

# 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. 8 del 25 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

## Essere genitori è sempre un rischio

di Diego Fabra  
medico [diego@fabra.biz](mailto:diego@fabra.biz)



**E'** risaputo: si tratta del mestiere più difficile in assoluto.

Essere genitore richiede tante qualità da essere quasi impossibile non sbagliare. Mi rivolgo a quelli che sono genitori e anche a coloro che hanno avuto modo di essere, finora, solo figli. Innanzitutto c'è un problema di ruolo. Infatti, ognuno, nell'opera messa in scena dalla vita, assume un ruolo, e dentro quello cerca di adattare se stesso. Non è detto che le due cose - avere un ruolo ed essere se stessi - coincidano o che siano del tutto possibili. Essere genitore vuol dire dosare i "sì" e i "no", in un gioco sottile simile ad una grande trappola. Sono più le volte in cui alla fine si sbaglia rispetto all'enorme quantità di richieste.

Come comportarsi? Si sceglie la permissività? I figli crescono nella fiducia, ma anche negli eccessi, facile preludio di scelte sbagliate. Si sceglie il pugno di ferro? La svaluta-

L'IMPORTANTE RUOLO DEGLI ANTIOSSIDANTI

## La giovinezza vien mangiando

di Roberto Tobia  
farmacista

[info@farmaciabonsignore.it](mailto:info@farmaciabonsignore.it)



**P**er contrastare l'invecchiamento e aiutare il nostro corpo a mantenersi sano e giovane è fondamentale aiutarlo a contrastare i radicali liberi, i principali responsabili dell'invecchiamento del corpo e della mente. In questo, giocano un ruolo molto importante gli antiossidanti, sostanze in grado di neutralizzare i radicali liberi e proteggere l'organismo dalla loro azione negativa.

Il cibo è sicuramente il nostro alleato più importante nel campo della prevenzione: in esso sono presenti molecole antiossidanti in grado di ridurre enormemente il rischio di molte malattie, tra le quali anche il cancro. Gli antiossidanti possono agire singolarmente od interagire fra loro per sinergizzare l'azione antiossidante.

segue a pagina 8



zione è dietro l'angolo, producendo insicurezza e reazioni. E che dire poi dell'affetto dato o negato? A distanza di anni, il più delle volte vieni a scoprire di aver privato chi pensavi di avere ricolmato di attenzioni e di premure. Questo perché nelle dinamiche interne di ogni crescita esiste un osservatorio della realtà spesso impenetrabile che richiederebbe un canale di comunicazione sempre aperto, da ambedue i lati.

Gli psicologi vengono in aiuto e ci spiegano che le reazioni negative sono normali e che le fasi dell'autonomia devono essere conquistate a spese della pace e della quiete domestica. E così scopriamo che il disordine è creativo e funzionale, che le rispostacce sono parte del processo di indipendenza, che i "no" dei figli sono necessari per l'opportuno distacco, che l'atti-

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](mailto:posta@farmaciafattapa.it)

**INAP**  
LAZIO CAMPANIA SICILIA

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

- PRESENTAZIONE DOMANDE AMMINISTRATIVE
- ASSEGNO DI INVALIDITA' (74%)
- PENSIONE DI INABILITA' (100%)
- INDENNITA' DI ACCOMPAGNAMENTO
- 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)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL NUMERO VERDE O VISITA IL SITO  
[WWW.INAP.IT](http://WWW.INAP.IT)

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

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

NUOVO UFFICIO DI CAPACI IN CORSO SOMMARIVA N. 22

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

**ASSIFIN**  
ITALIA srl  
FINANZIAMENTI IN LEGGE

Numero Verde Gratuito  
**800 26 77 09**  
Anche Da Cellulare

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

# Integrazione all'affitto del 2012

di Anna Sampino

[annasampino@nellattesa.it](mailto:annasampino@nellattesa.it)



**E'** stato pubblicato dall'Assessorato comunale alla Cittadinanza sociale il nuovo bando per l'integrazione all'affitto 2012, relativa ai redditi 2011. Dal 15 febbraio fino al 16 aprile si potranno inviare tramite raccomandata postale o presentare alla sede della circoscrizione in cui si risiede le domande per la concessione del contributo economico di sostegno all'affitto per la prima abitazione.

Ad averne diritto saranno i nuclei familiari che non abbiano superato, durante tutto l'arco del 2011, un reddito complessivo lordo di €.12.153,18. Ciascun reddito familiare è diminuito di €.516,45 per ogni figlio minore che risulti essere a carico del nucleo familiare richiedente. Requisito fondamentale è la registrazione del contratto d'affitto, la cui incidenza sul reddito non dev'essere inferiore al 14 per cento. Alla domanda, infatti, va allegata - oltre a un documento di riconoscimento del richiedente - una fotocopia del contratto di locazione debitamente registrato. Allegato che è parte integrante della richiesta, tanto che la sua assenza comporta l'esclusione dal contributo. I richiedenti non devono avere usufruito per l'anno 2011 di altri benefici economici per l'alloggio abitativo, né uno dei componenti il nucleo familiare deve possedere uno o più alloggi di proprietà, soprattutto se questi

consentono un reddito annuo superiore ai 206,58 euro. Del sussidio possono fare richiesta anche gli extracomunitari che siano in affitto in un alloggio nel Comune di Palermo, ma, oltre agli allegati sopra citati, devono aggiungere anche il certificato storico di residenza, dal quale risulti un periodo di residenza decennale in Italia o quinquennale nella regione Sicilia.

