

nell'attesa...

da un'idea di Diego Fabra



anno 8 - n. 2 del 14 gennaio 2013 - edizioni nell'attesa sas
www.nellattesa.it - e-mail: redazione@nellattesa.it

Noi lo diciamo da sempre...

di Diego Fabra
diego@fabra.biz



Il professor David Spiegelhalter, docente di Biostatistica alla University of Cambridge, ha calcolato quante "mezz'ore di vita" perdiamo o guadagniamo ogni giorno, in relazione alle cattive o buone abitudini. Nello studio pubblicato sull'edizione natalizia del British Medical Journal (una delle riviste scientifiche più importanti al mondo) vengono prese in considerazione le cosiddette "microvite", unità di mezz'ora che corrispondono a un milionesimo circa della vita residua di un trentacinquenne. Ovviamente si tratta di uno studio statistico, dunque va inteso come un riferimento valido per ognuno di noi in generale, con le dovute eccezioni relative alle tante variabili della vita. Ma nei grossi numeri la statistica azzecca sempre e, del resto, tutti gli studi della medicina ufficiale, in base ai quali regoliamo l'intero percorso delle conoscenze medi-

che, sono puramente statistici. Andiamo ai risultati dello studio. Fumare una sigaretta accorcia la vita di quindici minuti; due sigarette fanno una microvita in meno. Così come il consumo di un pasto a base di carne rossa, polpette o hamburger. Lo stesso dicasi di due ore trascorse davanti alla Tv o in attività sedentaria. Nella lista delle buone abitudini, invece, cioè quelle che fanno guadagnare microvite, ci sono tanti di quei consigli che leggete da tempo immemore sulle pagine del nostro giornale. Ad esempio, fare esercizio fisico a qualsiasi età. Questo, se associato a una dieta a base di frutta e verdura in grandi quantità, consente di assicurarsi fino a quattro microvite in più al giorno, cioè due ore di vita guadagnate! Ma lo stesso Spiegelhalter mette in guardia sul fatto che trattasi di cifre approssimative, che valgono nel reiterarsi dei comportamenti. Come dire che, nel bene e nel male, gli effetti sono determinati dalla

segue a pagina 6

FARMACIA
Bonsignore

Dott. Roberto Tobia

Viale Regione Siciliana 2322 Tel. 091402353 - 091400219
info@farmaciabonsignore.it www.farmaciabonsignore.it

SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATIVO CONSEGNA DOMICILIARE FARMATAXI

Dolori muscolari e articolari

di Roberto Tobia - farmacista
info@farmaciabonsignore.it



Dolori ai polsi, alle ginocchia, ma anche ai gomiti o alle spalle, alla schiena e al collo: sono alcuni dei sintomi dei dolori articolari e muscolari, oggi sempre più diffusi tra la popolazione a partire dai trent'anni in su, anche in assenza di patologie vere e proprie come le artriti e le artrosi. Diverse le cause che possono provarli: infiammazioni, traumi, affaticamento sportivo, colpi d'aria, umidità, sbalzi climatici, sovrappeso e sedentarietà. Condizioni che, provocando dolore, tendono a ridurre in maniera più o meno



marcata la mobilità e la flessibilità delle articolazioni, fino a compromettere lo svolgimento delle normali attività quotidiane, anche le più semplici. Se il problema è di natura reumatica, sono necessari l'intervento del medico e un adeguato trattamento farmacologico.

segue a pagina 8

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@farmaciafattapa.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

Una guida per tutelare gli anziani dai raggiri

Il manualetto è reperibile presso le sedi della Federconsumatori Palermo e dell'Auser

di Anna Sampino

annasampino@nellattesa.it



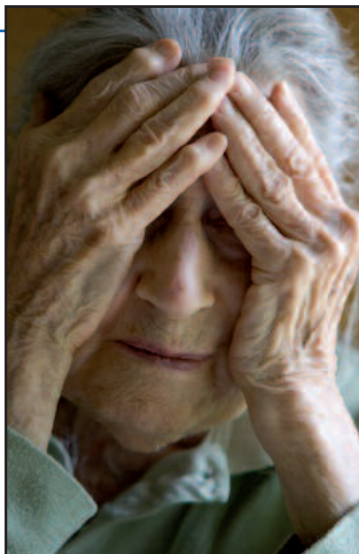
“Non ci casco!”, una guida informativa per tutelare gli anziani da raggiri e truffe, di cui spesso sono le vittime predilette, è stata realizzata da Federconsumatori, Auser e Spi Cgil. E' un piccolo manuale con tanti preziosi consigli o piccoli accorgimenti su come evitare furti, borseggi, imbrogli e altri raggiri molto frequenti. “Pensionato informato, mezzo salvato”: è questo lo slogan della guida.

“La prima forma di tutela - spiega Lillo Vizzini, presidente della Federconsumatori Sicilia - è l'informazione. Nei piccoli reati commessi nel nostro Paese, il 70% delle vittime è

costituito da anziani”.

Tra le trappole più comuni, le offerte di falsi operatori di società che erogano servizi pubblici, ad esempio, il finto operaio dell'Enel o le false forze dell'ordine. Oppure, ancora, gli appostamenti vicino agli sportelli bancomat o le clonazioni della propria carta di credito.

E, oltre alle “tradizionali” truffe, anche reati “nuovi”, che sfruttano le nuove tecnologie e l'inesperienza degli anziani. Uno dei più diffusi è il phishing: e-mail simili a quelle inviate dalla propria banca, in cui, però, si chiede la registrazione di dati o password. Truffa on-line che si è diffusa parecchio, soprattutto alla luce della nuova riforma sull'uso dei contanti. Sempre più anziani controllano il proprio



conto on-line e possono cadere più facilmente, se inesperti, in trappola.

Primo consiglio del manuale: “La banca o la posta non chiederebbero mai conferma di dati personali tramite e-mail, né tantomeno il numero di

carta di credito, ma contatta direttamente i propri clienti. Nel caso in cui riceviate un'e-mail dalla vostra banca, chiamate la vostra agenzia o recatevi presso di essa per avere maggiori spiegazioni”.

