

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. 9 del 4 marzo 2013 - edizioni nell'attesa sas - 0,35 euro

Un'occasione per essere ecologisti ed economisti

di Diego Fabra
medico diego@fabra.biz



In molti sperano che l'intera operazione "riciclo" non sia un bluff all'italiana. Da anni sentiamo dire che i Paesi scandinavi acquistano vagoni e vagoni della nostra spazzatura e la trasformano in energia pulita. Esistono nazioni del mondo che sporcano e altre che puliscono l'ambiente. Queste notizie ci fanno sentire inferiori e cerchiamo di immaginare come sarebbe vivere in condizioni di rispetto e attenzione. Purtroppo per noi nascere in una città o in un'altra determina il nostro livello di vita e, per quanto possiamo sforzarci di modificare qualcosa, finiamo col sentire addosso il disagio dell'incuria. Circa due anni fa presi la decisione di abbandonare la macchina. Con tale decisione dovetti inizialmente fare i conti con la disabitudine ad adoperare piedi e mezzi pubblici. Il mio orologio mentale subì un iniziale contraccolpo: per effettuare le visite medi-



che o recarmi in punti della città lontani dovevo ricalcolare tempi e percorsi. Man mano che procedevo - però - notavo che le gambe diventavano più agili e forti e che la mia "linea" diventava invidiabile. Inoltre, avevo smesso di agitarmi dentro la mia scatola metallica a quattro ruote e il mio portafogli mi ringraziava. Un po' come quando, venticinque anni orsono, decisi di smettere di fumare. Quasi immediatamente presi contatti col servizio cittadino di "car sharing", cioè il noleggio auto per i percorsi urbani, che ha tanti e tanti parcheggi disseminati in città. Pagai un abbonamento annuale e scoprii quanto fosse facile, economico e divertente noleggiare un'auto, anche all'ultimo minuto, per le necessità non

segue a pagina 8

FARMACIA
Bonsignore

Dott. Roberto Tobia

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

SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATIVO CONSEGNA DOMICILIARE FARMATAXI

L'IMPORTANTE RUOLO DEGLI ANTIOSSIDANTI

Le erbe della giovinezza

di Roberto Tobia
farmacista

info@farmaciabonsignore.it



Per frenare l'azione dei radicali liberi servono molecole in grado di disattivarli. E' questo il campo d'azione degli antiossidanti, la cui principale fonte sono i vegetali e non soltanto per il loro contenuto di vitamine e minerali, ma soprattutto per la presenza di composti naturali complessi come i flavonoidi, i polifenoli e i pigmenti, dai quali dipende l'azione antiradicalica. Studi scientifici hanno confermato che piante come il tè verde e il roobos (una pianta originaria del Sudafrica nota come tè rosso, dal colore dell'infuso che si ricava dalle sue foglie) particolarmente ricche di flavonoidi, oltre che di vitamine e minerali, possiedono una forte capacità antiossidante per il nostro organismo.

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

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

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

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

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

Iscri. Reg. Impr. PA 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

Come si può guarire dal burnout

di **Angela Ganci**
psicologa - psicoterapeuta



Aiutare chi si trova nell'incapacità di badare a se stesso è azione nobile e appagante; con il passare del tempo, però, se non adeguatamente dosate, le energie in perdita "esauriscono" proprio chi si era inizialmente prodigo nel sostenere gli altri. Quando il logorio protratto e intenso derivante dal contatto continuo con la sofferenza riguarda i professionisti dell'aiuto (infermieri, medici, insegnanti) si parla di burnout (letteralmente bruciarsi), una condizione di stress cronico che determina demotivazione, svuotamento interiore e progressivo disinteresse per il dolore degli assistiti. Lo stress tipico del burnout attacca l'organismo a livello emotivo (scoraggiamento, incubi notturni, cinismo, pessimismo), comportamentale (assenteismo, aggressività verso gli utenti) e fisico (debolezza, emicrania, insonnia e inappetenza), estendendosi alla vita privata. Il fenomeno è preoccupante: secondo una ricerca condotta

dal Comune di Milano nel periodo 1992/2001, su oltre 3000 persone, le più colpite sono le insegnanti, a maggior rischio di patologia psichiatrica rispetto alle altre categorie professionali.