Per fare richiesta, dunque, si può scaricare il modulo direttamente dal sito del Comune di Palermo e compilarlo in ogni sua parte, eventualmente rivolgendosi ad un Caf di fiducia, allegando fotocopia del documento di riconoscimento e del contratto di locazione, e inviarlo entro il termine via raccomandata postale o recandosi di persona, alla sede della circoscrizione d'appartenenza. Nella busta dovranno essere indicati cognome, nome e residenza del dichiarante, nonché la dicitura "domanda integrazione affitto anno 2011". Una volta pubblicata la graduatoria, gli esclusi avranno a disposizione 30 giorni per fare ricorso.

Come specifica il bando, infine, "la concessione e l'entità del contributo è subordinata alla disponibilità finanziaria di cui allo stanziamento che l'Assessorato Regionale LL.PP. assegnerà a questo Comune. I fondi assegnati saranno distribuiti proporzionalmente agli aventi diritto. Il contributo sarà commisurato all'incidenza del canone sul reddito e non potrà, comunque, superare la somma di €.3.098,74".

# Il rischio di sottovalutare il rischio

di Riccardo Ingui

psicologo del lavoro

[ric.ing84@gmail.com](mailto:ric.ing84@gmail.com)



**L**a sicurezza sui luoghi di lavoro è sempre stato un argomento piuttosto scomodo, non solo per i capi, ma anche per i dipendenti, che spesso vedono l'adesione alle norme comportamentali come una mera scocciatura. In realtà, l'adesione alle norme non basta: la sicurezza sul lavoro si esprime in una serie di gesti che sono l'espressione di una cultura, di una mentalità! Anche per questo motivo i lavoratori non devono essere tutelati dal punto di vista dell'infortunio fisico, ma anche dalla tensione psicologica del lavoro. Le due sponde, in realtà, sono fortemente correlate: si calcola, infatti, che larga parte degli infortuni fisici sul posto di lavoro possano essere ricondotti a defezioni a livello psicologico; una distrazione, una leggerezza, un eccesso di tensione, possono provocare l'errore fatale. Al fine di evitare queste eventualità, dopo la famosa legge 626, che introduce l'obbligo di valutazione dei rischi chimici fisici e biologici, è nato il D. Lgs n.81 del 2008. Questo ha uno dei suoi punti di svolta nella valutazione, oltre a quelli già citati nella 626, dei rischi psicosociali, introducendo il termine di stress lavoro-correlato. A partire da questa legge, il datore di lavoro in primis, e a cascata tutti i preposti alla sicurezza, diventano penalmente responsabili della prevenzione in materia di rischi psicosociali. Il peso dello stress lavoro correlato ha ripercussioni sul singolo, ma conseguenze sull'intera azienda: assenteismo e turn over sono spesso eventi sentinella di un malessere diffuso; si calcola che circa il 70% delle cause di assenteismo è da riportarsi a fattori psicologici; il danno economico è stimato sui 20 miliardi di euro su base europea. Tuttavia, la sicurezza è un fattore che si nota solo quando non c'è, e la prevenzione sullo stress viene vista come uno spreco di tempo e di denaro. Questo si traduce in una legge fallace che perde una grande occasione. Ad oggi non serve un professionista per la rilevazione, basta la somministrazione di un banale questionario e, in alcuni casi, un'auto-certificazione. L'invito è quello di non sottovalutare i fattori di rischio psicosociali. Il beneficio che ne trae l'azienda non sarà soltanto in termini di clima, ma anche in termini di produttività e ritorno economico.

## RANBAXY

Trusted medicines. Healthier lives

### FARMACI DI QUALITA'

## 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



*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



# Emorroidi: dai quarant'anni è d'obbligo effettuare una visita proctologica per escludere cause tumorali

di Giusy Egiziana Munda



“Tutti abbiamo le emorroidi.

Consistono in un groviglio di arterie e vene, circondato da tessuto e localizzato nel canale anale e rivestono un ruolo fondamentale nel mantenimento della continenza fecale. Quando, però, s'infiammano e s'ingrossano, diventano patologiche, dando luogo alla malattia emorroidaria che, sebbene benigna, può arrecare disturbi capaci di limitare una normale vita quotidiana”. Così il Dott. Nicola Tricomi, medico chirurgo, specializzato in Proctologia e Chirurgia colonrettale.