Quando si naviga su siti web in cui si richiede di immettere i propri dati controllare che, posizionando il puntatore del mouse sul link presente nell'email, in basso a sinistra del monitor del computer, appaia l'indirizzo Internet del sito indicato, e non un altro!.

“Prevenire è meglio che curare - conclude Lillo Vizzini - per questo è bene informarsi e seguire i piccoli accorgimenti suggeriti”.

La guida «Non ci casco» si può trovare nelle sedi Auser e Federconsumatori di Palermo.

Iniziativa dell'Asp Palermo per contrastare il gioco d'azzardo

Brochure, locandine e volantini per evidenziare i rischi correlati al gioco d'azzardo. Il materiale informativo è stato realizzato dall'U. O. C. di Dipendenze patologiche dell'Asp di Palermo e fornisce indicazioni sulle forme di dipendenza e sui centri di diagnosi e cura. Il giocatore patologico ha una crescente dipendenza nei confronti del gioco d'azzardo che lo porta a spendere sempre di più nel gioco e a trascurare i normali impegni della vita per dedicarsi al gioco. Esistono centri pubblici del Servizio sanitario nazionale destinati alla cura delle nuove dipendenze senza sostanze. Nell'iniziativa è stata anche coinvolta la Confcommercio per consentire di esporre locandine dedicate

negli esercizi pubblici. Nel materiale informativo, scaricabile dal sito dell'Asp Palermo (www.asppalermo.org), il giocatore viene classificato in tre categorie: sociale (se il gioco rappresenta un passatempo), problematico (se si gioca più denaro delle proprie possibilità) e patologico (se si gioca per rifarsi delle perdite e si pensa continuamente al gioco). I giocatori patologici si trovano cronicamente e progressivamente incapaci di resistere all'impulso di giocare. Il loro comportamento compromette e distrugge le relazioni personali, matrimoniali, familiari e lavorative. Per effettuare un trattamento di tipo specialistico, ci si può rivolgere al CEDISS-Gap e Nuove dipendenze dell'Asp di via Furitano n. 5 a

Palermo (telefono 0917032413 - 0917032414), oppure, per un primo colloquio di consulenza, è possibile recarsi anche al Sert di appartenenza.

Nelle strutture dell'Asp si svolge attività clinica, di prevenzione e di ricerca. L'intervento sui pazienti prevede l'elaborazione di un progetto terapeutico individuale che si sviluppa sulla valutazione accurata della richiesta formulata dal paziente e dalla sua famiglia attraverso una o più visite psicologiche e psichiatriche. Il trattamento può prevedere una terapia del giocatore insieme ai familiari più vicini (come, ad esempio, la moglie o i fratelli), oppure un trattamento individuale, più o meno integrato ad una terapia psicofarmacologica.

Un corso per il benessere psico-fisico della persona

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 pron-

to soccorso casalingo. Il corso inizierà al raggiungimento del numero previsto di iscritti.

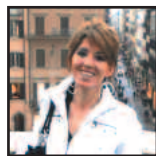
Per iscriversi inviare un sms al 3471929790 col proprio nome e cognome.

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.

Broncopneumopatia cronica ostruttiva: patologia lenta e progressiva delle vie respiratorie

di Giusy Egiziana Munda
giusymunda@nellattesa.it



Le affezioni delle vie respiratorie non sono esclusivamente legate al periodo invernale. Patologie a carico di bronchi e polmoni, come la broncopneumopatia cronica ostruttiva, possono colpire indipendentemente dal freddo. Si tratta di una patologia lenta e progressiva che accompagna chi ne soffre per tutta la vita: è la più frequente malattia polmonare cronica a evoluzione invalidante nell'adulto; compromette sia i bronchi che i polmoni e si manifesta con bronchite cronica o con bronchite cronica ostruttiva, fino ad arrivare all'insufficienza respiratoria. I sintomi sono tosse e catarro nella fase iniziale, mentre nelle fasi intermedia ed avanzata sopraggiunge l'affanno, che dapprima è da sforzo e poi si presenta anche a riposo. I sintomi, purtroppo, compaiono quando i danni hanno già compromesso i polmoni. Ma quali sono i fattori di rischio? "Il principale è il fumo di sigaretta, sia attivo che passi-

vo. Ma sono coinvolti anche l'inquinamento atmosferico e l'inalazione di polveri sottili e gas irritanti. I fumatori, infatti, sono particolarmente esposti al rischio di sviluppare questa patologia dai 40 anni in su. Tuttavia, il dilagare dell'abitudine al fumo e l'aumento dell'inquinamento atmosferico stanno producendo un abbassamento della soglia d'età, colpendo già a trent'anni". Lo rivela il pneumologo Alfio Pennisi, responsabile dell'Unità Funzionale malattie dell'apparato respiratorio della Casa di cure Musumeci Gecas di Gravina di Catania. "Le particelle di gas nocivi presenti nel fumo di sigaretta e nell'aria - spiega il Dott. Pennisi -, una volta inalate, si depongono nelle vie aeree inferiori, che s'infiammano e nel tempo possono ostruirsi, danneggiando e persino distruggendo soprattutto le vie aeree piccole e medie". Quali sono le cure? "Chi soffre di questa patologia necessita ordinariamente di farmaci specifici e, in caso di riacutizzazione, anche di ossigeno-terapia e di altri presidi, fino ad arrivare alla



Il Dott. Alfio Pennisi

riabilitazione respiratoria. Due terapie queste ultime che nei pazienti affetti da insufficienza respiratoria inducono ad un miglioramento della qualità della vita, aiutano a ridurre le ospedalizzazioni e contribuiscono ad allungare la vita". Fino ad oggi, comunque, i farmaci non impediscono il decorso naturale della malattia, ma possono rallentarlo, migliorare i sintomi e la qualità della vita dei pazienti. "Oltre ai farmaci classici utilizzati in questi casi, come i corticosteroidi e gli antibiotici, un valido aiuto può essere dato dalla lattoferrina che negli ultimi anni si è dimo-

strata estremamente rilevante nella profilassi delle patologie respiratorie - dichiara lo specialista -. Trova maggiore impiego nel trattamento di pazienti affetti da broncopneumopatia cronica e bronchiectasie (una patologia che comporta delle alterazioni anatomiche dell'albero bronchiale, territorio elettivo delle riacutizzazioni). Grazie alle sue proprietà antiossidanti, la lattoferrina agisce rompendo il biofilm dei batteri che causano queste infezioni, contribuendo a rendere più efficace l'azione degli antibiotici. La lattoferrina, impiegata nel trattamento delle patologie respiratorie, è in grado di ridurre notevolmente la frequenza delle riacutizzazioni, agendo da immunostimolante nei confronti del sistema immunitario". Fondamentale è, comunque, la prevenzione. "La vera forma di prevenzione che, però, può essere meno semplice da realizzare, sarebbe quella di vivere in un mondo scevro da aria inquinata e da polveri sottili.

