

# 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.10 dell'11 marzo 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

## E se l'ora di educazione fisica fosse la più importante?

UN PROBLEMA NON SEMPRE LEGATO ALL'ALIMENTAZIONE

### Le erbe che aiutano a digerire

di Roberto Tobia  
farmacista

info@farmaciabonsignore.it



**L**a difficoltà di digestione è un problema molto comune, non sempre legato ad una cattiva ed eccessiva alimentazione. Uno stile di vita sedentario, lo stress, il nervosismo, mangiare velocemente, consumare cibi troppo grassi e abbondanti, fare uso di alcol, caffè e fumo possono favorire problemi digestivi con conseguente sensazione di pesantezza, sonnolenza postprandiale, meteorismo, eruttazioni. Se alla base non vi sono vere e proprie patologie (in caso di difficoltà digestive persistenti con dolori addominali, bruciori, ecc, si consiglia di rivolgersi ad un gastroenterologo), seguire piccoli consigli può rivelarsi molto efficace. Quindi, è bene fare pasti leggeri e frequenti in un'atmosfera rilassata, masticando

bene il cibo; evitare di andare a dormire subito dopo aver mangiato, evitare cibi troppo grassi e fritti, bevande gassate, alcol e caffeina, preferendo invece tanta frutta fresca (meglio se consumata lontano dai pasti in modo da digerirla meglio), verdura e acqua naturale. Possono nuocere alla digestione anche abitudini troppo stretti in vita che, quindi, si consiglia di evitare. Per stimolare l'appetito e

segue a pagina 8

di Diego Fabra  
medico diego@fabra.biz



**F**are sport sembra un lusso, in termini d'impegno e,

dunque, di tempo da impiegare. A volte, anche in termini di impegno economico. C'è anche chi pensa sia una frivolezza: nulla, se paragonato "all'importanza degli studi", o "al duro lavoro", o "alla necessità della preghiera o dell'impegno nel volontariato"... Ho virgolettato le frasi che vanno lette con voce tonante e aspetto molto serio. Mi viene da chiedere: ma il corpo l'abbiamo per sbaglio? O crediamo davvero



che un equilibrio autentico, anche interiore, prescindendo da una cura costante, attenta, seria della salute fisica e del rapporto col sano movimento? Non c'è età, condizione, impegno lavorativo o di studio che giustifichi una tale ottusità. Sogno una città con accesso libero a strutture sportive all'aperto e al chiuso, con parchi e giardini attrezzati, con piste ciclabili, con percorsi divertenti dentro la natura: tutto strettamente sorvegliato e pulito. Sogno scuole in cui l'ora di educazione fisica sia la più importante, la più seria per disciplina e insegnamento. Sogno corsi gratuiti educazionali sulla sana alimentazione e sulla gestione del peso, del respiro, dell'igiene. Sogno posti di lavoro che prevedano

segue a pagina 8

### FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA

**Nella NUOVA SEDE, mantiene la stessa disponibilità e cortesia nei confronti dei pazienti.**

**Il personale, qualificato e costantemente aggiornato, offre consulenze pertinenti a: farmaci, prodotti fitoterapici, veterinari, salutistici ed omeopatici**



**SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO**

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

**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

Numero Verde - Sicilia  
**800 134 851**  
Lunedì - Venerdì 9.30-13.00 / 15.00-18.00

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO  
TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

NUOVO UFFICIO DI CAPACI IN CORSO SOMMARIVA N. 22

**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!**

Iscri. Reg. Impr. P.A. n. 144268 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agente in attività finanziaria iscr. Elenco U.I.F. Banca d'Italia n. A25418 In regime di plurimandato - Finanziamenti salvo approvazione enti eroganti e assicurazioni - come per legge consegniamo, prima della stipula del contratto, il documento "Informazioni europee di base sul credito al consumo" fogli informativi delle assicurazioni in sede - per verificare il merito credito personalizzato consultare il sito [www.monitorata.it](http://www.monitorata.it) per le controversie con gli intermediari Finanziari: [www.arbitrobancariofinanziario.it](http://www.arbitrobancariofinanziario.it)

## Un servizio per donne vittime di violenza

di Anna Sampino

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



**U**na rete di accoglienza specializzata in rete e percorsi di autonomia a sostegno delle donne vittime di violenza e di stalking. È il progetto ASTRA, attivato dall'associazione "Le Onde Onlus", in collaborazione con l'Assessorato comunale alla Cittadinanza Sociale, con il supporto della rete locale antiviolenza.

Finanziato dal Dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio, attraverso risorse destinate in un fondo specifico per i centri antiviolenza, il progetto prevede un sistema di servizi integrati d'accoglienza, ascolto dedicato, consulenza legale e psicologica e di mediazione culturale per le donne migranti. "Con questo progetto - afferma l'assessore Agnese Ciulla - si potrà garantire alle donne in situazioni di difficoltà l'opportunità di uno spazio e di un tempo a loro dedicato, specializzato e in grado di prendere in carico e attivare tutte le possibili procedure di aiuto, supporto e protezione". Un percorso di assistenza che riguarderà anche le donne ricoverate negli ospedali della città. Il progetto si baserà sul coinvolgimento di diversi attori: dai servizi comunali a tutti gli enti della rete antiviolenza, quindi polizia municipale, questura, Asp, associazioni ed enti del terzo settore. "È importante - spiega l'assessore - la formazione interistituzionale di operatori sociali afferenti al Comune, di agenti di polizia municipale, di operatori sociali del terzo settore e di operatori di tutti gli enti facenti parte della rete". Oltre all'accoglienza nei centri e all'assistenza, ASTRA punta a preservare la sicurezza delle donne vittime di violenza e dei loro figli minori, ma, anche, ad avviare azioni di accompagnamento alla loro autonomia. "Continueremo - conclude l'assessore Ciulla - con percorsi di informazione e sensibilizzazione, avvio di supporto a microimpresa e riaffido di case di accoglienza".

