

nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



Il giornale della sala d'attesa distribuito in 620 punti della Sicilia Occidentale
anno 8 - n. 7 del 18 febbraio 2013 - edizioni nell'attesa sas - 0,35 euro

FARMACIA
Bonsignore

Dott. Roberto Tobia

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

SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATIVO CONSEGNA DOMICILIARE FARMATAXI

Il cambiamento autentico è segno di evoluzione

di Diego Fabra - medico
diego@fabra.biz



Tutto sembra mutare, ma la sensazione che abbiamo è che in realtà nulla cambi. Quest'affermazione riguarda soprattutto i mutamenti che desideriamo: una persona cara che non ci sembra si comporti bene, un aspetto della società in cui viviamo, il panorama politico, la nostra posizione economica e via dicendo.

Le cose da cambiare spesso riguardano gli altri, non noi. Ogni cambiamento autentico è segno di evoluzione, e richiede una reale apertura di mente e di cuore. Infatti, non è possibile cambiar nulla se si resta ancorati a posizioni rigide, come una nave non può iniziare alcun viaggio senza salpare.

Tanti, in realtà, non salgono nemmeno sull'imbarcazione della vita, accontentandosi di restare sulla banchina e credendo in tal modo di attraversare la storia della propria esistenza. È un'illusione, dettata dal fatto che anche stan-



do fermi si può viaggiare con la mente. Ed è quello che accade a chi non ha il coraggio di lasciare a terra vecchie abitudini, convinzioni, assiomi, paure, critiche, per andare incontro a se stessi. Dicevamo che il reale cambiamento è il principio dell'evol-

— segue a pagina 8 —

CONSUMIAMO MOLTI VEGETALI PER TENERLI A BADA

Radicali liberi e antiossidanti

di Roberto Tobia - farmacista
info@farmaciabonsignore.it



Radicali liberi, antiossidanti, sono termini che fanno naturalmente parte del nostro quotidiano, li usiamo comunemente parlando di salute e benessere. Ma cosa sono precisamente?

I radicali liberi sono composti chimici che si formano naturalmente all'interno dell'organismo quando l'ossigeno,

introdotto attraverso la respirazione, viene utilizzato per produrre energia attraverso i processi metabolici. In ogni cellula del nostro organismo avvengono costantemente processi chimici di ossidazione che utilizzano l'ossigeno per bruciare i nutrienti, introdotti con l'alimentazione, e ottenere l'energia necessaria alle funzioni vitali.

I radicali liberi sono prodotti di scarto di queste reazioni. Sono composti poco stabili e altamente reattivi che, proprio per questo, interagiscono velocemente con l'ambiente che li circonda all'interno dell'organismo stesso, creando così inizio a reazioni a catena che finiscono col danneggiare, irreversibilmente, strutture cellulari come le proteine che ne formano il nucleo, i lipidi che ne formano la membrana, e lo stesso DNA.

— 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@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

NUOVO UFFICIO DI CAPACI IN CORSO SOMMARIVA N. 22

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



FINANZIAMENTI IN LEGGE

Numero Verde Gratuito

800 26 77 09

Anche Da Cellulare

Posteggio Gratuito | 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

Aperte le iscrizioni per le scuole dell'infanzia

La modulistica è presente sul sito del Comune alla sezione "Modulistica on-line"

di Anna Sampino



Sono aperte le iscrizioni per l'anno scolastico 2013/2014

per i bimbi che dovranno frequentare le scuole dell'Infanzia (3-5 anni) - per le quali c'è ancora tempo sino al 28 febbraio - e per quelli degli asili nido (sino ai 3 anni non compiuti al 1 settembre 2013). Per entrambe le iscrizioni, la modulistica è presente sul sito del Comune, alla sezione "modulistica on-line", e le domande potranno essere presentate - oppure inviate o a mezzo raccomandata o per e-mail - direttamente all'asilo o all'UDE cui la scuola dell'infanzia fa capo, sempre accompagnate da un valido documento di riconoscimento del dichiarante/richiedente.

Potranno dunque iscriversi, entro il 28 febbraio, alle scuole dell'Infanzia i bambini dai 3 ai 5 anni compiuti o da compiere entro il 31 dicembre 2013 e quelli che compieranno 3 anni entro il 30 aprile 2014, i quali però saranno ammessi solo in base alla disponibilità di posti e di locali. Si potrà scegliere la scuola che ricade



nella circoscrizione di residenza della famiglia o dei nonni, in quella della sede lavorativa di uno dei genitori oppure ancora, in quella in cui è presente l'istituto (statale o comunale) frequentato da fratello/sorella. Una volta stilata la graduatoria provvisoria, si

potrà presentare ricorso entro 10 giorni. I genitori dei bimbi già iscritti quest'anno dovranno presentare, sempre entro il 28 febbraio, richiesta di riconferma.

