

nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



anno 8 - n.15 del 15 aprile 2013 - distribuito in 904 punti della Sicilia - 0,35 euro
 Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale
 D.L.353/2003 conv. in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, Palermo

E' fin troppo facile speculare sulle dipendenze

di Diego Fabra
 medico

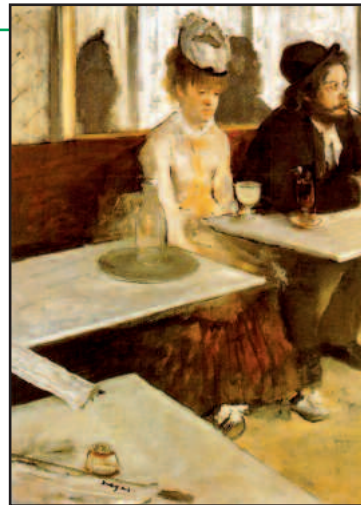


Sulle strade della mia città incontro moltissime persone fumare un nuovo accessorio: la sigaretta elettronica. Presumo che il fenomeno sia largamente di moda per assistere al suo dilagare. E presumo anche che le altre città d'Italia siano invase di gente che reca al collo l'oggetto di moda.

Sono molto contento, in qualità di medico, dello sforzo che la società compie nell'intento di ridurre una piaga come il fumo di sigaretta. Lo sarei ancor più se identico sforzo venisse profuso nei confronti dell'alcol o del gioco d'azzardo. Aspettiamo che in questi altri ambiti di dipendenza a qualcuno venga in mente un'idea buona per far soldi. Sì, perché dopo anni e anni di interventi educazionali, di leggi d'avanguardia varate in Parlamento, di buoni esempi, di multe, di spot pubblicitari, ciò che oggi muta radicalmente gli equilibri è la produzione e la vendita di un oggetto che

immediatamente diventa di largo consumo a causa di una moda sociale.

Uno dei miei figli alcuni anni fa sosteneva che "la vita è tutta un business!"... Aveva ragione. Analizzando il fenomeno, quello che colpisce maggiormente è il cinismo del mercato, che sfrutta le debolezze umane per cercare un profitto. Ma tant'è... Ben venga se questo vuol dire ridurre un sicuro fattore di rischio di malattie importanti come le cardiovascolari e i tumori. Lo stesso avviene nel campo delicato dell'obesità. Qui i numeri sono davvero imbarazzanti, perché un terzo della popolazione civilizzata è in sovrappeso per



Edgar Degas (1834-1917):
 L'absinthe

non dire francamente in condizioni di obesità. E la dipendenza da cibo è ancor più insidiosa perché

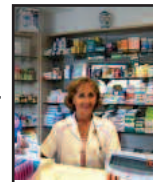
diego@fabra.biz

appare innocua fino a quando non si creino le condizioni di gravità note solo agli specialisti. Il mercato dei prodotti dimagranti è una jungla, e promettendo tutti miracoli finiscono per lucrare anche sulle illusioni. La serietà degli interventi non è garantita sempre, così come non basta comprare un aggeggio da far ciondolare dal collo per superare un problema come il tabagismo.

Occorre prendere consapevolezza del bene della salute, che viene consegnato a noi per essere tutelato, incrementato, gestito e goduto. Occorrono sforzi educativi e volontà di crescita. Occorre comprendere con spirito positivo dove risieda il dolce sapore dell'esistenza, anche quando questa non riserbi solo buone notizie. Occorre saper affrontare le piccole sofferenze della temperanza e aprire la propria sensibilità ai messaggi di salute che provengono dalle fonti autentiche e non solo dai messaggi pubblicitari di una civiltà alla moda. Altrimenti, dopo aver smesso di fumare, resterà solo un grande vuoto.

FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA

Nella NUOVA SEDE, mantiene la stessa disponibilità e cortesia nei confronti dei pazienti. Il personale, qualificato e costantemente aggiornato, offre consulenze pertinenti a: farmaci, prodotti fitoterapici, veterinari, salutistici ed omeopatici



SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO

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

INAP
 LAZIO CAMPANIA SICILIA

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

- PRESENTAZIONE DOMANDE AMMINISTRATIVE
- ASSEGNO DI INVALIDITA' (74%)
- PENSIONE DI INABILITA' (100%)
- INDENNITA' DI ACCOMPAGNAMENTO
- INDENNIZZO PERIODI DI CHEMIOTERAPIA
- PRATICHE PER MINORI, CIECHI CIVILI E AUDIOLESI
- BENEFICI ASSIST. PER I PORTATORI DI HANDICAP (L.104)
- PENSIONE DI INABILITA' AL LAVORO (INPS - INPDAP)
- ASS.ORDINARIO DI INVALIDITA' (INPS)
- RICORSI AMMINISTRATIVI E GIUDIZIARI
- RICOSTITUZIONE PENSIONE (RISCHIO AMIANTO)
- RECUPERO VECCHIE PRATICHE INEVASE O RESPINTE
- ASSISTENZA DOMICILIARE MEDICA E LEGALE
- IN CASO DI INTRASPORTABILITA' DELL'ASSISTITO
- INFORTUNI SUL LAVORO E MALATTIE PROFESSIONALI (INAIL)
- CONSULENZA MEDICA IN SEDE
- RICONOSCIMENTO DELL'INVALIDITA' SUCCESSIVA AL DECESSO CON RECUPERO DEGLI ARRETRATI

