - redazione@nellattesa.it - www.nellattesa.it

Direttore responsabile: **Michele Guccione** micheleguccione@nellattesa.it  
Direttore editoriale: **Diego Fabra** diego@fabra.biz  
Responsabile commerciale: **Marcello Barbaro** marcellobarbaro@nellattesa.it

Hanno collaborato a questo numero:  
**Alessandra Ferraro** alessandraferraro@nellattesa.it - **Katia Li Citra** katiac79@yahoo.it - **Giusy Egiziana Munda** giusymunda@nellattesa.it - **Anna Sampino** annasampino@nellattesa.it - **Patrizia Randazzo** cyteera@libero.it - **Studio Nutrizione e Dietetica** redazione@nellattesa.it - **Giovanna Tartaro** itartarogiovy@hotmail.it - **Roberto Tobia** info@farmaciabonignore.it

Vignette: **Pienrico Di Trapani** picoditrapani@libero.it

Comitato etico scientifico: **Diego Fabra** coordinatore - **Giovanni Alberti** medicina estetica  
**Sergio Fasullo** cardiologia **Silvia Tinaglia** psicologia

Distribuzione: edizioni nell'attesa s.a.s.  
Stampa: **Sprint s.a.s.** Via Telesino 18/a Palermo

Questo numero è stato stampato in 21.000 copie e chiuso il 12 ottobre 2011

Un modulo (mm. 48x20): Euro 25,00. Consigliati: 4 annunci 50,00 Euro più IVA. 48 annunci 500,00 Euro più IVA (max. 5 righe, ogni riga extra Euro 2,50 più IVA) Una pagina: 48 moduli. Abbonamento sostenitore: 100,00 Euro. Il giornale viene distribuito in circa 500 punti di Palermo e provincia.

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

# Obesità, sono pericolose le diete "fai da te" Per dimagrire è bene rivolgersi allo specialista

di Giusy Egiziana Munda - giusymunda@nellattesa.it



Rappresenta un assillo sociale ed è contemplata dal Ministero della Salute come una delle emergenze sanitarie nazionali. Parliamo dell'obesità nella sua forma manifesta, non trascurando anche il semplice sovrappeso. Numerosi studi hanno dimostrato, infatti, che l'eccesso di peso corporeo è un importante fattore di rischio per molte malattie e determina l'aumento della mortalità. Secondo le ultime statistiche, sovrappeso ed obesità sono un problema che riguarda una gran parte della popolazione mondiale e tende a coinvolgere sempre di più anche la fascia di età medio-bassa, quindi gli adolescenti e i bambini. Si tratta di problematiche diffuse che possono derivare da fattori come la predisposizione ereditaria, l'ambiente, la gravidanza, i problemi ormonali, lo stress, l'uso di alcuni farmaci, l'invecchiamento, ma che sono particolarmente legate all'attuale stile di vita, ad un'errata alimentazione e ad un insufficiente esercizio fisico.

Non si tratta, dunque, solo di un problema estetico, ma di un potenziale rischio per la salute: è bene riconoscerne il ruolo per prendere le dovute contromisure. Obesità e sovrappeso possono essere contrastati modificando le proprie abitudini alimentari scorrette e seguendo alcuni accorgimenti.

Ma perché s'ingrassa? Per avere

risposta a questo e ad altri quesiti abbiamo intervistato il dott. Michele D'Antoni, specialista Dietologo, che spiega: "Il nostro organismo per funzionare ha bisogno di combustibile, una forma particolare di energia che ricava dagli alimenti (in particolare da zuccheri, grassi e proteine) sotto forma di calorie. Alcuni alimenti contengono più calorie, altri meno. L'organismo, attraverso un complesso di trasformazioni che caratterizzano il metabolismo, brucia l'energia introdotta con l'alimentazione per produrre attività. Il maggiore quantitativo di energia si consuma particolarmente quando si fa attività fisica, ma un certo dispendio energetico avviene in ogni momento, per mantenere le funzioni vitali. L'eccesso di peso avviene quando la quantità di calorie ingerite è superiore a quelle consumate e le calorie in eccesso si trasformano in grasso".

E' naturale, dunque, capire che per mantenere il proprio peso

ideale bisogna bilanciare l'equilibrio tra le entrate e le uscite energetiche. "Il che è possibile - riprende il dott. D'Antoni - attraverso il controllo dell'alimentazione che preveda un'equilibrata riduzione delle entrate caloriche ed evitando la sedentarietà".

Quindi per perdere peso basta mangiare meno? "No, è importante fare un giusto calcolo delle calorie - chiarisce lo specialista - È possibile dimagrire solo se le calorie introdotte nell'organismo risultano inferiori a quelle consumate, pur mantenendo un'alimentazione varia ed equilibrata. E affinché la perdita di peso sia reale è importante dimagrire in modo graduale e moderato. Le diete drastiche, infatti, e le trovate commerciali non funzionano e possono essere dannose per la salute psichica, fisica e nervosa. Una dieta che preveda l'eliminazione di alcuni alimenti può portare a fragilità ossea, flaccidità muscolare, problemi alle articolazioni e non solo. Non esistono tecniche miracolose né è saluta-

re, in linea di massima, l'uso di farmaci".