Per accedere al servizio si potranno contattare Le Onde al numero di telefono 091327973, nei giorni di lunedì, venerdì, sabato e domenica, dalle ore 9 alle ore 15, e di martedì, mercoledì e giovedì, dalle ore 13,30 alle ore 19,30.

## Che stress al lavoro?

Il D.L. 81/2008 viene spesso sottovalutato dalle aziende

di Riccardo Ingui

psicologo del lavoro

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



**A**bbiamo già parlato dell'importanza della valutazione dei rischi psicosociali all'interno dei luoghi di lavoro in quanto causa di climi organizzativi negativi che si ripercuotono sulla salute fisica e psichica dei lavoratori, oltre che creare terreno fertile per situazioni di mobbing, straining e burnout.

Il Decreto legislativo 81 del 2008 ha inserito - accanto alla valutazione dei rischi chimici fisici e biologici - la valutazione del rischio da stress lavoro-correlato. Si tratta di un grande passo avanti per la tutela della salute dei lavoratori, ma che troppo spesso viene sottovalutato dalle aziende che preferiscono liquidare la faccenda attenendosi strettamente all'obbligo della legge e non cogliendo l'opportunità di sviluppo che la stessa propone.

È bene fare chiarezza sul concetto di stress lavoro-correlato.

Nell'accezione comune, lo stress è associato alla sensazione di ansia e stanchezza provata in situazioni particolarmente gravose. In realtà, la letteratura offre delle definizioni ben più articolate. Lo stress è una particolare attivazione dell'organismo in relazione a diverse situazioni, ma è bene sapere che non sempre è negativo; al contrario, esiste un livello di stress positivo, chiamato eustress, che è quello che, per esempio, ci mantiene concentrati sullo svolgimento di un compito.

Quando lo stress è negativo, parliamo di distress. Questo si esplicita in due direzioni: quando il compito viene percepito come molto difficile e allora sovviene una sovra-attivazione dell'organismo (e quindi sensazioni di ansia, paura, ecc.); quando il compito viene percepito come troppo semplice, allora si ha il rischio di una sotto-attivazione (che porta a sensazioni di noia, svalutazione, ecc.). Quando si parla di stress lavoro-correlato si parla di stress con accezione negativa. Le conseguenze per la salute sono molteplici: il distress lavorativo porta, infatti, a patologie psicologiche legate a disturbi d'ansia, depressivi, ma anche a patologie somatiche, quali disturbi cardiaci, respiratori e legati all'apparato digestivo e diversi studi indagano la correlazione anche con malattie oncologiche.

### 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'



**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**



**OGGI LASCIA L'AUTO E GUIDA ECOLOGICO  
ABBONATI AL SERVIZIO CAR SHARING  
PARCHEGGI GRATUITI, CORSIE PREFERENZIALI  
MINORI COSTI D'ESERCIZIO, CITTA' PIU' PULITA**

**PER INFORMAZIONI E PER ABBONARTI  
TELEFONA AL NUMERO DEDICATO  
DEL NOSTRO GIORNALE:  
346 6118205**

# In Sicilia servizi di nefrologia di elevata qualità

Giannetto: "Occorrerebbe un'integrazione reale con i servizi privati del territorio"

di Giusy Egiziana Munda



**B**uone notizie e per il settore medico della nefrologia a Palermo e nel resto dell'Isola che sembra goda di ottima salute (nonostante il difficile periodo economico che stiamo attraversando e la conseguente necessità di riduzione e di tagli della spesa sanitaria pubblica), riuscendo ad offrire un'offerta di servizi alla pari delle altre regioni d'Italia. Lo conferma il Dott. Vincenzo Giannetto, specialista nefrologo, dirigente medico della Sezione tecnico-dialitica del Policlinico e professore della Scuola specialistica di Nefrologia.

"La branca della nefrologia in Sicilia rappresenta l'eccellenza della nostra Sanità - dichiara Giannetto -. Un discorso che vale per tutta la regione. La presenza capillare di unità operative di nefrologia e dialisi nelle maggiori città, ma anche in realtà più piccole consente una notevole offerta terapeutica". Se gli standard di qualità previsti dalla SIN, la Società Italiana

di Nefrologia, prevedono la presenza di una divisione di nefrologia e dialisi ogni 500 mila abitanti, Palermo, con le quattro Unità Operative Complesse di Nefrologia e dialisi (due all'Ospedale Civico, una all'Ospedale Cervello e una al Policlinico), che insistono sul suo territorio, è ben servita. E non solo dal punto di vista quantitativo. "Ciascuna di queste realtà infatti - precisa Giannetto - è in grado di erogare un servizio di alto livello qualitativo e all'avanguardia. Ricordiamo, tra l'altro, che ciascuna di queste strutture si distingue dalle altre per delle caratteristiche particolari, per cui, se una delle U.O.C. di Nefrologia del Civico si connota per i trapianti e la dialisi peritoneale, la Nefrologia del Policlinico (tenuto conto che in essa insiste anche il Centro d'eccellenza regionale per la terapia dell'ipertensione arteriosa) rappresenta il fiore all'occhiello per il trattamento dei pazienti affetti anche da questa patologia". Non dimentichiamo che, oltre alla sanità pubblica, nell'ambito della terapia sostitutiva



il Dott. Vincenzo Giannetto

dell'insufficienza renale e, quindi, della dialisi, numerose strutture private presenti capillarmente in città e nel resto dell'Isola, contribuiscono ad offrire ai pazienti nefropatici cure e un servizio di altissima qualità.

