

Viva bimbi vegetariani

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

E' ormai un dato certo che le abitudini di vita dei Paesi industrializzati sono nocive in quanto basate su elevate assunzioni di calorie, grassi e proteine animali, di carne che contiene amine eterocicliche assai pericolose, di alimenti sovente salati e, per contro, troppo bassa assunzione di fibra alimentare, frutta, verdura e micronutrienti.

E' proprio lo stile di vita con le sue abitudini (dieta, esercizio fisico, fumo, alcool) che esercita i propri effetti già dai primi anni, per tutta la durata dell'esistenza. In questo contesto, una dieta vegetariana equilibrata costituisce a tutti gli effetti una misura di prevenzione primaria, dal momento che tutti i principali studi hanno dimostrato che i vegetariani vivono una media di cinque anni più a lungo rispetto alla media della popolazione generale e godono in genere di buona salute. Questi benefici aumentano col controllo del fumo e col maggior esercizio fisico. Poiché le origini delle principali malattie dell'adulto - quali obesità, arteriosclerosi, ipertensione e diversi tumori - affondano già nell'infanzia e sono in gran parte prevenibili con delle corrette abitudini di vita, è indispensabile che i genitori pongano particolare attenzione all'educazione alimentare dei propri figli perché non divengano i malati di domani.

Le Linee Guida per la prevenzione dei tumori indicano come migliore strategia per la prevenzione del cancro l'adesione ad una dieta ricca di fibre e povera di grassi, che includa vari tipi di frutta, verdura, cereali integrali e legumi. Non sorprende quindi che i vegetariani si collochino ai livelli più bassi di rischio di cancro.

Il colesterolo è presente in tutti i cibi di derivazione animale, mentre nessun alimento di derivazione vegetale, per contro, lo contiene: i vegetariani, di qualunque categoria, mostrano un ridotto rischio di cardiopatia ischemica.

Uno studio del 1999 rileva come la dieta vegetariana riduca la mortalità per malattie cardiovascolari del 24%. Una dieta ad elevato contenuto in fibre ed a bassa densità calorica, cioè ricca di frutta e verdura, riduce il rischio di obesità e di osteoporosi. Infine, anche demenza e morbo di Parkinson, malattie degenerative invalidanti sempre più comuni nelle civiltà occidentali, appaiono correlate alla dieta. Recenti studi clinici concludono che una dieta ricca in grassi animali appare associata ad un significativo aumento di rischio di sviluppare morbo di Parkinson, mentre i grassi di origine vegetale non aumenterebbero questo rischio.

Il calcio aiuta le ossa

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

Lo sentiamo dire da quando eravamo piccoli che il calcio è importante per la salute. E non può che esserlo! Il calcio è l'elemento costitutivo fondamentale delle ossa. Nelle ossa e nei denti, infatti, è immagazzinato il 90% del calcio contenuto nel corpo umano e conferisce loro durezza e resistenza. Ma il calcio riveste un ruolo importante anche in svariati processi biologici, come, ad esempio, nella trasmissione degli impulsi nervosi, nella contrazione dei muscoli, nella coagulazione del sangue e nella guarigione delle ferite. Attraverso una serie di meccanismi biologici, un corpo sano è in grado di mantenere il più possibile costante il livello di calcio nel sangue. Ma, se attraverso l'alimentazione non perviene all'organismo la giusta quantità di calcio necessario al suo fabbisogno giornaliero, esso viene prelevato dalle ossa che, di conseguenza, perdono consistenza e forza. E', quindi, importante, garantire all'organismo un sufficiente apporto di calcio per tutta la vita. Avere ossa forti, durante l'adolescenza e fino ai 30 anni, può essere la migliore difesa contro lo sviluppo dell'osteoporosi. La cosiddetta malattia delle ossa che, a causa della riduzione della massa ossea, le rende fragili e, quindi, particolarmente esposte alle fratture, soprattutto a livello del polso, della colonna vertebrale e dell'anca. Considerato che, fino ad oggi, non esiste una terapia efficace per guarire dall'osteoporosi, la prevenzione diventa fondamentale e va iniziata fin da piccoli.

segue a pagina 2

FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA

Nella NUOVA SEDE, mantiene la stessa disponibilità e cortesia nei confronti dei pazienti. Il personale, qualificato e costantemente aggiornato, offre consulenze pertinenti a: farmaci, prodotti fitoterapici, veterinari, salutistici ed omeopatici



SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO

Via dell'Orsa Minore 102, Palermo
tel. 091447268 - posta@farmaciafatta.it



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

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

CONSULENZA ED ASSISTENZA AMMINISTRATIVA E GIUDIZIARIA TOTALMENTE GRATUITA

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

SCOPRI IL PRESTITO AL TASSO PIU' BASSO RAPIDO E TRASPARENTE

PENSIONATI - DIPENDENTI

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



Posteggio Gratuito

Numero Verde Gratuito

800 26 77 09

Anche Da Cellulare

www.assifinitalia.it

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

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

Iscr. Reg. Impr. P.A. n. 144268 - 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 credito personalizzato consultare il sito www.monitorata.it per le controversie con gli intermediari finanziari: www.arbitrobancariofinanziario.it

Nuovi farmaci e più centri per combattere l'Alzheimer

La notizia è stata data nel corso di un Congresso sulla grave patologia tenutosi a Palermo

di **Angela Ganci** - psicologa psicoterapeuta - angela.ganci@virgilio.it

L'Alzheimer, una patologia invalidante che colpisce circa 60 000 persone in Sicilia, compromette seriamente le abilità cognitive, emotive e sociali di chi ne è affetto, cancellandone l'identità e che, allo stadio attuale delle conoscenze mediche, non ha soluzioni definitive.

“La responsabile della generazione cerebrale nella malattia è la placca amiloide, un insieme di diverse sostanze tossiche che si accumulano all'esterno delle cellule nervose - spiega il Dott. Scoppa, docente di Neurologia all'Università di Palermo, nel corso del 18° Congresso Regionale sulla Malattia di Alzheimer tenutosi da poco presso la sede di piazza Niscemi -. Vari farmaci sono in sperimentazione e si hanno già i primi risultati sulla diminuzione delle placche. Entro il 2015 si vedrà la loro effettiva utilità anche sul miglioramento cognitivo”.

Se nessun farmaco può, al momento, garantire la guarigione, non mancano, però, progetti per l'assistenza ai malati e alle loro famiglie, le cosiddette seconde vittime, provate quotidianamente dal carico di responsabilità e sofferenze e da un sistema di servizi che non sempre funziona come dovrebbe.