Identificare i sintomi e le cause di questa patologia è fondamentale per evitare che si aggravino, sfociando in attività poco salutari (gioco d'azzardo, abuso di alcool e psicofarmaci, malattie psichiatriche). Le cause riconosciute sono in parte individuali (oltre all'eccessiva dedizione al sacrificio, l'importanza sproporzionata data alla carriera) e in parte organizzative (lavoro eccessivo o monotono, scarso compenso e/o poche prospettive di carriera, conflitti con colleghi e superiori, scarsi riconoscimenti). Proprio per l'intervento di più fattori, il trattamento richiede il coinvolgimento e la motivazione di tutti gli operatori, gli utenti, le famiglie, e l'azienda nel suo complesso. Chi soffre di burnout vuole dimostrare a tutti i costi le proprie capacità, ma ha una tale sfiducia in se stesso da non capire che è prioritario pensare al proprio benessere. Uscire dal malessere significa



Chi soffre di questa patologia vuole dimostrare a tutti i costi le proprie capacità

angela.ganci@virgilio.it

Per smorzare rabbia e stress vi sono utili tecniche cognitive-comportamentali come il training autogeno, che produce uno stato di rilassamento muscolare (utile contro il mal di testa) e ha effetti benefici sulla circolazione sanguigna. In situazioni gravi, come nella malattia terminale, è bene ridimensionare le proprie responsabilità e dire a se stessi, "farò del mio meglio con i mezzi a mia disposizione", invece di "questa persona non si salverà, sono un incompetente". Condividere frustrazioni e dubbi con i colleghi, attraverso gruppi di sostegno, è un'altra ottima arma per non sentirsi schiacciati dai doveri. In ultimo si deve coinvolgere l'intera azienda (a partire dai vertici), che deve impegnarsi a valorizzare la professionalità dei suoi dipendenti e favorire rapporti sereni tra colleghi. Guarire dal burnout è possibile, rendendosi conto che negare le proprie necessità primarie (riposo, svago, tranquillità) porta solo all'autodistruzione e che cambiare stile di vita fa riemergere il rispetto per sé (e per i propri limiti) e la gioia di vivere. Per poter davvero essere di aiuto.

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

RANBAXY

Trusted medicines. Healthier lives

FARMACI DI QUALITÀ'

Sanit-Card™
Il circuito della tua salute.

Preziosa come la salute.

La prima card che consente a tutta la famiglia
di usufruire di sconti nel settore "Salute e Benessere".



ODONTOIATRI
CENTRI DIAGNOSTICI
CENTRI BENESSERE

ALIMENTI PER CELIACI
MEDICI SPECIALISTI
PALESTRE

FARMACIE
LABORATORI DI ANALISI
CLINICHE PRIVATE e tanto altro ancora...

Medi Club Sicilia S.r.l.
info@sanitcard.it

Numero Verde
800-974456

Visita il sito www.sanitcard.it per conoscere chi è già convenzionato e verificare quali sono i vantaggi di essere un titolare Sanit-Card™

Alti valori del PSA possono essere la spia di un tumore prostatico. Ma niente allarmismi

di Giusy Egiziana Munda



Durante il corso della vita la prostata (ghiandola posizionata sotto la vescica di fronte al retto, che produce una parte del liquido seminale) può essere colpita da diverse malattie. Le più comuni sono quelle infiammatorie (solitamente di origine batterica come le prostatiti, che colpiscono spesso in età giovanile), quelle ipertrofiche (come l'ipertrofia prostatica benigna) e quelle tumorali (come l'adenocarcinoma prostatico), che possono colpire soprattutto in età matura e senile. Dai 50 anni in su, infatti, il rischio di sviluppare un tumore prostatico è piuttosto frequente. Per questo motivo, dopo i 45-50 anni, è buona regola eseguire visite urologiche preventive allo scopo d'individuare sul nascere eventuali patologie ed intervenire tempestivamente per impedirne l'evoluzione. "Da diversi anni, infatti, si tende ad affinare la diagnosi precoce attraverso l'utilizzo di esami di laboratorio e di screening clinici che consen-

tono d'individuare, prima possibile, un tumore prostatico e, quindi, di aggredirlo in tempo e bloccarlo" Lo afferma il Dott. Emilio Italiano, urologo, andrologo e consulente sessuologo, responsabile dell'ambulatorio di andrologia presso l'Ospedale Villa Sofia-Cervello.

Per evidenziare se a livello della ghiandola prostatica c'è qualcosa che non va sono fondamentali la visita urologica e l'analisi del PSA (per mezzo di un prelievo ematico) che a scopo preventivo vanno effettuati anche in assenza di sintomi evidenti (si ricorda che il tumore della prostata molto spesso è asintomatico) ogni anno dopo i 50 anni d'età o dopo i 45 in caso di familiarità per la malattia.