A partire dal 15 febbraio e sino al 15 marzo, si sono aperte le iscrizioni 2013/2014

annasampino@nellattesa.it

anche per gli asili nido, a cui potranno essere iscritti i bambini che non avranno compiuto i 3 anni d'età al 1 settembre 2013 e quelli che nasceranno entro il 31 luglio. Le domande potranno essere presentate o spedite direttamente all'asilo prescelto.

A incidere sull'approvazione dell'asilo comunale concorrerà anche il reddito del nucleo familiare dichiarato (Isee relativo all'anno 2011), oltre che alcuni criteri, definiti nel bando, e afferenti a situazioni di disagio o di difficoltà, come: minori con decreti del tribunale da cui si evinca il disagio del bambino all'interno del nucleo familiare; bambini che soffrono di handicap certificati dalla competente Asl; situazioni di disagio segnalate dal Servizio sociale comunale, o, infine, bambini conviventi e residenti con un solo genitore, ma esclusivamente per alcuni casi specifici.

I moduli d'iscrizione quest'anno saranno anche disponibili in lingua inglese e francese. L'elenco degli asili nido comunali è consultabile sempre sul sito del Comune di Palermo, alla sezione "Modulistica on-line".

E' USCITO IL PRIMO NUMERO DI MEDICINA METROPOLITANA, IL MAGAZINE BIMESTRALE DEDICATO ALLA SALUTE

CERCALO DAL TUO MEDICO CHIEDILO AL TUO FARMACISTA



RANBAXY

Trusted medicines. Healthier lives

FARMACI DI QUALITA'

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



La casa dei nonni
Comunità alloggio

assistenza 24 ore su 24 (tra i nostri servizi: assistenza medica, analisi cliniche, servizio ambulanza, servizio di trasporto per disabili, assistenza malati terminali)
cura della persona (tra i servizi offerti: parruccheria, podologo, check up, diete personalizzate, piacevoli attività motorie)
attività ricreative (tra queste: organizzazione di viaggi, gite, escursioni, pellegrinaggi)
ambiente caldo e confortevole

Non un posteggio per l'anziano, ma un luogo dove trascorrere piacevolmente la terza età

via Pirandello 2 - Tel. 0916259828 - 347 5252243 - 380 1338033



Cappellino & Cappellino s.n.c.

Specialisti Radiologi

Via Roma, 386/388 (90139) Palermo - Tel. 091.6117891

**Radiologia digitale - RX a domicilio - Ortopantomografia
Telecranio per Ortodonzia - Mammografia H.F. digitale
Stereotassi - TAC spirale - Risonanza Magnetica Aperta**

Ecotomografia 3D/4D 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

Via le rughe grazie al trattamento con i filler

Una tecnica mini invasiva sempre più utilizzata per gli ottimi risultati conseguiti

di **Ennio Sacco** - medico chirurgo
specialista in Medicina estetica



L'au-
mento
dei
tessuti
molli,

comunemente indicato in medicina estetica come "trattamento con i filler", ha lo scopo di ridurre le rughe e di migliorare i difetti del contorno del viso, ripristinando temporaneamente il volume del derma e dei tessuti molli, attraverso l'uso di prodotti iniettabili.

Con l'utilizzo di tecniche appropriate questo tipo di trattamento migliora l'apparenza in maniera naturale ed impercettibile. Questo tipo di procedura, inoltre, ha il vantaggio di potere essere eseguito in regime ambulatoriale.

I trattamenti con i filler sono divenuti la procedura cosmetica minimamente invasiva più diffusa negli Stati Uniti. La loro popolarità è dovuta all'incrementata domanda da parte di pazienti di una opzione cosmetica non chirurgica e poco invasiva.

Sul mercato sono disponibili numerosi filler e ciascuno di essi varia in relazione alla composizione, durata d'azio-



ne, facilità di somministrazione, eventuali complicazioni ed altri fattori.

L'iniezione dei filler dermici richiede una curva di apprendimento più lunga rispetto alla somministrazione della tossina botulinica, ma è caratterizzata da un'incidenza minore di effetti indeside-

rati. La nostra esperienza si basa sull'uso dell'acido ialuronico per il trattamento delle rughe nasolabiali (il solo approvato dalla FDA americana). Le indicazioni cosmetiche vanno dal miglioramento delle rughe, alla correzione di quelle facciali e della commissura orale e di altre aree

Desideri ricevere il giornale "nell'attesa..." comodamente a casa tua, senza doverti recare presso uno dei punti di distribuzione? Con soli 18 euro all'anno il nostro settimanale ti verrà spedito a casa o nel posto di lavoro. Se vuoi maggiori informazioni, scrivi a redazione@nellattesa.it e sarai immediatamente contattato da un nostro operatore

del viso (le cosiddette zampe di gallina).

Le terapie alternative per il trattamento delle rughe del viso, includono la tossina botulinica (per le rughe dinamiche) e le procedure di ringiovanimento con la microdermoabrasione, il laser (sia quello ablativo, sia quello non ablativo) e i peeling chimici. I filler sono classificati in base alla loro durata d'azione nel tempo e si dividono in permanenti e non permanenti. La nostra esperienza si basa sull'uso dell'acido ialuronico - che è un prodotto naturale, versatile - che aggiunge volume grazie alla sua capacità idrofila.