Un momento del Congresso

“Cosciente dei limiti del nostro territorio per quanto riguarda l'assistenza nei casi di patologie croniche come le demenze, l'Assessorato alle Politiche Sociali sta avviando un progetto che prevede l'apertura, entro il 31 dicembre di quest'anno, di altri centri diurni per ospitare i malati di Alzheimer a Caccamo, Palazzo Adriano, Carini, in modo che questi non debbano spostarsi in città - dice il Dott. Giordano, Responsabile del Centro di Riferimento Regionale Demenze Senili - Alzheimer -. Allo stesso tempo, l'obiettivo è rafforzare le Unità Valutative Alzheimer per decidere in tempi rapidi un eventuale ricovero nelle residenze attrezzate (RSA), che saranno a loro volta potenziate con l'attivazione di 40 posti letto a Piana

degli Albanesi”.

“Cura ed assistenza: Servizi innovativi”, recita in proposito il sottotitolo del convegno. Ma quali sono e come funzionano attualmente a Palermo le strutture dedicate a questi pazienti?

“Dal settembre dello scorso anno le attività del Centro diurno Alzheimer di via La Loggia, l'unico attivo a Palermo e riconosciuto in tutta Europa per il suo Giardino dell'Alzheimer, sono state affidate a un'associazione che, a nostro avviso, non soddisfa appieno le esigenze di pazienti e familiari - commenta il Prof. Bisso, Vice Presidente della Federazione Alzheimer Sicilia -. Ad esempio, l'orario di apertura, secondo il bando di gara, è alle 8 e la chiusura alle 18, quando nei fatti gli operatori arrivano sem-

pre alle 9,30 e vanno via alle 16. Per non parlare del loro numero, vorremmo sapere come si fa a badare a 40/50 persone con soli quattro operatori!”

Pronta la replica della Dott.ssa Veca, assistente sociale operante al Centro: “Le nostre attività sono tante e portate avanti con impegno e dedizione: stimolazione cognitiva, laboratori di cucina, musicoterapia. Siamo inoltre affiancati da sette volontari, un infermiere e tre psicologi che a turno svolgono attività di sostegno”.

L'augurio, al di là delle difficoltà concrete nella gestione dei servizi di assistenza a questa logorante malattia, è che in tempi quanto più brevi possibili pazienti, familiari e tutti quanti ruotano intorno a essi, possano ambire a un benessere che questa patologia ha tolto loro. Per far ciò ci vuole vero supporto che vada al di là dell'assistenzialismo (e di qualunque pensione di invalidità) e al di là anche di un puro e semplice farmaco. La speranza è che i progetti portati avanti sul territorio garantiscano cure adeguate e soddisfacenti, che comprendano comprensione, ascolto, umanità, solidarietà, spesso più utili dei farmaci quando si ha a che fare con una malattia che rimanda alla fragilità dell'essere umano e ci ricorda di rispettarne la dignità.

segue da pagina 1: [il calcio aiuta le ossa](#)

Per mantenere le ossa sane per tutta la vita è necessario garantire un adeguato apporto di calcio e di vitamina D attraverso un'alimentazione sana ed equilibrata, seguire uno stile di vita salubre, fare attività fisica costante e regolare a tutte le età, evitare il sovrappeso che ha un effetto accelerante sullo sviluppo della malattia e su quello dell'artrosi, ridurre il consumo di alcol e caffè, evitare di fumare.

La quantità di calcio necessaria per stare in buona salute cambia nel corso dell'esistenza. Durante l'infanzia e l'adolescenza le ossa crescono e diventano più resistenti e la quantità di osso presente nello scheletro raggiunge il suo picco massimo tra i 25 - 30 anni. A partire dai 40 anni inizia la diminuzione della massa ossea in entrambi i sessi, un processo che continua per tutto il resto della vita. Nelle donne, soprattutto dopo la menopausa, risulta più accentuato degli uomini, probabilmente a causa della carenza di estrogeni. Da dati statistici emerge che, nel nostro Paese, l'assunzione media giornaliera di calcio è insufficiente rispetto alle dosi raccomandate dall'IRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) soprattutto in determinate fasce d'età.

Ma quanto calcio ci serve ogni giorno? Le quantità da assumere giornalmente variano in funzione dell'età, partendo dagli 800 mg per i bambini tra 1 e 6 anni, per arrivare a 1000 mg (ossia 1 g) per quelli tra i 7 e i 10 anni fino a raggiungere i 1200 mg per i giovani di età compresa fra gli 11 e i 18 anni. In un adulto, invece, l'apporto giornaliero di calcio dovrebbe essere pari ad almeno 1000 mg, mentre nelle donne in età post-menopausale si consiglia un apporto di 1200-1500 mg. Sono un'ottima fonte di calcio il latte e i suoi derivati come lo yogurt e i formaggi (soprattutto quelli stagionati): 100 grammi di Emmenthal, per esempio, forniscono 1145 mg di calcio, sufficienti a coprire il fabbisogno giornaliero di un adulto. A parte l'occasionale gelato o lo yogurt, il latte è sempre meno sulla tavola degli italiani e

protagonista della colazione di molti giovanissimi, così come molti formaggi che vengono evitati perché grassi e ipercalorici. Ma tengo a sottolineare che, se non si corregge in tempo questa tendenza, l'osteoporosi sarà sempre più diffusa nelle generazioni che oggi non sono attente a fornire al proprio scheletro la quantità di calcio idonea al raggiungimento dei livelli ottimali di massa ossea. Coloro che per qualsiasi ragione non possono assumere latticini, possono ricorrere agli integratori, chiedendo sempre preventivamente un consulto medico, perché anche le alte dosi di calcio possono esporre a seri problemi. Ricordiamo, inoltre, che la natura è ricca di calcio: rucola, cicoria, biette, spinaci, cardi, ceci, fagioli, lenticchie, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, cannella, sono alcuni esempi. Buone fonti di calcio sono anche la frutta fresca come i fichi e le prugne e quella secca come le mandorle, le noci, le nocciole e i fichi secchi. Anche l'acqua può soddisfare parte del fabbisogno giornaliero di calcio: si consiglia di scegliere quella che ne contiene almeno 300 mg per litro. E' necessario, invece, ridurre il consumo di caffeina e di alcol perché inibiscono l'assorbimento del prezioso minerale. Un problema della nostra alimentazione è dato dall'eccessivo consumo di proteine che riduce l'assorbimento del calcio introdotto con il cibo. Infine, si ricorda che per la salute delle ossa è molto importante l'esercizio: camminare molto, salire le scale e fare ginnastica è indispensabile a tutte le età perché è attraverso i continui movimenti gravitazionali che si stimola il deposito di calcio e si favorisce l'elasticità e la resistenza delle ossa. Ricordiamo, dunque, di assumere giornalmente la quantità di calcio raccomandata per la propria fascia d'età. Il consiglio è di assumere calcio ad ogni pasto, basta un bicchiere di latte o un vasetto di yogurt o un po' di formaggio, evitando, preferibilmente di concentrare tutta la dose giornaliera di calcio in un singolo pasto, per favorirne l'assorbimento.