— segue a pagina 5 —

Un riequilibratore delle difese naturali dell'organismo

Rubrovital Plus è un integratore della Piam Farmaceutici che agisce come riequilibratore delle difese naturali dell'organismo. La sua efficacia si basa sulla sinergia di principi largamente riconosciuti come coadiuvanti nel favorire l'attività dei fisiologici processi del sistema immunitario. Sono infatti presenti: la lattoferrina, una glicoproteina d'origine bovina oggetto di numerose sperimentazioni cliniche che ne hanno messo in evidenza la naturale attività immunomodulante; lo zinco, elemento essenziale della nutrizione, utile per l'assetto della competenza immunitaria; gli estratti di echinacea purpurea ed angustifolia, molto apprezzati per le benefiche proprietà a livello dell'albero bronchiale e modulanti le difese organiche. La presenza della vitamina C e delle vitamine del gruppo B completa la funzionalità del prodotto nel modulare la risposta immune.

Il prodotto esercita un effetto barriera, aumentando le difese dell'organismo nei confronti delle infezioni di batteri patogeni, di virus e di miceti grazie alla lattoferrina, un'importante glicoproteina attiva nel promuovere l'immunità naturale.

Presente naturalmente in tutte le secrezioni organiche che vengono comunemente esposte all'azione dei batteri (latte, lacrime, essudato nasale, saliva, secreto bronchiale, succo gastro-intestinale, muco cervico-vaginale e fluido seminale), essa è sintetizzata dalle ghiandole esocrine e dai globuli bianchi che la rilasciano nei siti ove esiste un processo infettivo e infiammatorio.

La lattoferrina contribuisce a: **promuovere** la crescita e la differenziazione dei linfociti T helper, che a loro volta stimolano la risposta anticorpale da parte dei linfociti B; **legarsi** alle strutture cellulari di superficie, esercitando un effetto barriera contro l'adesione e la colonizzazione microbica; **esercitare** una potente azione antibatterica

ca attraverso l'inglobamento del ferro libero, in modo da non renderlo disponibile per la moltiplicazione dei batteri patogeni; **esercitare** anche un effetto antivirale, impedendo la fusione tra cellula ospite e virus. Lo zinco in Rubrovital Plus può sinergizzarsi con l'attività della lattoferrina in quanto è uno degli elementi più importanti per il mantenimento dei "network" omeostatici dell'organismo e l'elemento chiave per la competenza immunitaria.

La funzione sia dell'echinacea angustifolia che dell'echinacea purpurea nel prodotto è quella non solo d'esercitare un effetto immunostimolante, ma anche e soprattutto di aiutare a contrastare le infezioni del tratto superiore dell'albero respiratorio. Pertanto, la presenza di questi estratti orienta Rubrovital Plus come coadiuvante nel trattamento delle infezioni delle alte vie respiratorie.

La vitamina C, presente in questo integratore, aiuta a proteggere le cellule dell'ospite dai danni provocati dalle specie tossiche dell'ossigeno generate durante il processo infiammatorio e può contribuire a ridurre la durata e la severità delle infezioni microbiche e virali delle prime vie aeree. Inoltre, la vitamina C aiuta a stimolare le funzioni leucocitarie (in particolare quelle dei neutrofili e dei monociti), svolge un importante ruolo nella proliferazione dei linfociti Natural Killer e nella chemiotassi, contribuendo ad aumentare la loro attività. Rubrovital viene completato da tutte le vitamine del gruppo B comprendenti anche la vitamina B12 e l'acido folico. La vitamina B1, indispensabile per il metabolismo del glucosio, è stata addizionata al fine di evitarne la carenza durante gli stati febbrili o diarroici; le vitamine B6, B12 e l'acido folico contribuiscono a modulare la risposta immune dei linfociti denominati "T helper" e dei Natural Killer (NK) e possono agire come immunomodulanti, specialmente nei confronti dei linfociti NK, CD8 e T.

E' sempre meglio un buon piatto di legumi

Quella che una volta era chiamata la "carne dei poveri" garantisce un ricco apporto di proteine

di Diego Fabra
diego@fabra.biz



Le nostre tradizioni gastronomiche, per lo più contadine e "mediterranee", come piace dire ai tanti nutrizionisti, dietisti e dietologi, fondano le proprie conoscenze su una saggezza molto antica, che ha condotto generazioni intere a fornire calorie buone ai lavoratori di un tempo. Quando il lavoro era per lo più manuale, occorreva disporre di forza, energia, lucidità, buona volontà.

In inverno la base della cucina tradizionale contadina era legata, così, all'uso dei legumi, la cosiddetta "carne dei poveri", a causa del contenuto ottimale di proteine di ottima fattura.

C'è da dire che i profumi provenienti da un paiolo o da un tegame di terracotta fanno apprezzare da sempre fagioli, lenticchie, ceci e quant'altro, regalando, prima all'olfatto, poi al gusto, uno dei piaceri più arcaici e sani che esistano



in cucina.

Ma dobbiamo dare qualche consiglio per fare in modo che il nostro organismo tragga il massimo del beneficio dal consumo di queste pietanze. Innanzitutto, i legumi secchi vanno messi in ammollo per almeno due ore, con un paio di cambi acqua e buoni risciacqui. Questo per eliminare i fitati che producono gas intestinali.