Per quanto riguarda la rete nefrologica prevista dal decreto assessoriale, "si tratta di un piano di riordino delle unità operative di Nefrologia della Sicilia - precisa il Dott. Giannetto - in merito al quale alcune unità operative ospedaliere di assistenza per i pazienti con malattie renali, che risultano in esubero, entro tre anni, devono essere chiuse o accorpate con altre. Pare che tale destino spetterà ad una struttura del Messinese. Mentre è prevista l'apertura di un cen-

tro di assistenza limitata nei Comuni di Termini Imerese e Partinico".

Del resto, sappiamo che le risorse sono poche e per fronteggiare questa carenza occorre razionalizzare i servizi. Ma come potrebbe essere affrontato il problema? "Attraverso una reale integrazione tra l'offerta pubblica e quella privata - afferma l'esperto -. Un passaggio, che purtroppo nella nostra regione non riesce a concretizzarsi. Se si riuscisse a realizzare questo progetto d'integrazione, di compartecipazione alla gestione della sanità, tra il servizio pubblico e le circa 90 strutture private di dialisi presenti in Sicilia, si potrebbe offrire ai pazienti una distribuzione più capillare dei servizi e l'opportunità di ricevere cure di qualità vicinissime al proprio domicilio e a costi più contenuti. Ma, perché ciò avvenga, occorre affrontare il problema in modo non demagogico, né ideologico, come realmente avviene, ma in maniera razionale e mettendo da parte la mania di protagonismo che contraddistin-

segue a pagina 8

## Un coadiuvante delle funzioni mentali e della memoria

**R**ischiariil costituisce un sistema di neuroprotezione formato da una componente colinica ed una componente antiradicalica. Nell'ambito di questo ruolo la colina, sotto forma di colina citidina-5'-difosfato, interviene quale precursore dei fosfolipidi coinvolti nella formazione e riparazione delle membrane cellulari. E' infatti essenziale fornire all'organismo fattori atti a mantenere a livello delle membrane neuronali il fisiologico assetto della compagine fosfolipidica.

La colina agisce come co-enzima nel metabolismo. Costituisce, insieme all'inositolo, il costituente base della lecitina. E' utile per l'utilizzazione dei grassi e del colesterolo nel corpo. La lecitina funziona da agente emulsionante che mantiene i grassi in soluzione nel sangue e in altri fluidi organici. E' presente nell'organismo di tutte le cellule viventi ed è ampiamente contenuta nei tessuti degli animali e delle piante. La fonte più ricca di colina è la lecitina, ma vi sono altre fonti dietetiche sempre ricche, quali il lievito di birra, il tuorlo d'uovo, il fegato e il germe di grano.

La colina è importante per la salute della mielina, componente principale delle fibre nervose ed ha un ruolo importante nella trasmissione degli impulsi nervosi. Il morbo di Alzheimer potrebbe essere dovuto in parte a una carenza relativa di acetilcolina nel cervello. La carenza di colina è collegata a depositi grassi nel fegato, che si manifestano con ulcere sanguinanti allo stomaco, scompensi cardiaci e blocchi renali. L'assunzione insufficiente di colina può causare emorragie nei reni. Una carenza prolungata può causare alta pressione sanguigna, cirrosi epatica e degenerazione grassa del fegato, aterosclerosi e indurimento delle arterie.

Essendo un solvente dei grassi e del colesterolo, la colina viene utilizzata per trattare l'aterosclerosi e l'indurimento delle arterie.

Può essere efficace nel trattamento di casi di steatosi epatica, danni e cirrosi del fegato ed epatiti. La colina viene anche usata per la cura di disfunzioni renali, emorragie renali e nefriti e per certi disturbi degli occhi come il glaucoma. La colina viene usata nel trattamento delle epatiti. Un aggregato di lipidi contenente fosfatidilcolina previene la riproduzione del virus HIV, ha un'attività anti-virale e viene usata nel trattamento dell'AIDS.

La colina aiuta a conservare la capacità cerebrale di ragionare, imparare e ricordare. Integratori a base di colina e fosfatidilcolina hanno dato buoni risultati su pazienti colpiti da discinesia tardiva, morbo di Parkinson, malattia di Huntington, sindrome di Tourette, degenerazione spino-cerebellare e altre malattie come disturbi maniaco-depressivi. Gli integratori a base di colina e fosfatidilcolina migliorano i sintomi psicotici.

In **Rischiariil** la funzione della colina-5'-difosfato insieme alla componente antiradicalica è quella di contrastare il danneggiamento delle membrane neuronali e quindi di favorire il mantenimento di attività fisiologiche molto importanti per le funzioni mentali quali memoria, attenzione, concentrazione e disorientamento spazio temporale. La colina sotto forma di colina citidina-5'-difosfato viene utilizzata dai neuroni anche per la sintesi di un neurotrasmettitore essenziale, l'acetilcolina. Questo fatto favorisce la trasmissione degli impulsi nervosi alle aree acustiche e visive del cervello. **Rischiariil** può essere utile nella funzionalità della visione (glaucoma, ambliopia, scotomi), nella sensazione di perdita dell'equilibrio e negli acufeni.