La comunità mauriziana, legata al suo patrimonio culturale e religioso, ma ben integrata nella vita palermitana

di Anna Sampino - annasampino@nellattesa.it

Sono passati quasi trent'anni da quando i primi giovani emigranti mauriziani hanno lasciato il loro Paese, l'isola Mauritius, per arrivare qui in Sicilia, a Palermo. Oggi quelli che dapprima furono dei piccoli gruppi si sono ben insediati con le proprie famiglie, sposandosi e dando vita alle seconde generazioni di mauriziani palermitani, raggiungendo le 500 famiglie. In tutto sono circa 3000 moltidi religione hindu. Una comunità numerosa e abbastanza integrata, tanto che i ragazzini di origine mauriziana e nati a Palermo, si sentono attaccati alla città e non hanno alcuna intenzione di lasciarla in futuro e qualcuno lo afferma persino in perfetto dialetto siciliano. "I nostri figli sono nati e hanno frequentato le scuole qui. Alcuni si sono già diplomati e adesso frequentano l'università. Hanno anche molti amici palermitani. Non sentono l'esigenza di torna-

re, anzi vogliono restare!". Chi lo racconta è Leeladheer Matee, presidente della comunità religiosa mauriziana Mauritius Ganesh Mandir di via dell'Orologio a Palermo. L'abbiamo incontrata in occasione della Festa di Ganesh, giorno in cui si celebra la nascita di Ganesh, figlio della Trinità induista Shiva, Vishnu e Brama. La tradizionale festa equivale più o meno al nostro Natale e durante il suo svolgimento le tre grandi comunità indù mauriziane della città, Marathi, Tamil e Telegu, s'incontrano per celebrare l'arrivo di Ganesh sulla terra. Secondo il calendario indiano, il quarto giorno della nuova luna (press'a poco a fine settembre, quest'anno il 23) va dato inizio alle celebrazioni, che durano per cinque giorni e si concludono con una riunione delle tre comunità che in processione si spostano verso la spiaggia dell'Arenella, dove sono soliti immolare le statue di Ganesh in acqua. Portate sulle spalle da due fedeli, vengo-

no poi lasciate arenare in mare "secondo un significato preciso - spiega Savita Devi Bhugooan - come Ganesh venne sulla Terra, ora si lascia andare verso l'Eternità". Prima dell'immolazione, durante i cinque giorni in suo onore vengono preparati e offerti dolci e frutta che vengono consumati da tutta la comunità l'ultima sera, insieme al riso e ai sette tipi di verdure cucinate. Tradizioni religiose e culturali a cui i mauriziani, da fedeli induisti, sono molto legati e che custodiscono gelosamente. Eppure, nonostante la loro religione tradizionale, hanno saputo apprendere e abbracciare anche le tradizioni cattoliche del territorio: la prima è Santa Rosalia, in onore della città che li ospita e "poiché - come raccontano - il Signore è lo stesso, noi siamo devoti a Santa Rosalia". E infatti non è poi così strano incontrare gruppi di mauriziani che si aggregano alla tradizionale "acchianata" in onore della "Santuzza".

A distanza di trent'anni dal loro insediamento, le comunità religiose fungono anche da associazioni culturali impegnate quotidianamente nella lenta e graduale integrazione soprattutto dei ragazzi nati a Palermo. E qualcuno è già diventato cittadino italiano, come Marisha, che a 20 anni ha finalmente ottenuto la cittadinanza e lo racconta fiero. "Noi adesso vorremmo che i nostri figli possano avere un lavoro adeguato ai loro studi - spiega la presidente della comunità Mauritius Ganesh Mandir -. Noi siamo arrivati qui come collaboratori domestici, ma vorremmo che i giovani nati qui possano essere considerati alla stregua degli altri e possano lavorare secondo i loro studi e le loro capacità. Per questo c'impegniamo in attività di doposcuola, lingue, informatica e seminari educativi e informativi". Tutte attività che hanno un solo fine: la piena integrazione dei giovani mauriziani palermitani.

CONDIZIONI CHE NON TEMONO CONFRONTI

SPECIALE DIPENDENTI	SPECIALE PENSIONATI
ti diamo NETTI	ti diamo NETTI
€ 24.176	€ 10.233
paghi solo 120 RATE FISSE per un totale di € 35.640 in 10 anni	paghi solo 120 RATE FISSE per un totale di € 15.480 in 10 anni
€ 297	€ 129
TAN 7,61	TAN 7,74
TAEG 8,61	TAEG 9,26
Esempio di cessione quinto stipendio Dipendente pubblico con 35 anni di età e 7 anni di servizio.	Esempio di cessione quinto Pensionata INPDAP con 60 anni di età
Esempio comprensivo di interessi, commissioni accessorie, spese istruttorie, oneri fiscali e polizze assicurative rischio vita e impiego obbligatorie per legge, nulla escluso.	Esempio comprensivo di interessi, commissioni accessorie, spese istruttorie, oneri fiscali e polizze assicurative rischio vita obbligatoria per legge, nulla escluso.

RIFINANZIAMENTO DI PRESTITI IN CORSO ANCHE CON ALTRI ISTITUTI E INPDAP
ANTICIPI IMMEDIATI SENZA COSTI AGGIUNTIVI
In relazione all'importo dello stipendio
il massimo ottenibile è di € 130.000 (cessione + delega)

PENSIONATI DI TUTTI GLI ENTI PREVIDENZIALI
In relazione all'importo della pensione il massimo ottenibile è di € 50.000

IL RIFINANZIAMENTO O IL CONSOLIDAMENTO

- Desideri rinnovare o rinegoziare un prestito in corso?
- Vuoi consolidarli in un'unica rata ridotta?

- Hai difficoltà a pagare tutte le rate dei tuoi prestiti?
- Affidati alla nostra società, perché siamo dalla tua parte!

Le vostre esigenze al centro delle nostre attenzioni

ASSIFIN
ITALIA s.r.l.
FINANZIAMENTI IN LEGGE ASSICURATI

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

P POSTEGGIO GRATUITO
ACCANTO OSP. BAMBINI

Numero Verde Gratuito

800 26 77 09

anche da cellulare

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 - ISVAP n° E 000204533 - Attualmente agente in attività finanziaria in regime di plurimandato di Unifin spa e Futuro spa - Finanziamenti salvo approvazione enti eroganti e assicurativi - Come per legge si consegna al cliente, prima della stipula del contratto, il documento "informazioni europee di base sul credito al consumo" e fogli informativi delle Assicurazioni in sede Offerta promozionale valida fino al 31/10/2012 e non valida come offerta al pubblico. Per le controversie con gli intermediari finanziari: www.arbitrobancariofinanziario.it - Altri consigli utili come evitare scivoloni, sul nostro sito internet. Per valutare il tuo merito creditizio consulta il sito: www.monitorata.it.