Poi, la dose, che non deve eccedere i quaranta grammi a

porzione (pesati a crudo, naturalmente). Meglio associare ai legumi una dose pari di cereali integrali, come riso, pasta, farro o orzo. Inoltre, procurare un'alga Kombu e aggiungerne un paio di centimetri alla zuppa alla quale dev'essere associata una quantità ben maggiore di verdure, come biette o spinaci, e ortaggi quali carote e cipolle. La zuppa così ottenuta va cosparsa solo alla fine di buon olio d'oliva extravergine

ne. Infine, integrare sempre con l'uso in giornata di un agrume o altro cibo ricco di vitamina C. Noi consigliamo di consumare i legumi così fatti tre volte la settimana, al posto della carne o del pesce.

MINISTRA DI CECI E ZUCCA

Ingredienti: 80 gr di ceci secchi, 200 gr di zucca sbucciata, 1 cipolla piccola, 1 carota, 1 mezza gamba di sedano, 1 decilitro di olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 1 rametto di rosmarino tritato, 8 decilitri d'acqua, 1/2 cucchiaino di sale grosso

Preparazione: Lessate i ceci in una casseruola (dopo averli messi a bagno per 6/8 ore prima), assieme alla carota, al sedano, alla zucca nell'acqua salata. A cottura ultimata, frullate col frullatore ad immersione. A parte, in un padellino portate a temperatura un po' alta l'olio. Ritirate dal fuoco e subito mettete il trito d'aglio e il rosmarino a soffriggere e immediatamente versate l'olio, il rosmarino e l'aglio nella pentola.

Realizzati a Palermo due centri per adolescenti con disturbi psicopatologici

Un centro semiresidenziale ed una comunità residenziale terapeutica per adolescenti con disturbi psicopatologici sono stati realizzati all'Aiuto Materno, presidio dell'Asp di Palermo. Entrambi i servizi sono stati promossi, organizzati e gestiti dall'U. O. C. di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza dell'Asp. Il centro semiresidenziale vede protagonisti, per la parte sanitaria con equipe multiprofessionale di neuropsichiatria infantile l'Asp, mentre, per l'attività riabilitativa, il Comune di Palermo per il tramite del privato sociale. Per l'anno 2013 è stata selezionata la Cooperativa il "Canto di Los". Il centro accoglierà 15 adolescenti, di entrambi i sessi, con gravi disturbi psicopatologici, che necessitano d'interventi sanitari e riabilitativi. I ragazzi continueranno a vivere nel loro ambiente

di vita familiare, scolastico e sociale, e saranno trattati, in alternativa al ricovero ospedaliero, con cicli di interventi terapeutico-riabilitativi giornalieri. La comunità residenziale terapeutica, la cui attivazione è prevista per la prima metà del 2013, rappresenta la prima esperienza pubblica nel servizio sanitario regionale. Anche questa struttura nasce dalla collaborazione tra l'Azienda sanitaria provinciale ed il Comune di Palermo. Usufruisce del finanziamento della Legge 328, in quanto rientra tra le azioni finanziate dal Piano di zona del distretto sociosanitario 42. La residenza ospiterà 10 adolescenti, di entrambi i sessi, con gravi disturbi psicopatologici, per i quali si riterrà opportuno l'allontanamento dall'ambiente d'origine o dalla famiglia.



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
- cine-forum
- laboratori artistici, teatrali e culturali

**NOI VEDIAMO
TUTTO A COLORI**

grafica e impaginazione
stampa offset e digitale
dal piccolo al grande formato

libri ed opuscoli, riviste e giornali,
cataloghi, depliant, adesivi,
manifesti 70x100, 100x140 e 6x3,
banner, roll-up



Suprint
PALERMO - Via Telesino 18/a
Tel/Fax 091 405411-091 405163
e-mail: amministrazione@tipografiasprint.it
grafica@tipografiasprint.it

Padri separati: l'esercito dei nuovi poveri

Una possibile soluzione potrebbe essere l'affido condiviso, ma in genere non viene applicato dai giudici

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



Li hanno definiti i "nuovi poveri": sono i padri separati, le nuove vittime della disgregazione della famiglia moderna, che si sentono derubate dell'amore dei propri piccoli, e arrivano, in non pochi casi, a perdere la dignità di uomini, lavoratori, cittadini. Sono oltre 5 milioni in Italia, per lo più operai, impiegati e insegnanti e, di questi, 800 mila rasentano la soglia della povertà. Colpiti dagli attuali tagli agli stipendi, se non licenziati in tronco, e da un carovita senza precedenti, devono sobbarcarsi per obbligo di legge spese doppie per l'affitto e le mille necessità di ogni giorno. Una ricerca Eurispes del 2009 rileva in proposito come, solo per l'assegno per il mantenimento dei figli, un padre versi al mese circa 445 euro, senza contare le cifre per le spese legali. Va da sé che, quando le entrate non riescono più a coprire le uscite, è l'inizio di un incubo che può portare a vivere ai limiti della decenza, dove un pasto caldo e un letto comodo sono lussi destinati ai più fortunati, come quelli che possono tornare a vivere con i genitori. Il resto affolla le mense della Caritas o di qualche altro istituto di beneficenza (il 25% degli ospiti delle mense dei poveri sono reduci da separazioni o divorzi), oppure vive in automobile, precipitando in una spirale di depressione e miseria da cui uscire è difficilissimo. Il destino dei padri separati è

un problema ancora sommerso, poche le indagini che ne indicano la portata precisa, sporadiche le misure per contrastarlo (uno dei pochi esempi è in Lombardia, dove la Provincia ha messo a disposizione alcuni alloggi e un supporto che permetta di ritrovare un'autonomia). Non è sempre possibile (né produttivo) cercare colpe o ragioni. Vari sono i motivi che decretano la fine di un matrimonio, anche se a farne le spese sono sempre i figli, il cui diritto a vivere con entrambi i genitori è condizione fondamentale per una sana crescita. Un diritto largamente disatteso nel nostro



Paese, in cui dal 2006 è in vigore l'affido condiviso, mentre i bambini continuano a essere affidati in modo

quasi esclusivo alla madre, relegando i padri al ruolo di portafogli da spremere. Forse molte controversie tra ex-coniugi si attenuerebbero se si risparmiasse ai padri il dolore delle battaglie per il diritto di visita che aggrava il dissanguamento economico e la disperazione; d'altronde i drammi delle aggressioni post-separazione affondano le radici proprio in questo clima di impotenza economica e rabbia.

