

# 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.11 del 18 marzo 2013 - edizioni nell'attesa sas - 0,35 euro

## Viviamo la primavera all'insegna della salute

di **Diego Fabra**  
medico



“Prima-  
vera  
non  
bussa,  
le  
entra sicura...  
come il fumo

lei penetra in ogni fessura. Ha le labbra di carne, i capelli di grano... che paura, che voglia che ti prenda per mano. Che paura, che voglia che ti porti lontano”. Queste le parole di una celebre canzone di Fabrizio De Andrè. Queste le parole che ho sempre amato. Sì, lo dichiaro: sono innamorato da sempre della primavera, e in particolare dei suoi profumi, che riecheggiano ricordi dolcissimi di sere estive e di amori freschi e vivi. Ogni stagione ha indubbiamente il suo fascino, ma la primavera sembra la regina. Da noi dura troppo poco, stretta com'è dalle propaggini dell'inverno e dal caldo afoso che anticipa sempre. È la stagione in cui ci accorgiamo di avere un corpo da curare, che richiede movimento e accuratezza nel mangiare, ma anche pulizia esterna e interna. Mentre iniziamo a pianificare il “cambio di stagione”, uscendo dai ripostigli



le polo e le maglie di cotone, osiamo poggiare i piedi - timidamente - sulla bilancia... anche perché gli abiti leggeri non nascondono nulla. Come affrontare le “sorprese”?... È possibile vivere bene mangiando cibi sani e leggeri e attivandoci. Chi possiede una bicicletta la esca e

a fianco:  
Claude Monet:  
Alberi di mele in fiore  
a Vetheuil (1887)

cominci ad abbandonare il mezzo a quattro ruote. Gli altri possono godere anche i percorsi cittadini camminando, col proprio passo e calcolando bene i tempi di percorrenza, magari facendo alcuni tratti coi mezzi pubblici. Associando questo ad un'alimentazione dove siano

costanti almeno quattro tazze al giorno d'insalata, quattrocento grammi di frutta, un po' di legumi o ortaggi, poca pasta o riso e qualche fettina leggera di carne, si assisterà ad un modellamento graduale del corpo, insieme ad una agilità piacevole e fresca. Questa è la primavera: tempo di buoni propositi, di dolcezza interiore, di voglia di rilassarsi e godere se stessi, di tempo trascorso fuori. Non dimentichiamo un altro aspetto piacevole e sano: la cura del verde. Poche o molte che siano le piante della propria casa, è meraviglioso vedere sbocciare fiori e rinverdire il verde. La cura del verde è tra le attività più gratificanti e benefiche per il nostro equilibrio. Infatti noi viviamo in rapporto stretto con la natura, perché di essa facciamo parte.

Quando torniamo ad essere “naturali”, sposiamo noi stessi. Allora che siano piante fiorite o grasse, che sia orto da balcone o erbe aromatiche, che siano rampicanti o alberelli, dedichiamo una mezzoretta anche al giardinaggio. Tutto è salute.

diego@fabra.biz

### 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

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

**NUOVO UFFICIO DI CAPACI IN CORSO SOMMARIVA N. 22**

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

**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 S.r.l.  
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)

# La mesoterapia antalgica permette di attenuare il dolore derivato dalla cervico-brachialgia

di Ennio Sacco - medico chirurgo  
specialista in Medicina estetica



**L**a cervico-brachialgia è un'affezione dolorosa che colpisce prevalentemente una larga fascia della popolazione dopo i 40 anni. Il rachide cervicale è quel segmento della colonna vertebrale che unisce il capo al tronco ed è costituito da sette vertebre (in termine medico C1-C7). Esso presenta sul piano sagittale una curvatura a convessità anteriore detta lordosi che si accentua con l'età. Questa parte della colonna vertebrale è anche la più delicata, dal momento che un'alterazione biomeccanica della stessa (dovuta a molteplici fattori) altera la distribuzione dei pesi sul rimanente tratto della colonna, causando asimmetrie posturali e sindromi dolorose.