"Livelli di PSA compresi tra 0 e 4 ng/mL (nanogrammi per millilitro) sono generalmente considerati normali - spiega Italiano - mentre valori superiori potrebbero essere la spia di un possibile adenocarcinoma prostatico e, quindi, vanno tenuti sotto controllo. Attenzione però a non allarmarsi perché non sempre livelli alti di PSA sono indice di una presenza tumorale, ma



il Dott. Emilio Italiano

possono dipendere da altre condizioni, prima tra tutte l'ingrossamento della prostata connesso con l'invecchiamento. Possono, infatti, esserci casi con valori elevati di PSA non affetti da cancro, nei quali l'innalzamento di questo marker sia stato provocato anche da un'infiammazione a livello prostatico (in genere curabile con una terapia medica), e pazienti colpiti dalla neoplasia senza presentare significativi aumenti del PSA. Il sospetto di tumore può essere confermato da un'esplorazione rettale e da ulteriori esami diagnostici tra i quali l'agobiopsia, che viene eseguita su campioni prelevati di tessuto prostatico".

L'invito del Dott. Italiano a non incorrere in eccessi di

allarmismi è rivolto anche ai medici. "Il PSA, purtroppo, oggi, è fonte di stress anche per il medico che, nel timore di vedersi sfuggire una diagnosi e, quindi, d'incorrere in possibili denunce, tende immediatamente a sottoporre il paziente, nel quale dall'esito del PSA si sospetti un tumore, a troppe biopsie prostatiche inutili, praticando solo una medicina difensiva. Si tenga presente, comunque, che la biopsia è una tecnica invasiva non priva di rischi". Cautela va posta anche quando si diagnostica un tumore prostatico, soprattutto se piccolo e poco aggressivo. Spesso tumori di questo tipo hanno un decorso molto lento, per cui sono sufficienti trattamenti mirati e un monitoraggio periodico per tenerli sotto controllo. Sono molti i casi di pazienti affetti da questo tipo di tumore che sono giunti alla morte con la malattia e non per sua causa. "In particolare nel caso di pazienti ultrasettantacinquenni nei quali si diagnostichi un tumore di bassa aggressività - avverte l'esper-

giusymunda@nellattesa.it

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.

L'aerobica per combattere l'ipertensione

"La sedentarietà è un fattore di rischio modificabile" ammonisce il Prof. Giuseppe Francavilla

di Francesco Sanfilippo

sanfilippofran@nellattesa.it



“L'attività aerobica rappresenta, ormai, una

terapia vera e propria per tutte le fasce di età e, in particolare, per gli adulti affetti da ipertensione, malattie metaboliche e muscolo-scheletriche. È risaputo ormai che l'esercizio regolare migliora l'afflusso del sangue al cervello e velocizza l'apprendimento. La sedentarietà è considerata un fattore di rischio modificabile; perciò, si può affermare con certezza che l'esercizio fisico programmato migliora la contrattilità miocardica e stabilizza la conducibilità elettrica del cuore. Tutto questo sembra essere dovuto a un'attivazione della cosiddetta fabbrica endoteliale a tutti i livelli. L'endotelio, infatti, è il tessuto che riveste la superficie interna dei vasi sanguigni, linfatici e del cuore. È un tessuto che contribuisce a mantenere la buona salute dei suddetti vasi sanguigni. In tale sede si producono gli stimoli utili per ridurre eventuali accumuli di sostanze nocive e tossiche, per sensibilizzare i recettori dei muscoli scheletrici e per la risposta del tessuto adiposo all'azione dell'insulina, riducendo sia il sovrappeso sia la dislipidemia". Così il Prof. Giuseppe Francavilla, responsabile dell'ambulatorio di Medicina dello Sport dell'Università degli Studi di Palermo, che abbiamo sentito sul tema del-



il Dott. Giuseppe Francavilla

l'attività aerobica.

L'attività sportiva non agonistica può essere ancora utile come terapia per gli anziani?

"La nostra attività di prevenzione, che ormai sfiora i venti anni di esercizio, ci conforta, in modo razionale, sull'importanza dell'attività motoria aerobica. Può servire come terapia specifica per patologie legate al metabolismo, all'attività cardiovascolare muscolo-scheletrica e al miglioramento dell'attività intellettiva e di crescita culturale nell'anziano. Gli effetti positivi dell'attività fisica sull'organismo umano sono relazionabili all'adattamento dell'organismo all'impegno dell'apparato neuromuscolare cardiocircolatorio e metabolico".