Se separarsi non è per tutti e prospettare soluzioni non è semplice, è possibile, però, usare la moderazione e la collaborazione per evitare ulteriori danni ai figli, dato che il loro benessere dipende da quello dei genitori. Continuare a condividere civilmente la casa coniugale potrebbe essere una soluzione (di certo una maniera per ammortizzare le spese e permettere ai padri di condurre una vita dignitosa).

In ogni modo, una riapertura del dialogo, con l'aiuto di psicologi e mediatori familiari, permetterebbe di placare risentimenti comuni in molte ex-mogli che le spingono, più o meno consapevolmente, a usare i figli come arma di ricatto per avere l'assegno. Al di là di ogni considerazione di ordine umano e morale, un uomo senza dignità personale ed economica è un padre disperato che non sarà in grado di accompagnare i figli nel complesso percorso della vita e non potrà, perciò, essere per loro un valido punto di riferimento. Un fatto che una buona madre non dovrebbe mai sottovalutare.

SEGUE DA PAGINA 3

BRONCOPNEUMOPATIA CRONICA OSTRUTTIVA (...)

Comunque, la prima cosa da fare - avverte il Dott. Pennisi - è smettere di fumare, ma anche evitare il fumo passivo, gli ambienti inquinati e polverosi, cercando di vivere nelle migliori condizioni possibili, nel rispetto di una prevenzione primaria". Seguire alcuni importanti accorgimenti, sia di prevenzione primaria (tra i quali quello di sottoporsi a vaccinazione per i soggetti più a rischio), che secondaria (seguendo terapie farmacologiche costanti e regolari durante l'anno e per tutta la vita, così come avviene per i cardiopatici e per i diabetici) è fondamentale al fine di evitare la riacutizzazione della patologia, e il peggioramento della sintomatologia.

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. 091346907 - CELL. 320 6276289

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 - Risonanza magnetica aperta -
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

Lo sport e l'UILDM alleati contro la S.L.A.

Dal 1992 in Italia si organizza il campionato nazionale di hockey su carrozzina elettrica

di Francesco Sanfilippo
sanfilippofran@nellattesa.it



Il termine generico di distrofia muscolare designa un gruppo di gravi

malattie neuromuscolari a carattere degenerativo assai diverse tra loro. In comune hanno la capacità di causare un'atrofia progressiva della muscolatura scheletrica, impedendo ai pazienti di muoversi autonomamente.

Si stima che circa l'1% della popolazione italiana sia affetto da malattie neuromuscolari e questa percentuale corrisponde al 10% di tutti gli ammalati neurologici.

Oggi i pazienti hanno a disposizione strumenti come le carrozzine elettriche che consentono loro di muoversi agevolmente. Anche se gli sport comuni siano loro impediti dalla patologia, grazie a questo strumento, negli anni '80 in Olanda gruppi di pazienti hanno creato l'hockey su carrozzina elettrica (in inglese "wheelchair hockey"). Questo sport è stato introdotto nel 1992 nel nostro Paese grazie agli sforzi promossi dall'Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare (acronimo UILDM). Questa disciplina ha conosciuto, così, un vasto successo, tanto che, finora, operano 30 squadre su tutto il territorio nazionale. Questo sport, infatti, ha consentito ai pazienti di mettere in pratica un'attività che permette

La Red
Cobra
di Palermo



loro di reagire alla depressione e all'isolamento e può essere svolto da qualsiasi paziente senza limiti d'età. Esiste anche una federazione aderente al Comitato paralimpico e un campionato nazionale regolamentato.

Purtroppo, si tratta di uno sport sport costoso, le trasferte richiedono in media 400 euro, senza tenere conto delle spese accessorie o straordinarie. Sono costi che limitano l'espansione delle squadre, perché non sono

facili da sostenere per una piccola associazione sportiva. A questo si aggiungono le difficoltà causate dalle patologie, dai pregiudizi, dai timori dei pazienti e dallo scarso supporto offerto dalle leggi.

La Sicilia, nonostante ciò, è in ottima posizione, poiché possiede 4 squadre, di cui una, la Red Cobra, che opera a Palermo, concorre per salire alla massima divisione di questo campionato. Questa squadra è stata originata da una sezione dell'Uildm di Palermo che ha cambiato il nome in quello attuale nel 2011.

Per combattere i pregiudizi, l'associazione sportiva omonima ha istituito un progetto che ha l'obiettivo di indirizzare i ragazzi e le ragazze affetti dalle malattie neuromuscolari all'hockey su carrozzina elettrica. Il progetto prevede l'istituzione di una scuola dedicata a questo sport con l'ausilio d'istruttori e di tecnici specializzati. In questo modo, si vuole offrire ai pazienti la possibilità di socializzare tra loro e di divertirsi, superando la paura e la diffidenza verso la società che ci circonda.

Gli allenamenti della squadra si tengono ogni martedì e giovedì dalle 16 alle 17,30. Chi fosse interessato ad assistere, può anche provare la carrozzina elettrica e il materiale sportivo presso la palestra E. Majorana in via G. Astorino 56 a Palermo.

SEGUITI DALLA PRIMA

NOI LO DICIAMO DA SEMPRE...

costanza. Venti sigarette fumate in un arco di tempo molto lungo non sono granché pericolose. Ma venti sigarette fumate in un giorno accorciano la vita di cinque ore.

Così occorre che esercizio fisico e dieta vegetariana siano costanti per promuovere tante e tante ore di vita sana in più. Questi sono i motivi per cui ci vedrete sempre più spingere sulla "Medicina degli stili di vita", quella, cioè, che determina una qualità di vita straordinaria, sempre che si abbia voglia di lottare per sconfiggere il mostro di una vita pigra, qualunque sia nelle scelte, comodista, grassa, superficiale, falsamente attiva, stressata, al servizio dei colossi multinazionali della tecnologia, della comunicazione di massa, della pubblicità e della distribuzione alimentare. Occorrono nuovi modelli di vita per attrarre su ognuno di noi il dolcissimo piacere di stare al mondo in piena salute. Un piacere ancor più grande se pensato, scelto, voluto, conquistato.