Alluce valgo, un problema molto diffuso tra le donne

Pozzolini: "La chirurgia mininvasiva dà ottimi risultati se si interviene precocemente"

di Giusy Egiziana Munda - giusymunda@nellattesa.it

I piedi ci sostengono, ci fanno muovere, ci fanno correre, ballare e stare in equilibrio, ma, se non li rispettiamo ponendo loro cura ed attenzione, possono anche farci soffrire. Quali sono i disturbi più comuni che possiamo avere se non ci prendiamo cura dei nostri piedi? Quali fattori possono determinarne l'insorgenza? Ne abbiamo parlato con il Dott. Marco Pozzolini, responsabile dell'U.O. di Ortopedia e Traumatologia e Chirurgia del piede della Casa di Cure "San Pio X" di Milano.

Il Dott. Pozzolini - che in ambito chirurgico esegue interventi protesici del ginocchio, dell'anca e, più limitatamente, anche di protesi delle caviglie - è esperto in chirurgia ricostruttiva del ginocchio, del menisco, dei legamenti e, non ultima, di chirurgia del piede, in relazione alla quale dichiara: "La chirurgia del piede, da sempre molto bistrattata sia in Sicilia che nel resto d'Italia, impone di avere una precisa preparazione al riguardo per evitare di dare indicazioni sbagliate, che portino a cattivi risultati".

In ogni momento della vita la forma e la funzione dei nostri piedi possono essere alterate da difetti congeniti o acquisiti nel tempo, determinando una deformazione del piede, o di parti di esso, con conseguente dolore durante il carico o la deambulazione.

Le problematiche del piede possono riguardare il retro o l'avampiede. Uno dei disturbi più frequenti a carico dell'avampiede è l'alluce valgo. "Non si ha idea di quanta gente ne soffra!", esclama il Dott. Pozzolini.

Si caratterizza per la deviazione

verso l'esterno del primo dito e l'insorgenza di una sporgenza, lungo il margine del piede (comunemente detta cipolla), dolorosa, rossa e infiammata (a causa dello sfregamento della scarpa contro la sporgenza dell'articolazione), che contribuisce a rendere difficile camminare e calzare le scarpe.

E' un problema che colpisce maggiormente le donne e le cause possono dipendere da una predisposizione genetica o dalla particolare anatomia del piede (un piede che poggia male, nel tempo può creare le premesse per un alluce valgo), ma l'uso di calzature a punta stretta e con tacchi eccessivamente alti può favorirne l'insorgenza.

Spesso, la deviazione dell'alluce verso le altre dita, determina un sovraccarico sul secondo, terzo e quarto dito che si incurvano dando luogo alla classica forma di dita a martello, presentando la comparsa di fenomeni infiammatori e di callosità (dovute allo sfregamento con la scarpa) in corrispondenza del dorso e sulla pianta del piede all'altezza della base del dito piegato.

L'alterazione dell'appoggio plantare e lo squilibrio nella distribuzione dei carichi conseguente a questi difetti sono spesso causa di metatarsalgie, che possono verificarsi anche per un difetto del retro-piede come il piede piatto o il piede cavo. Sono caratterizzate da dolore riferito alla base delle dita sotto la pianta del piede e da callosità in corrispondenza delle zone in cui il piede viene sovraccaricato per difetti di appoggio.

Altra patologie più frequente di quanto non si pensi è il neuroma di Morton. E' caratterizzato dall'ispessimento di un nervetto che tutti abbiamo in corrispondenza



Il Dott. Marco Pozzolini

dello spazio tra il secondo e il terzo dito. Il suo ispessimento, che dà luogo ad una sorta di nocciolina, viene determinato dalla compressione che le estremità delle ossa metatarsali possono esercitare a suo carico a causa dei disturbi prima descritti. Anche in questo caso l'uso di calzature strette e con tacchi alti può essere un fattore scatenante e aggravante di un problema dovuto a predisposizione genetica e alla presenza di alluce valgo. Il paziente che ne soffre accusa dolore progressivo che, in alcuni momenti, può essere così acuto da costringerlo a togliersi le scarpe per trovare sollievo. Altra patologia dell'avampiede, piuttosto frequente, è il quinto dito varo. E' caratterizzato dalla deviazione del quinto dito verso l'alluce, rispetto al quale ha una deviazione verso l'interno, che dà luogo ad una sporgenza esterna dolorosa con possibile comparsa di callosità.

Fascite plantare e sindrome di Haglund sono invece i problemi più diffusi del retro-piede. La prima è relativa all'infiammazione del tendine situato sotto il piede e che, partendo dalle dita,

arriva fino al tallone. Comunemente, dà sintomi spesso confusi con quelli di una spina calcaneare, ma una radiografia può aiutare a distinguerla. La sindrome di Haglund è caratterizzata da una sporgenza ossea che si crea nel tempo sulla parte posteriore del calcagno, sotto il tendine di Achille e provoca dolore.

"Tutti disturbi che possono essere affrontati con trattamenti specifici", afferma Pozzolini, che avverte: "Un requisito fondamentale per il buon esito di qualunque cura è quello di rivolgersi prima possibile ad un ortopedico alla comparsa di una deformazione evidente dell'alluce, che si accompagna a fastidio o dolore". In fase iniziale il trattamento dell'alluce valgo può essere di tipo conservativo: attraverso un esame baropodometrico (cioè uno studio approfondito dell'appoggio plantare effettuato attraverso una pedana collegata ad un computer) eseguito da un tecnico podologo, possono essere costruiti dei plantari correttivi per dare al piede un assetto più corretto e per aiutare a calmare il dolore determinato dalla deformazione.

"Attenzione - avverte Pozzolini - l'unico trattamento alternativo efficace che dal punto di vista meccanico sia in grado di creare una condizione di sollievo per il piede con problemi è l'uso di un plantare appositamente studiato. Può essere utile sia prima che dopo l'intervento per sostenere il piede dopo la correzione, aiuta a ridurre le possibili recidive dell'alluce valgo (frequenti soprattutto nei casi di appoggi scorretti a causa di difetti strutturali del retro piede) e a favorire il recupero funzionale. Nella gestione di un piede con problemi, il lavo-



ANTEAS SICILIA
Piazza Castelnuovo 35 - Palermo
Tel/Fax 091 6112744
e-mail: anteas.sicilia@gmail.com
www.anteassicilia.it

L'Anteas Sicilia promuove iniziative per la creazione di una comunità solidale, sostenendo le azioni di volontariato e lo spirito del dono e della gratuità verso gli anziani

SPORTELLI DI SEGRETARIATO SOCIALE PER INFORMARE IL CITTADINO:
sui suoi diritti riguardo a sanità, assistenza, attività socio-ricreative e culturali del territorio. Inoltre, fornisce informazioni su previdenza, servizi e attività pubbliche e private, sul volontariato e su criteri e modalità per accedervi

LE ALTRE ATTIVITA' DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE

- corsi gratuiti di informatica e di inglese per anziani
- assistenza e animazione nelle case di riposo
- incontri intergenerazionali
- ginnastica dolce e palestra sociale
- incontri di prevenzione e di informazione
- cineforum
- laboratori artistici, teatrali e culturali



www.tipografiasprint.it
grafica@tipografiasprint.it
amministrazione@tipografiasprint.it

STAMPATORI IN PALERMO di Vitar E. & C. S.r.l.

soddisfiamo tutte le vostre esigenze
a prestampa e stampa



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

via a. telesino 18/a - Palermo
tel. e fax +39 091 405411 - 091 40563
reparto grafica: tel. +39 091 6764715

ro di un podologo preparato è fondamentale. Nessuna soluzione, invece, può derivare dal ricorso a divaricatori digitali notturni, o separadita”.