Perché una dieta abbia successo occorre, quindi, condurla con costanza e perseveranza. Ma dagli studi condotti in campo nutrizionale dal dott. D'Antoni sembra non si tratti solo di questo. Infatti, pare sia stato scoperto nel nostro cervello, un centro che avrebbe la funzione di regolare il peso. E' detto "set point" e dovrebbe spingere l'organismo a bruciare le calorie in eccesso o a ridurre i consumi di queste quando non ne vengono introdotte in maniera sufficiente al fabbisogno dell'organismo. "Questo - afferma D'Antoni - sarebbe l'effetto di tale centro quando funziona a perfezione. Quando s'ingrassa è perché il set point si è bloccato. Per riattivarlo e far sì che riprenda la sua funzione di regolazione del peso corporeo, occorre seguire una dieta progressiva o un'altalena dietetica, che preveda un alternarsi dell'apporto calorico attraverso un attento calcolo scientifico. Attenzione però alle tante diete fai da te, che sono proliferate a partire dagli anni '70 e spesso proposte da riviste, senza alcun rigore scientifico: si pensi a diete come quella del fantino o a quella a punti che tanti danni hanno creato all'organismo di tante persone. Qualunque dieta va sempre seguita da uno specialista che, tenendo conto della situazione del paziente, delle sue abitudini e preferenze alimentari, crei un trattamento personalizzato".

## SCREENING AL SENO PER OLTRE 32.000 DONNE SICILIANE

Raddoppia il numero delle donne siciliane che si sottopongono a screening alla mammella in Sicilia, grazie al "Progetto di miglioramento degli screening oncologici" predisposto dall'Assessorato regionale alla Salute nel 2009. Da 18.106 donne, di età compresa tra i 50 e i 69 anni, che hanno eseguito la mammografia nel 2008, si è passati a 32.959 nel 2010. "Il nostro impegno è quello di far conoscere a tutte le donne che esiste l'opportunità di compiere uno screening gratuito alla mammella. I dati sono molto incoraggianti e il progetto, che è in piena fase di sviluppo, punta a raggiungere un target di 300.000 donne" dice Gabriella Dardanoni, responsabile per lo screening del dipartimento Attività sanitarie ed osservatorio epidemiologico dell'assessorato Sanità. Per quanto riguarda la provincia di Palermo, a fronte delle 40mila donne invitate a sottoporsi a screening hanno aderito finora in 16mila.

**AUDIOTECNICA S.R.L.**  
APPARECCHI ACUSTICI

**La nostra storia**  
**la vostra soddisfazione**  
**nel sentire di nuovo**

Audiotecnica s.r.l. - Via Croce Rossa 12 - 90144 Palermo - 0916257299 - www.auditronicasrl.it

**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

## Infortunati da attività sportiva: i più esposti sono i dilettanti Matracia: "Ecco cosa fare in caso di incidente"

di **Alessandra Ferraro** - [alessandraferraro@nellattesa.it](mailto:alessandraferraro@nellattesa.it)



**C**ontratture, elongazioni e distrazioni. Sono questi i traumi da infortunio che si procurano i circa 17 milioni di italiani (secondo i dati Istat) che praticano attività sportive a livello non agonistico. Un esercito di dilettanti e sportivi della "domenica" che rischiano di trasformare l'esercizio fisico da attività benefica a un vero e proprio pericolo per la salute. Secondo i dati forniti recentemente dall'Istituto superiore di sanità (che da anni monitora il fenomeno dei traumi sportivi in Italia), sono i calciatori improvvisati, quelli della partita un paio di volte a settimana, ad essere i

più assidui frequentatori del Pronto soccorso. Spiega Roberto Matracia, medico sociale del Palermo calcio: "Le lesioni muscolari sono di tre tipi: contratture, elongazioni e distrazioni. La contrattura è la meno pericolosa, mentre la distrazione è la più grave e si verifica con la rottura delle fibre muscolari. A seconda del numero di fibre coinvolte si ha un livello di gravità maggiore sino ad arrivare a quello che viene chiamato strappo con la rottura dell'intero ventre muscolare". In aiuto semplici regole da seguire scrupolosamente. "Intanto bisogna immediatamente interrompere l'attività fisica - sottolinea Matracia - e mettere del ghiaccio sulla parte dolorante.

Subito dopo applicare una compressione tramite una fascia elastica. Ma non solo. E' fondamentale rivolgersi immediatamente al medico". Senza una diagnosi precisa è impossibile approntare una strategia valida. Trattare, infatti, una distrazione come una semplice contrattura può avere effetti devastanti e, se i professionisti possono essere seguiti da équipe mediche estremamente efficienti, lo sportivo amatoriale raramente capisce l'importanza di intervenire subito dopo il trauma subito. "Spesso - spiega Matracia - accade che gli infortuni vengano trascurati dagli atleti dilettanti o vengano curati sommariamente su consiglio di qualche presunto esperto. Un'ecografia è sicura-

mente molto più sicura del parere di personaggi non particolarmente preparati". Ma per invertire quella che negli ultimi anni è diventata una vera e propria tendenza, per il medico del Palermo è fondamentale puntare sulle scuole. "E' da lì che bisognerebbe educare a una sana e costante attività fisica. Eppure in Italia c'è un grosso deficit. Addirittura alcuni professori guardano con pregiudizio gli alunni impegnati in attività agonistiche. E, invece, l'attività sportiva dovrebbe essere considerata una materia con pari dignità rispetto alle altre discipline perché rappresenta un anello fondamentale dello sviluppo psicofisico del ragazzo".