L'attività aerobica aiuta la respirazione?

"L'attività aerobica comporta un intervento progressivo sia dell'apparato respiratorio sia di quello cardiocircolatorio. L'adattamento dell'organismo si evidenzia per il riscontro di

— segue a pagina 5 —

DOVREMMO IMPARARE A MANGIARE

La salute si costruisce a tavola

di Diego Fabra - medico

diego@fabra.biz



Sapete qual è l'incidenza dell'alimentazione sul destino della nostra salute? Quasi il settantacinque per cento! Una cifra colossale, se si pensa che ognuno di noi crede che le malattie cui andiamo incontro dipendano dal fato, dal destino. Niente di più sbagliato: nella salute, infatti, gli artefici del nostro destino siamo noi.

L'imponderabile è riservato a quel quarto di possibilità che concerne i fattori genetici, quelli climatici e ambientali e il "non so perché sia capitato proprio a me...". Gli alimenti che scegliamo sono determinanti per produrre in noi salute o malattia. Dovremmo imparare a mangiare, seguire dei corsi tenuti da medici e biologi ecologisti, naturalisti, preparati. Dico questo perché, purtroppo, mi tocca rivelare che i piani di studio delle nostre facoltà di Medicina non contemplano alcun insegnamento nutrizionale e men che meno ecologista. È una lacuna gravissima ed io - da medico internista e nutrizionista - mi imbatto giornalmente in imbarazzanti affermazioni da parte di colleghi che non hanno ricevuto alcuna formazione specifica. Da qualche tempo ho avviato percorsi



educazionali e di consapevolezza miranti alla conoscenza dei principi nutrizionali che devono orientare le nostre scelte a tavola. Sono momenti d'incontro con i miei pazienti, a piccoli gruppi, che possono portare a modificare lo stile di vita e avviarsi ad un vero benessere. Proverò a fare lo stesso dalle pagine di questo settimanale. Seguitemi e fate avere alla nostra redazione un commento. Sarà utile per creare un rapporto costruttivo tra noi e voi.

RISO IN BRODO AI PORRI

Ingredienti: 1 pugno di riso a persona, 2 - 3 porri medi, 2 patate medie, un cucchiaino di olio, dado senza glutammato.
Preparazione: Lavate accuratamente i porri. Tagliate i porri a fettine sottili, poi poneteli nella casseruola insieme al condimento scelto. Soffriggete per circa 1 minuto e aggiungete 2 cucchiaini di acqua. Attendete che i porri siano ammorbiditi, aggiungete acqua e dado regolando secondo le vostre necessità e portate a bollore. Unite le patate, da schiacciare non appena cotte, e infine versate il riso. Cuocete 15 minuti.



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

Allarme silicone: a causa della crisi, si torna a usare il prodotto in Sicilia

di Ignazio Scimè
chirurgo plastico estetico



Sempre più persone, sempre più pazienti, arrivano alle nostre cure dopo aver subito, in modo del tutto illegale, infiltrazioni di silicone liquido iniettabile da parte di medici poco accorti e di personale non medico, non solo nel viso ma anche in altre aree del corpo.

Il silicone liquido iniettabile è una sostanza permanente utilizzata in passato per l'aumento di volume dei tessuti molli.

Ricordiamo che l'uso di questo prodotto è vietato dalla legge in quanto pericoloso e capace di indurre gravi problemi come: reazioni granulomatose, reazioni di natura infiammatoria, ascessi, deformità e non ultimo può anche migrare dal sito di iniezione. La migrazione può verificarsi quando un grande volume viene iniettato in un'unica sede e in una sola seduta. Queste complicanze sono spesso di difficile trattamento e guarigione. Così la paziente è condannata a vita a convivere con delle gravi problematiche.

Il costo del SLI è sostanzialmente più basso rispetto ad altri filler ed è per questo che viene scelto come alternativa ad altri filler, come quelli a base di Acido ialuronico. Purtroppo questo prodotto, pur essendo vietato sia in Europa che in America, è disponibile sul mercato in una ampia gamma di varietà. Con il termine di "silicone" si indicano una famiglia di



sostanze con proprietà chimiche e fisiche e biocompatibilità diverse. Il silicone infatti può essere solido, in gel o

liquido. Per intenderci le protesi mammarie sono costituite di silicone solido e sono perfettamente biocompatibili.