Nei casi più gravi o quando il trattamento conservativo si presenta insufficiente, la correzione chirurgica dell'alluce valgo è fondamentale.

“Da qualche anno anche in Italia il trattamento chirurgico dell'alluce valgo viene eseguito con tecnica mini-invasiva, molto meno traumatizzante della chirurgia tradizionale (a cielo aperto). Consente di eseguire le dovute correzioni attraverso incisioni minime praticate sulla cute e l'uso di strumenti miniaturizzati (delle piccole frese simili a quelle usate dal dentista) con immediati vantaggi in termini di riduzione del dolore, minor gonfiore e rischio di infezioni, più rapido recupero funzionale

per il paziente (che può tornare presto alla sua vita lavorativa), si evita l'utilizzo di viti e di placche e, quindi, si riduce il disagio del paziente che non dovrà toglierle”.

Nella maggior parte dei casi, una volta operato, il paziente può riprendere a camminare immediatamente, con una apposita calzatura che permette di riprendere le normali attività quotidiane.

Settimanalmente avviene il controllo medico sull'andamento della guarigione e la medicazione della ferita. “Dopo circa tre settimane, se il piede va verso una buona guarigione, si può abbandonare la calzatura speciale e si può usare una scarpa molto comoda, confortevole e chiusa in punta, appositamente create per questi casi e facili da trovare in commercio - precisa Pozzolini -. Il pieno recupero

delle funzionalità del piede avviene dopo circa due mesi, tempo che può variare a seconda dei casi e delle complessità dell'intervento subito”.

E dopo l'intervento non è prevista alcuna particolare riabilitazione, ma “per mantenere l'elasticità delle capsule articolari, migliorare la flessione plantare e favorire il buon esito dell'intervento, è molto importante che il paziente faccia lavorare il proprio piede con esercizi di stretching e di mobilizzazione anche manuale, fatti con costanza e determinazione, nonostante all'inizio siano piuttosto dolorosi”.

Tuttavia, non tutte le patologie del piede possono essere affrontate con tecniche mini-invasive, ma solo quelle che sono ad uno stadio iniziale. “La chirurgia mini invasiva, infatti - avverte l'esperto - dà buoni risultati se

non si arriva con piedi disastriati, che difficilmente anche l'intervento potrebbe correggere in modo ottimale e definitivo”.

Prevenire i problemi che possono alterare la salute dei nostri piedi si può. “Il consiglio - sottolinea lo specialista - è di sottoporsi a visita ortopedica alle prime avvisaglie: deviazione del primo dito verso l'esterno, comparsa di fenomeni irritativi sul bordo laterale del piede in corrispondenza dell'alluce e soprattutto dolore localizzato all'alluce, che s'irradia alla pianta del piede. Inoltre, è da evitare di calzare spesso e per lungo tempo scarpe troppo alte e strette, ma è preferibile alternarle con quelle più comode e confortevoli. Dopo un'attenta analisi clinica e una radiografia lo specialista sarà in grado di inquadrare il problema e individuare il tipo di trattamento più idoneo”.

L'importanza del podologo nella correzione dei problemi del piede

di Giusy Egiziana Munda - giusymunda@nellattesa.it

L'intervento del chirurgo ortopedico non può essere disgiunto da quello del podologo. Ad illustrarci la prassi terapeutica per la correzione dell'alluce valgo è il podoposturologo Giuseppe Alagna.

Quant'è importante il lavoro del podologo a fianco a quello dell'ortopedico?

“L'intervento del podologo è fondamentale prima di qualunque intervento chirurgico correttivo del piede, dal momento che realizza delle ortesi plantari su misura e personalizzate in base ai problemi emersi a carico dei piedi del paziente e, soprattutto, con un occhio alle conseguenze che l'alluce valgo può determinare, quali le meta tarsalgie (perché spesso un alluce valgo determina dolore anche alla pianta del piede) e l'aumento

della flessione plantare al secondo e terzo metatarso per l'iper carico che il mancato corretto funzionamento del primo determina su di essi.

Come agisce il podologo?

Per valutare quali siano le zone di iper carico, viene eseguita un'analisi clinica del piede per verificare l'eventuale presenza di ipercheratosi (callosità) nella zona metatarsale o della pianta del piede e successivamente si esegue un esame baropodometrico (attraverso una pedana computerizzata), sia in statica che in dinamica del piede, e una valutazione della dinamica dello stesso, attraverso l'uso di un tapis roulant che mira ad evidenziare la pronosupinazione della caviglia e quindi la sua incidenza sull'avampiede. In caso di necessità, si passa alla realizzazione dell'ortesi plantare su misura, attraverso la quale si riequilibra

il carico del corpo sul piede. Avvalendosi di tecniche specifiche, si creano le condizioni affinché la testa metatarsale venga scaricata totalmente, ottenendo una migliore ammortizzazione. Riducendo il precedente stress biomeccanico si favorisce la riduzione dell'ipercheratosi e dell'infiammazione.

Ma chi presenta problemi ai piedi deve portare per tutta la vita dei plantari correttivi?

“È importante valutare la vita che conduce il paziente. Uno sportivo che corre e ha problemi ai piedi, sia prima che dopo un intervento chirurgico, ha bisogno anche di un intervento conservativo attraverso l'ausilio di plantari su misura che ammortizzino l'avampiede, valutando anche se il retro piede incide sulla deformazione di quest'ultimo. In questi casi, il paziente potrebbe essere un portatore di plantare

per tutta la vita. Gli sportivi, infatti, vanno tutelati al 100% tenendo conto del tipo di sport che praticano: per quelli che corrono il problema è relativo perché fanno abitualmente uso di scarpe ottimali, ma negli sport come il calcio o il tennis l'uso di scarpe non sufficientemente ammortizzate, aumenta lo stress dei piedi. Pazienti di questo tipo vanno sempre tutelati con un'ortesi plantare.