## Pressoterapia per combattere sovrappeso e cellulite

di **Patrizia Randazzo** - [cyteera@libero.it](mailto:cyteera@libero.it)



**U**na pressione naturale per combattere alcune forme di sovrappeso, la cellulite e per aiutarne la prevenzione. E' la pressoterapia, un trattamento che esercita una pressione esterna agli arti del paziente attraverso una specifica strumentazione. E' una metodica fisiologica in quanto è la pressione che consente la normale circolazione del sangue. Varie forze consentono al sangue contenuto nelle vene di avere un movimento ascensionale, dalle zone più basse del nostro corpo (come ad esempio i piedi) fino al cuore. Tutto ciò avviene contro la forza di gravità. Si tratta di forze propulsive tra le quali ricordiamo la spinta plantare e la contrazione muscolare, in particolare dei muscoli del polpaccio. La deambulazione e la posizione orizzontale con arti sollevati, aumentando la spinta pressoria, facilitano il deflusso venoso e linfatico e costituiscono una norma igienica che tutti dovremmo osservare. Analogamente la pressoterapia ha il fine di favorire, in maniera naturale, il ritorno venoso e linfatico, esercitando una compressione simile a quella delle pompe plantari e muscolari alle quali abbiamo fatto riferimento prima. In questa metodica la pressione, modulabile grazie ad una pompa, viene esercitata da un'apparecchiatura costituita da manicotti gonfiabili che il tecnico applicherà nelle varie parti del corpo. Il sistema è in grado di ricreare l'effetto di un massaggio con effetto a pompa, se si vogliono sollevare i liquidi in stasi, o diretto sulle zone corporee. Le fasce della pressoterapia vengono sistemate sugli arti e sulla zona addominale, tramite gambali, bracciali o fascia addominale che vengono prima indossati e successivamente gonfiati in maniera sequenziale: dalla sezione più estrema verso il tronco.

L'apparecchio è programmato in modo da sbloccare i centri di raccolta del sistema linfatico provocando lo svuotamento delle stazioni linfonodali, iniziando da quelle sopra la clavicola, passando poi a quelle inguinali e terminando con quelle poplitee cioè dell'arto inferiore. La pressoterapia trova applicazione in alcune malattie del sistema venoso, in particolare nei casi iniziali d'insufficienza venosa, anche se, nei casi più gravi, questa andrà impiegata in associazione alla terapia chirurgica. La metodica dà anche giovamento in alcune patologie del sistema linfatico. Ci riferiamo alla stasi linfatica ed al linfedema, patologie queste discretamente più frequenti, per fattori ormonali, nel sesso femminile. In queste circostanze la pressoterapia favorisce il rientro di liquidi e proteine ed è in grado, in mani esperte, di effettuare dei drenaggi-svuotamenti nelle principali stazioni linfonodali. La metodica è di ausilio in alcuni casi di edemi degli arti superiori e del viso. L'uso della pressoterapia ha dato buoni risultati anche in medicina estetica, soprattutto nella cura della cellulite e nei casi di stasi della circolazione del sistema venoso e linfatico, a sua volta conseguenza prevalentemente di particolari condizioni ormonali (alterazioni di estrogeni e corticosteroidi, terapie estroprogestiniche) o di situazioni lavorative sedentarie. Anche la cellulite, può riconoscere la propria origine nella sofferenza dei piccoli vasi e nel conseguente aumento della soluzione acquosa presente nei tessuti (liquido interstiziale), con successivo coinvolgimento del tessuto grasso, adiposo. La pressoterapia svolge anche un ruolo di prevenzione in tutte le condizioni sin qui descritte.

segue a pagina 7

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](mailto:centroemodialitico@libero.it)

**sprint**  
STAMPATORI IN PALERMO di Vitale E. & C. S.a.s.

soddisfiamo tutte le vostre esigenze  
a pre stampa e stampa

Libri ed opuscoli  
Riviste e giornali  
Cataloghi  
Depliant  
Modulistica varia  
Stampati di qualunque dimensione  
Poster e manifesti  
Etichette e adesivi

www.tipografiasprint.it  
[grafica@tipografiasprint.it](mailto:grafica@tipografiasprint.it)  
[amministratore@tipografiasprint.it](mailto:amministratore@tipografiasprint.it)

via a. telesino 18/a - Palermo  
tel. e fax +39 091 405411 - 091 405163  
reparto grafica: tel. +39 091 6764715

## Un'associazione per i bambini autistici

di Anna Sampino - annasampino@nellattesa.it



L'autismo è una sindrome che si manifesta come un disturbo dello sviluppo. In Sicilia ne soffrono circa diecimila bambini e di solito i primi sintomi compaiono verso i tre-quattro anni di età. Non conoscendo ancora la causa certa che ne scateni l'origine, i segnali possono essere tanti e diversi da soggetto a soggetto. Alcuni sintomi sono però riconoscibili: difficoltà o assenza

di comunicazione, con evidente deficit del linguaggio e della parola; isolamento e mancanza d'interazione sociale; immaginazione e comportamento altamente stereotipati, tanto da dimostrare un'ipersensibilità alle variazioni del contesto in cui il soggetto vive. Ad oggi, non si conosce una cura precisa e ogni terapia dev'essere personalizzata perché ogni caso è diverso dall'altro. La Terapia Educativa Integrata per Autistici (T.E.I.P.A.) parte proprio dal presupposto che ogni bambino o adolescente che soffre di autismo va seguito passo passo e direttamente nell'ambiente sociale e privato in cui vive: una vera e propria presa in carico globale che varia da paziente a paziente.