# L'importanza delle proteine

E' l'elemento che costruisce le strutture più importanti del corpo

di **Diego Fabra**  
medico

[diego@fabra.biz](mailto:diego@fabra.biz)



**Q**ualche tempo fa abbiamo fatto il punto sulla conoscenza delle proteine.

In una **dieta** equilibrata rappresentano l'elemento che provvede alla costruzione delle strutture più importanti del nostro corpo. Non c'è porzione di esso, infatti, che non sia proteica, da quelle genetiche alle ormonali, dalle strutture nervose a quelle sanguigne, dalle ossa ai muscoli e così via. Il ricambio e l'approvvigionamento delle proteine avviene attraverso l'alimentazione, cioè attraverso gli aminoacidi contenuti in ciò che mangiamo. Gli aminoacidi sono molecole basilari che vanno assunte giornalmente, in quanto non esiste una riserva di essi nell'organismo. Ecco perché dobbiamo stare attenti a non trascurare le fonti. E questo deve

avvenire ad ogni pasto, perché le proteine entrano nel delicato meccanismo di regolazione di assorbimento e di utilizzo degli zuccheri che ingeriamo. Così, se facciamo tanti piccoli pasti equilibrati, scopriamo che tutto il corpo funziona a mille. Questo è il motivo per cui qualsiasi schema alimentare "dissociato" - cioè che preveda un pasto a base di soli carboidrati ed un altro solo proteico - porta a danneggiare i delicati equilibri metabolici. Primo messaggio, dunque, è: fare cinque pasti al giorno, tutti "misti", cioè con carboidrati, proteine e grassi.

## TEGLIA DI PATATE

**Ingredienti:** 1 kg di patate, 500 gr di pomodori maturi, 2 cipolle piccole, olio d'oliva, origano, sale, pepe.

**Preparazione:** Lessate le patate a metà cottura. Intanto, affettate le cipolle e fatele appassire in circa mezzo bicchiere



d'olio, badando a non farle colorire. Pelate i pomodori, privateli dei semi, poi tritateli finemente e uniteli al soffritto. Salate, pepate e cuocete il sugo per una decina di minuti. In una teglia create uno strato di patate, condite con qualche cucchiaino di salsa di pomodoro poi proseguite con un altro strato di fette di patate e con altro sugo. Alla fine cospargete con abbondante origano. Irrorate con un filo d'olio, quindi passate la teglia in forno a 180° per 15 minuti.



**L**a vita sulla Terra dipende dal

sole e dal potere delle sue radiazioni. Tutti i cicli vitali, come l'attività fisica e il sonno, dipendono dal ciclo della luce. I raggi luminosi trasportano energia e calore e dalla loro scomposizione hanno origine i colori che influiscono sul nostro comportamento, sull'equilibrio psico-fisico e sulla salute dell'organismo. Essi altro non sono che onde di energia solare. Proprio l'importanza della luce è alla base della terapia del colore chiamata cromoterapia. Si tratta di una cura in grado di interagire con alcune funzioni del nostro organismo per combattere diversi disturbi attraverso l'impiego del colore appropriato.

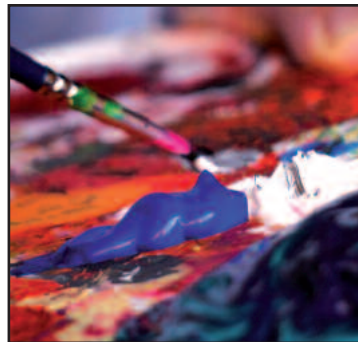
## Quando i colori curano le malattie

di **Maria Grazia Costantino**  
naturopata - riflessologa

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

I raggi luminosi, come si sa, sono sette: il rosso, l'arancio, il giallo, il verde, il blu, l'indaco, il violetto. Il rosso, il giallo e il blu sono tre colori primari e corrispondono a tre elementi: l'idrogeno, il carbonio e l'ossigeno.

Il rosso, espressione della crescita, è molto stimolante ed è indicato per reagire alle forme depressive. Stimola i processi sanguigni, combatte l'anemia, rinvigorisce in caso di debilitazione, è utile in caso di paresi, stitichezza e deperimento organico. Esercita un'azione vasodilatatoria aumentando i flussi vitali. E'



preferibile evitare di sottoporre a questo raggio coloro che soffrono di disturbi emotivi, flebite, nevrosi, trombosi, ictus, infarti, embolia. I cibi associati al rosso sono: la

carne, il caffè, il vino, il miele, gli asparagi, il cavolo rosso, le melanzane, i peperoni, le prugne, le ciliegie. Il giallo, portatore di luce e allegria, stimola le reazioni esteriori. Sul piano psicologico determina ottimismo, tonifica e depura il sistema nervoso, combatte gli stati depressivi e l'astenia psichica. Sotto il profilo fisico, è tonificante e vitalizzante per i nervi e il sistema muscolare, cura i disturbi epatici, la milza, i reni, l'intestino, le emorroidi e favorisce la cicatrizzazione. E' controindicato nei casi di diarrea, nevralgie, palpitazioni cardiache. Gli alimenti correlati al colore sono: i formaggi in genere, il tuorlo d'uovo, il riso, la birra, l'aglio, le cipolle, i limoni, le patate, i pompelmi.