La malattia emorroidaria, che consiste nello scivolamento del tessuto emorroidario verso il basso e all'esterno del canale anale, è sempre più frequente tra la popolazione occidentale dai 45 anni d'età in su. Errato stile di vita e un'alimentazione povera di fibre e d'acqua rappresentano alcuni dei fattori predisponenti.

“Bere poco, mangiare poche fibre, sforzarsi per defecare,

stare a lungo sul water a leggere o a navigare con l'iPad, rappresentano errate abitudini dietetiche e comportamentali che possono favorire l'insorgenza della stipsi e la possibile comparsa di problemi a carico del distretto emorroidario - spiega il Dott. Tricomi -. L'ideale sarebbe espellere le feci senza doversi sforzare, ma non dimentichiamo che anche ripetuti episodi diarroici possono avere lo stesso effetto. Una buona evacuazione è la migliore condizione per la salute del nostro ano”.

Altri fattori che possono favorire l'insorgenza di malattia emorroidaria sono la predisposizione ereditaria, la situazione ormonale, lo stile di vita, la sedentarietà, la gravidanza, il sovrappeso, l'abuso di lassativi, ecc.

Ma i cibi piccanti e la cioccolata possono favorire l'infiammazione delle emorroidi? “Assolutamente sì - chiarisce Tricomi -. Alcuni cibi possono far male, soprattutto in caso di patologia conclamata. Chi è colpito da malattia emorroidaria, infatti, è particolarmente sensibile all'abuso di sostanze come il cioccolato,



Il Dott. Nicola Tricomi

il pomodoro, il vino, l'alcol, le sigarette, il riso per la sua azione astringente”.

A seconda della loro dimensione e al grado di prollasso, le emorroidi sono suddivise in 4 categorie: si va dalle situazioni più lievi (emorroidi di I e II grado) a quelle più serie (III e IV grado). “E' utile sapere che, a differenza delle ragadi, la malattia emorroidaria può provocare, in genere, sanguinamento, ma non dare dolore, a meno che non si sia colpiti da una complicanza della malattia stessa, quale la trombosi, un problema episodico che può colpire anche soggetti portatori di emorroidi di primo grado che si sforzano per defecare”, precisa il Dott. Tricomi. Non bisogna dimenticare che il sanguinamento è un sintomo comune

anche ad altre patologie colorettrali ben più serie alle quali la malattia emorroidaria può essere associata. In caso di sanguinamento, anche apparentemente banale della regione anale, e quando, pur mantenendo le stesse abitudini di vita e alimentari di sempre, ad un certo punto il paziente comincia a soffrire di stitichezza ricorrente, è sempre molto importante parlarne con il proprio medico. Una diagnosi in questi casi è fondamentale e si ottiene solo attraverso un'accurata visita proctologica specialistica, al fine di escludere un'eventuale causa tumorale e d'individuare le terapie più adeguate.

“A scopo preventivo, inoltre, per tutti coloro che superano i 40 anni una visita proctologica diventa d'obbligo, soprattutto se vi è familiarità di neoplasie colonrettali - avverte Tricomi -. Se dalla colonscopia si riscontrano dei polipetti, la successiva indagine andrà ripetuta dopo due anni; invece, in caso di esito negativo, il paziente potrà ripetere l'esame ogni 5 anni.

segue a pagina 7

## 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.

# Un po' di vino? Direi proprio di sì

di Diego Fabra  
medico



Il vino viene adoperato sempre più come elemento socializzante e quindi sempre più utilizzato in ogni circostanza di tipo conviviale. È diventato un appuntamento fisso nelle serate dei nostri giovani, ma lo era già per tanti strati sociali. Il vino è una bevanda sempre nuova e ricca di promesse. Viene caratterizzata dal colore, dal profumo, dall'intensità, e richiama il nostro rapporto ancestrale con la terra. È elemento rituale, denso di signifi-

ficati, dalla storia plurimillennaria. Piace perché esalta i sapori, perché disinibisce, perché riscalda e rende intimo il momento della condivisione. Fa male?... Da nutrizionista rispondo decisamente di no. Ma tutto dipende dalla qualità e dalla quantità. Le due cose vanno proprio insieme. Infatti, bere un buon vino di marca è possibile a tutti, se in quantità contenuta. È noto che il vino rosso è vantaggioso per l'apparato cardiovascolare e, per il suo contenuto in resveratrolo, può correggere i processi di ossidazione. Ma anche il vino bianco, se di



Aiuta l'apparato cardiovascolare e può correggere i processi di ossidazione

diego@fabra.biz

buona qualità, svolge parte di queste importanti funzioni. Non esistono, dunque, controindicazioni, se si eccettua l'uso in gravissime epatopatie o durante terapie con psicofarmaci. È d'obbligo ricordare che l'uso degli alcolici può dare dipendenza.