Convinti sostenitori di questo modello terapeutico e riabilitativo sono i membri dell'AGSAS, Associazione Genitori Soggetti Autistici Solidali, che proprio sul percorso d'intervento cognitivo-comportamentale basa tutte le sue attività di assistenza dei piccoli pazienti e di formazione di operatori specializzati. Organizzatasi come Onlus nel 1990, l'AGSAS fornisce, grazie a personale altamente specializzato, una presa in carico globale del bambino seguendolo per diverse ore al giorno proprio nel suo contesto quotidiano di vita, per esempio a scuola o a casa, formando anche gli stessi familiari e insegnanti all'approccio giusto da adottare. Spiega il dott. Luigi Aloisi, presidente dell'associazione: "Il modello T.E.I.P.A. è l'unica terapia valida. Sinora le strutture sanitarie pubbliche forniscono servizi di assistenza a macchia di leopardo, cioè in base all'offerta sanitaria disponibile piuttosto che sulla base delle problematiche dei bambini. Ma soprattutto sono azioni discontinue e avvengono in un ambiente estraneo e sconosciuto al piccolo, cosa che di solito pesa a un soggetto autistico che è molto sensibile alle variazioni del contesto abituale. Una terapia nel luogo a loro familiare, permette di seguirli in modo continuo step by step (gradualmente) e in attività spendibili nella vita reale di ogni giorno. Per esempio, s'insegna loro a usare le posate o a contare il denaro e utilizzarlo per gli acquisti, cercando di farli diventare almeno autosufficienti".

Da febbraio di quest'anno la T.E.I.P.A. è stata ufficialmente riconosciuta dall'Assessorato alla Sanità. Nella G.U.R.S. viene citata tra le linee guida da adottare nella cura dei soggetti autistici.

Per maggiori informazioni sulle attività, l'Associazione Genitori Soggetti Autistici Solidali Onlus ha una sede legale in via Lancia di Brolo 10 e una operativa in via don Orione 18/A. Si può telefonare al numero 091226331 o collegarsi al sito [www.autismoperche.it](http://www.autismoperche.it), oppure ancora inviare una mail all'indirizzo [info@autismoperche.it](mailto:info@autismoperche.it).

## Teledermatologia, nuova frontiera terapeutica

di Alessandra Ferraro - alessandraferraro@nellattesa.it



Diagnosticare da lontano, ma in tempo reale, assistere in modo continuativo malati cronici immobilizzati a casa, eliminare le distanze tra medici di base e specialisti, ma, anche, tra medici e pazienti. Un sogno che comincia ad assumere contorni reali in ambito dermatologico grazie alle prime sperimentazioni. E' questo uno dei temi discussi durante il 50° congresso nazionale dell'Adoi, Associazione dermatologi ospedalieri italiani, che si è svolto al San Paolo Palace Hotel di Palermo.

"Ci sono diverse esperienze significative nel campo della teledermatologia - spiega il presidente del congresso, Salvatore Amato, presidente dell'Ordine dei medici di Palermo e primario della divisione di Dermatologia dell'Ospedale Civico - tra queste abbiamo voluto proporre l'esempio di Venezia dove si svolge attualmente, in via sperimentale, un progetto di assistenza domiciliare integrata". Ma il percorso per raggiungere un così importante traguardo è ancora lungo. "La teledermatologia - spiega Amato - è una realtà nuova per il nostro Paese. Per questa ragione abbiamo proposto l'istituzione di un gruppo di studio proprio all'interno dell'Adoi per approfondire le sue reali potenzialità. In primo luogo, però, bisogna puntare sulla formazione dei medici e su una diffusione delle adeguate strumentazioni". E sulla formazione è stata lanciata una novità importante che vede il capoluogo siciliano protagonista. Da febbraio, infatti, partirà il primo corso nazionale per educatore terapeutico di primo livello. Una figura professionale ancora poco conosciuta, ma considerata fondamentale sia per il mondo sanitario che per i cittadini.

"Da anni l'Adoi - afferma Stefano La Greca, primario della divisione di Dermatologia dell'ospedale "Garibaldi" di Catania - lavora per rendere il dermatologo ospedaliero riferimento per il territorio. Un riferimento che deve avere tra i suoi compiti anche la formazione dei medici di famiglia. In questo processo - prosegue La Greca - rientra anche la figura professionale dell'educatore terapeutico".

Una figura presente in Europa solo in Francia e che, istituita anche in Italia, potrebbe migliorare il servizio e l'assistenza sanitaria riducendo gli sprechi. "Un'adeguata formazione dei medici che operano nel territorio - sottolinea Amato - diviene importante sia per il lavoro dello stesso professionista che per l'intero sistema sanitario. Questo percorso che si vuole avviare anche in Sicilia è possibile grazie anche ad un rapporto virtuoso che si è instaurato tra pubblico e privato. Abbiamo creato un connubio con la fondazione francese per la dermatite atopica Pierre Fabre A-derma che ha deciso di sostenere il nostro progetto".

**CAF - UIL**  
**CAMERA SINDACALE PATRONATO**  
 ISE - ISEU - ISPEU - RED - 730 - UNICO ICI  
**TARTARO GIOVANNA: Via Giuseppe Mancini 34 Tel. 0916572064**

**Cappellino & Cappellino s.n.c.**  
**Specialisti Radiologi**  
 Via Roma, 386 (90139) Palermo  
 Tel. 091.6117891 - cellulare 331 8494744

**Radiologia digitale - RX a domicilio - Ortopantomografia  
 Telecranio per Ortodonzia - Mammografia H.F. digitale  
 Stereotassi - T.C spirale - Ecotomografia 3D live**  
 (Internistica, Senologia, Ginecologia, Ostetricia 3D, pediatrica, muscolo-tendinea ed osteoarticolare)

**Eco-Color Doppler e PWR-Doppler**  
 (vascolare, oncologico, fetale)

**Ecocardiografia, Cardiologia, Morfometria vertebrale digitale,  
 Senologia, Mineralometria ossea computerizzata**  
 (M.O.C. - D.E.X.A. - Dual Energy X-ray Absorption)

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

**Profumati di natura**

L'essenza della tradizione siciliana è racchiusa in questo aroma frizzante e dalle note agrumate ispirato alle fragranze della nostra Isola. La Zagara rimane la punta di diamante di tutta la linea di profumi Zuma e non poteva mancare il suo aroma in uno dei profumi più classici di tutta la gamma Zuma.