Cervico-brachialgia è il termine con cui si indica un dolore al rachide cervicale ed al plesso brachiale (del quale è parte integrante), secondario ad una sofferenza tendinea o muscolare determinata da vari processi infiammatori acuti e cronici o da traumi

(sport, incidenti stradali o microtraumi ripetuti nel tempo, esposizione a clima o ambienti umidi e freddi, posture prolungate scorrette, ecc). La sintomatologia è costituita da dolore al collo con riduzione dei movimenti del capo, associata ad irradia-

zione dello stesso alla regione nucale e alle braccia con parestesie, mancanza di forze ed alterazione della sensibilità a carico degli arti superiori. Questo corteo di sintomi è legato al fatto che il rachide cervicale è sede di un complesso di nervi e strutture



saccoennio@libero.it

vascolo-nervose deputate alla funzione dei diversi organi di senso (udito, vista, equilibrio, sensibilità) che, in maniera diretta o indiretta, possono essere influenzati dalla patologia.

I presidi diagnostici sono di fondamentale importanza (radiografia del rachide cervicale in duplice proiezione, TAC, RM). Gli esami vanno richiesti sotto la guida di una attenta anamnesi clinica.

La terapia medica si avvale di cortisonici, FANS, miorilassanti per via generale.

Personalmente, al fine di evitare gli effetti collaterali dei farmaci, adopero la mesoterapia antalgica seguendo un protocollo costituito dalla somministrazione locale (a mezzo di dispositivo multi-needler con ago da 4 mm) di cortisone, miorilassante e ketoprofene, in quantità ridotte e diluite con soluzione fisiologica, ad intervallo settimanale (tre applicazioni in tutto).

I risultati sono favorevoli all'attenuazione della sintomatologia dolorosa e sulla qualità della vita, senza avere la pretesa di fare una terapia miracolistica.

## A Cefalù aperto un punto informativo URP

Ha aperto i battenti ed è già operativo a Cefalù il Punto informativo URP del Distretto 33. Si trova nei locali dell'Asp di Contrada Pietrapollastra ed è aperto al pubblico dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 13 e nelle giornate di martedì e giovedì anche dalle 15 alle 17. La struttura fornisce informazioni agli utenti sui servizi dell'ASP accogliendo anche eventuali osservazioni, suggerimenti e reclami.

E' possibile contattare il nuovo punto informativo URP anche al numero di telefono 0921.920289.

## 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 QUALITA'

## Un corso per il benessere psico-fisico della persona

Prende l'avvio un corso per voi. È rivolto a tutti e tutti ne possono trarre un vero beneficio per impostare, rivedere, confrontare il proprio stile di vita. Il corso si comporrà di quattro incontri, uno a settimana, e verrà tenuto da professionisti qualificati aderenti alla nostra Associazione Nell'Attesa Onlus. I docenti affronteranno come tutelare il benessere nell'attività fisica e nella cura del corpo, nella salute della nostra mente e delle nostre relazioni, nel campo nutrizionale. Infine verranno distribuite nozioni utili di pronto soccorso casalingo. Il corso inizierà al raggiungimento del numero previsto di iscritti.

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



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

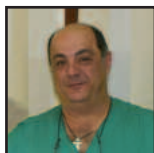
**PER INFORMAZIONI E PER ABBONARTI  
TELEFONA AL NUMERO DEDICATO**

**DEL NOSTRO GIORNALE:  
346 6118205**

# Cani e gatti a casa: aumenta il rischio di allergie

I bambini che soffrono di asma causata dal contatto con gli animali di casa basta desensibilizzarli

di **Claudio Ragno** - specialista  
in Allergologia e Immunologia clinica



Il perfezionamento delle tecniche diagnostiche allergologiche

e, soprattutto, la maggiore attenzione che si pone oggi alla salute, hanno portato gli studiosi ad approfondire le cause che portano all'asma allergica anche in età infantile.

Prima di tutto, si deve valutare la familiarità allergica, che si ha quando ad almeno uno dei parenti in linea diretta è stata diagnosticata un'allergia in questo caso, è consigliabile non avere cani o gatti in casa per evitare una continua esposizione agli allergeni (saliva di gatto e residui di pelle e della forfora) degli stessi animali e una probabile sensibilizzazione.