## RISOTTO CON LE PATATE

Ingredienti: 400 grammi di

riso, 4 patate medie, 50 ml di olio di oliva extra vergine, alcuni fili d'erba cipollina, una cipolla piccola, un cucchiaino di prezzemolo, un bicchiere di vino bianco, un litro di brodo di verdura, formaggio grana, sale e pepe  
**Preparazione:** Fare un soffritto con 30 ml di olio di oliva, la cipolla finemente tagliata e le patate spezzettate. Aggiungere il riso assieme al vino, al prezzemolo e all'erba cipollina. Salare. Quando il vino è quasi completamente evaporato, aggiungere gradatamente il brodo. A fine cottura aggiungere il rimanente olio con il formaggio e il pepe.



Il rapporto tra uomo e cavallo è antico e profondo. Oggi prosegue essenzialmente sotto forma di sport. L'equitazione è uno sport aperto a tutte le età,

fatta eccezione per i bambini inferiori a 6 anni o le persone affette da alcune patologie gravi, essendo sconsigliato in caso di malattie o lesioni della colonna vertebrale, la presenza di grave ernia del disco, alcune cardiopatie gravi e croniche e donne in stato di gravidanza. L'uso del cavallo a scopo terapeutico è ormai ben noto. L'ippoterapia viene applicata, in particolare, a pazienti con problemi motori o psichici, ma l'interazione uomo-cavallo aiuta chiunque abbia problemi emozionali (rabbia, esplosioni d'ira, paura e fobie varie) o fisici. Andare a cavallo comporta l'impegno di diversi gruppi muscolari come gli addominali, i dorsali e i lombo-sacrali che si contraggono, poiché seguono il ritmo dell'andatura dell'animale, migliorandone il tono e l'elasticità col tempo. Di pari passo, si rafforzano i muscoli del pube, dei glutei

## PERCHE' L'IPPOTERAPIA

# Equitazione, sport contro lo stress

di Francesco Sanfilippo

sanfilippofran@nellattesa.it

e quelli della gamba che, anch'essi sollecitati, si potenziano di più. Lo stesso processo accade nei muscoli delle braccia che traggono un giovamento non trascurabile, come gli scapolo-omerale, i bicipiti e i tricipiti, e del collo.

Anche il cuore e i vasi sanguigni se ne giovano poiché i battiti del cuore aumentano, per un maggior impegno fisico di chi cavalca, fatto che aumenta i battiti senza eccessi. Infatti, il sistema di pompaggio del sangue dal cuore verso i vasi principali migliora, comportando benefici a cascata anche sui capillari di tutto il corpo.

Andare a cavallo regolarmente contribuisce, inoltre, a tenere sotto controllo la pressione arteriosa e a migliorare la ven-

tilazione polmonare. Un altro vantaggio è l'influenza positiva sugli organi dell'equilibrio, come le orecchie, che ricevono stimoli continui, secondo gli spostamenti in avanti o laterali, dovuti alle variazioni di equilibrio del cavallo, che dipendono dalle diverse andature che possono essere eseguite. Non a caso l'asestamento e il mantenimento di un equilibrio corretto sulla sella rispetto al cavallo comportano un forte miglioramento della sensibilità visiva, oculare, acustica, tattile e olfattiva, dando un'esatta percezione del proprio corpo in relazione allo spazio e all'ambiente.

Non ultimo, stare sopra un animale impone al fantino uno sviluppo dell'attenzione, della concentrazione, della capacità di orientamento, dell'interesse, della memoria, dell'agilità, della destrezza e dell'equilibrio.

Nonostante i vantaggi offerti, resta uno sport non accessibile a tutti, poiché prevede sia una forte spesa iniziale per l'equipaggiamento (dai 200 ai 300 euro) sia un costo delle lezioni, che è considerevole (un carnet di 10 lezioni può costare dai 100 ai 120 euro).



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

# Elettroporazione, l'iniezione senza aghi per il trattamento della cellulite e delle adiposità

di **Roberta Di Maggio**  
medico chirurgo

[dimaggio.roberta@libero.it](mailto:dimaggio.roberta@libero.it)



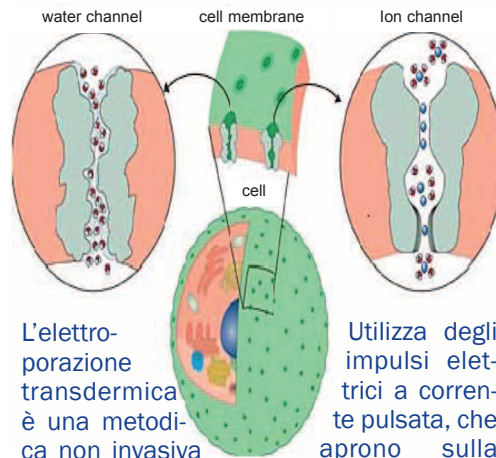
**C**ellulite e adiposità localizzate risultano essere gli inestetismi che oggi affliggono la maggior parte della popolazione femminile. Si stima, infatti, che 8 donne su 10 nel nostro Paese ne siano colpite. Con l'arrivo dalla bella stagione, molte donne si rivolgono al medico estetico per eliminare proprio la fastidiosa pelle a buccia d'arancia su cosce e glutei o per ridurre le famose "maniglie dell'amore".  
Prima di vedere come possiamo fronteggiare queste problematiche, esaminiamo come e perché appaiono.