— segue a pagina 5 —



**ANTEAS SICILIA**  
Piazza Castelnuovo 35 - Palermo  
Tel/Fax 091 6112744  
e-mail: [anteas.sicilia@gmail.com](mailto:anteas.sicilia@gmail.com)  
[www.anteassicilia.it](http://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](mailto:centroemodialitico@libero.it)

# Biomesoterapia, la cura naturale degli inestetismi provocati da cellulite e adiposità localizzate

di Edmondo Palmeri - chirurgo vascolare responsabile reg. Società Italiana Flebologia



L'omotossicologia è una concezione innovativa dell'omeopatia, con un suo proprio corpus teorico e metodologico e una sua caratteristica strategica terapeutica. Il significato del termine omotossicologia, ovvero omeopatia antiomotossica, significa: studio degli effetti delle tossine sull'uomo e relativo trattamento omeopatico.

Vengono utilizzate, dal medico esperto in tale materia, tanto le acquisizioni della medicina omeopatica quanto quelle della medicina convenzionale. Per l'omotossicologia, lo stato di salute è interpretato come omeostasi dinamica, la malattia è valutata come espressione della lotta fisiologica dell'organismo che tende ad eliminare quelle "omotossine" (o stressors)



endogene ed esogene che hanno superato la soglia di allarme. La terapia tende, quindi, a stimolare i meccanismi di autoguarigione propri dell'organismo, incrementando la risposta immunitaria specifica di ciascun soggetto. I vantaggi terapeutici rispetto all'omeopatia classica sono: possibilità d'intervento anche nelle malattie degenerative e risultati molto veloci nelle patologie acute.

La biomesoterapia è una terapia medica che consente di affrontare in modo non convenzionale, con l'ausilio di farmaci omeopatici-omotossicologici, gli inestetismi pro-

vocati dalla cellulite, dalle adiposità localizzate e dalla ritenzione di liquidi, senza l'utilizzo, quindi, di farmaci di sintesi.

La biomesoterapia sfrutta la tecnica della mesoterapia tradizionale (iniezione di sostanze curative in piccolissime quantità nel derma, attraverso monoago) associandola a quella della medicina omeopatica/omotossicologica. I prodotti utilizzati sono solo di derivazione naturale, preparati secondo i dettami della medicina che utilizza le diluizioni/dinamizzazioni e scelti in base alle caratteristiche del paziente,

e.palmeri@progettomedico.eu

preventivamente riscontrate e diagnosticate dal medico.

La mesoterapia è un atto di esclusiva competenza del medico, poiché presuppone una diagnosi e una valutazione circa l'utilità dell'impiego rispetto ad altre soluzioni terapeutiche e una scelta farmacologica.

La biomesoterapia non provoca effetti collaterali, né ematomi e viene eseguita con monoago. La frequenza delle sedute terapeutiche è settimanale e dura per un periodo di circa 8 - 10 settimane.

Questi trattamenti medici, in mani esperte e preparate, non presentano effetti collaterali di alcun tipo; sono efficaci e non provocano dolore. E' buona norma far precedere alle tecniche sopra esposte, una diagnosi strumentale con ecografia dei tessuti interessati e concludere con un controllo a distanza per la valutazione dei risultati.

## SEGUITI DALLE ALTRE PAGINE

### Da pag. 4 - QUANDO I COLORI CURANO LE MALATTIE

Il blu (e l'azzurro) ha potere rinfrescante e riequilibrante. Rappresenta la calma interiore e porta serenità alla mente. Possiede un forte potere antisettico ed analgesico; ha un effetto sedativo su spasmi, reumatismi, sciatica, malattie polmonari, ustioni e combatte l'insonnia. E' controindicato nei casi di pressione bassa e nei soggetti passivi e poco reattivi. Gli alimenti correlati al blu sono: il pesce, il pollo, l'uva, le pere, il sedano, le susine.

L'arancio risveglia le cellule del sistema nervoso, mitiga il senso d'oppressione, la depressione e attiva lo sviluppo neurale. E' utile per combattere l'inappetenza, l'anoressia, l'amenorrea e l'epilessia. Gli alimenti correlati sono: la carne di maiale, le carote, la zucca, le arance, i mandarini, i meloni.

Il verde esercita un effetto calmante sul sistema nervoso e aiuta a combattere l'insonnia. Dal punto di vista fisico, combatte le infiammazioni, l'ipertensione, la cefalea, le ulcere, i

disturbi epatici, le emorroidi. E' bene impiegarlo nei soggetti che soffrono di ipotensione e collassi. Gli alimenti correlati sono: la lattuga, i piselli, le zucchine, il sedano.

L'indaco purifica il sistema circolatorio, controlla le ossessioni. Ha un'azione antitossica, può essere usato per l'obesità, le affezioni polmonari. E' controindicato per i pessimisti e per coloro che soffrono di narcolessia. Alimenti correlati: broccoli, melanzane, more, barbabietole.

Il viola è rilassante e aiuta a risolvere le nevralgie, i disturbi infiammatori (crampi, nevralgie, sciatica).

La cromoterapia è un metodo terapeutico privo di effetti collaterali. Viene applicata attraverso l'impiego di strumenti altamente specializzati (è ridicolo pensare alla sua applicazione semplicemente usando delle lampade colorate sul corpo del paziente). E' frutto della collaborazione tra biologi, biochimici e tecnici elettronici e fisici. Viene impiegata in dermatologia, medicina estetica, medicina interna, ginecologia, reumatologia e neuropsichiatria.



*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**

# Malattie rare: una nuova sfida per la medicina

Tanti i nodi critici. Se ne è parlato in un recente convegno svoltosi a Palermo

di **Angela Ganci**

psicologa psicoterapeuta



In Italia si calcolano circa due milioni di persone (un adolescente su 200)

affette da malattie rare che, anche se poco diffuse, non sono per questo meno pericolose. Si tratta di patologie croniche e invalidanti che interessano più organi e la cui causa è genetica nell'80% dei casi. Tra le più comuni vi è la neurofibromatosi (un caso ogni 3000), caratterizzata da macchie caffè e latte, deficit cognitivi, problemi cardiaci e scheletrici, tumori al sistema nervoso. A oggi se ne contano 8.000 diverse tipologie, ma solo su un migliaio si hanno le conoscenze sufficienti per intervenire.