Nel Nord Europa il 60% dei bambini asmatici ha una sensibilizzazione agli animali domestici; il 29% dei bambini in età scolare vive in casa con un cane o un gatto. Numerosi studi sulle popolazioni a più elevata presenza di gatti nell'ambiente domestico hanno evidenziato una maggiore



presenza di allergie con un conseguente maggiore uso di farmaci antiallergici.

Inoltre, gli studiosi hanno chiarito il perché il gatto o il cane di città siano "colpevoli" di procurata asma più dei cugini di campagna. La risposta comprovata del maggiore

rischio è da attribuire alle abitudini di vita dei nostri animali domestici che vivono in ambienti relativamente ristretti, riscaldati, con arredamento imbottito, tappeti e moquette, su cui i derivati epiteliali di questi animali tendono ad essere facilmente

trattenuti. In questi ambienti, la quantità di allergeni degli animali domestici può essere molto alta; al contrario, nelle aree rurali gli animali vivono prevalentemente all'esterno delle abitazioni con conseguente minore presenza di allergeni negli ambienti domestici.

Inoltre, nelle comunità rurali, il contatto tra uomo e animali domestici, con le loro deiezioni e con endotossine batteriche, è sempre piuttosto alto. Si ritiene che questo contatto, molto stretto fin dalla nascita, porti, grazie soprattutto alle endotossine, uno stimolo verso risposte immunologiche protettive.

Gli studiosi hanno perfezionato la diagnostica allergologica, rendendo molto facile identificare con semplici test l'eventuale allergia a questi animali e, fatto molto importante, mentre in passato l'unica soluzione era l'allontanamento dal proprio animale domestico (cane o gatto che sia), oggi si può affrontare una desensibilizzazione con semplici gocce prescritte dal proprio allergologo di fiducia.

## Il Policlinico di Palermo cerca nuovi fondi per la ricerca

Al Policlinico di Palermo è stato avviato il servizio di "Internazionalizzazione e ricerca sanitaria". In un momento in cui i tagli di spesa mortificano la ricerca, si va sempre più diffondendo la cultura della progettazione finalizzata all'intercettazione di nuove opportunità di finanziamento europee ed internazionali. Il Policlinico vuole essere soggetto promotore/partner di nuove strategie. Compito del servizio sarà la ricerca di possibili fonti di finanziamento coerenti con la mission aziendale e lo svolgimento di attività formative e di supporto alla progettazione.

## Un coadiuvante delle funzioni mentali e della memoria

**Rischiariil** 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.

## La cucina economica

Siamo sicuri di saper spendere bene?

di **Diego Fabra**  
medico

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



**U**n ele-  
men-  
to im-  
portante da

considerare nella scelta dei cibi è il costo. Siamo sicuri di saper spendere bene il nostro denaro? Qualche elemento di riflessione... purtroppo non disponiamo di tanto tempo per cucinare e per mangiare. Tanto meno per fare la spesa. L'uomo di oggi cerca il cibo rapido, da mangiare senza troppi fronzoli, e fa la spesa nei grossi supermercati una volta tanto, riempiendo la dispensa come per la guerra. Poi magari si trova giornalmente seduto ad un tavolino di bar a consumare cibo da gastronomia veloce in una pausa-pranzo, o la sera in pizzeria. I cibi che abbiamo conservato in frigo appassiscono o scadono e spesso ci si trova costretti ad eliminarli o a mangiarli rischiando un po'. Nell'un caso e nell'altro l'unico ad aver fatto un buon affare è il supermercato!...

Per quanto gli esercizi commerciali cerchino di invogliare gli avventori con prezzi ribassati, consumare un pasto fuori costa mediamente il doppio che a casa propria. A maggior ragione se sappiamo cucinare cibi poveri e sostanziosi: i legumi, ad esempio, o le uova, o tutti gli ortaggi. La cucina cosiddetta "povera" spesso è la migliore. È quella che sa adoperare alimenti rimasti e conservati ben bene in frigo per sfornare nuove e gustose ricette.