## CELLULITE

La cellulite o PEFS - panniculopatia edemato-fibro-sclerotica - degli arti inferiori, è dovuta ad una degenerazione del connettivo sottocutaneo. La causa di questa degenerazione è da attribuirsi a fattori genetici e costituzionali che causano disturbi del sistema veno-linfatico e connettivale, con compromissione della microcircolazione tissutale. Inoltre, a questi vanno a sommarsi altri fattori aggravanti come, ad esempio, i disordini alimentari, le alterazioni dell'assorbimento dei cibi, la disbiosi intestinale, la stipsi, l'errata postura, lo stress, il fumo, il ridotto apporto idrico, ecc. Il cattivo funzionamento del microcircolo fa sì che si crei un accumulo di tossine a livello del compartimento extracellulare, con successiva proliferazione anomala del tessuto connettivo fibroso, dal quale si formano le placche cellulitiche. Queste ultime comprimono i vasi, ostacolando gli scambi nutritivi e i nervi, provocando un'irritazione, causa della tipica dolorabilità presente nella zona colpita. I distretti maggiormente interessati dalla cellulite sono cosce, glutei, ginocchia, più raramente addome ed arti superiori.

## ADIPOSITA'

Per adiposità localizzata s'intende la presenza di un accumulo, aumento in volu-



**L'elettroporazione transdermica** è una metodica non invasiva che consente la veicolazione di principi attivi attraverso gli strati cutanei in maniera profonda e selettiva.

Utilizza degli impulsi elettrici a corrente pulsata, che aprono sulla membrana cellulare dei canali, chiamati "pori", che la rendono più permeabile ai principi attivi applicati.

me e in numero, di tessuto adiposo sano in particolari regioni del corpo, non solo femminile, ma anche maschile, in base alla particolare conformazione fisica. L'adiposità localizzata è differente dalla cellulite in quanto nella prima non sono presenti le alterazioni vascolari e il processo edemato-fibro-sclerotico che caratterizzano la seconda. Nell'adiposità localizzata non ritroviamo, infatti, le tipiche alterazioni della cellulite, quali la pelle a buccia d'arancia e la dolorabilità. La tendenza ad ingrassare prevalentemente in alcune zone del corpo rispetto ad altre è un fattore prevalentemente genetico e solo in minima parte dipende dal nostro stile di vita. L'adiposità localizzata, oltre che da fattori genetici, dipende anche da fattori ormonali. Nella donna (biotipo ginoide) l'accumulo di tessuto adiposo si localizza tipicamente nei fianchi, nell'area periombelicale e sovrapubica, nelle cosce e nella regione interna del ginocchio. Nell'uomo, invece, i depositi adiposi si accumulano tipicamente a livello addominale (biotipo androide).

## ELETTROPORAZIONE

Oggi la medicina estetica si avvale, tra le altre, di una nuova tecnologia per il

miglioramento di questi inestetismi che con la sola dieta è impossibile eliminare. Si tratta di trattamenti che vengono effettuati con l'ausilio di un'apparecchiatura medica, l'elettroporatore. Tale innovativa tecnologia consente di produrre l'elettroporazione, fenomeno che riduce la resistenza che oppone l'epidermide al passaggio delle sostanze. L'elettroporazione è un fenomeno biochimico che, attraverso l'impiego di particolari impulsi elettrici triangolari modulati, prodotti da due elettrodi posti sulla superficie cutanea, aumenta transitoriamente la permeabilità delle strutture cellulari attraverso un temporaneo riassetto della loro membrana. In questo modo, si riesce ad ottenere il completo trasferimento dei principi attivi attraverso la cute.

Nello spessore delle membrane cellulari sono, infatti, ubicate speciali proteine-poro che, sotto particolari stimoli elettrici, possono cambiare la propria struttura tridimensionale, generando canali idrofili attraverso i quali possono fluire micro/macro molecole idrosolubili: in questo modo la penetrazione è profonda, rapida e selettiva. L'elettroporazione, tramite l'ausilio di preparati a base di coleus forskoli, ricco in forskolina, caffeina, adenosintrifosfato, estratto di idraste e lattoferrina, garantisce un'azione mirata sull'adiposità, accelerandone le funzioni metaboliche e facilitandone l'eliminazione. Contemporaneamente, l'apparecchiatura, attraverso le vibrazioni, stimola i recettori che si trovano sotto la pelle come, ad esempio, i corpuscoli di Merkel (deputati alla vascolarizzazione della pelle), i fibroblasti di sostegno, che producono, così, nuove strie di collagene e trattengono l'acqua, indispensabile per l'idratazione naturale della pelle.

Il paziente non avverte alcun fastidio, in quanto le dosi di corrente sono infinitesimali ed impercettibili per il paziente stesso. E' un trattamento non invasivo e completamente indolore, senza rischi e per il quale non esistono controindicazioni.