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. Riceve a Palermo in via XII Gennaio 16. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 584114 - cell. 337 895499

ASSISTENZA

IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA ASSISTENZA DOMICILIARE

Assistenza anziani, malati, disabili inclusi farmaci a domicilio, consegna di spesa, riordino e piccole puli-

zie 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 appunta-

mento in via G. Bernini 47. Tel. 091201881 - 338 9151537 - 327 1627887

NEUROLOGIA

DOTT. MARIO GUARINO

Specialista in Neurologia, Psichiatria, Medicina Legale. Riceve per appuntamento: a Palermo in via Ariosto 22 (telefono 0917303177 cellulare 333 6957892). A Monreale, chiasso C. Menotti 3. Tel. 0915506399. E-mail marioguarino.mg@libero.it

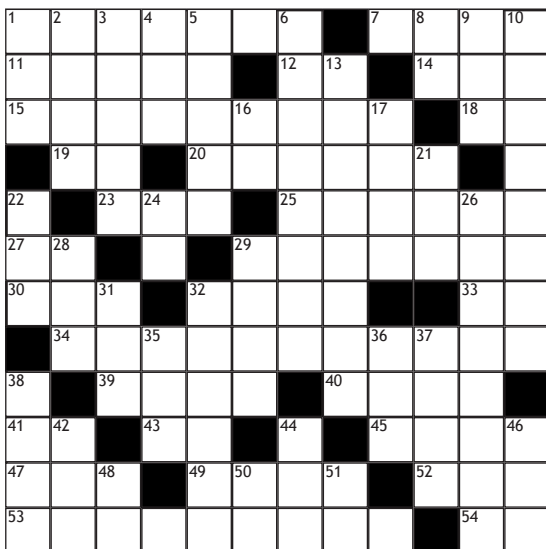
NEFROLOGIA

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. Tel. 091302451 - 091302741

Un po' di relax

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



CRUCIVERBA

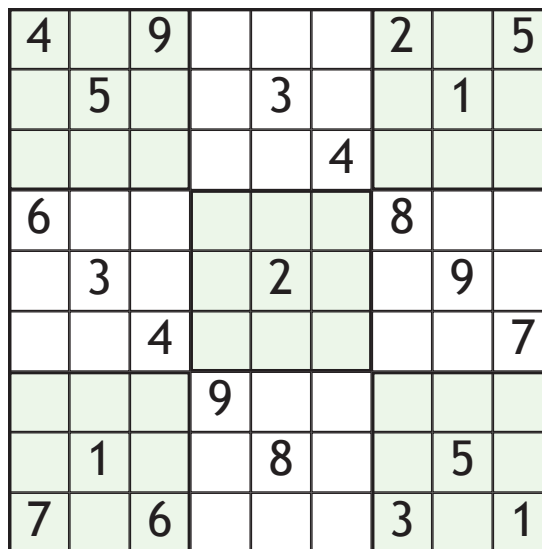
ORIZZONTALI

1 Vuole tutto per sé 7 La bambola del capo 11 Chiara, nitida 12 Simbolo dell'antimonio 14 Il genere musicale di Eminem 15 Vi si spremono le olive 18 Il più lungo fiume italiano 19 Oppure... a Londra 20 Vi naque il fisico Evangelista Torricelli 23 Non lo intacca

l'acido 25 Fanno parte delle scarpe 27 Il tutto bene del cowboy 29 Altro nome della feluca 30 Indica possesso 32 Con sé 33 Trieste 34 Lo sono gru e fenicotteri 39 Altopiano asiatico 40 Affluente della Sesia 41 Fu la capitale dei Moabiti 43 Cinquantuno per i latini 45 Si gioca ai cavalli 47 La sitter dei cani 49 Una Monna famosa per il suo sorriso 52 Si conta dalla nascita 53 Goffo, confuso 54 Onorevole

VERTICALI

1 Il vino nei composti 2 Freddo intenso 3 Una bella della... "Belle Epoque" 4 Andati in poesia 5 La più famosa poetessa dell'antica Grecia 6 Pratica la solitudine e la mortificazione della carne 8 Antica città della Mesopotamia 9 Un test per accertare la presenza di un tumore femminile 10 E' il massimo 13 Si usa per vedere da lontano 16 Si per i tedeschi 17 Pseudonimo del pittore Gionata Gesi 21 Scorre in Svizzera 22 Il nome di Cruise 24 Nota sovrana 26 Guadagno, incasso 28 Scatola di montaggio 29 Pippo per i veneti 31 Un coloratissimo papagallo 32 Il simpatico Umberto dei Gatti di Vicolo dei Miracoli 35 Tutto per gli inglesi 36 Istituto Tecnico Torinese 37 Può essere moscia 38 si usano in molti giochi 42 Così si definiscono gli zingari 44 Vale sei 46 Santo in breve 48 Iniziali di Bramieri 50 Lo è chi segue la moda 51 Alta Tensione



SUDOKU

COME SI GIOCA A SUDOKU

Munitevi di gomma e matita. Si devono disporre le cifre da 1 a 9 in una griglia quadrata di nove caselle per lato suddivisa in altrettanti riquadri, in maniera che in ciascuna riga, colonna e sezione ogni cifra compaia una sola volta. Per

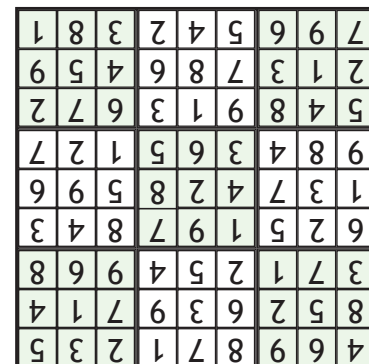
dare al solutore un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite: la loro quantità determina il grado di difficoltà dello schema. Si procede ragionando per esclusione e scrivendo un numero soltanto quando si è sicuri, senza tirare o indovinare. Le soluzioni del sudoku e del cruciverba sono in basso in questa pagina