E' preferibile non somministrarli durante la gravidanza o l'allattamento, in caso d'infezione della cute, dermatosi varie e multiple, severe allergie. I vantaggi sono costituiti dal risultato immediato e perdurante nel tempo (da sei mesi a un anno), mentre gli svantaggi sono in relazione al costo del trattamento, che dev'essere ripetuto per mantenere stabili i risultati, anche se è sempre inferiore a quello del lifting chirurgico.

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.

Il carrello della spesa "intelligente"

di Diego Fabra
medico

diego@fabra.biz



Fino a poco tempo fa venivano pubblicizzati corsi di economia domestica, rivolti a uomini e donne che volessero far funzionare al meglio la propria famiglia. Molti dei consigli provenivano dalla saggezza delle nostre nonne, in epoche in cui la famiglia era il centro dell'intero tessuto sociale. Tra i consigli spiccavano quelli sugli acquisti, soprattutto degli alimenti più comuni. Oggi lo chiameremmo "il carrello della spesa". L'epoca infatti è mutata: sempre più spesso entriamo in grossi centri commerciali o in market super attrezzati, sempre meno ci rivolgiamo al bottegaio di fiducia. Nell'uno e nell'altro caso possiamo dimostrare di saper comprare, o possiamo cadere nelle mille trappole ed "essere comprati"!...

Un consiglio imprescindibile è quello di evitare la dispensa di cibi freschi: questi, per definizione, devono essere comprati al massimo ogni tre giorni. Dunque, se vogliamo tenere una buona dispensa alimentare, deve riguardare gli alimenti a lunga conservazione. Meglio guardarla con carta e penna in mano e acquistare solo ciò che serve. Infatti, se ci rechiamo a fare la spesa con la classica nota, evitiamo di cadere nei tranelli di chi vende. Può essere utile fare un raffronto tra ciò che serve e le offerte del mese, ma corriamo il rischio di lasciarci tentare dall'inuti-

le. Comprando l'essenziale possiamo permetterci di spendere un soldo in più sulla qualità: il concetto è esattamente all'opposto del mercato del consumo, che induce a riempire la pancia e la casa di abbondante spazzatura. Ricordiamo che le nostre nonne non si lasciavano gabbare e in tavola c'era sempre la migliore qualità.

TIMBALLO DI MACCHERONCINI CON ZUCCA E LENTICCHIE

Ingredienti: 300 gr. di maccheroncini (meglio se integrali), 150 gr. di lenticchie di Rodi precedentemente ammollate per una notte, 1 foglia di alloro, 1 cipolla, 1 grossa fetta di zucca (circa 700 gr.), 2 porri, 1 litro di latte di soia (oppure di brodo vegetale), olio d'oliva

Preparazione: Fate bollire le lenticchie per un'ora in acqua aromatizzata con l'alloro e la cipolla a fettine. Mondate la zucca e riducetela a tocchetti. Fatela cuocere, a fiamma bassa, in una casseruola, con il brodo vegetale e un pizzico di sale. Riducetela in purea. Mondate e lavate i porri. Tagliateli a fettine sottilissime, compresa la parte verde. Fateli stufare, a pentola coperta, in poco olio, con un filo d'acqua e un pizzico di sale. Quando sono cotti, unite le lenticchie e lasciate insaporire per 3-4 minuti. Cuocete molto al dente la pasta in abbondante acqua salata e scolatela. Ungete d'olio una pirofila, mettetevi uno strato di pasta, cospargete con un po' di lenticchie e

— segue a pagina 5 —

Uno sport aerobico allunga la vita

di Francesco Sanfilippo

sanfilippofran@nellattesa.it



L'attività fisica è da sempre connaturata alla nostra natura che mal si adatta biologicamente e fisicamente alla vita sedentaria. Sacrificando la nostra attività motoria, favoriamo l'ipercolesterolemia, l'ipertensione, il diabete, le patologie cardio-vascolari e tutte le malattie metaboliche indotte da uno stile di vita scorretto e stressante. Nonostante ciò, "è sufficiente, a volte, una semplice passeggiata a passo veloce di 30 minuti giornalieri per sfogare lo stress e per smaltire una parte di ciò che si è mangiato durante il giorno", dichiara il dott. Giovanni Alberti, medico dello Sport, che abbiamo sentito sul tema.

L'attività sportiva si divide tra sport aerobici e quelli anaerobici: "i primi - prosegue Alberti - prevedono sforzi moderati per lunghi periodi di tempo, mentre i secondi puntano a sforzi brevi e repentini, come una corsa sui cento metri. L'attività aerobica dev'essere moderata, non deve stancare e deve essere compresa in un intervallo cardiaco particolare, la cui frequenza non può andare sotto il 60% e sopra l'80%. Questo tipo di frequenza cardiaca, mantenuta costante nel tempo, permette di esaurire il glicogeno di riserva, per poi passare al consumo graduale dei grassi".