**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](mailto:scignazio@libero.it)

[www.chirurgiaesteticascime.it](http://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](http://www.progettomedico.eu) - [edipalmeri@progettomedico.eu](mailto:edipalmeri@progettomedico.eu)

# Il mobbing è una grave "malattia" sociale Ecco alcuni consigli per contrastarlo

di Angela Ganci  
psicologa psicoterapeuta



**M**obbing significa assillare, attaccare con violenza e indica ogni azione ostile finalizzata a discriminare il lavoratore e indurlo ad abbandonare il posto di lavoro, con tutte le conseguenze che ne derivano. Secondo una ricerca del 2000, le vittime nel mondo sarebbero circa 12 milioni, e dall'8% al 13% dei casi ricorrebbero al suicidio per mettere fine alle sofferenze. In Italia nel 2007 si contavano circa 1,5 milioni di mobbizzati.

I segnali rilevatori del mobbing includono tutti i comportamenti a danno del lavoratore, come non fargli trovare più le pratiche dove era solito riporle; trasferirlo senza una motivazione plausibile in una stanza isolata e non attrezzata; sottoporlo a continui controlli per verificare la sua efficienza; interromperlo quando parla o non rivolgergli la parola. Tutte queste azioni devono verificarsi per almeno sei mesi, secondo un piano ben calcolato e finalizzato alle dimissioni spontanee. L'emarginazione cui la persona è sottoposta non deriva dalla sua incompetenza, e provoca una serie di conseguenze negative, a livello cognitivo (scarsa

capacità di concentrazione, con calo del rendimento lavorativo), psicofisico (sintomi di ansia come mal di testa e tachicardia, disturbi del sonno e dell'umore, aggressività), sociale (perdita di interesse per le relazioni e il tempo libero). Il problema si complica quando ci si colpevolizza per la propria presunta inefficienza. All'auto-colpevolizzazione si alterna la rabbia per il torto subito, mista all'impotenza per non poter far nulla per cambiare le cose. Chi, per paura di ritorsioni, preferisce ignorare e sperare che tutto si risolva, si troverà sempre più stressato e demotivato, anche quando non è fisicamente sul posto di lavoro, ma in luoghi che vi sono collegati. Con il passare del tempo, si corre il rischio di sviluppare una patologia nota come disturbo post-traumatico da stress, che si manifesta, nel 30% delle vitt-



me di mobbing, con pensieri ossessivi come "mi sento attaccato e non apprezzato", incubi, auto-isolamento.

Senza un adeguato supporto le probabilità di soluzioni spontanee sono scarse. E' importante farsi assistere da professionisti appositamente preparati (psicologi, avvocati, medici) e da sindacati e associazioni, per iniziare le vie legali per il riconoscimento e il risarcimento del danno da mobbing. E' bene evitare di fare passi falsi, come pro-

[angela.ganci@virgilio.it](mailto:angela.ganci@virgilio.it)

porre le dimissioni sotto la spinta dell'emotività. Si può considerare un periodo di malattia in cui allentare la tensione e, con l'aiuto degli addetti ai lavori, studiare strategie per ribaltare la situazione. In tal modo si ottiene l'effetto di spiazzare l'autore del mobbing che vuole inculcare alla vittima l'idea che le cose non cambieranno. Si spiana la strada per farsi sentire una volta per tutte e riacquisire fiducia in sé e nelle proprie capacità. La terapia cognitivo-comportamentale offre vari strumenti per ridurre i sintomi di ansia e depressione, come le tecniche di rilassamento, e addestrarsi a vedere i problemi sotto una luce diversa (tecniche di gestione dello stress), riducendo i comportamenti pericolosi, come il suicidio. Grazie infine alla tecnica dell'assertività si riuscirà a esprimere in modo pacato, chiaro e deciso, quello che si sente (dicendo senza verificando mobbing), senza timore di sentirsi ridicolizzato. Agli incontri individuali si può affiancare una terapia di gruppo per dare sfogo a rabbia e frustrazione ed evitare di rovinare la vita privata. A fianco della terapia psicologica è previsto l'utilizzo di ansiolitici e antidepressivi.