Sanità e Istituzioni, impegnate per migliorare la qualità delle cure, sono chiamate a sciogliere molti nodi critici e innanzitutto la ricerca e la formazione del personale coinvolto nella diagnosi e nel trattamento.

E' quanto emerge da un convegno, fitto di interventi, che si è tenuto presso l'Ospedale Cervello di Palermo recentemente, per la Giornata mondiale delle malattie rare.

“Uno dei principali problemi nella lotta alle malattie rare è la scarsa conoscenza, diffusa

anche tra gli operatori - dice la Dott.ssa Piccione, responsabile del Centro Regionale delle malattie rare -. Se il pediatra non riconosce i sintomi (soprattutto quelli piccoli e sfumati) non può individuare la malattia e, quindi, inviare quanto prima il paziente in un centro specializzato per tutti i necessari approfondimenti. La formazione è, quindi, fondamentale e il pediatra, come punto di riferimento per la famiglia, è il primo a sapere se tra i familiari ci sono o ci sono stati casi di malattie rare”.

Il pediatra è, però, solo il primo anello di una catena che richiede la partecipazione di vari professionisti, cardiologi, neuropsichiatri, esperti della riabilitazione, psicologi, assistenti sociali e domiciliari.

“Una malattia complessa richiede un trattamento altrettanto articolato: ecco perché tutte queste figure devono collaborare tra loro, con le famiglie e i servizi del territorio - continua Piccione -. Lo psicologo ha il ruolo delicatissimo di comunicare ai genitori la diagnosi e informarli sull'evoluzione della malattia, sostenendoli in quelle capacità di cura e protezione che il dolore del figlio mette in discussione. Bisogna poi creare collega-



Un momento del convegno

menti con i servizi sanitari e le associazioni, per favorire l'inserimento nel mondo del lavoro e delle agevolazioni economiche. Ma non bisogna dimenticare la volontà dei ragazzi. Loro sanno quello che vogliono e dove possono arrivare e nessuno può sostituirsi a loro”.

Lo Stato e l'associazionismo si muovono da tempo per promuovere la conoscenza e la tutela di queste malattie, ma molto c'è ancora da fare.

“La legge nazionale sulle malattie rare è il Decreto ministeriale n. 279 del 2001 che ne individua 284, su cui viene applicata l'esenzione

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

del ticket - sottolinea Agata Polizzi dell'Istituto Superiore di Sanità -. Per tutte le altre non esiste ancora tutela e, per quelle riconosciute, la rete dei centri in Sicilia è piuttosto carente”.

Per orientare pazienti e famiglie è attivo il numero verde per le malattie rare (800.89.69.49) che, in forma gratuita e anonima, dà informazioni sui presidi di diagnosi e cura, anche per le malattie senza codice d'esenzione.

Se di malattie rare sono ancora pochi a occuparsene, tanti sono gli impegni per il futuro. Innanzitutto, diffondere le conoscenze scientifiche attuali e avviare nuove ricerche per accelerare la diagnosi e migliorare le terapie. Per questo, è necessario disporre di più fondi, senza i quali il progresso scientifico non sarebbe possibile.

Il resto spetta alla gestione coordinata degli interventi e a una legislazione che garantisca la continuità delle terapie, carenti dopo l'età pediatrica, e l'efficienza dei servizi, senza i quali le famiglie si sentono confuse e abbandonate. Diagnosi tempestive e cure attente significano non solo una migliore qualità di vita, ma, per l'alta mortalità precoce associata a queste malattie, spesso l'unica garanzia di sopravvivenza.

## 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. **Dal mese di marzo fino a fine budget, Ticket visita Euro 34,50.** 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'infer-

tilità e delle patologie andrologiche. Diagnosi e cura delle patologie urologiche maschili e femminili. Presso il centro si effettuano: Ecografie dell'apparato urinario e riproduttivo, Spermioigramma, 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.sergio@yahoo.it](mailto:peralta.sergio@yahoo.it)

### NATUROPATIA

#### **MARIA GRAZIA COSTANTINO**

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

### 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](mailto:marioguarino.mg@libero.it)

# Ricerche e assistenza per le malattie retiniche

L'impegno dell'ARIS al Presidio ospedaliero "Cervello", malgrado la riduzione dei fondi

MALATTIE  
RARE

di Francesco Sanfilippo



**L**e malattie rare che provocano cecità sono diverse e tutte presentano notevoli disagi nel loro trattamento. Tuttavia, la ricerca medica è andata molto avanti nell'ambito della scoperta e della cura di queste malattie rare. La loro pericolosità è diminuita grazie alle nuove generazioni di farmaci. Le patologie di questo tipo, quindi, si cronicizzano e costringono la nostra società a dare risposta alla presa in carico del paziente. I fondi per la ricerca e l'assistenza ai pazienti, però, diminuiscono e le associazioni di volontariato si sostituiscono ad alcune funzioni svolte in precedenza dallo Stato. L'ARIS (Associazione dei Retinopatici e Ipovedenti siciliani) si occupa, da anni, di malattie oculari eredo-degenerative retiniche, prime fra tutte la retinite pigmentosa. I decenni di esperienza accumulati e i servizi resi alla comunità permetteranno nel 2013 di operare con l'U.O. presso l'Azienda Ospedali Riuniti "Villa Sofia-Cervello", sede di centro regionale per le malattie rare, al fine di istituire un registro regionale di malattie retiniche eredita-

rie rare. L'obiettivo è conseguire una stima affidabile della prevalenza delle malattie oculari rare nella regione e preparare nuovi protocolli clinici e terapeutici per ciascuna patologia o gruppi di malattie.