Per risolvere le deformità ai piedi come quella dell'alluce valgo, occorre necessariamente ricorrere alla chirurgia?

Innanzitutto è bene sottolineare che lo stadio raggiunto da un alluce valgo è determinante per il tipo di intervento da realizzare, ma anche per quello successivo all'operazione. Nel caso dell'alluce valgo, l'intervento chi-

segue a pagina 2

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

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, pediatria,
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

L'osteoporosi si combatte a tavola (...e non solo)

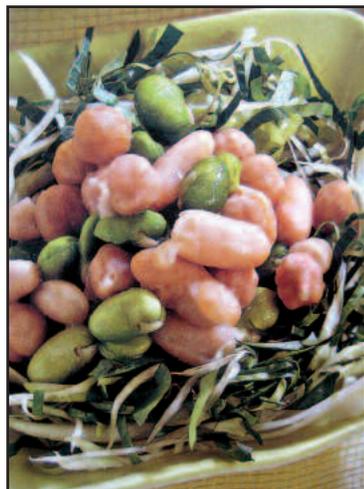
E' preferibile ricavare il calcio soprattutto attraverso il consumo di verdure e legumi

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

L'osteoporosi è una malattia invalidante. Nonostante molti credano che sia sufficiente assumere quantità

adeguate di calcio per proteggere la salute dell'osso, si è visto che l'incidenza della malattia è elevata proprio in quei Paesi dove pure è elevato il consumo di calcio alimentare. Sembra un paradosso, ma l'osteoporosi appare in qualche modo correlata ad un elevato consumo di latte, simbolo per eccellenza dell'assunzione di calcio.

I Paesi a maggior consumo di latticini sono: Finlandia, Svezia, Nuova Zelanda, Stati Uniti ed Inghilterra. Questi Paesi sono anche quelli che presentano i più elevati tassi di osteoporosi: una simile osservazione dovrebbe quindi indurre i medici ad assumere una posizione prudente. La densità ossea dipende infatti più dalla composizione della dieta e dall'attività fisica svolta che non dalla semplice assunzione di calcio. E' indispensabile salvaguardare l'elasticità dell'osso: meglio un osso elastico e resistente che uno duro e fragile come il vetro. Alla perdita di massa ossea concorrono anche fattori, denominati "ladri del calcio", cioè le proteine animali della dieta, il sale da cucina, la



caffaina; il fumo: inoltre, la mancanza di attività fisica, l'alcool e l'uso di alcuni farmaci (antiacidi, antiepilettici, cortisonici), oltre che il fosforo, contenuto nella carne.

Il calcio dev'essere quindi ottenuto da verdure (soprattutto la rucola), legumi (tutti), spezie e aromi come la cannella, il prezzemolo e il rosmarino o cibi fortificati e non è assolutamente dimostrato che un elevato consumo di latte e latticini prevenga l'osteoporosi. Anzi, il consumo di latticini, acidificando il sangue, concorre alla precipitazione del calcio con formazione di cristalli e calcoli.

UN MESE DEDICATO ALLA PREVENZIONE

Per tutto il mese di ottobre il Centro L'Emiro offre la possibilità di sottoporsi ad esame densitometrico per la diagnosi precoce dell'osteoporosi al costo di 30 euro, corrispondente allo sconto del 40% sulla tariffa ordinaria del ticket. Lo screening è rivolto a tutte le donne in menopausa (entro 5anni dalla cessazione del ciclo mestruale), agli uomini dai 65 anni in su, a coloro che soffrono di patologie concomitanti a rischio per lo sviluppo dell'osteoporosi, ossia talassemia, gozzo, tiroide, diabete) e coloro che hann o seguito per lunghi mesi terapie cortisoniche e i trapiantati d'organo che a causa delle terapie d'urto cui sono sottoposti per evitare il rigetto sono potenzialmente a rischio di osteoporosi. Al termine dell'esame sarà rilasciato un referto.

COME ACCERTARE L'OSTEOPOROSI

Ai fini di un intervento di prevenzione si consiglia almeno una singola determinazione della densità minerale ossea da effettuare il più precocemente possibile (al massimo entro cinque anni dalla scomparsa delle mestruazioni) attraverso i seguenti esami: densitometria ossea (DEXA) che consente misurazioni accurate sia in piccoli distretti che in tutto lo scheletro. Utili sono anche le radiografie tradizionali, indagini in grado di evidenziare l'osteoporosi solo quando è in fase avanzata, quindi non utilizzabile per una diagnosi precoce di malattia, ed esami del sangue di routine e specifici per la diagnosi. Si deve, però, tenere conto che nessuno di essi, se preso singolarmente, può dare valori utili ad una diagnosi certa. L'ideale sarebbe eseguirli tutti e tre.

PER LA PRENOTAZIONE DELLA VISITA

Per le prenotazioni telefonare al numero 091211223 da lunedì a venerdì solo nelle ore pomeridiane. Ricordiamo che il Centro L'Emiro si trova in via Eugenio L'Emiro, 22. E' possibile parcheggiare nell'area dove sorge la struttura. Si invitano i lettori a presentarsi al Centro con una copia del giornale "nell'attesa..." recante questo articolo.

CONSIGLIATI

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. A Palermo in via XII Gennaio 16. Per prenotazioni: tel. 091 584114 - cell. 337 895499

ALLERGOLOGIA PEDIATRICA

DOTT. SALVATORE GULOTTA

Pediatra Allergologo Master in Immunoallergologia Pediatrica Università di Perugia. Già Resp. U. O. di Allergologia Pediatrica P. O. Casa del Sole ASP 6 Palermo. Diagnosi e cura delle malattie allergiche. Asma, rinite, orticaria, intolleranze alimentari,

dermatite atopica. Si eseguono prove cutanee per inalanti, alimenti, Patch test. Riceve per appuntamento in via La Marmora 82 (ang. Libertà). Tel. 3396250973, 3801314836.

ANALISI CLINICHE

ANALISI CLINICHE E CHIMICHE

DOTT.SSA SCIUTO ROSA

Dosaggi ormonali - Test tiroidei - Marker epatite e tumorali - Celiachia - Test allergici. Prelievi a domicilio gratuiti. Via A. Cirrincione, 10 - Tel. 091362166

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. 0917026528 - 329 9504144 - www.irispalermo.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), mappatura nevica, esame in epiluminescenza dei nei, diagnosi e terapia del linfedema, linfodrenaggio, diatermocoagulazione, crioterapia. Via R. Wagner 9, Palermo, tel. 091335555

GASTROENTEROLOGIA

DOTT. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastroenterologia ed Epatologia -

Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche 2, tel. 0916552186 - Cell. 338 6963040 - e-mail: peralta.sergio@yahoo.it

NATUROPATIA

MARIA GRAZIA COSTANTINO

Naturopata: riflessologia plantare, digitopressione, bioenergia, shatsu, massaggio terapeutico - Cromoterapia - Efficacia nei risultati del trattamento della cellulite - Benessere totale del corpo. Si organizzano corsi formativi. Riceve per appuntamento in via G. Bernini 47. Tel. 091201881 - 338 9151537 - 327 1627887

DOTT. MARIO GUARINO

Specialista in Neurologia, Psichiatria, Medicina Legale. Riceve per appuntamento: a Palermo in via Ariosto 22 (telefono 0917303177 cell. 333 6957892) e in via La Loggia 192 (cellulare 333 6957892). A Monreale, chiasso C.