**ZUMA**  
[www.profumizuma.it](http://www.profumizuma.it)

**L** cavolfiore è un ortaggio invernale che esercita una benefica azione sulla salute se consumato con regolarità (una decina di volte al mese). E' indicato anche nelle diete dimagranti. E' un alimento prezioso per i suoi principi nutritivi: potassio, calcio, fosforo, ferro, acido folico e vitamina C, in primo luogo. Contiene inoltre principi attivi anticancro, antibatterici, antinfiammatori, antiossidanti e antiscorbuto. E' alquanto depurativo, rimineralizzante e favorisce la rigenerazione dei tessuti. Il cavolfiore è particolarmente indicato in caso di diabete perché le sue proprietà contribuiscono a controllare i livelli di zuccheri nel sangue. Secondo alcuni studi americani il cavolfiore aiuta anche a prevenire il cancro al colon e l'ulcera e curerebbe l'anemia. Broccoli e cavolfiori, secondo recenti ricerche

## Il cavolfiore e le sue proprietà benefiche

a cura dello **Studio Nutrizione e Dietetica** - redazione@nellattesa.it

scientifiche, sarebbero anche efficaci nella prevenzione del cancro alla prostata. Questo sarebbe dovuto alla presenza di antiossidanti (flavoni) e indoli, in grado di contrastare l'azione degenerativa dei radicali liberi. Il succo di cavolfiore contrasta raffreddore e influenza: bastano due-tre cucchiaini di succo di cavolfiore ottenuto con la centrifuga, diluito con acqua e miele.

### PASTA COL CAVOLFOIORE

**Ingredienti:** 500 gr di pasta corta, un cavolfiore, due manciate di pinoli, pepe, una presa di noce moscata, 3-4 cucchiaini di panna

di soia o besciamella vegetale, olio extravergine d'oliva, un dado per brodo vegetale senza glutammato.

**Procedimento:** Portate a ebollizione abbondante acqua per la pasta. Scioglietevi un dado per brodo vegetale, versate due cucchiaini di olio e il cavolfiore tagliato grossolanamente. Lessate per cinque minuti e aggiungete la pasta. A fine cottura scolateli (potete conservare il brodo) versateli in una teglia da forno e incorporate i pinoli, la panna, il pepe e la noce moscata; (se si desidera anche dell'uva passa). Mescolate con cura e infornate a 180-200° per circa 30 minuti, facendo dorare la superficie.

La ricetta di Oscar  
(p.zza Leoni 4 tel. 0919763735)

### BROCCOLI AFFOGATI

**Ingredienti (per quattro persone):** un chilo di broccoli, una cipolla, mezzo bicchiere di vino rosso, 8 fette di pane casereccio, mezzo etto di pecorino, olio extravergine d'oliva, sale e pepe

**Procedimento:** tagliate i broccoli a pezzi in un tegame con olio, sale e pepe, la cipolla affettata e un po' d'acqua. Fate cuocere a fuoco lentissimo, continuando ad aggiungere acqua in piccolissime quantità, cosicché i broccoli soffriggano, ma non troppo. Un accorgimento utile può essere quello di sovrapporre un peso al coperchio, in modo che il vapore fuoriesca. A metà cottura aggiungete il vino, e quando i broccoli sono praticamente pronti, il pecorino a scaglie. Togliete dal fuoco e servite con fette di pane tostato.

### ALLERGOLOGIA DOTT. CLAUDIO RAGNO

Specialista in Allergologia e immunologia Clinica. Centro di Allergologia e Immunologia Clinica "dott. Claudio Ragno" diagnosi e cura delle allergie. Presso il centro si effettuano: Test allergologici per la diagnosi delle malattie respiratorie, delle allergie alimentari, per allergie a farmaci, per allergie ad anestetici locali; Spirometria, Diagnosi delle malattie Immunologiche. Palermo in via XII Gennaio 16. Per prenotazioni: tel. 091584114 - cell. 337895499

### ANALISI CLINICHE ANALISI CLINICHE E CHIMICHE DOTT.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

### ANDROLOGIA DOTT. GIUSEPPE LAURIA

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

### ASSISTENZA IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA ASSISTENZA DOMICILIARE

Assistenza anziani, malati, disabili inclusi farmaci a domicilio, consegna di spesa, riordino e piccole pulizie della casa. Via Pitrè 164/A - Tel. 091 7026528 - 329 9504144 - www.iris-palermo.com www.paginegialle.it/irispa - 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 Simone Cuccia 1 (angolo via Libertà). Tel. 0916268045 - Cell. 3481511882/ 3293324702

**DERMATOLOGIA  
DOTT. ANGELO RAFFAELE CINQUE**  
Dermatologia e malattie sessualmente trasmesse. Penoscopia, diagnosi e terapia degli HPV (condilomi), map-patura nevica, esame in epilumines-

## CONSIGLIATI

Avete bisogno di uno specialista, o di un centro di cura, ovvero di assistenza? Per ogni necessità proponiamo professionisti o strutture ai quali rivolgersi con fiducia. Se desiderate pubblicare un annuncio, telefonate al n. 0916255846 o inviate una e-mail a: commerciale@nellattesa.it. er 4 annunci 50,00 Euro più IVA; per 48 annunci 500,00 più IVA (20%)

scenza dei nei, diagnosi e terapia del linfedema, linfodrenaggio, diatermocoagulazione, crioterapia. Via R. Wagner 9, Palermo, tel. 091 335555