SEGUITI DA PAGINA 4

L'AEROBICA PER COMBATTERE L'IPERTENSIONE

un aumento del massimo consumo di ossigeno che è espressione dell'efficienza fisica globale. Quest'aumento che avviene in qualsiasi fascia di età, è espressione delle caratteristiche genetiche dei soggetti esaminati, della sedentarietà iniziale e del tipo di allenamento programmato. La funzionalità respiratoria non limita l'adattamento all'esercizio aerobico e alle variazioni delle capacità di ossigenazione".

Quali sono gli effetti positivi principali indotti dall'attività aerobica?

"Il maggior flusso di sangue e un incremento della capillarizzazione muscolare rappresentano gli effetti positivi principali dell'adattamento all'allenamento aerobico. A questo, si deve aggiungere nel prosieguo dell'esercizio aerobico la messa in opera di una benefica vasodilatazione per merito di ioni potassio, di adenosina e dell'ossido d'azoto. L'esercizio fisico aerobico concorre, così, a ridurre o normalizzare l'eventuale disfunzione endoteliale responsabile dell'aterosclerosi. Non a caso, l'allenamento programmato produce un incremento dei mitocondri (preposti alla respirazione cellulare ndr) e degli enzimi del metabolismo aerobico".

li, così come il gel di silicone; ad alto rischio è invece l'uso del silicone liquido per infiltrazione.

Non soltanto è pericoloso l'uso del silicone, ma anche di filler semipermanenti che, essendo poco biocompatibili e non riassorbibili, possono indurre, anche questi, delle gravi reazioni permanenti sul volto. I filler infatti non sono tutti uguali, è importante che il medico professionista e con esperienza scelga materiali di altissima qualità, prodotti da aziende che sono notoriamente tra le migliori a livello mondiale.

Oggi esistono numerosi filler tra cui scegliere, ognuno con efficacia, controindicazioni, e caratteristiche propri. Poiché lo sviluppo di questi filler procede a ritmo frenetico, è importante che il medico estetico ne conosca bene le indicazioni e le applicazioni in modo da poter rispondere nel migliore dei modi alle necessità del paziente.

L'acido ialuronico, che è il filler maggiormente utilizzato, una volta iniettato risulta perfettamente biocompatibile e non dà reazioni di intolleranza alcuna. E' il filler per antonomasia capace di modellare l'aspetto di una persona in soli 15 minuti. Bisogna però ricordare che i filler a base di Acido ialuronico non sono tutti uguali. Esistono filler a viscosità diversa a seconda se si debba trattare gli zigomi, le labbra o le guance ed è l'unico prodotto che può essere utilizzato in quei pazienti che sono stati precedentemente infiltrati con silicone liquido

scignazio@libero.it



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**

Un nuovo modo di muoversi in città rispettando l'ambiente e la propria tasca

Il Servizio Car Sharing a Palermo e Bagheria

per informazioni robertofabra7@hotmail.it

Il servizio Car Sharing è una delle risposte più recenti alle esigenze di mobilità cittadina e riguarda gli spostamenti personali a media o a bassa frequenza d'uso dei mezzi. In pratica, è un servizio di mobilità pubblica individuale, integrativo al trasporto pubblico e privato, economico e rispettoso dell'ambiente. Il potenziale competitivo su cui esso si fonda risiede nella possibilità da parte dell'utente di acquistare l'uso dell'auto, avendo la garanzia dei benefici di comfort e flessibilità del trasporto privato, senza sostenerne i costi fissi (assicurazioni, revisioni, bollo ecc.). Come sostitutivo del trasporto privato, il Car Sharing è perfettamente in linea con l'obiettivo di migliorare la mobilità cittadina, con un positivo impatto sulle condizioni di traffico, nel pieno rispetto della normativa in materia di ecologia.

In Italia il Car Sharing è stato promosso e finanziato dal Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio per favorire uno sviluppo sostenibile della mobilità nelle aree urbane ed è gestito, nelle singole città, da società (nel caso di Palermo dall'Amat), cui è affidato un parco autovetture dotate dei moderni sistemi di emissione a basso impatto ambientale (auto elettriche o a metano).

L'utente ha accesso al servizio in tutte le città iscritte al circuito (oltre Palermo, Roma, Milano, Bologna, Torino, Firenze, Venezia, Brescia, Padova, Genova e Parma) con le stesse modalità.