Dunque, recarsi dal proprio negoziante di fiducia per



comprare pochi alimenti freschi è sicuramente una scelta vincente rispetto ai carrelli superpieni dei supermercati. Meglio ancora se scopriamo come sia piacevole imparare a fare un dolce semplice da proporre a colazione o a merenda. La sfida dell'uomo moderno è - in tutti i campi - un buon ritorno alle origini, con la complicità di una sana tecnologia.

### FUSILLI AL PESTO DI OLIVE

**Ingredienti:** 320 g di fusilli, 4 manciate di fagiolini, 1 manciata di olive nere di Gaeta snocciolate, 1 ciuffo di prezzemolo, 1/2 spicchio d'aglio (facoltativo), 1 peperoncino piccante fresco, 8-10 pomodorini sardi maturi, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale q.b.

**Preparazione:** Mondate e lavate i fagiolini, quindi lessateli in acqua leggermente salata. Scolateli e riduceteli a tocchetti. Private il peperoncino dei semi e pestatelo al mortaio (o passatelo al trita-tutto). Unite l'aglio, le foglie di prezzemolo mondiate, lava-

— segue a pagina 5 —

## Kung Fu, tra filosofia e disciplina sportiva

di **Francesco Sanfilippo**

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



**L**e arti  
mar-  
ziali  
sono  
entra-

te da anni nella nostra cultura sportiva sia per la preparazione atletica che questi sport permettono, sia per la filosofia che punta al raggiungimento del benessere psico-fisico dell'atleta stesso. Le discipline marziali cinesi che sono genericamente indicate con il termine di Kung Fu, rientrano in pieno in questa filosofia.

Ne parliamo con il maestro Umberto Garofalo, presidente dell'Associazione Dao Jing che nasce nel 2011 grazie allo stimolo derivante dalla costituzione della prima scuola in Sicilia di arti marziali del Wudang. Fin dalla sua fondazione l'associazione si dota di una propria sede, in via B. Bonaiuto 15, nella quale insedia una scuola interamente dedicata allo studio delle discipline orientali tradizionali. "Kung Fu - spiega - significa abilità acquisita con fatica e s'intendono la totalità degli stili e dei metodi delle arti marziali nate in Cina. In realtà, il termine più corretto è Wu Shu che vuol dire letteralmente arte marziale e che indica l'insieme delle arti marziali cinesi. Queste possono essere raggruppate in scuole o stili caratterizzati da tecniche aventi una base teorica comune e sono tutte discipline aerobiche. La pratica delle arti marziali in Cina è molto antica e sono migliaia le scuole che, nel corso della storia, sono nate e scomparse".



Il maestro Umberto Garofalo

Farne una classificazione è ancora oggi molto difficile per la vastità del territorio interessato, per la scarsa diffusione della singola scuola perché legata molte volte ad un'esperienza familiare, o alle tradizioni di villaggio o di tempio. Inoltre, i presupposti teorici usati da una scuola non corrispondevano a quelli di un'altra, perciò in una stessa regione potevano convivere stili diversi.

"A oggi - prosegue Garofalo - esistono due tipi di classificazione degli stili, seppur questa distinzione resti generica. La prima è basata sulla locazione geografica Nord/Sud che prende spunto da una differenza tecnica tra le scuole a Nord del fiume Azzurro, caratterizzate da movimenti ampi e fluidi, rispetto a quelle meridionali, caratterizzate da tecniche corte e potenti. L'altra distinzione si fonda sulla differenza tra la tecnica del Monastero Shaolin detta scuola esterna, e quella dei Monasteri di Wudang detta scuola interna. La prima si affida all'attacco impetuoso e travolgente, mentre il secon-

— 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)

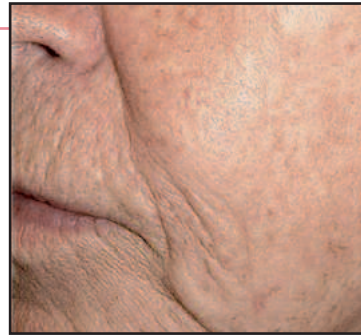
# Un innovativo peeling rivitalizzante del viso ad effetto lifting