### GASTROENTEROLOGIA DOTT. 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 Sciuti 128 - Via Vasta 2 Tel 091309380/ 0916250163. Studio: Istituto Medico, Via Notabartolo 35, tel.091 345029

### NEUROLOGIA DOTT. MARIO GUARINO

Specialista in Neurologia, Psichiatria, Medicina Legale. Riceve per appuntamento: a Palermo in via Ariosto 22 (tel. 091730 317 cell. 3336957892) e in via La Loggia 192 (cell. 3336957892). A Monreale, chiasso C. Menotti 3. Recapito telefonico 0915506399). E-mail marioguarino.mg@libero.it

### NEFROLOGIA DOTT.SSA GRAZIA LOCASCIO

Specialista in Nefrologia Direttore sanitario del Centro Emodialitico Meridionale di Palermo in via Generale Cantore, 21. Terapia conservativa e terapia sostitutiva dell'insufficienza renale. Telefono 091302451 - 091302741

### NUTRIZIONE DOTT. ENRICO BONUSO

Biologo Nutrizionista. Determinazione dello stato nutrizionale. Piani alimentari personalizzati per stabilizzare il Colesterolo, la Glicemia e per gestire i tuoi disturbi alimentari o semplicemente per tornare in forma dopo le vacanze estive. Riceve per appuntamento in Via A. Di Giovanni n. 5 (Zona via Libertà) cell. 3887522485 web. www.bonusonutrizione.it

**DOTT. SALVATORE SOLDANO**  
Biologo nutrizionista. Esame impe-

denziometrico per la valutazione della composizione corporea. Educazione alimentare e diete personalizzate per soggetti di ogni età per la perdita o per l'acquisto di peso, anche in specifiche condizioni patologiche. Presso Cesidea, via F. Li Donni 7 (p.le Ungheria). Cell. 334 2723542. E-mail: dott.soldano@alice.it

### OCULISTICA CENTRO OCULISTICO DOMUS

Dott. Francesco Valvo - Dott. Maria Rossella Macedonio. Accreditato con il SSN - Via G. Sciuti n. 102/F - Palermo Tel. 091-346739 - Mail: segreteria@centrooculisticedomus.it Sito: www.centrooculisticedomus.it Diagnostica - Ortottica - Micro-chirurgia oculare, chirurgia plastica della zona oculare, laser per riduzione della miopia, ipermetropia ed astigmatismo. Convenzionato Previmedical, CRAL Regione Siciliana, Dopolavoro Ferroviario.

### ODONTOIATRIA DOTT. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia. Via Massimo D'Azeglio, 9/B Recapito telefonico 091 343308 - sito web www.nocera-odontoiatra.it - e-mail: info@nocera.odontoiatra.it

### PSICHIATRIA DOTT. LEONARDO GALANTE

Neuropsichiatra dell'età evolutiva disturbi d'ansia, disturbo di panico, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbi dell'umore, psicosi, in età evolutiva e nell'adulto. Via G.L. Bernini, 23 - Palermo. Cellulare 3393245720

### PSICOLOGIA DOTT. CATERINA D'ANNA

Psicologa - Psicoterapeuta. Specialista in Psicologia del Ciclo di Vita - Bambino, adolescente e Famiglia - Università di Pavia. Psicoterapia del Bambino, dell'adolescente e della famiglia. Via Tripoli 17 Palermo, Tel. 091 6121290 - 329 4321204.

### DOTT.SSA GISA MANISCALCO

Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo sistemico-relazionale. Diagnosi, consulenza, sostegno e psicoterapia individuale, di coppia e familiare. Riceve per appuntamento in viale Lazio 64 (ang. via delle Alpi) a Palermo. La prima consulenza psicologica è gratuita. Cell.3333025287, e-mail info@gisamaniscalco.com, sito www.gisamaniscalco.it

### STUDIO DI PSICOTERAPIA Dott.ssa Sara Di Cara, Dott. Giovanni Ferraro

- psicologi e psicoterapeuti. Consulenza, sostegno psicologico e psicoterapia individuale e di gruppo. Ricevono per appuntamento in via Ignazio Silvestri 32, Palermo. Cell. 3296279682 saradicara@libero.it ; Cell. 3474011934 giovanniferraro@inwind.it

### SENOLOGIA DOTT. GIOVANNI CARDINALE

Diagnosi e terapia delle malattie della mammella. Visite senologiche, ecografia mammaria, ago aspirato, neoformazioni mammarie. Tel. 338 3061954

### SORDITA' DOTT. PIETRO CORRAO DOTT. LUIGI LO COCO

Specializzati in tecniche audioprotesiche. Si riceve per appuntamento dal lunedì al venerdì dalle ore 9,00 alle 12,30 e dalle ore 16,00 alle 19,00. Via Croce Rossa 12 Palermo. Tel.0916257 299 - 3457055754 - 3282766944

### DOTT. MARCELLO DI STEFANO

Apparecchi acustici in convenzione con il Servizio Sanitario e/o Inail. Riparazione di tutte le marche e tipi. Disbrigo e presentazione domande per il riconoscimento dell'invalidità civile. Via Malaspina 49 (ang. via Turris Colonna) Palermo. Tel. 0917302803 - Cellulare349 7586511

### UROLOGIA DOTT. GIUSEPPE LAURIA

Urologo Andrologo - Dirigente medico di Urologia Arnas Ospedale Civico di Palermo. Riceve in Via Paolo Paternostro, 62. Cellulare 333 9122324 - www.UrologiaAndrologiaLauria.com

## Tartaruga terrestre in casa? Meglio in giardino Ma sarebbe preferibile scegliere un altro animale

di **Katia Li Citra** - Ordine dei Veterinari di Palermo - [katialc79@yahoo.it](mailto:katialc79@yahoo.it)