accesso al centro

Infatti, dal 2004, ben 773 pazienti ipovedenti hanno avuto accesso al Centro di ipovisione e riabilitazione visiva ARIS sito presso il Presidio Ospedaliero "V. Cervello" di Palermo. Di questi, 104 sono affetti da retinite pigmentosa, 12 dalla



malattia di Stargardt, 11 da albinismo, 10 da distrofia dei coni e acromatopsia, 3 da malattia di Best e uno da amaurosi di Leber.

sanfilippofran@nellattesa.it

La retinite pigmentosa è una malattia genetica dell'occhio che conta due milioni di pazienti nel mondo. Uno dei primi sintomi consiste nella riduzione della vista di notte fino alla cecità notturna.

La malattia di Stargardt è presente in un caso ogni 10 mila e consiste in un accumulo di materiale di scarto che nuoce gravemente al funzionamento dei fotorecettori.

L'acromatopsia indica l'incapacità totale di percepire qualunque colore, mentre l'albinismo consiste nella totale o parziale deficienza di pigmentazione formata da melanina, nella pelle, nell'iride e nella corioide, nei peli e nei capelli.

L'amaurosi congenita di Leber è un raro disturbo visivo che comporta la cecità nei nascituri e che colpisce una persona ogni 50 mila nati.

Infine, l'acromatopsia è presente nel mondo in un caso ogni 40 mila abitanti.

L'auspicio del presidente regionale dell'ARIS, Rocco di Lorenzo, è che si possa fare chiarezza, superando le barriere della burocrazia che soffocano la ricerca. Non ultima, il presidente ha rilevato anche la necessità, da parte della Sanità, di prendersi in carico dei pazienti cronici per meglio salvaguardare la loro salute.

## Campagna di prevenzione 2013 dell'infertilità maschile nei giovani

"Nei ragazzi adolescenti il varicocele è spesso scoperto casualmente da un pediatra o durante una visita sportiva, se accurata. Purtroppo, con l'abolizione della visita di leva, è andata perduta una delle occasioni principali di diagnosi precoce". Così il Dott. Emilio Italiano, urologo, andrologo e consulente sessuologo, responsabile dell'ambulatorio di Andrologia presso l'Ospedale Villa Sofia-Cervello.

Per prevenire alcune delle più comuni cause d'infertilità maschile, quali il varicocele e le varie infezioni che possono colpire l'apparato genitale negli uomini, dal 16 al 21 marzo prossimi presso il reparto di urologia dell'Ospedale Villa Sofia diretto dal Dott. Vaccarella, verrà offerto uno screening gratuito ai giovani di età compresa tra i 18 e i 35 anni. Ecco gli orari delle visite: sabato 16 dalle 9 alle 13 - lunedì 18, martedì 19, mercoledì 20 e giovedì 21 dalle ore 12 alle 15,30.

Gli interessati possono prenotare la visita consultando il sito [www.androlife.it](http://www.androlife.it), presente anche su Facebook.

## CONSIGLIATI

### 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](mailto:info@nocera.odontoiatra.it) [www.nocera-odontoiatra.it](http://www.nocera-odontoiatra.it)

### ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA

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

Responsabile: Dott. Sergio Salom-

one. 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](http://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](mailto:salvoalessandra@gmail.com)

### PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

#### **DOSSA GIUSEPPE ALAGNA**

Specialista in Podologia sportiva - Posturologia - Esame Baropodo-

metrico - Ortesi Plantari. Riceve per appuntamento in via Sciuti 15 Palermo. Tel 0915079998 - cell. 366 5395738. sito web: [www.podoposturologiadottalagna.it](http://www.podoposturologiadottalagna.it). E-mail: [pepalagna@gmail.com](mailto: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 collabora-

zione di psichiatra e dietista. Tel. 329 3330515 / 3284787228. Via M.se Ugo 56. [arteterapiapsicodrammapalermo.wordpress.com](http://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. Cellulare 333 3025287 - E-mail: [info@gisamaniscalco.com](mailto:info@gisamaniscalco.com) [www.gisamaniscalco.com](http://www.gisamaniscalco.com)

Da pag. 1 - **E SE L'ORA DI EDUZZAZIONE FISICA FOSSE (...)**

l'ora di palestra per tutti i dipendenti. Fare attività fisica è la base di tutto, non un lusso per manager o per ricchi. Vuol dire abituarsi a conoscere se stessi e rispettarli; non permettere la pigrizia dell'invecchiamento. Sì, perché invecchiare per molti significa lasciarsi andare, cioè smettere di costruire il proprio corpo e impasticcarsi di medicine con aria rassegnata, il tutto magari ingrassando e lamentandosi. Ricordo ancora un mio paziente, il sig. Gino, ex pilota automobilistico e meccanico di professione, che mi stupiva - all'età di novantotto anni - facendo un'ora di ginnastica e mezz'ora di doccia ogni mattina. La fatica è solo un preludio alla gioia di sentirsi in forma, tenaci e puliti, pronti a gustare nuovi giorni e nuove scoperte. Così da piccoli, così da grandi, così sempre: questa è la saggezza da consegnare.