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



In medicina estetica il peeling è un trattamento che provoca l'esfoliazione della pelle, rimuovendone la parte più superficiale e sottile, mediante l'applicazione di sostanze acide. Il peeling provoca quindi una esfoliazione dello strato superficiale della pelle costringendo quest'organo al ricambio cellulare e alla produzione di nuovo collagene ed elastina, conferisce levigatezza, luminosità, e ringiovanimento. La pelle, nei giorni successivi appare più luminosa, levigata e con un colorito uniforme. Un innovativo peeling all'aci-

do Tricloroacetico, tamponato - PRX - non produce il classico arrossamento ed esfoliazione marcata, ma conferisce un buon effetto biorivitalizzante, effetto visivo e palpabile immediato, un rassodamento stabile con tre - cinque sedute, nessuna interruzione della vita di relazione, non è fotosensibilizzante, quindi applicabile anche d'estate. La novità di questo trattamento antiaging consiste nell'essere riusciti a rendere l'acido tricloroacetico ad alta concentrazione assolutamente non aggressivo e senza rischio di frost. Il gel viene applicato durante la seduta dal medico sulla cute con manualità particolare che va appresa durante un



in alto: prima del trattamento  
sopra: dopo 5 trattamenti

e.palmeri@progettomedico.eu

corso specifico. Per stabilizzare il risultato, si eseguono a cadenza settimanale da 3 a 5 trattamenti.

## ALCUNE INDICAZIONI

Ecco alcune indicazioni per il trattamento:

- Perdita di tonicità della cute del viso, del collo e del décolleté (photo e chronoaging)
- Rassodamento della cute del seno
- Cicatrici recenti depresse
- Acne in fase attiva
- Coadiuvante nel trattamento del melasma e delle iperpigmentazioni cutanee
- Coadiuvante nel trattamento delle smagliature
- Cicatrici recenti (varicella, impetigine), da acne e smagliature.

## SEGUITI DALLE ALTRE PAGINE

### Da pag. 4 - LA CUCINA ECONOMICA

te e asciugate le olive. Pestate (o tritate) il tutto con un filo d'olio, in modo che gli ingredienti si amalgamino bene. Disponete in un'insalatiera capiente i pomodorini, che avrete pelato dopo averli immersi in acqua bollente e schiacciato con una forchetta. Aggiungete il pesto appena preparato e ancora un po' d'olio. Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolate e trasferitela in una zuppiera insieme ai fagiolini. Unite il condimento e amalgamate con cura. Servitela calda o fredda.

### Da pag. 4 - KUNG FU, TRA FILOSOFIA E DISCIPLINA SPORTIVA

do preferisce la difesa, gli atterramenti e i colpi nei punti che possono squilibrare il corpo dell'avversario. Inoltre, le scuole interne si rivolgono fondamentalmente all'esercizio interno tanto da integrarli in maniera indissolubile nei loro programmi di studio".

Le discipline insegnate nell'Associazione Dao Jing sono le arti marziali di Wudang, lo stile di Kung Fu Tai Shing pek Kwar, il Tai Ji Quan stile Yang e stile Wudang, il Qi Gong del metodo Xiu Zhen Dao, il Ba Gua Zhang stile Fu e il Tui Na (sistema di mas-

saggio cinese). Queste discipline sono strutturate in percorsi orientati a soddisfare due esigenze integrabili tra loro. Il primo è lo studio della pratica marziale secondo gli schemi tradizionali del Kung Fu, mentre il secondo è la ricerca del benessere dell'individuo attraverso la pratica di ginnastiche energetiche derivate dalla tradizione cinese.

### A Palermo delegazione della Fondazione Umberto Veronesi

Nasce la Delegazione di Palermo della Fondazione "Umberto Veronesi", coordinata dal prof. Vittorio Gebbia, direttore dell'unità operativa di Oncologia Medica del Dipartimento Oncologico La Maddalena di Palermo e Professore Aggregato di Oncologia Medica presso l'Università degli Studi di Palermo. Il via all'attività è stato dato da Umberto Veronesi. Compito della Delegazione di Palermo sarà diffondere i valori della Fondazione sul territorio, organizzando iniziative di divulgazione, eventi e campagne di sensibilizzazione, e impegnandosi a raccogliere fondi per il sostegno della ricerca scientifica perché l'impegno della Fondazione diventi patrimonio di tutti, attraverso progetti per le scuole, campagne di sensibilizzazione e pubblicazioni.