**I** bambini protestano perché vogliono un cucciolo con cui giocare e in appartamento non volete cani?

Per accontentare i bambini spesso si fanno scelte alternative, come quella di adottare, al posto del cane o del gatto, una tartaruga terrestre. Perché la tartaruga non è impegnativa, non sporca molto (soprattutto se tenuta in balcone o in terrazzo) e non comporta eccessive spese per le cure del veterinario. I bambini sono felici e trascorrono la giornata tentando di accarezzarne la rugosa testolina. E la tartaruga? Se intendete fare questo passo o se l'avete già fatto è bene sapere alcune cose importanti. Innanzitutto sono definite tartarughe solo quelle d'acqua mentre quelle terrestri si chiamano testuggini. Le specie più diffuse nel Mediterraneo, in ordine decrescente, sono la testudo hermanni, la testudo graeca e la testudo marginata.

La testuggine è un rettile che non vive bene in cattività, ma preferisce gli spazi aperti e verdi. Quindi, se non disponete almeno di un piccolo giardino, dimenticatevi le tartarughe terrestri, gli appartamenti non fanno per loro! Ogni testuggine

ha bisogno di almeno 10 mq di giardino recintato che presenti zone d'ombra e soleggiate. In giardino non c'è bisogno di provvedere alla loro alimentazione se sono presenti frutti oppure trifoglio, tarassaco, piantaggine, dicondra, malva e pale di fico d'india. Le testuggini si dissetano normalmente quando piove o con le gocce di rugiada. Tuttavia è consigliabile inserire un contenitore pieno d'acqua di massimo 3 mm. di altezza in modo che possano facilmente bere senza incorrere nel rischio di annegare. Mettete anche dei ciottoli sul fondo della vaschetta, saranno loro d'aiuto nel caso dovessero rigirarsi. Per distinguerne il sesso



basta guardare la coda, quella delle femmine è più piccola e sottile.

La cosa che molti ignorano è che la testuggine selvatica è una specie protetta e in via di estinzione.

Per tutelarne la sopravvivenza è

in vigore sono di leggi che è importante conoscere almeno in linea generale. È severamente vietato raccogliere tartarughe nel loro ambiente naturale per portarle a casa o venderle. A chi possedeva una testuggine la legge 150 del 1992 imponeva l'obbligo di dichiararla entro dicembre del 1995. Dopo quella data, le testuggini trovate sprovviste di certificato e microchip sono considerate illegali e i proprietari vengono multati salatamente. Si possono acquistare solo tartarughe provviste di certificato del Corpo Forestale che ne attesti la provenienza. Se decidete di far mettere su famiglia alle vostre testuggini, ricordate che è obbligatorio dichiarare la nascita dei piccoli entro 10 giorni al Corpo Forestale regionale. Non si possono assolutamente vendere, tutt'al più regalare attraverso un formale passaggio di proprietà.

Il nostro consiglio, trattandosi di una specie protetta, è di puntare sull'acquisto o sull'adozione di un altro animale domestico, che possa ugualmente accontentare i bambini e rispondere alle vostre esigenze. L'eccessiva richiesta sul mercato, infatti, potrebbe spingere i bracconieri a portarle via dal loro habitat naturale contribuendo così indirettamente alla loro estinzione.

segue da pagina 4: **PRESSOTERAPIA PER COMBATTERE SOVRAPPESO**

Ovviamente andrà associata a condizioni di igiene di vita: evitare di stare in piedi fermi per lunghi periodi di tempo (se si è obbligati a farlo, alzarsi spesso sulle punte dei piedi per attivare la pompa muscolare del polpaccio), intervallare camminate a periodi in cui si sta seduti o in piedi per lungo tempo e, in generale, camminare più a lungo possibile (meglio se su terreni naturali ovvero sconnessi); usare scarpe comode; verificare ed eventualmente correggere la propria modalità di respirazione; evitare sport e attività che aumentino eccessivamente la pressione addominale o con troppi salti, che spesso fanno rimbalzare la colonna di sangue nelle valvole venose; dormire e riposare il più possibile a pancia in su con leggera flessione della gamba sulla coscia e della coscia sull'addome; evitare forme di calore eccessivo, prolungato e diretto sugli arti inferiori. Il sole non è controindicato purché preso non nelle ore più calde e avendo cura di bagnare spesso gli arti inferiori, adottare un'alimentazione sana eliminando stitichezza e l'eccesso di sostanze che creino vasocostrizione (caffè, fumo ecc.).

**VENDESI/AFFITTAZI** splendida villa bifamiliare a 40 mt dal mare a Tusa composta da due appartamenti (85 mq cad.) totalmente indipendenti: piano terra con giardino, 1° piano con terrazza. Vero affare.

**VENDESI** Splendido appartamento 5 vani più accessori zona Aquileia-Lazio. Prezzo 400.000 Euro trattabili.

**AFFARONE VENDESI** a Tusa palazzina su 4 elevazioni 130 mq., 3 servizi, ampi balconi e terrazza con vista panoramica, terreno annesso 400 mq. Ottimo per Bed & Breakfast o come casa vacanze. 100.000 Euro.

**AFFITTAZI** Scantinato mq. 1000 via Regione Siciliana nei pressi della concessionaria Toyota. Astenersi perditempo.

**AFFITTAZI** Scantinato mq. 750 con terrazza soprastante, due scivoli, già adibito a palestra sona Umberto Giordano. Astenersi perditempo.