Gli sport aerobici hanno il vantaggio di indirizzare gradualmente il nostro corpo



il Dott. Giovanni Alberti

verso un'attività fisica intensa e prolungata. Così, il grasso si consuma senza danni e si favoriscono le capacità filtranti dei reni e del fegato. "Ci sono degli esami attitudinali particolari, come i massimali da sforzo e le prove da carico, per studiare la soglia aerobica e quella anaerobica di ogni persona", sottolinea Alberti che prosegue: "Lo sport aerobico ha un notevole valore per il controllo delle patologie metaboliche, ma lo è altrettanto per prevenire queste malattie. Uno degli sport aerobici più completi è il nuoto, ma anche altri sport ben si prestano, come il fit-walking, lo sci di fondo, il pattinaggio su rotelle, il ciclismo, le arti marziali".

Una corretta attività fisica abbassa la frequenza cardiaca, aumenta la vasodilatazione ed elimina le tossine attraverso la sudorazione. A questo proposito, Alberti precisa: "In questo caso, l'atleta deve bilanciare la perdita di liquidi, prendendo l'abitudine a

— segue a pagina 5 —



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

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

Dall'antica Cina un metodo di cura sempre più utilizzato nel "moderno" Occidente: l'agopuntura

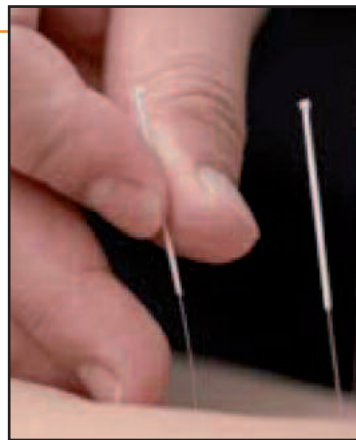
di Cinzia Coffaro - medico chirurgo esperto in agopuntura



La medicina tradizionale cinese ha una visione globale dell'essere umano che viene considerato come unità di corpo-mente-spirito. Le sue origini risalgono a circa 4000 anni fa. In un testo del II secolo a.C., le "Memorie storiche di Si Maqian", si parla di agopuntura e moxibustione e si menziona l'uso di "spegge di pietra", ma la più antica e importante opera di medicina cinese è il "Nei Jing", scritto dall'Imperatore Giallo Huang-Di tra il 2698 e il 2598 a.C. In questo trattato si trova la descrizione dei canali energetici o meridiani con i relativi punti di agopuntura e dei diversi aghi utilizzati.

La medicina tradizionale cinese, influenzata dalla filosofia taoista, considera che la medesima energia vitale o Qi, che permea l'universo e sta alla base di ogni fenomeno che vi si realizza, scorra con ritmo ciclico lungo i canali energetici o meridiani dell'essere umano. Il Qi è dunque l'energia che anima l'uomo e la creazione. La corretta circolazione del Qi è quindi fondamentale per il mantenimento di un buono stato di salute. Questa energia è bipolare, energia Yin ed energia Yang, due qualità opposte, ma complementari che esistono solo l'una in rapporto all'altra. Yin e Yang si alternano nel ritmo dell'universo e nei bioritmi umani, non esiste una condizione che sia totalmente Yin o totalmente Yang poichè un massimo di Yin con-

tiene sempre una piccola parte di Yang e viceversa. Lo Yin e lo Yang sono in continuo flusso, in cui si creano e si controllano a vicenda e si trasformano l'uno nell'altro. Ciascun essere vivente ha il proprio equilibrio Yin-Yang, quando questo equilibrio è turbato insorge la malattia. Obiettivo del medico è proprio comprendere e valutare correttamente la situazione energetica e la distribuzione del Qi interessandosi anche alle emozioni oltre che alle funzioni vitali. Le modalità terapeutiche nella medicina tradizionale cinese sono diverse: accanto all'agopuntura, che è la più conosciuta ed utilizzata, ci sono la moxibustione, la farmacopea cine-



se, i massaggi, la dietetica e le terapie basate sul movimento come il Qigong ed il Tai Qi. Il medico agopuntore utilizza aghi sterili monouso in acciaio, sottilissimi, molto flessibili e che, in base ai punti che sceglie di trattare, hanno differenti lunghezze. Una volta fatta la diagnosi