COME FUNZIONA?

È un servizio in abbonamento e, all'atto della sottoscrizione, l'utente riceve una copia del contratto firmata, un numero d'identificazione personale da utilizzare



all'atto della prenotazione, il regolamento (con allegato il profilo tariffario e le condizioni di copertura assicurative), la guida all'utilizzo, il codice PIN della carta carburante per il rifornimento e la smartcard necessaria per ritirare la vettura e restituirla. L'auto va prenotata telefonicamente o via Internet alla centrale operativa, attiva 24 ore su 24, che indica le auto disponibili, a seconda del modello, dell'ora e del parcheggio richiesti. La durata dell'utilizzo, non inferiore all'ora, dev'essere comunicata al momento della prenotazione, insieme alla città di riferimento. Per il ritiro del veicolo, l'utente deve recarsi al parcheggio designato in possesso della smartcard che gli permette l'accesso al veicolo. Digitando il codice PIN sul computer di bordo, il sistema sblocca il motore e avvia la registrazione dei dati di percorrenza e durata d'utilizzo. Alla fine del noleggio, l'utente riporta l'auto al parcheggio di partenza, verifica la chiusura del veicolo e preme il tasto di rilascio nel computer di bordo che arresta la corsa.

Tra i vantaggi, la possibilità di percorrere le corsie preferenziali e di fruire gratuitamente delle aree blu di parcheggio.

COME ABBONARSI

È possibile abbonarsi direttamente attraverso il nostro giornale, contattando il numero 346 6118205.

QUANTO COSTA?

La tariffa per l'uso del car sharing si compone di due voci, una oraria (da un minimo di un'ora ad un massimo di 7 giorni) ed una chilometrica.

Per informazioni sui costi del servizio, chiamare il numero di telefono 346 6118205.

MEZZI E PARCHEGGI

In atto, nella città di Palermo il servizio consta di:

- una flotta composta da 36 auto ecologiche
- 43 parcheggi ad uso esclusivo a Palermo
- 2 parcheggi ad uso esclusivo a Bagheria
- Il sito internet www.carsharingpalermo.it per tutte le informazioni di dettaglio sul servizio, abbonamenti on-line e la prenotazione delle auto

NOVITA'

È in corso un interessante progetto per il potenziamento dell'esistente servizio del car sharing affidato ad AMAT con l'integrazione di 56 auto a metano, 24 auto elettriche, 300 biciclette e 10 scooter elettrici. Il progetto prevede, in via sperimentale, l'espansione territoriale del servizio di car sharing negli agglomerati dell'area metropolitana, al fine di diminuire il flusso dei veicoli privati verso la città di Palermo.

INFORMAZIONI

Per maggiori informazioni chiamare il numero di telefono 346 6118205.

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 Pitagora 164/A - Tel. 0917026528 - 329 9504144 - www.irispalermo.com - www.paginiegiale.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

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

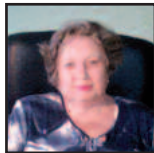
NEFROLOGIA

DOTT.SSA GRAZIA LOCASCIO

La musica come cura del corpo e dell'anima

L'otorinolaringoiatra Alfred Tomatis evidenziò che ascoltare Mozart può sostituire la voce materna

di **Maria Grazia Costantino**
riflessologa, naturopata



Molti problemi di apprendimento

si possono far risalire ad un deficit uditivo. Parlare, pensare, imparare e, in ultima analisi, essere in buona salute psicofisica, dipendono dal saper ascoltare.

L'orecchio è uno strumento di guarigione. Per comprendere il senso di questa affermazione serve conoscere la dinamica dell'udito e l'anatomia dell'orecchio.

Particolare importanza hanno soprattutto due parti dell'orecchio interno: la coclea o chiocciola e il vestibolo. La prima ha la funzione di ricezione degli stimoli acustici che vengono poi inviati al cervello; il vestibolo, invece, smista le informazioni sensoriali tra il sistema nervoso periferico e il cervello.

alimento per il cervello

Si è accertato che il suono è un alimento per il cervello, e l'orecchio è l'organo preposto a fornirgli energia. Un eccesso di silenzio, quindi, può essere pericoloso e un'atmosfera priva di vibrazioni sonore può causare depressione.