## 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

## 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](http://www.emilioitaliano.it) - [eitaliano@gmail.com](mailto: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](http://www.irispalermo.com) - [www.paginegialle.it/irispa](http://www.paginegialle.it/irispa) - [iriscooperativa@libero.it](mailto: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](mailto:peralta.ser)

[gio@yahoo.it](mailto: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-

# La sindrome di burn-out può essere trattata con la bioenergia e la medicina psicosomatica

di Maria Grazia Costantino  
riflessologa, naturopata

redazione@nellattesa.it



La sindrome di burn-out è una condizione di stress caratterizzata da fenomeni di disagio e improduttività. Il concetto di burn-out (dall'inglese "bruciarsi, esaurirsi") viene utilizzato per indicare una situazione lavorativa percepita come stressante, nella quale l'individuo non dispone di risorse adeguate per fronteggiarla o come un atteggiamento d'indifferenza, di malevolenza verso la propria attività. Il soggetto colpito manifesta un atteggiamento caratteristico: apatia, irrequietezza, stanchezza, ansia... Si possono associare alla sindrome sintomi di tipo somatico (tachicardia, cefalea, nausea) e di tipo psicologico (depressione, sensazione di fallimento). Ma la conseguenza primaria della sindrome di burn-out è lo stress. L'organismo, in condizioni normali, è in grado di attivare meccanismi inconsci di autodifesa. Questo processo, però, in certe condizioni, può portare il nostro organismo a non riuscire a neutralizzare gli effetti, talvolta deleteri. Gli stimoli che possono causare stress sono tanti: una minaccia di violenza, sensi di colpa, un evento

sconvolgente (la perdita di una persona cara o del lavoro), procurando conseguenze fisiche e psichiche (stanchezza, ansia, sfiducia, ipertensione, fobie, insonnia, ecc. In questi casi, è bene ricorrere ad uno specialista che individui le cause e le rimuova attraverso un approccio terapeutico ad hoc.

Un altro metodo, però, potrebbe essere quello di avvicinarsi all'bioenergia e alla medicina psicosomatica. L'analisi bioenergetica prevede una serie di esercizi fisici che servono a sciogliere le tensioni muscolari aiutando, al contempo, il soggetto a riappropriarsi delle sue emozioni, con l'obiettivo di giun-

gere ad un equilibrio del corpo e della mente.

La medicina psicosomatica si occupa delle attività della mente (o dell'anima) e di quelle del corpo, non separandole mai. L'uso delle nostre energie dipende dai comandi che i centri nervosi inviano al corpo. Si è scoperto che il linguaggio delle cellule nervose è comune a quello di altre cellule dell'organismo. Questo fenomeno spiega perché uno stato di stress può facilitare l'insorgere di malattie. Discorso analogo può essere fatto per quanto riguarda il rapporto tra ghiandole endocrine e umore. Una ridotta attività dei linfociti e degli anticorpi rende l'organismo più vulnerabile alle infezioni. Il responsabile è il sistema neurovegetativo perché il morale influenza il fisico e il corpo agisce sullo spirito.

Nella mia attività mi avvalgo di un insieme di tecniche che curano le malattie con mezzi naturali come luce, calore, massaggio ed energia, riunendo sistemi di prevenzione, diagnosi e trattamenti ispirati alla natura che suggerisce non tanto d'intervenire sui sintomi di una malattia, ma di riconoscerne le cause e di rimuoverle attraverso l'equilibrato ed armonioso rapporto tra terapeuta e paziente.

## SEGUITI DA PAGINA 3

### EMORROIDI: DAI QUARANT'ANNI E' D'OBBLIGO (...)

Ricordiamo che la prevenzione è l'unica arma di cui disponiamo contro il cancro: nasce dalla buona informazione condotta da noi sanitari e, in un momento economico particolarmente difficile come quello che stiamo vivendo, è l'unico modo anche per contenere la spesa sanitaria che diventa altissima quando si devono affrontare i costi dei presidi e dell'assistenza di un paziente che si ammala".

Come possono essere trattate le emorroidi? "Con terapia medica e/o ambulatoriale (altrimenti detta parachirurgica) per quelle di primo e secondo grado - spiega il Dott. Tricomi -. Per quelle di terzo e quarto grado è invece indicato il trattamento chirurgico. La scelta della tecnica chirurgica da utilizzare varia da caso a caso in base al quadro clinico con cui si presentano le emorroidi. Per l'ablazione delle emorroidi, per esempio, personalmente mi avvalgo, tra gli altri strumenti, del bisturi a radio frequenza che, rispetto a quello elettrico usato in passato, permette di bloccare l'emorragia applicando una temperatura massima di 40-50 gradi (anziché 700 del bisturi elettrico) sulle arterie delle emorroidi operate. In questo modo è possibile ridurre enormemente il dolore del postoperatorio che in passato costringeva il paziente a letto per mesi con sofferenze atroci. Negli ultimi anni le industrie hanno reso disponibili per i chirurghi proctologi molti strumenti per affrontare al meglio la chirurgia delle emorroidi, consentendo di provocare il minimo dolore al paziente e una minore degenza postoperatoria e a noi chirurghi di fare una sanità migliore".

## 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 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. 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

**ESSERE GENITORI È SEMPRE UN RISCHIO**

tudine al rendimento scolastico non è uguale per tutti e che non si deve mai giudicare sui risultati, ma sull'impegno. Insomma, da padre, mi trovo ad affermare che l'interdipendenza genitori-figli è un processo di libertà reciproca che avviene attraverso la consapevolezza che si è e si sarà sempre legati attraverso un gioco di ruoli bello, ma scomodo. Nessuno si è scelto, né i figli né i genitori, dunque il rispetto delle reciproche nature è l'unica chiave possibile per viverli nella realtà e non negli inutili rimpianti.