cinese, la persona viene fatta stendere sul lettino e vengono inseriti gli aghi nei punti dei meridiani prescelti. Il numero di aghi utilizzato e la durata del trattamento sono variabili: in genere si utilizzano da 2 a 10 o più aghi che vengono lasciati in posizione per 20-30 minuti circa. Il numero delle sedute varia a seconda della patologia e della capacità reattiva della persona. Vanno da un minimo di 4-5 ad un massimo di 10-12 sedute. I cicli sono ripetibili. L'efficacia della terapia agopunturistica è stata riconosciuta dal mondo scientifico. Secondo l'OMS, le malattie che possono essere trattate con l'agopuntura sono diverse. Ricordiamone alcune: cefalee, asma, disfagie, coliti, gastriti, dismenorree, cistiti, ipertensione, artriti, dolori cervicali, lombalgie, lombosciatalgie, nausea e vomito gravidico, postoperatorio e postchemioterapico, trattamento della dipendenza da fumo, insonnia, ansia, depressione e fibromialgia. Prendiamo ad esempio la fibromialgia, patologia caratterizzata da dolori e rigidità migranti, con astenia, insonnia, facile stancabilità, stato ansioso, colon irritabile e cefalea muscolotensiva. Peggiora con i cambiamenti di tempo e con gli sforzi. L'agopuntura si è dimostrata essere altrettanto efficace della terapia fatta con miorilassanti, analgesici e antidepressivi poichè la sua azione è volta sia sulla componente stress che su quella fibromuscolare, con azione decontratturante e antidolorifica.

info@progettomedico.eu

SEGUITI DA PAGINA 4

IL CARRELLO DELLA SPESA "INTELLIGENTE"

porri, un po' di purea di zucca, e un po' di olio d'oliva. Proseguite di nuovo con la pasta, a strati, fino a esaurimento degli ingredienti. L'ultimo strato dev'essere di zucca. Infornate a 200 gradi per circa 20 minuti. Lasciate riposare 4-5 minuti prima di servire.

UNO SPORT AEROBICO ALLUNGA LA VITA

bere più di due litri d'acqua durante lo svolgimento dell'attività sportiva. Quest'ultima favorisce la produzione degli antiossidanti, perché durante l'attività fisica si producono radicali liberi che, non oltre una certa soglia, sono utili per il nostro corpo". Occorre tenere conto che una corretta attività fisica può essere aiutata da un'alimentazione basata sull'assunzione di fibre vegetali, di frutta e di pesce. Le quote della dieta zona adoperata da molti sportivi, sono composte da 30% di lipidi, 30% di proteine e 40% di carboidrati, la cui percentuale si aumenta sino al 50-60% in caso di recupero da un'attività fisica intensa. In alternativa alla carne rossa che presenta un alto tasso di colesterolo, si può costruire una dieta proteica associando cereali e legumi o usando carni bianche.

Dr. Ignazio Scimè
Chirurgo Plastico Estetico - Università di Milano
Studi:
- Milano (Vimercate): Piazza S. Stefano 6
- Palermo: Via Valdemone 14
- Catania: Piazza Europa 4 (presso Beautymed)

TEL: 331 4255606
E-mail: scignazio@libero.it

www.chirurgiaesteticascime.it

Progetto MED.I.CO.
MEDicina Integrata COmplementare

- Flebologia Conservativa Centro autorizzato ESEC
- Omeopatia
- Omotossicologica
- Fitoterapia
- Nutrizionistica
- Medicina Estetica
- Anti Aging
- Medicina dello Sport
- Agopuntura
- Chirurgia Plastica ed Estetica

Palermo - Via Valdemone, 14 - Tel. 091 304115
328 7159211 - 347 7912170
www.progettomedico.eu - edipalmeri@progettomedico.eu

Come accettare e convivere con la malattia cronica grazie all'aiuto della psicoterapia

di Angela Ganci
psicologa psicoterapeuta



Il moderno concetto di salute (proposto dall'Organizzazione mondiale della sanità) ha per molti versi stravolto le comuni credenze del passato: salute non è solo assenza di malattia, ma armonia tra mente, corpo e relazioni sociali.

Il benessere psicologico non può, quindi, essere separato da quello fisico e dalla qualità della vita di relazione (e viceversa), tutti elementi essenziali per la serenità e l'equilibrio, soprattutto quando la malattia è grave e duratura (come nel caso di diabete, cardiopatie o tumori).

Il corpo che si ammala fa ammalare la mente (ne soffrono l'umore, la capacità di concentrazione, la speranza nel futuro); a sua volta, la scarsa fiducia in sé, negli altri e nelle possibilità di guarigione stressano il fisico e concorrono ad abbassarne ulteriormente le difese immunitarie. Un corpo sano e una mente integra sono perciò due realtà che camminano di pari passo, influenzandosi a vicenda (in negativo o in positivo).

Qui entra in gioco la cura psicologica che, invertendo la rotta del disagio, aiuta a convivere con la malattia, trovan-

do quelle energie interne positive (che sono dentro ciascuno di noi) in grado di migliorare il benessere compromesso.

La malattia grave causa un danno fisico (lesione all'organo), un danno morale (le conseguenze negative per la psiche) e un danno esistenziale (l'impossibilità di continuare le proprie abitudini di vita in modo soddisfacente).

La sofferenza psicologica è accentuata dall'alternanza di fasi acute (quando i malesseri fisici sono più intensi) e di assenza di sintomi (remissione), un'instabilità che impoverisce l'immagine di sé e porta a vedersi deboli e bisognosi di assistenza.