E'importante ricordare, qui,



SEGUITI DA PAGINA 3

ALTI VALORI DEL PSA POSSONO ESSERE LA SPIA (...)

to - è fondamentale non esagerare con le biopsie né è assolutamente indispensabile sottoporli ad un intervento di chirurgia prostatica radicale, perché si rischia di alterare la qualità della loro vita. Incontinenza urinaria e impotenza sono, infatti, le possibili conseguenze di un intervento di questo tipo senza contare i rischi ad esso correlati". In questi casi l'alternativa più felice è rappresentata dalla sorveglianza attiva, ossia l'astensione da qualsiasi terapia, il monitoraggio periodico del PSA e le visite urologiche. Si tratta di un'opzione terapeutica prevista dalle linee guida internazionali, che stabiliscono il diritto del paziente di essere correttamente informato su tutte le possibili terapie e sugli effetti negativi di ognuna di esse, consentendogli di fare una scelta consapevole. "Quello che ancora oggi, almeno da noi, ogni tanto si vede - conclude Italiano - sono le richieste di test del PSA anche a pazienti ultraottantenni. Per non parlare dell'eccesso di biopsie totalmente inutili. Proporre una biopsia prostatica ad un paziente di oltre 80 anni è fuori dalle linee guida e pone le condizioni per una denuncia legale, perché anche diagnosticando un tumore a questa età non comporta necessariamente una terapia, che comunque può dare delle complicanze. In questi casi il medico rischia una denuncia per aver sottoposto il paziente ad esami potenzialmente dannosi e inutili".

che il cervello non produce energia (tuttalpiù l'energia del cervello è riferibile all'intelligenza), ma la cattura.

ascoltare Mozart

Dalla constatazione che i suoni possono essere una terapia per il cervello, nasce la musicoterapia, un elemento aggiuntivo della naturopatia.

Si ricorda a tal proposito lo studio di Alfred Tomatis, un eminente otorinolaringoiatra, il quale evidenziò che ascoltare Mozart potesse sostituire la voce materna, esplicitare il massimo effetto terapeutico sul corpo umano, aiutare ad ottenere eccellenti risultati in situazioni patologiche come lo stress post-traumatico, il deficit di coordinazione motoria e le sindromi ansiose. Efficace da questo punto di vista pare essere anche il canto gregoriano, che aiuta a sintonizzarsi con i ritmi respiratori e cardiaci, calma le onde della corteccia cerebrale, favorendo la concentrazione.

Non si può non essere d'accordo con l'affermazione del filosofo francese del XVI secolo Michel de Montaigne che scriveva: "Tutto è stato detto, ma nel momento che nessuno ascolta, occorre sempre ricominciare".

CONSIGLIATI

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

DOTT. 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 patologiche 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

DOTT. 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

DOTT. 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 DOTT.SSA G. CINÀ - DOTT.SSA 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

DOTT. 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.

DOTT.SSA GISA MANISCALCO

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

Per pubblicare un annuncio professionale, chiamare il n. 389 6981720 o inviare una e-mail a commerciale@nellattesa.it. Il costo per 4 annunci consecutivi è 50 Euro più IVA

UN'OCCASIONE PER ESSERE ECOLOGISTI ED ECONOMISTI

assolvibili con piedi o bus. Bastava una semplice telefonata al numero verde e in pochi minuti si aprivano gli sportelli della macchina che avevo scelto, nel parcheggio che avevo individuato, per il tempo che occorreva. Nessuna spesa di carburante, nessuna preoccupazione per la manutenzione del mezzo, nessun bollo, nessuna assicurazione da pagare. In più potevo muovermi nelle corsie preferenziali e parcheggiare nelle zone blu di tutta la città. Da allora adopero regolarmente i mezzi "car sharing", e mi sento un buon cittadino. Infatti penso che tante scelte del genere - oltre a costituire un risparmio personale - "puliscono" il nostro ambiente da tanti e tanti mezzi privati, dal carburante sporco, inutilmente messi in circolazione per quella brutta abitudine che è il sentire l'auto come un vestito da indossare quando si esce. Oggi vengo a sapere che l'interesse dei miei concittadini verso questo servizio è crescente e ne sono felice. Ho voglia di sentirmi in una città diversa, più matura e consapevole, da consegnare ai nostri figli come un gioiello, vivibile e competitiva. Ma per far questo dobbiamo essere in tanti.