Sindrome di Lennox-Gastaut, grave patologia epilettica dell'infanzia

di Francesco Sanfilippo - francescosanfilippo@nellattesa.it

La sindrome di Lennox-Gastaut fa parte del gruppo delle encefalopatie epilettiche gravi dell'infanzia.

L'incidenza è stimata in un caso su un milione l'anno e la prevalenza in quindici casi ogni centomila. La sindrome di Lennox-Gastaut rappresenta il 5-10 per cento dei pazienti epilettici e l'1-2 per cento di tutti i casi di epilessia infantile. La prevalenza di sindrome di Lennox-Gastaut nei bambini che presentano un'intelligenza limitata, sembra che si attesti sullo 0,06 per 1000. Al contrario, la percentuale di sindrome di Lennox-Gastaut in pazienti che sono ricoverati in istituti e che presentano un ritardo mentale, potrebbe aggirarsi intorno al 16,3 per cento.

I soggetti di sesso maschile presentano la sindrome di Lennox-Gastaut con una percentuale più alta rispetto a quelli di sesso femminile (63 per cento contro il 54 per cento).

Questa malattia, definita epilessia sintomatica, è caratterizzata da alcuni sintomi caratteristici, quali le crisi epilettiche multiple e lieve ritardo mentale associato a disturbi della personalità.

La malattia esordisce tra i due e i sette anni e la sintomatologia clinica più caratteristica consiste

in convulsioni toniche (17-92 per cento), convulsioni atoniche (26-56 per cento) e assenze atipiche (20-65 per cento). Le crisi convulsive toniche sono crisi epilettiche che si caratterizzano per manifestazioni motorie violente, mentre le crisi atoniche sono forme di epilessia caratterizzate da perdita temporanea del tono muscolare. Per assenze atipiche, invece, s'intendono forme di epilessia caratterizzate da improvvise e fugaci perdite di coscienza della durata di 4-20 secondi.

Inoltre, il picco d'incidenza si aggirerebbe tra i tre e i cinque anni, ma più del 20 per cento dei casi presenta un esordio prima dei due anni. Tuttavia, è stato rilevato anche un possibile inizio nella tarda età infantile, in adolescenza o addirittura in giovani adulti. In effetti, la malattia non è facilmente diagnosticabile all'inizio, perciò occorre un esame approfondito per individuarla.

La presenza di ritardo mentale associato a manifestazioni epi-

lettiche frequenti, come assenza o tipo tonico-clonico in un bambino di età inferiore ai dieci anni con pregressa encefalopatia, potrebbe suggerire la sindrome di Lennox-Gastaut. Per non avere dubbi, la diagnosi è, poi, corroborata da un'elettroencefalografia, cioè la registrazione dell'attività elettrica dell'encefalo. Quando il quadro elettroencefalografico dimostra un rallentamento diffuso di base con punte di frequenza superiore a 3 Hz, si è in presenza della malattia.

Questo tipo di epilessia risponde scarsamente ai farmaci antiepilettici, anche se somministrati in associazione. Il trattamento, infatti, è difficile perché la sindrome di Lennox-Gastaut è di solito refrattaria alla terapia convenzionale, fatta da medicinali anti-epilettici. Alcuni di questi nuovi farmaci, però, come il Felbamato, il Lamotrigine, il Topiramato e il Levetiracetam, si sarebbero dimostrati efficienti nel controllo delle convulsioni nella malattia. Tuttavia, la sindrome di Lennox-Gastaut resta una delle più gravi patologie epilettiche dell'infanzia e si associa frequentemente al ritardo mentale come già accennato. Il tasso di mortalità è circa 5 per cento e raramente è dovuto alla sola epilessia, poiché il decesso è causato spesso dall'ictus.

segue da pagina 5: L'IMPORTANZA DEL PODOLOGO

rurgico è fondamentale: l'ortesi plantare in questi casi può essere utile per attenuare il dolore, ma il valgismo può essere corretto solo con un intervento. Occorre una valutazione a 360 gradi per ogni problema che tenga conto del tipo di attività del paziente e che permetta di comprendere la causa e i fattori che possono scatenare le recidive".

Ma il supporto ortesico può essere utile anche nel post-intervento?

E' molto importante che dopo l'analisi ortopedica di un caso sia eseguita anche quella in biodinamica preintervento e poi, dopo l'intervento, anche per registrare le variazioni occorse: un paziente con alluce valgo, che prima dell'intervento aveva un certo tipo di andatura, ne ha una diversa dopo l'intervento. E' importante, quindi, che il paziente venga sottoposto a visita ortopedica e podologica prima e dopo l'intervento (dopo un mese un mese e mezzo), quando tornerà a camminare normalmente con le proprie calzature, supportando, se necessario, il nuovo assetto del piede con un'ortesi temporanea. Dipende anche dal tipo di attività del paziente, perché, per esempio, nel caso di una donna anziana (che non fa sport e sta molto seduta), potrebbe bastare una calzatura idonea per paziente geriatrico

Menotti 3. Recapito telefonico 0915506399). E-mail marioguarnino.mg@libero.it

NEFROLOGIA

DOSS.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. Tel. 091302451 - 091302741

OCULISTICA

CENTRO OCULISTICO DOMUS

Dott. Francesco Valvo - Dott. Maria Rossella Macedonio. Accreditato con il SSN. Diagnostica - Ortottica - Micro-chirurgia oculare, chirurgia plastica della zona oculare, laser per riduzione della miopia, ipermetropia, astigmatismo. Convenzionato Previmedical, CRAL Regione Siciliana, Dopolavoro Ferroviario. Sede in via G. Sciuti n. 102/F, Palermo. Telefono 091346739 - E-mail: segreteria@centrooculistico-domus.it. Sito web: www.centrooculistico-domus.it.