*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**

# La consulenza psicologica: perchè chiederla e quando se ne ha veramente bisogno

di **Angela Ganci**  
psicologa psicoterapeuta



**Q**uando ci si trova in un periodo transitorio di difficoltà, la psicologia può rispondere con la consulenza, un servizio professionale rivolto al singolo, alla coppia, alla famiglia o al gruppo, che permette di individuare e prendere coscienza del problema presente e delle strategie più adatte per risolverlo.

Una consulenza psicologica risponde a tre domande:

1. Perché ho bisogno dello psicologo? Prendere coscienza delle proprie problematiche e dei limiti personali nel farvi fronte è essenziale per accettare un aiuto professionale, nella prospettiva di un percorso fatto in prima persona. Quando invece ci si rivolge allo psicologo senza esserne davvero convinti e quindi poco motivati al cambiamento (magari perché spinti da qualcuno), le possibilità di trovare una soluzione sono limitate
2. Come trovare la soluzione? Sdrammatizzando il problema, distanziandosene emotivamente per vederlo meno angosciante, tenuto conto dei bisogni individuali e delle risorse possedute
3. Come applicare concretamente la soluzione nel lungo

periodo? La persona sarà guidata nell'applicarla anche dopo la fine delle sedute, soprattutto se la crisi si ripresenta

La consulenza psicologica è quindi un "aiutare qualcuno a prendere decisioni da sé", contrastando la tendenza frequente, di fronte a situazioni cui non si riesce a venire a capo, a spingere qualcun altro a decidere al proprio posto, delegando quello che non si sa (o vuole) fare, ovvero accettare di essere i soli in grado di cambiare le proprie sorti, presenti e future.

La malattia, che si manifesti a livello emotivo, mentale o fisico, è una spia che qualcosa si è inceppato e nessuno meglio della persona conosce in fondo cosa fare per stare meglio e può agire in questo senso; d'altronde non esistono soluzioni che valgono per tutti, nemmeno in casi simili. Nessuno può decidere per un altro perché ogni persona è unica, come la sua storia, che, attraverso il sintomo, "parla" e fa soffrire perché non si trova un senso a quello che accade.

Perché proprio a me? ci si chiede il più delle volte; ecco che la serenità e la gioia di vivere possono tornare nuovamente se si ritrova quel "perché", accettando il dolore senza vittimizarsi, così da



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

che non si spiegano a livello medico (mal di testa, malattie della pelle, problemi allo stomaco, conseguenze comuni nello stress cronico).

In ogni caso si sarà supportati nel cercare le cause della sofferenza e si prenderà piano piano coscienza che solo da se stessi dipendono le emozioni negative e, quindi, la possibilità di trasformarle.

Un percorso di consulenza psicologica prevede in genere un numero di incontri variabile da 5 a 12, con una seduta settimanale della durata di 50 minuti.

Un'alternativa alla seduta tradizionale è la consulenza psicologica online (attraverso Skype), sempre più diffusa tra i professionisti.

In alcuni casi la consulenza psicologica può essere seguita da un percorso di psicoterapia.

Questa seconda opzione (abbinata al trattamento farmacologico) è necessaria se il disagio è particolarmente grave (come nei disturbi di personalità) e richiede tempi maggiori.

In questi casi l'invio a uno psicoterapeuta è indispensabile, diversamente la persona difficilmente troverà quel distacco emotivo sufficiente per analizzare il problema, trovare e applicare una soluzione adeguata.

ripartire meglio di prima.

Solo noi abbiamo il "potere" di modificare il percorso della nostra vita, al di là di qualunque destino crudele e persecutore, per riprenderla in mano in modo responsabile e costruttivo.

Vari sono gli ambiti di intervento di una consulenza di tipo psicologico.