La malattia cronica mette a dura prova l'autonomia e quindi l'autostima, due aspetti che la terapia psicologica permette di rafforzare.

Innanzitutto attraverso l'informazione sulla patologia (come si è sviluppata, come si evolverà, gli effetti collaterali dei farmaci). La conoscenza è fondamentale nel dare un significato a quello che accade e a prevenire le ricadute, diminuendo l'impatto di frustrazione e impotenza.

E' necessario coinvolgere chi si occupa del malato (un familiare che non sa cosa aspettarsi, anche non volendo, è un'enorme fonte d'ansia), fornendo



degli spazi per scaricare la tensione quotidiana, ad esempio, con gruppi di supporto con altri familiari che affrontano la stessa battaglia. L'accettazione dei limiti imposti dalla malattia non è un traguardo facile da raggiungere, in particolare nelle fasi iniziali quando negazione e disperazione sono più la norma che l'eccezione.

Il malato che "non può prendersela con nessuno" finirà per prendersela con se stesso (rabbia, rifiuto delle cure), perciò deve essere aiutato a esprimere il proprio dolore, attingendo energie positive dall'affetto dei propri cari e dall'umanità del personale medico.

A questo scopo è bene che

l'ospedale organizzi periodiche riunioni d'équipe con tutti gli operatori che si occupano di lui per regolare insieme il trattamento e comunicare progressi ed eventuali criticità ai familiari.

Gestire la malattia per il paziente non può prescindere dal sostegno e dall'accordo di quanti si occupano del suo benessere, condizione essenziale per irrobustire quella "convinzione di farcela" molto debole quando ci si sente abbandonati a se stessi. Monitorare i sintomi in prima persona senza angosciarsi è un obiettivo fondamentale per aumentare le capacità di adattamento alle nuove condizioni di vita.

La malattia, a qualunque stadio, non si può solo subire (convinzione diffusa nella grande sofferenza), ma si può affrontarla in modo attivo dirigendola senza soccombere, generando per sé e per gli altri amore e speranza, ma anche miglioramenti nello stato di salute degli organi colpiti.

E', infatti, provato che l'ottimismo è un'ottima arma nella lotta ai tumori, fino a curarli del tutto; questo non significa che faccia miracoli, ma non toglie che sia in grado di alleviare la percezione del dolore, uno dei pochi enormi sollievi nei casi più disperati.

angela.ganci@virgilio.it

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

ANDROLOGIA- UROLOGIA

DOTT. EMILIO ITALIANO

Specialista in Urologia e Andrologia. Consulente Sessuologo. "Fellow of European Committee on Sexual Medicine". Diagnosi e cura delle disfunzioni sessuali maschili e femminili. Diagnosi e terapia dell'infertilità e delle patologie andrologiche. Diagnosi e cura delle patologie uro-

logiche maschili e femminili. Presso il centro si effettuano: Ecografie dell'apparato urinario e riproduttivo, Spermogramma, Ecocolor-doppler penieno e scrotale, Ecografia apparato urinario, FIC Test, Uretrocistoscopia, Penoscopia. Riceve a Palermo in via Fr. Paolo di Blasi 35. www.emilioitaliano.it - eitaliano@gmail.com. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 346563 - cell. 338 8546604

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.ser

gio@yahoo.it

MEDICINA ESTETICA

STUDIO MEDICO

DOTT. ENNIO SACCO

Medicina estetica senza bisturi. Radiofrequenza, mesoterapia, filler, elettroepilazione. Esthetic Skin Institute Training New York.. Via Enrico Parisi 31- Palermo - cell: 3407663973 - casa: 091-335717

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

NEUROLOGIA

DOTT. MARIO GUARINO

Specialista in Neurologia, Psichia-

Un centro di assistenza per i malati di Alzheimer tra gli ulivi e il mare di Sicilia

di Daniela Carnemolla

Quando nasce qualcosa d'importante, nasce di solito portando con sé una luce nuova, come se ciò che è nuovo si dovesse vestire di festa. Quindi, porta con sé una fragranza che potrebbe essere, per esempio, quello dell'acqua del mare di Sicilia purificato dai ricordi di epoche lontane piene di magia. Può portare, magari, un suono come quello dell'alito fresco del vento mediterraneo tra gli ulivi di una qualsiasi pianura. Spesso, il tempo non ha fretta e, inesorabile, copre di solchi di vita le folle di esseri che, invece, corrono, ma chi sa se sanno dove il tempo le porterà. A volte il tempo allontana chi ami; lo può allontanare talmente che finisci per guardare le sue rughe e trovare in ognuna di esse un pezzo di storia con te. Ma può succedere che tuo padre, che quella storia l'ha vissuta veramente, ti guarda e non ti vede più. Lo chiamano in un modo particolare quel bianchetto della vita che cancella come i seguaci del Fuhrer cancellavano senza pietà la vita soltanto guardandola e salutandola. Anche lui lo fa, non spegne il cuore, ma spegne i ricordi, i sogni, la speranza, l'amore, l'odio, la noia, la fame e la sete... il