LE ERBE DELLA GIOVINEZZA

Proprietà presente anche in diverse piante aromatiche come i chiodi di garofano (al primo posto nella classifica delle spezie più antiossidanti), la menta, la cannella, l'origano, il timo, il rosmarino, lo zafferano, la salvia, il dragoncello, la maggiorana, l'alloro. Merita attenzione anche la propoli che si è rivelata in assoluto il più potente tra gli antiossidanti. Le spezie risultano avere un potere antiossidante superiore alla frutta e alla verdura, ma si usano normalmente in quantità molto ridotte. Ciò, quindi, può essere un invito ad usarle più spesso in cucina. Ricordiamo la camomilla che, oltre ad aiutare la digestione per la presenza di flavonoidi, grazie al naturale contenuto di antios-

sidanti contribuisce a mantenere e a rinforzare le naturali difese immunitarie dell'organismo. Contro i dannosi effetti dei radicali non può mancare l'aglio, un potente antisettico in grado di stimolare la resistenza dell'organismo alle infezioni e che, grazie al solfuro di allile, in esso contenuto, stimola la produzione di glutazione per ossidasi, uno dei principali enzimi dei sistemi di difesa dell'organismo. Il solfuro di allile esercita effetti benefici, anche, nell'arteriosclerosi, nell'ipertensione, nel diabete e in tutte le patologie in cui vi è un coinvolgimento di radicali liberi. Per limitare invece gli effetti dei radicali liberi sul cervello gli esperti consigliano rimedi a base di ginkgo biloba. Questa pianta stimola e migliora la memoria, il livello di vigilanza e la concentrazione grazie alla presenza dei ginsenoidi, veri e propri spazzini chimici che contrastano la formazione dei radicali liberi e proteggono cuore e cervello. La moderna fitoterapia consiglia l'uso di estratti secchi standardizzati in ginsenosidi il cui dosaggio e i tempi di assunzione vanno consigliati dal medico. Non deve essere usato in gravidanza e durante l'allattamento, nei bambini sotto i 12 anni, nei pazienti con diabete mellito e ipertensione arteriosa e in quelli che utilizzano antidepressivi triciclici. E non deve essere usato per più di quattro settimane consecutive, in quanto potrebbe dare insonnia, irritabilità e tremori. Anche il resveratrolo, un polifenolo di cui sono ricchi l'uva, il vino e le arachidi, contrasta i radicali liberi. E' utile per contrastare la formazione del cosiddetto colesterolo cattivo. E infine ricordiamo la papaya, da molti indicata come un efficace rimedio contro l'invecchiamento per l'elevato contenuto in selenio, flavonoidi, carotene e provitamina A e per la capacità di mantenere un corretto equilibrio acido-base che, se alterato, porta alla produzione di radicali liberi. Stimola il sistema immunitario ad essere più attivo, fornendo energia e vitalità. In genere viene consigliata la papaya fermentata, in cui il contenuto di principi attivi è maggiore.

PARTNER NELL'ATTESA



Lemarfarma s.p.a.
distribuzione farmaci
ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee

ALSERVIZIO DEL FARMACISTA




CONSORZIO SICILIA SALUTE
Il Consorzio Sicilia Salute collabora con




FESTA DELLA DONNA A LA CASA DEI NONNI

L'8 marzo in occasione della Festa della donna, La Casa dei Nonni non perderà l'occasione di festeggiare e divertirsi. Abbiamo avuto l'idea di organizzare una gara di torte, tutte rigorosamente fatte in casa: gli amici e i parenti dei nostri ospiti le realizzeranno a casa propria, mentre noi prepareremo la nostra nella nostra casa alloggio con i nonni. La parte più divertente sarà l'assaggio. Al termine della gara sarà premiata la migliore. Chissà chi vincerà!

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



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

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

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 - **Diego Fabra** diego@fabra.biz - **Angela Ganci** angela.ganci@virgilio.it - **Giusy Egiziana Munda** giusymunda@nellattesa.it - **Ignazio Scimè** scignazio@libero.it - **Francesco Sanfilippo** sanfilippo-fran@nellattesa.it - **Roberto Tobia** info@farmaciabonsignore.it
Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori. E' consentita la riproduzione anche parziale citandone la fonte.

Comitato etico scientifico Diego Fabra coordinatore - **Giovanni Alberti** - Sergio Fasullo - Silvia Tinaglia
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: Ordinario: 18,00 euro - Sostenitore: 100,00 euro
Stampa Sprint s.a.s. via Telesino 18/a - Palermo
Questo numero è stato chiuso in tipografia il 26 febbraio 2013
Questo giornale è stato distribuito in 620 punti della Sicilia Occidentale