SOLUZIONI

CRUCIVERBA



SUDOKU



GIOCARE FA BENE ALL'UMORE E ALLA SALUTE

CONSIGLIATI

ODONTOIATRIA

DOCT. 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 - Fax 0917025983. Via Eugenio L'Emiro 22 (zisa). Parcheggio riservato

interno. www.centroemiro.it

OZONO-TERAPIA

DOCT. SALVATORE ALESSANDRA
Ozono-terapia. Terapia delle ernie discali - Trattamento dell'artrosi e delle malattie degenerative - Terapia delle ulcere diabetiche - Malattie infiammatorie intestinali. Riceve per appuntamento in via Raffaello Mondini 17. Tel. 0917308541. Cell. 393 6808817. E-mail salvoalessandra@gmail.com

PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

DOCT. 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 DOCT.SSA G. CINÀ - DOCT.SSA C.DE FRANCHIS
Consulenza e sostegno psicologico individuale e di gruppo, di coppia e familiare. Gruppi di promozione del benessere e terapeutici di Arte-terapia 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 psichiatra e dietista. Per appuntamento: tel. 329 3330515 / 3284787228. Via Marchese Ugo 56, Palermo. Sito web: artetera-

piapsicodrammapalermo.wordpress.com

DOCT. CATERINA D'ANNA

Psicologa - Psicoterapeuta. Specialista 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.

DOCT.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 (angolo via delle Alpi) a Palermo. La prima consulenza psicologica è gratuita. Cell. 333 3025287 - E-mail: info@gisamaniscalco.com. Sito web: www.gisamaniscalco.it

DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI

Per tenere sotto controllo i disturbi osteoarticolari, in natura esistono diverse erbe dalle spiccate proprietà antinfiammatorie che possono aiutare a lenirli.

Quando il dolore si concentra nelle articolazioni, l'artiglio del diavolo, pianta originaria dell'Africa, universalmente conosciuta per le sue proprietà analgesiche e antinfiammatorie, è indicato nella cura dell'artrosi, dei reumatismi e di altre manifestazioni articolari dolorose. Studi effettuati hanno evidenziato come un suo uso regolare possa alleviare significativamente il dolore e migliorare l'elasticità e la mobilità delle articolazioni, pur presentando possibili effetti collaterali a danno dello stomaco, al pari degli antinfiammatori di sintesi. E' disponibile in forma di pastiglie e di pomate per uso topico. Altra proprietà significativa di questa pianta è quella di favorire l'eliminazione dell'acido urico, risultando efficace nella cura della gotta. Buoni risultati si riscontrano nel trattamento delle tendiniti.

Un toccasana contro i dolori da trauma e gli strappi muscolari è rappresentato dall'arnica. Disponibile sotto forma di gel, creme, pomate o compresse e granuli omeopatici. Oltre ad eliminare il fastidio, aiuta a riassorbire gli ematomi.

Un rimedio contro dolore di ogni natura, che interessa particolarmente ossa, articolazioni e muscoli, è la spirea ulmaria. E' l'unica pianta che contiene dosi elevate di acido salicilico tanto da essere nota come aspirina vegetale. Se essiccata, ha maggior effetto, quindi meglio assumerla in compresse, una dopo il pranzo e la cena fino alla scomparsa dei sintomi. Per i dolori cronici si possono seguire cicli anche di tre mesi.

Considerando che i dolori osteoarticolari possono essere dovuti anche ad un deficit di mineralizzazione ossea, come nel caso dell'osteoporosi, esistono piante come il bamboo e l'equiseto che possiedono azione remineralizzante e che devono essere assunte con continuità e per periodi prolungati, anche in associazione con piante con azione antinfiammatoria e analgesica come quelle prima citate o con farmaci convenzionali.

In caso di indolenzimento muscolare dovuto ad eccessivi sforzi o ad intensa attività fisica, si consiglia l'uso di rosa canina per le sue proprietà antidolorifiche e antinfiammatorie. Perfetta anche per preparare il corpo all'allenamento prevenendo sovraccarichi muscolari e articolari: in questi casi si consiglia di assumere una capsula prima di fare sport. Per la sua azione lenitiva, analgesica, antinfiammatoria e distensiva è consigliabile un massaggio (due volte al giorno fino al miglioramento dei sintomi) con un mix di olii essenziali di timo, di ginepro, di canfora e di lavanda disciolti in olio di mandorle. Per un bagno rilassante e decontratturante, invece, si possono aggiungere all'acqua calda 7 gocce di olio essenziale di timo.

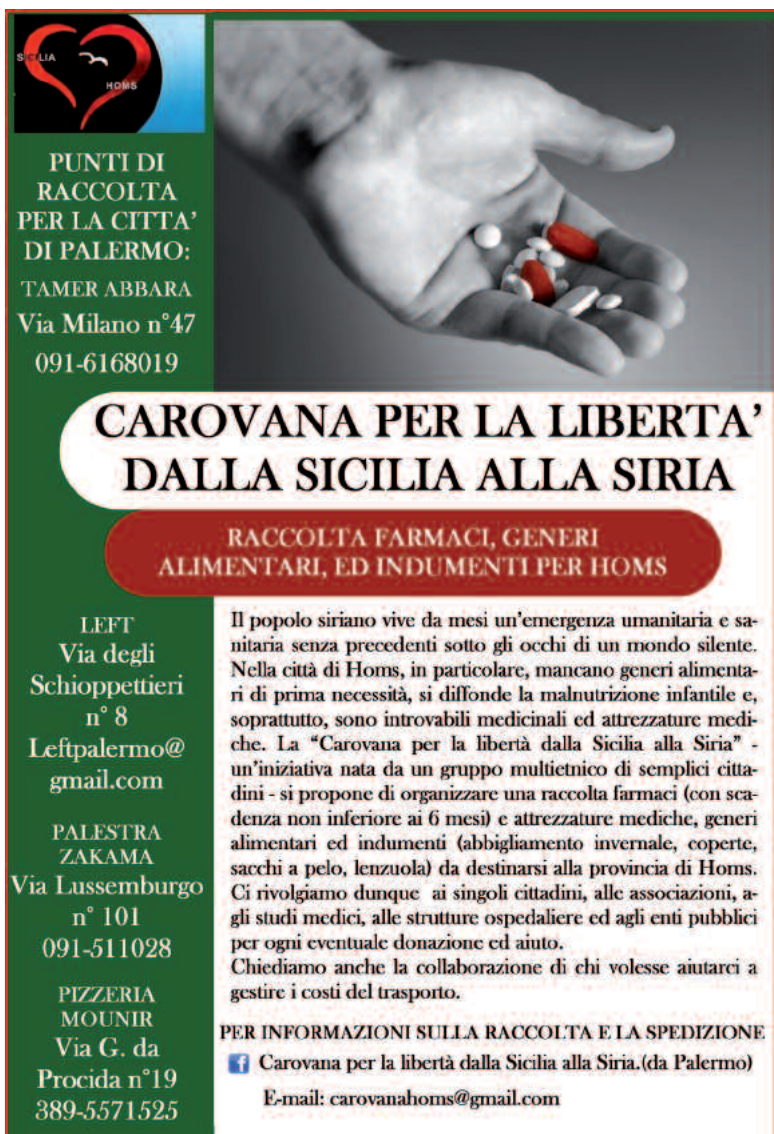
Per prevenire i dolori articolari e muscolari è fondamentale seguire qualche semplice accorgimento: evitare il sovrappeso e perdere qualche chilo di troppo per non stressare le articolazioni; fare attività fisica moderata e regolare, evitando di eseguire sport che sollecitano e sottopongono a eccessivo sforzo le articolazioni, come il tennis, lo sci o lo jogging.