Da pag. 1 - **LE ERBE CHE AIUTANO A DIGERIRE**

aumentare la secrezione delle ghiandole salivari e dei succhi gastrici potrebbe giovare bere un bicchiere d'acqua con una spruzzatina di limone mezz'ora prima dei pasti. Utile può anche essere bere, durante i pasti, succo fresco di ananas o di papaia che, grazie agli enzimi in essi contenuti, favoriscono la digestione, così come il kiwi.

Per affrontare la dispepsia (è così che medicalmente si definisce la difficoltà digestiva) possono essere d'aiuto diversi rimedi naturali. Vediamo quali sono i più indicati. L'alloro è amico della digestione. Va usato, quindi, per insaporire carne, arrosti e pesce. I decotti con le foglie sono indicati nei disturbi nervosi e nelle digestioni difficili, oltre che per combattere l'aerofagia. Il rosmarino è un importante stimolatore della secrezione biliare utile nella digestione dei grassi. Ha azione tonificante per il fegato. La salvia è nota per la sua azione stimolante delle funzioni intestinali e della cistifellea. La sua capacità di favorire la digestione delle pietanze grasse la rende particolarmente indicata nei ripieni. Ricordiamo il carciofo, stimolante della secrezione biliare ed efficace contro la pigrizia epatica, ma anche il tarassaco, il cardo mariano, la bardana, l'ortica, la genziana, la cicoria e l'achillea. Al termine del pasto può essere davvero salutare masticare dei semi d'anice, le cui qualità digestive sono conosciute già dall'antichità, al punto da impiegarli nella preparazione di liquori e di biscotti, da consumare a fine pasto.

E' bene non farsi mai mancare una pianta di basilico o di menta con le cui foglie si può preparare una tisana digerente da bere dopo i pasti. Ottimi, per favorire la digestione, sono anche i semi di finocchio, lo zenzero, il te verde o il cumino con cui preparare una buona tisana da assumere dopo i pasti. Masticare i frutti del cumino, inoltre, aiuta a combattere l'alitosi. L'olio essenziale è controindicato per chi ha gravi epatopatie e per chi ha un'ipersensibilità accertata verso una o più sostanze presenti nella pianta (olio essenziale, olio grasso, flavonoidi, tannini, mucillaggini vitamine del gruppo B, C, PP e K, sali minerali e acido folico). In ogni caso, prima di usare qualunque prodotto anche naturale e in particolar modo gli oli essenziali, è sempre bene consultare il medico.

Da pag. 3 - **IN SICILIA SERVIZI DI NEFROLOGIA DI ELEVATA (...)**

gue, spesso, la nostra categoria, in favore di una comunione delle forze presenti nel territorio. Se pensassimo maggiormente al paziente e alla possibilità di offrirgli una migliore qualità di vita, dovremmo essere favorevoli ad un interscambio alla pari con i colleghi delle strutture private. Senza dover abolire, con ciò, la sanità pubblica e smettendo di demonizzare quella privata".

Ricordiamo, infatti, che entrambe hanno dei ruoli importanti e ben definiti: la prima si caratterizza per la gestione dei casi acuti, la seconda per quella di coloro che necessitano di lunghe e reiterate terapie, che nel settore pubblico causano intasamento e spreco di denaro.

"L'esternalizzazione dei servizi di dialisi in favore delle strutture private, opportunamente regolate e controllate dall'Assessorato alla Salute - precisa Giannetto - permetterebbe di utilizzare meglio il denaro pubblico e una migliore gestione del servizio, grazie alla maggiore flessibilità di cui godono le strutture private nelle decisioni manageriali in favore di un più rapido rinnovamento delle apparecchiature e delle metodologie operative, che consentono di offrire ai pazienti un servizio superiore. A Bergamo, per esempio, è in corso un progetto pilota. E' chiaro che alcune cose del nostro sistema sanitario andrebbero risistemate. Per farlo, è indispensabile che noi tecnici suggeriamo ai politici strumenti per intervenire. Purtroppo, talvolta, si ricade nell'errore di fare solo ideologie che non hanno aderenza con la realtà del quotidiano. Questo, ancora, è il nostro grosso limite".

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



**ratiopharm**



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 - **Diego Fabra** diego@fabra.biz - **Angela Ganci** angela.ganci@virgilio.it - **Riccardo Ingui** ric.ing84@gmail.com - **Giusy Egiziana Munda** giusymunda@nellattesa.it - **Edmondo Palmeri** e.palmeri@progettomedico.eu - **Anna Sampino** annasampino@nellattesa.it - **Francesco Sanfilippo** sanfilippofran@nellattesa.it - **Roberto Tobia** info@farmaciabonsignore.it

**Comitato etico scientifico** Diego Fabra coordinatore - **Giovanni Alberti** - **Sergio Fasullo** - **Silvia Tinaglia**

Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori. E' consentita la riproduzione anche parziale citandone la fonte.

**Area commerciale** Telefono: 389 6981720 - e-mail: commerciale@nellattesa.it

**Pubblicità Settimanale** un modulo (mm. 48x20): Euro 25,00. **Consigliati** 4 annunci 50,00 Euro più IVA. Una pagina: 48 moduli. **Medicina Metropolitana** una pagina (mm. 210x297): Euro 400,00.

**Abbonamento:** 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 5 marzo 2013

**Distribuzione** edizioni nell'attesa s.a.s. via Vaccarini 36 - Palermo

**Lemarfarma S.p.A.** via Camarda 37 - Palermo

Questo numero è stato distribuito in 620 punti della Sicilia

**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