battito del cuore... quello non potrà mai fermarlo. Mio padre fu colpito da questo bianchetto della vita. Lo chiamano Alzheimer in onore di chi lo scoprì. Guardo mio padre: ha il viso pieno di solchi di vita, in un baleno nei suoi occhi è dipinta la sua lunga vita, le sue emozioni i suoi ricordi. Il suo amore per la donna che è ancora la sua sposa, per i suoi figli, per quel camice bianco che incontrava il vento gonfiandosi nei corridoi bianchi, che erano il suo mondo. E correva, sorrideva e correva con in man ole lastre delle radiografie. Quando ero piccola, mio padre correva. Se potessi fermare il tempo e portarlo indietro, non lo farei correre più perché non avrei mai voluto che potesse essere arrivato qui. Ho chiesto come si potrebbe curare l'Alzheimer, ma non ho risposto. Tranne una, sempre la stessa: "in Sicilia non ci sono strutture". Tanti sono i malati di Alzheimer: stanno in casa a ricordare soltanto come potrebbe essere la loro vita se esistessero. E ti guardano sempre negli occhi perché chiedono chi sono, dove devono andare e perché non sanno più chi sei e non hanno mai risposte. Ma... Quando qualcosa nasce, porta con sé un profumo di vita per-



ché non potrebbe essere altrimenti. Quando qualcosa nasce è spesso tra distese di ulivi. E il vento del mare può fermarlo il tempo, se solo lo volesse, e può vestire di festa anche i solchi di vita più profondi. Ci sono certe volte nascite che portano il nome della speranza e non si può non credere in loro. Sono andata un giorno tra quegli ulivi a cercare la pace e ho portata mio padre, avevo la convinzione che non avrebbe saputo cosa fossero gli ulivi, ma dopo che si è fermato ad ammirarli mi sono ricreduta. Gli ho chiesto se sapeva cosa fossero, lui mi ha risposto che erano belli. E sorrideva. E quei solchi sul viso erano più leggeri e lui si allontanò veloce come se volesse correre e mi chiese cosa fosse quella cosa blu. Io gli risposi che era il mare. E lui sorrise. Le persone affette dal morbo

danielacarnemolla@libero.it

di Alzheimer, oggi sono centinaia, aumentano con l'aumento della lunghezza e della qualità della vita. La malattia cancella le capacità cerebrali, cancella le idee e i pensieri. Le emozioni rimangono isolate e stimolate unicamente da una visione istantanea di oggetti, sequenze, scene. Il paziente non ha ricordi, impara ogni istante cos'è ciò che tocca, che vede. Torna bambino. La malattia è distruzione per le persone che lo amano: lui non le riconosce più.

In Italia vi sono strutture pubbliche che fungono da asili per dare sollievo alle famiglie. In Sicilia, vicino Palermo, ad Altavilla Milicia, in mezzo agli ulivi, tra il mare e la collina, sorge da un mese appena, la prima struttura per i pazienti di Alzheimer. Si chiama "Casa Famiglia di Nonno Rosario".

Il personale ha esperienza decennale. I pazienti sono supportati da una struttura confortevole, stimolante e soprattutto sicura. La casa può ospitare fino a nove pazienti, non di più proprio per garantire sicurezza ed assistenza. È una struttura paramedica con la presenza di psichiatra e psicologo.

Mio padre si trova lì da qualche giorno. Mi dicono che spesso guarda il mare e chiede cosa sia.

CONSIGLIATI

tria, 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 marioaguari.no.mg@libero.it

NEFROLOGIA

DOSSA 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

ODONTOIATRIA

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

**ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA
AMBULATORIO POLISPECIALISTICO
DI ORTOPIEDIA - 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

DOSSA 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. Telefono 0917308541. Cell. 393 6808817. E-mail salvoalessandra@gmail.com

PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

DOSSA 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 DOSSA G. CINÀ - DOSSA C. DE FRANCHIS
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 psichiatra e dietista. Tel. 329 3330515 / 3284787228. Via M.se Ugo 56. arteterapiapsicodrammapalermo.wordpress.com

DOSSA CATERINA D'ANNA

Psicologa - Psicoterapeuta. Specialista in Psicologia del Ciclo di Vita Università di Pavia - Psicoterapia del bambino, dell'adolescente e della famiglia. Via Tripoli 18 Palermo. Tel. 0916121290 - cell. 329 4321204.

DOSSA 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. www.gisamaniscalco.it

IL CAMBIAMENTO AUTENTICO E' SEGNO DI EVOLUZIONE

luzione, della maturazione, dell'apertura dei confini personali. Sì, perché chi rimane attaccato alle convinzioni personali per principi di marmorea coerenza resta confinato in uno spazio chiuso, negato al confronto. Un esempio? Tanti, ma davvero tanti. Quanti genitori perdono l'occasione per entrare nel mondo dei propri figli solo perché distanti dal proprio modo di fare?