Si consigliano invece le passeggiate, il nuoto, l'acquagym, lo yoga.

Anche l'alimentazione gioca un ruolo importante per alleviare i dolori articolari. Particolarmente indicati sono gli alimenti ad alto contenuto di omega 3, vale a dire pesci come salmone e tonno, ma anche semi di lino e olio d'oliva, noci e alghe.

Sono utili, inoltre, gli ortaggi e frutta (come le banane, le mele, i meloni d'inverno, la melagrana, i fichi d'india, la zucca, le carote, il cavolo rosso o i broccoli), noti per contribuire a ridurre l'infiammazione e il dolore a livello dei muscoli e delle articolazioni. Questi alimenti sono fonti di flavonoidi antiossidanti, ma anche di vitamine e minerali che possiedono un'azione anti radicali liberi.

Attenzione invece a non eccedere nel consumo di cibi ricchi di zuccheri semplici, quali dolci, pasta, pane e cereali, in genere privati della crusca, patate fritte, bibite, in quanto contribuiscono a distruggere le cartilagini articolari favorendo l'aumentano del dolore e l'infiammazione.



PUNTI DI RACCOLTA PER LA CITTA' DI PALERMO:
TAMER ABBARA
Via Milano n°47
091-6168019

CAROVANA PER LA LIBERTA' DALLA SICILIA ALLA SIRIA

RACCOLTA FARMACI, GENERI ALIMENTARI, ED INDUMENTI PER HOMS

LEFT
Via degli Schioppettieri n° 8
Leftpalermo@gmail.com

PALESTRA ZAKAMA
Via Lussemburgo n° 101
091-511028

PIZZERIA MOUNIR
Via G. da Procida n° 19
389-5571525

Il popolo siriano vive da mesi un'emergenza umanitaria e sanitaria senza precedenti sotto gli occhi di un mondo silente. Nella città di Homs, in particolare, mancano generi alimentari di prima necessità, si diffonde la malnutrizione infantile e, soprattutto, sono introvabili medicinali ed attrezzature mediche. La "Carovana per la libertà dalla Sicilia alla Siria" - un'iniziativa nata da un gruppo multietnico di semplici cittadini - si propone di organizzare una raccolta farmaci (con scadenza non inferiore ai 6 mesi) e attrezzature mediche, generi alimentari ed indumenti (abbigliamento invernale, coperte, sacchi a pelo, lenzuola) da destinarsi alla provincia di Homs. Ci rivolgiamo dunque ai singoli cittadini, alle associazioni, agli studi medici, alle strutture ospedaliere ed agli enti pubblici per ogni eventuale donazione ed aiuto. Chiediamo anche la collaborazione di chi volesse aiutarci a gestire i costi del trasporto.

PER INFORMAZIONI SULLA RACCOLTA E LA SPEDIZIONE
Carovana per la libertà dalla Sicilia alla Siria. (da Palermo)
E-mail: carovanahoms@gmail.com

nell'attesa... Settimanale di prevenzione medica e di solidarietà da un'idea del Dott. Diego Fabra Registrato presso il Tribunale di Palermo al n° 11 del 29/05/2006 - Iscritto al ROC con il n. 21038

editore edizioni nell'attesa di S. Fabra & C. s.a.s. Via Vaccarini 36 - Palermo - redazione@nellattesa.it - www.nellattesa.it
Amministratore unico Sergio Fabra sergio@fabra.biz
Direttore responsabile Michele Guccione micheleguccione@nellattesa.it
Direttore editoriale Diego Fabra diego@fabra.biz
Hanno collaborato a questo numero Diego Fabra diego@fabra.biz - Angela Ganci angela.ganci@virgilio.it - Giusy Egiziana Munda giusy-munda@nellattesa.it - Anna Sampino annasampino@nellattesa.it - Francesco Sanfilippo sanfilippofran@nellattesa.it - Roberto Tobia info@farmaciabonsignore.it
Comitato etico scientifico Diego Fabra coordinatore - Giovanni Alberti - Sergio Fasullo - Silvia Tinaglia
Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori. E' consentita la riproduzione anche parziale citandone la fonte.
Area commerciale Telefono: 389 6981720 - e-mail: commerciale@nellattesa.it
Pubblicità Settimanale un modulo (mm. 48x20): Euro 25,00. **Consigliati** 4 annunci 50,00 Euro più IVA. Una pagina: 48 moduli. **Medicina Metropolitana** una pagina (mm. 210x297): Euro 400,00.
Abbonamento: 20,00 euro - **Sostenitore:** 100,00 euro
Stampa Sprint s.a.s. Via Telesino 18/a - Palermo
Questo numero è stato chiuso in tipografia l'8 gennaio 2013
Il giornale viene distribuito in circa 500 punti di Palermo e provincia

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