**VENDESI** box sotterraneo 18

## ANNUNCI IMMOBILIARI per info telefonare al 338 1411643

mq. Tessera magnetica, ascensore, custode in piazza Vittorio Emanuela Orlando (Tribunale). Trattative riservate.

**VENDESI** a Balestrate lotto di terreno 2.000 mq recintato con due casette prefabbricate 40 mq ognuna. Prezzo particolare 120.000 euro trattabili.

**AFFARE VENDESI** terreno 4000 mq. edificabil C.da Sperone "S. Michele" (Trabia), con acqua e luce sulla provinciale per Ventimiglia.

**VENDESI** splendida villa tre elevazioni (tre appartamenti da oltre 120 mq), ottime finiture, riscaldamento autonomo, 2.000 mq circa di terreno, cancello automatico. Zona Insera con splendida vista sul golfo di Palermo. Ottime condizioni. Trattative riservate.

**VENDESI** mezza villa bifamiliare 165 mq. su 2 elevazioni in terre-

no da 600 mq. nuova costruzione, ottime finiture Altavilla Milicia.

**VENDESI** struttura bifamiliare 2x165 mq. su 3 piani in terreno 1300 mq. (adatta come casa di riposo) a Trabia.

**VENDESI** villa 2 elevazioni più dependence su 8000 mq composta da salone più cucina-salone, 2 servizi, 4 camere da letto, ampi porticati. C.da Dingoli accanto Agriturismo Argonesi a Piana degli Albanesi.

**VENDESI/AFFITTAZI** garage 50 mq. via Ammiraglio Persano.

**AFFITTAZI** mono e bivani ristrutturati centro storico (pressi piazza Bologni).

**VENDESI** palazzina su tre elevazioni 160 mq. più terrazza e cucina coperta, Bagheria centro. Prezzo 160.000 Euro trattabili.

**VENDESI** villa recente costruzione a Casteldaccia a 3 minuti

dalla SS, vista sul mare, oltre 170 mq, due elevazioni, 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. Garage.

**VENDESI** splendido bivani in villaggio turistico sul mare località Gioiosa Marea. Telefonare per maggiori informazioni. Trattative riservate

**VENDESI** appartamento via Oreto, 90 mq, doppia esposizione, saloncino, due camere da letto, cucina abitabile, doppi servizi.

**VENDESI** deliziosa casa (nuova costruzione) 100 mq. su 9.000 mq di terreno tutto a frutteto nello splendore di Ustica. Prezzo 400.000 Euro trattabili.

**VENDESI/AFFITTAZI** via del Vespro ammezzato 2 stanze più camerino e bagno uso professionale e bagno.

**Lunedì 17 - venerdì 21 ottobre (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

**Milisenna** via Papireto 17a - tf. 091582007

**Paalagonia** via Zandonai 12 - tf. 0916813038

**Parlato M.** via I. Mormino 41/51 (Velodromo) - tf. 091241126

**Strasburgo** v.le Strasburgo 22 (Oviesse) - tf. 091527986

**Vinciguerra M.** via Sacco e Vanzetti 20 - tf. 091475991

**Sabato 16 ottobre (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.

# CERCHI UNA FARMACIA?

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

Amendola 14 - tf. 091333923

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

**Zasa** v.le Strasburgo 306 - tf. 0916885445

**Sabato 16 - Domenica 17 ottobre (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. Giafar) - 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

**Oriando 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

**Farmacia della Statua** p.zza Vitt. Veneto11 - tf. 091515209

**Fatta C.** via S. Maria di Gesù 3 (Guadagna) - 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 Oreto** via Oreto 322/a - tf. 091444537

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

**Sacro Cuore** p.zza P.pe Campo-reale 6/e - 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

**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  
**TEVA ratiopharm**

## NON PUOI TROVARE DI MEGLIO!

### IL PRESTITO AL TASSO FISSO PIU' BASSO

Trasparente - Rapido - Senza costi nascosti

Non ci credi? Consultaci e scoprirai la vera differenza!

Dipendenti fino a 75 anni  
Pensionati fino a 85 anni



**Cessione Quinto**

Autonomi - Dipendenti  
Pensionati



**Prestiti Personali**

Acquisto e Ristrutturazione Casa  
Liquidità più Consolidamento Debiti



**Mutui a misura per te**

- Riffinanziamento di prestiti in corso con altri Istituti e INPDAP
- Delega doppio quinto stipendio in convenzione e non
- Prenota una consulenza gratuita a domicilio, anche a coloro che hanno in corso finanziamenti con altre società.
- Possibilità di consolidamento di tutti i prestiti in corso aumentando la durata diminuisce la rata mensile.

**ASSIFIN**  
ITALIA srl  
FINANZIAMENTI IN LEGGE

Consulenza gratuita anche a domicilio  
**MARCELLO DE SIMONE**

Consulente e agente in attività finanziaria  
U.I.F. Banca d'Italia n° A 82284 - ISVAP E 000204048

Cell. 338.1105884 - Tel. / Fax 091.941659

E-mail: marcello@assifinitalia.it

## LA NOSTRA ESPERIENZA E' LA TUA FORZA

Inscr. Reg. Impr. PA n. 144288 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agente in attività finanziaria iscr. Elenco U.I.F. Banca d'Italia n. A25418 in regime di plurimandato - finanziamenti salvo approvazione enti eroganti e assicurazioni - come per legge consegniamo, prima della stipula del contratto, il documento "informazioni europee di base sul credito al consumo" fogli informativi delle assicurazioni in sede - per verificare il merito creditizio personalizzato consultare il sito [www.monitorata.it](http://www.monitorata.it) per le controversie con gli Intermediari Finanziari: [www.arbitrobancariofinanziario.it](http://www.arbitrobancariofinanziario.it)