Essa si può richiedere per problemi personali (insoddisfazione, paura, senso di oppressione), per problemi di coppia e familiari (litigiosità e infedeltà di coppia, difficoltà sessuali, conflitti tra genitori e figli o con la famiglia d'origine, lutti), per disagi lavorativi (dai problemi di inserimento alle difficoltà relazionali con colleghi e superiori fino al mobbing), per malesseri fisici

## 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-

rità 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)

# Prende il via a Palermo "l'affido del sorriso"

Il protocollo d'intesa Comune-SIDO prevede cure odontoiatriche gratuite per i bambini in affidamento

DIRITTI  
DEL CITTADINO

di Anna Sampino



**C**ure odontoiatriche e ortodontiche

gratuite per i bambini in affidamento, minori ospiti in strutture residenziali, come comunità o case famiglia, o provenienti da famiglie con serio disagio socio-economico.

È il protocollo d'Intesa che il Comune di Palermo ha stipulato con la SIDO, Società Italiana di Ortodonzia, aderendo così al "Progetto Solidarietà" della Società, già attivo in altre città italiane, come Roma, Napoli, Milano e Firenze.

tredici medici

Tredici i medici che al momento hanno aderito in città. Ad ogni medico volontario verrà affidato un bambino, d'età compresa fra i 9 e i 12 anni, in situazione di dimostrato disagio socio-economico e che soffre di patologie odontoiatriche o ortodontiche, al quale il socio Sido assicurerà cure gratuitamente.

Intanto, l'Assessorato alla Cittadinanza sociale ha già contattato le prime comunità, individuando i primi bambini. "Abbiamo avuto un riscontro molto positivo - sot-



## Campagna di prevenzione 2013 dell'infertilità maschile nei giovani: fino al 21 le visite

**"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.**

tolinea l'assessore Agnese Ciulla - perché tutti hanno compreso che, con un gioco di parole, è in ballo il sorriso dei bambini. Dare loro la possibilità di sorridere in modo sereno, aiuta a dare una maggiore sicurezza e forza a questi bambini e a queste bambine, che hanno già affrontato un percorso molto faticoso nella loro vita". Il progetto è stato definito "l'affido del sorriso", perché mira a creare una rete di medici disponibili ad "adottare clinicamente" bambini in affido etero familiare o residenti in case famiglia. Partita nel 2006, e arrivata qualche giorno fa anche a Palermo, ad oggi l'iniziativa vede in tutta Italia la partecipazione di 1000 medici-odontoiatri, dei circa 3500 soci S.I.D.O., 320 i bambini che hanno ricevuto le cure odontoiatriche e il trattamento ortodontico.

Diversi anche i Comuni che hanno dato la loro adesione: dalla provincia di Trento a Catania."La prossima sfida - spiega Felice Festa, il Presidente della SIDO- è quella di far aderire quanti più medici possibili, associandoli ai bambini che ci saranno segnalati, per offrire un aiuto capillare e una collaborazione con le realtà locali deputate all'assistenza dei minori in difficoltà".

## CONSIGLIATI

### NEFROLOGIA

#### **DOTT.SSA GRAZIA LOCASCIO**

Specialista in Nefrologia. Direttore sanitario del Centro Emodialitico Meridionale di Palermo in via Generale Cantore, 21. Terapia conservativa e terapia sostitutiva dell'insufficienza renale. Tel. 091302451 - 091302741

### 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](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

#### **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](mailto:salvoalessandra@gmail.com)

### PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

#### **DOTT. 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 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 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)

### 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. Cellulare 333 3025287 - E-mail: [info@gisamaniscalco.com](mailto:info@gisamaniscalco.com). [www.gisamaniscalco.com](http://www.gisamaniscalco.com)

## Sportello di ascolto dedicato alle donne

a cura dell'Ufficio stampa dell'ASP 6 Palermo  
ufficiostampa@asppalermo.org



**U**no sportello di ascolto dedicato alle donne. Lo realizzerà l'Asp di Palermo all'interno del Poliambulatorio "Centro" di via Turrisi Colonna. Sarà coordinato dal Servizio Sociale dell'Azienda. "Sarà uno sportello di ascolto dedicato alle donne per l'orientamento ai servizi che offrono interventi rivolti alla famiglia - ha spiegato il Direttore sanitario dell'Asp di Palermo, Giuseppe Noto - sono previsti anche incontri periodici a tema e momenti di confronto e riflessione sulla condizione femminile e sulla violenza nelle relazioni di coppia". I dati forniti nel corso della giornata di studi sono allar-

manti: 124 donne in Italia sono state uccise nel 2012 da mariti, partner e familiari e 13 donne hanno, già, perso la vita nei primi mesi di quest'anno.