ODONTOIATRIA

DOSS. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia. Riceve per appuntamento in via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel. 091343308 - e-mail: info@nocera.odontoiatra.it - www.nocera-odontoiatra.it -

ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA

AMBULATORIO POLISPECIALISTICO DI ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA E MEDICINA DELLO SPORT L'EMIRO

Responsabile: Dott. Sergio Salomone. Trattamenti riabilitativi patologie ortopediche e traumatologiche - FKT. Prevenzione- diagnosi e cura dell'osteoporosi - densitometria ossea (DEXA). Medicina legale. Certificazioni sanitarie. Tel. 091213197 - 211223 - Fax0917025983. Via Eugenio L'Emiro 22 (zisa). Parcheggio riservato interno. www.centroemiro.it

PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

DOSS. GIUSEPPE ALAGNA

Specialista in Podologia sportiva - Posturologia - Esame Baropodometrico - Ortesi Plantari. Riceve per appuntamento in via Sciuti 15 Palermo. Tel 0915079998 - cell. 366 5395738. sito web: www.podoposturologiadotalagna.it. E-

mail: pepalagna@gmail.com

PSICOLOGIA

STUDIO DI PSICOLOGIA ARTETERAPIA E PSICODRAMMA DOSS.SSA G. CINÀ - DOSS.SSA C.DE FRANCHIS Bambini, adolescenti, adulti, anziani. Consulenza e sostegno psicologico individuale e di gruppo, di coppia e familiare; Gruppi di promozione del benessere e terapeutici di Arteterapia e Psicodramma; Valutazione psicodiagnostica, Metodo Feuerstein. Ambiti: Psiconcologia; Disturbi del comportamento alimentare, dell'ansia, dell'umore, dello spettro autistico; Interventi terapeutico-riabilitativi nell'ambito psichiatrico e neuropsichiatrico infantile e della disabilità; Gruppi di supporto alla genitorialità; Intervento metacognitivo attraverso il programma P.A.S. Lo studio si avvale della collaborazione di consulenti: psichiatra e dietista. Si riceve per appuntamento a Palermo. Recapiti tel: 329 3330515 / 3284787228. Via Marchese Ugo 56, Palermo. http://arteterapiapsicodrammapalermo.wordpress.com

DOSS. CATERINA D'ANNA

Psicologa - Psicoterapeuta. Specia-

lista in Psicologia del Ciclo di Vita Università di Pavia - Psicoterapia del bambino, dell'adolescente e della famiglia. Riceve in via Tripoli 18 Palermo. Tel. 0916121290 - Cell. 329 4321204.

DOSS.SSA GISA MANISCALCO

Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo sistemico-relazionale. Diagnostica, consulenza, sostegno e psicoterapia individuale, di coppia e familiare. Riceve per appuntamento in viale Lazio 64 (angolo via delle Alpi) a Palermo. La prima consulenza psicologica è gratuita. Cell. 333 3025287 - E-mail: info@gisamaniscalco.com. www.gisamaniscalco.it

DOSS. CONCETTA MEZZATESTA

Psicologo Psicoterapeuta (Specialista in Psicologia Clinica) Terapeuta E.M.D.R. Colloqui Clinici e di Sostegno individuali (adulti e adolescenti) o Coppie per risolvere: Difficoltà Relazionali, Depressione, Disturbi Psicofisici, Anoressia, Bulimia, Fobie, Ansia, Traumi psicologici. Perizie psicologiche. Riceve per appuntamento a Palermo. Recapito telefonico 347 0195627, e-mail: cettina.mezzatesta@libero.it

Lunedì - venerdì (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 6/e - 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 (turno 32)

Alongi M. via Maqueda 327 tf. 091588159
Angilella U. via Libertà 17/a - tf. 091328782
Barone M. V. c.so Calatafimi 210 tf. 091422109
Cerasola M. L. via Don Orione 28 - tf. 0916379559
Consiglio D. via Pitrè 118/D (Altarello) tf. 091212141
Inglisma A. via P. di Scordia 116 (ang. Amari) - tf. 091331500
Saitta F. via Paruta 12/E tf. 09166888717
Tamburello R. p.zza S. Oliva 36/B - tf. 091585735
Sabato - domenica
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

CERCHI UNA FARMACIA?

In collaborazione con l'Ordine dei Farmacisti di Palermo e con l'Utifarma - Periodo 1 - 7 ottobre 2012

(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 dell'Orsa Minore 102 - 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

Farmacia 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 dell'Orsa Minore 102 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 Camporeale 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



Un corso per il benessere psico-fisico

Prende l'avvio un corso per voi. È rivolto a tutti e tutti ne possono trarre un vero beneficio per impostare, rivedere, confrontare il proprio stile di vita. Il corso si comporrà di quattro incontri, uno a settimana, e verrà tenuto da professionisti qualificati aderenti alla nostra Associazione Nell'Attesa Onlus. I docenti affronteranno come tutelare il benessere nell'attività fisica e nella cura del corpo, nella salute della nostra mente e delle nostre relazioni, nel campo nutrizionale. Infine verranno distribuite nozioni utili di pronto soccorso casalingo. Il corso inizierà al raggiungimento del numero previsto di iscritti. Per iscriversi inviare un sms al 3471929790 col proprio nome e cognome. La nostra è un'associazione di professionisti e di privati cittadini che vogliono perseguire un benessere fisico, mentale, relazionale, interiore, sociale, ambientale. Chiunque voglia farne parte può richiedere l'iscrizione, inviando a: Associazione Nell'Attesa Onlus - via Vaccarini 36 - Palermo.

edizioni nell'attesa s.a.s.

Amministratore unico
Sergio Fabra
 sergio@fabra.biz

Sede:
 Via Sampolo 56 - Palermo - tel. 091349239 - redazione@nellattesa.it - sito web: www.nellattesa.it

Direttore responsabile:
Michele Guccione
 micheleguccione@nellattesa.it

Direttore editoriale:
Diego Fabra
 diego@fabra.biz

Responsabile commerciale:
Marcello Barbaro
 cell. 338 1411643

Hanno collaborato a questo numero:
Diego Fabra diego@fabra.biz -
Angela Ganci angela.ganci@virgi-

settimanale di prevenzione medica e di solidarietà
 Registrato presso il Tribunale di Palermo al n° 11 del 29/05/2006 - Iscritto al ROC con il n. 21038

lio.it - **Giusy Egiziana Munda** giusy-munda@nellattesa.it - **Anna Sampino** annasampino@nellattesa.it - **Francesco Sanfilippo** francescosanfilippo@nellattesa.it.it -

Roberto Tobia info@farmaciabon-signore.it

Comitato etico scientifico:
Diego Fabra coordinatore -

Giovanni Alberti medicina estetica
Sergio Fasullo cardiologia **Silvia Tinaglia** psicologia

Stampa:
Sprint s.a.s. Via Telesino 18/a

Distribuzione:
Edizioni Nell'attesa s.a.s.

Questo numero è stato chiuso in tipografia il 25 settembre 2012.

Un modulo (mm. 48x20): Euro 25,00. Consigliati: 4 annunci 50,00 Euro più IVA. Una pagina: 48 moduli. Abbonamento sostenitore: 100,00 Euro. Il giornale viene distribuito in circa 500 punti.

Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.

E' consentita la riproduzione anche parziale citandone la fonte.

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

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