Nella mia esperienza di "medico-amico", attraverso tantissimi colloqui con persone alla ricerca di una pace interiore, questo è l'elemento costante: la rigidità ostacola. Immaginate che la propria vita sia un percorso fatto di strettoie, piccoli varchi sinuosi da attraversare, radure e arrampicamenti: riuscite a vedere un corpo rigido? Farà pochi metri, poi si arenerà. Occorre lasciarsi plasmare, entrare davvero in un rapporto con l'esistenza e con gli altri che sia aperto e disponibile, non rinnegare ciò che si è stati, ma sapendo che saremo sempre qualcosa di nuovo... Lasciare la banchina del molo e salpare per la vita, che è la più bella avventura. In una sola parola: cambiare.

RADICALI LIBERI E ANTIOSSIDANTI

L'azione continua dei radicali liberi è responsabile del precoce invecchiamento cellulare e dell'insorgenza di numerose patologie come il cancro, le malattie dell'apparato cardiovascolare, il diabete, la sclerosi multipla, l'artrite reumatoide, l'enfisema polmonare, la cataratta, il morbo di Parkinson, l'Alzheimer, ecc. Oltre alle normali reazioni biochimiche fisiologiche, stress, inquinamento, fumo, radiazioni magnetiche e solari, consumo sconsiderato di farmaci, caffè, alcoolici, cibi fritti e industriali, intensa attività fisica (questo non vuol dire che lo sport faccia male, ma è importante praticarlo avendo cura di reintegrare ciò che manca all'organismo dopo un simile sforzo), sono i maggiori responsabili della formazione dei radicali liberi.

Per ridurre e rallentare questo processo è necessario un equilibrio chimico che stabilizzi i radicali liberi. Questo ruolo viene esercitato dagli agenti antiossidanti, sostanze in grado di neutralizzare, appunto, i radicali liberi e di proteggere l'organismo dalla loro azione negativa.

L'organismo umano si difende naturalmente dai radicali liberi, ma, in caso di stress ossidativo, ossia quando la formazione di radicali liberi supera una certa soglia, è necessario un apporto esterno di antiossidanti. Si tratta di sostanze, molecole e vitamine assunte attraverso l'alimentazione. Molti cibi, soprattutto di origine vegetale, contengono numerose sostanze ad azione antiossidante in grado di garantire all'organismo una rilevante protezione e prevenzione. Tra le più conosciute spiccano alcune vitamine (A, C, E), i pigmenti vegetali come gli xantoni, i polifenoli e i bioflavonoidi, insieme a minerali come il selenio, il rame e lo zinco. Per fare il pieno di antiossidanti gli esperti consigliano di mangiare ogni giorno almeno cinque porzioni di frutta e verdura. Per combattere la produzione di radicali liberi è bene limitare l'apporto calorico complessivo ed il consumo di grassi, sale, frittture, salumi e carni cotte alla griglia.

Si ricorda, inoltre, che per avere il maggiore apporto di antiossidanti è importante consumare alimenti di stagione. E, quando a causa di una dieta scorretta o non equilibrata, di attività fisica intensa, l'alimentazione non è sufficiente a fornire i livelli di antiossidanti necessari all'organismo, può essere utile ricorrere ad un buon integratore multivitaminico e multimineralico.

Per una dieta salutare e ricca di antiossidanti dovremmo mangiare quasi tutti i giorni molte verdure colorate (verde scuro, rosso, arancio e giallo), frutta acidula e agrumi, zuppe di cereali integrali, tanti legumi e non dovremmo trascurare la frutta secca in genere (noci, mandorle, nocciole, anacardi), senza, però, eccedere dato il suo elevato contenuto calorico, il fegato di vitello e l'olio di fegato di merluzzo e, soprattutto, smettere di fumare e di bere alcolici. Ma quali sono gli alimenti antiossidanti? Ne parleremo nel prossimo numero!



ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee

ALSERVIZIO DEL FARMACISTA



CONSORZIO SICILIA SALUTE
Il Consorzio Sicilia Salute collabora con



CORSO PER IL BENESSERE PSICOFISICO DELLA PERSONA ORGANIZZATO DALL'ASSOCIAZIONE NELL'ATTESA ONLUS PER ISCRIVERSI CHIAMARE IL NUMERO 347 1929790

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 5x3, banner, roll-up



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



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 Cinzia Coffaro info@origettimedico.eu - Diego Fabra diego@fabra.biz - Angela Ganci angela.ganci@virgilio.it - Ennio Sacco saccoennio@libero.it - Anna Sampino annasampino@nellattesa.it - Francesco Sanfilippo sanfilippofran@nellattesa.it - Roberto Tobia info@farmaciabonignore.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 il 12 febbraio 2013
Il giornale viene distribuito in 620 punti della Sicilia Occidentale



Sanit-Card™
Il circuito della tua salute.

La prima card che consente a tutta la famiglia di usufruire di sconti nel settore salute e benessere

CHIAMA IL NUMERO VERDE 800 974 456
COLLEGATI AL SITO WWW.SANITCARD.IT