"E' possibile prevenire la violenza - ha spiegato Beatrice Mirto, coordinatore dell'U. O. Servizio Sociale dell'Asp - è possibile prevenirla a partire da prassi educative incentrate sul rispetto della parità tra sessi ed attraverso una genitorialità condivisa e responsabile. L'ordinamento internazionale riconosce il femminicidio come crimine contro l'umanità. Perseguire i reati commessi e proteggere le donne che decidono di uscire dalla violenza, sono i passi necessari a tutela della dignità della donna".



Ecco i nuovi convenzionati alla Card:

### Prendersi Cura Soc. Coop. Sociale

**specializzazione** Assistenza domiciliare

**recapiti** Via Sebastiano La Franca, 89 PALERMO: - Tel. 0916169151 - 3284771512 - 800912669 - EMAIL: prender-sicura@libero.it

**prestazioni** Assistenza domiciliare - Assistenza ospedaliera Assistenza infermieristica - Telesoccorso - Bagno a letto con dispositivo - Accompagnamento - Sostegno psicologico

**sconto 10%**

### Audiotecnica Srl

**specializzazione** Audiometria e protesi acustiche

**recapiti** Via Croce Rossa, 12 - Palermo - Tel. 0916257299

**prestazioni** **Audiologia:** esame audiometrico - esame impedenzometrico - acufinometria - videoscopia **gratuiti** - laser acufemi **sconto 10%** - mascheratore per acufemi **sconto 20%**

**Sordità:** apparecchi acustici **sconto 20%** - pile per acustica **sconto 10%** **Logopedia:** valutazione logopedica **gratuita** - sedute di logopedia **sconto 25%**

### Progresso Medico s.a.s.

**specializzazione** Chirurgia plastica

**recapiti** Via F. Brunelleschi, 15A Palermo - Tel. 091206683 - Fax 0916859790

**prestazioni** Chirurgia plastica ricostruttiva - Chirurgia estetica - Medicina estetica **sconto 20%** - Trattamenti laser - Indagini dermoscopiche **sconto 15%**

per informazioni contattare il nostro  
numero verde 800 974 456

L'elenco completo dei convenzionati sanit card  
nel sito [www.sanitcard.it](http://www.sanitcard.it)

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

**TEVA 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](http://www.nellattesa.it)

**Amministratore unico** Sergio Fabra [sergio@fabra.biz](mailto:sergio@fabra.biz)

**Direttore responsabile** Michele Guccione [micheleguccione@nellattesa.it](mailto:micheleguccione@nellattesa.it)  
**Direttore editoriale** Diego Fabra [diego@fabra.biz](mailto:diego@fabra.biz)

**Hanno collaborato a questo numero** Diego Fabra [diego@fabra.biz](mailto:diego@fabra.biz) -  
Angela Ganci [angela.ganci@virgilio.it](mailto:angela.ganci@virgilio.it) - Edmondo Palmeri  
[e.palmeri@progettomedico.eu](mailto:e.palmeri@progettomedico.eu) - Claudio Ragno [dr.ragno@tin.it](mailto:dr.ragno@tin.it) - Ennio  
Sacco [saccoennio@libero.it](mailto:saccoennio@libero.it) - Anna Sampino [annasampino@nellattesa.it](mailto:annasampino@nellattesa.it) -  
Francesco Sanfilippo [sanfilippofran@nellattesa.it](mailto:sanfilippofran@nellattesa.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](mailto: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 12 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](mailto:amministrazione@tipografiasprint.it)  
[grafica@tipografiasprint.it](mailto:grafica@tipografiasprint.it)