**LA GIOVINEZZA VIEN MANGIANDO**

Tenendo presente che ogni antiossidante agisce su pochi radicali, solo un'alimentazione completa con cibi che assicurino un ampio ed equilibrato spettro di nutrienti può garantire una valida ed efficace azione antiossidativa, cercando anche di concederci dei periodi di relax psico-fisico. Per apportare al nostro organismo una corretta quantità di sostanze antiossidanti con l'alimentazione, dovremmo assumere almeno 5-6 etti di frutta e di verdura (fresche e di stagione) al giorno. Ciò non solo per l'elevato contenuto di vitamine, ma soprattutto per la presenza di complessi composti chimici, responsabili dell'attività antiossidativa.

I principali agenti antiossidanti sono i pigmenti vegetali, come i polifenoli e i bioflavonoidi, che si trovano nel cavolo, nella carota, nella zucca, nei peperoni, negli spinaci, nei mirtilli, nelle more, nelle ciliegie, nelle albicocche, nel melone, nei cachi, negli agrumi, nell'uva nera e in tutta la frutta in genere. La vitamina C è presente nella frutta e nella verdura (cetrioli, peperoni, papaia, meloni, cavolini di Bruxelles, broccoli, fragole, arance, limoni, kiwi e pomodori). La vitamina E - di cui sono generose fonti gli oli vegetali (di soia, di lino, d'oliva, di germi

di grano, di girasole, di mais), la frutta secca, i semi e i cereali integrali e in particolare il germe di grano - è presente, anche, nelle olive, nelle verdure a foglia verde, nei piselli ecc. Agenti antiossidanti presenti negli alimenti sono anche: i betacaroteni (precursori della vitamina A insieme ad altri carotenoidi come il licopene, la luteina, ecc.) e la vitamina A. Fonti naturali sono: l'olio di fegato di merluzzo, il fegato di vitello, il tuorlo d'uovo, il latte, il burro, i formaggi grassi, la panna, le carote, i broccoli, gli spinaci, i finocchi, le bietole, il prezzemolo, il radicchio, il cavolo, la verza, l'insalata verde, il mais, i piselli, i fagioli, i pomodori, la lattuga, la zucca. E, infine, i microelementi e gli enzimi quali il selenio (lievito di birra, germe di grano, noci, pesce, latte, pasta, riso, funghi, aglio, carne, frutta e verdura), il rame (carne, legumi, cereali, noci), lo zinco (carne, uova, olio di pesce, germe di grano, cereali integrali, legumi, noci e frutta secca oleosa), il glutathione (proteina prodotta dal fegato che impedisce ai radicali liberi di legarsi alle proteine fibrose, salvaguardando l'elasticità del collagene con benefici per la pelle e per le arterie), il coenzima Q10 (carne, pesce, soia, cereali, noci), la melatonina (regolatore biologico del ciclo sonno-veglia e protettore del DNA) che è presente nei cereali, nei pomodori, nel prezzemolo, nello zenzero, nel latte bovino appena munto, nel riso, nel mais, nell'avena, nei cibi contenenti il triptofano.

Una nota per i più golosi: anche il cioccolato fondente è un'ottima fonte di antiossidanti e, grazie alla feniletilamina (un alcaloide), fa bene all'umore. Ovviamente, non bisogna esagerare nelle quantità. Per mantenerci in forma la nostra alimentazione settimanale dovrebbe assicurare un adeguato apporto di polifenoli e di tutti i nutrienti di una dieta varia e bilanciata, oltre a cercare di seguire uno stile di vita salubre. Da supportare, in caso di necessità (intolleranza alimentare, dieta povera e squilibrata) con l'utilizzo, dietro consiglio medico, di integratori alimentari specifici.

PARTNER NELL'ATTESA



**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



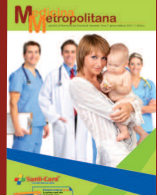

Settimanale di prevenzione medica e di solidarietà da un'idea del Dott. Diego Fabra  
Registrato presso il Tribunale di Palermo al n° 11 del 29/05/2006 - Iscritto al ROC con il n. 21038

**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** Maria Grazia Costantino redazione@nellattesa.it - **Roberta Di Maggio** dimaggio.roberta@libero.it - **Diego Fabra** diego@fabra.biz - **Angela Ganci** angela.ganci@virgilio.it - **Riccardo Ingui** giusymunda@nellattesa.it - ric.ing84@gmail.com - **Giusy Egiziana Munda** giusymunda@nellattesa.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 19 febbraio 2013  
Il giornale viene distribuito in 680 punti della Sicilia

**E' USCITO IL PRIMO NUMERO DI MEDICINA METROPOLITANA, IL MAGAZINE DEDICATO ALLA SALUTE CERCALO DAL TUO MEDICO CHIEDILO AL TUO FARMACISTA**



**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



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




**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**