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

NUOVO UFFICIO DI CAPACITA' 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

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 Srl
 FINANZIAMENTI IN LEGGE

Numero Verde Gratuito
800 26 77 09
 Anche Da Cellulare

Posteggio Gratuito | www.assifinitalia.it

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

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

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

Più semplice l'iter per l'acquisizione dei farmaci prescritti tramite piano terapeutico

di Anna Sampino

annasampino@nellattesa.it

Meno passaggi burocratici e tempi più veloci per l'acquisizione dei farmaci prescritti tramite piano terapeutico. È quanto previsto dal nuovo decreto dell'Assessorato Regionale alla Salute, entrato in vigore già da qualche settimana. Semplificando l'iter della prescrizione ed eliminando alcuni passaggi, l'accesso alle terapie indicate dai piani terapeutici dovrebbe così essere più semplice. Il piano terapeutico e i relativi farmaci vengono sempre prescritti e rilasciati da un ente sanitario riconosciuto dalla Regione, ad esempio un ospedale o un poliambulatorio Asp. Nel passaggio successivo, le novità: secondo le nuove procedure in vigore, adesso il paziente, una volta ritirato il piano terapeutico, potrà rivolgersi direttamente al suo medico di famiglia e richiedere la prescrizione della ricetta per poi andare in farmacia e acquistare le medicine prescritte; invece, dovrà recarsi direttamente alle farmacie del servizio territoriale Asp di appartenenza, se il farmaco è distribuito direttamente senza presentazione di ricetta medica. La lista dei farmaci erogati in forma diretta è definita dal prontuario farmaceutico regionale ed è trasmessa dalle aziende sanitarie provinciali a medici di base, farmacie e pediatri. Stesse regole valgono anche in caso di piani terapeutici prescritti da un ente sanitario fuori dalla Sicilia, ma in questi casi, il paziente dovrà ritirare il farmaco direttamente nelle farmacie territoriali dell'Asp. Tempi ridotti, insomma, per le terapie e per l'acquisizione di farmaci. A rendere più celere l'iter, l'eliminazione della procedura delle cosiddette "copie conformi", passaggio burocratico in più richiesto al cittadino per fare "conformare" una copia del piano terapeutico dagli uffici Asp di pertinenza; procedura definita dall'assessore regionale alla Salute Lucia Borsellino come "superflua e onerosa per i pazienti, costretti a girovagare tra un ufficio e l'altro, tra ospedali, Asp e medici di base". Sempre a proposito di terapie e cure, sono tuttora in corso le procedure per il rinnovo delle esenzioni da ticket per fasce di reddito, al di sotto dei 36 mila euro e per i soggetti d'età inferiore a 6 anni e superiore a 65. L'assessore Borsellino annuncia: "Si sta lavorando per definire ticket più bassi per le fasce sociali più deboli e malati cronici, ma prima è necessaria un'analisi delle risorse disponibili". Per controllare la spesa sanitaria ed evitare sprechi, intanto, aumentati anche «i controlli sulle prescrizioni effettuate da medici di base o ospedali, attraverso dei target mensili massimi, oltre ai quali non bisognerà andare o si verrà sanzionati».

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.

La nostra è un'associazione di professionisti e di privati cittadini che vogliono perseguire un benessere fisico, mentale, relazionale, interiore, sociale, ambientale. Chiunque voglia farne parte può richiedere l'iscrizione, inviando a: Associazione Nell'Attesa Onlus - via Vaccarini 36 - Palermo

PSICOLOGIA DEL LAVORO

I fattori di stress lavoro - correlato

di Riccardo Ingui

psicologo del lavoro

ric.ing84@gmail.com

Abbiamo già parlato dello stress correlato all'attività lavorativa e dei rischi in cui si incorre nel trascurarne la valutazione in azienda (malattie, infortuni, danni alle relazioni e alla produzione). Ma come si esegue materialmente la valutazione dello stress lavoro-correlato? L'European Agency for Safety and Health at Work (Agenzia Europea per la salute e sicurezza sul lavoro) ha elaborato una serie di indicatori sensibili che corrispondono alle principali forme di malessere dei lavoratori: peculiare è che questi indici integrino punti prettamente tecnici con aspetti di natura relazionale e di gestione delle risorse umane. Gli indici proposti si suddividono in due categorie: quelli legati al contesto lavorativo e quelli legati al contenuto. La cultura organizzativa è un indice legato al contesto lavorativo: essa può influire negativamente sulla comunicazione e le relazioni, portando a dare scarso sostegno ai lavoratori e ponendo obiettivi organizzativi poco chiari, con conseguenze sullo sviluppo personale e organizzativo. Altri indici specifici legati al contesto sono la definizione del ruolo nell'organizzazione, la possibilità di uno sviluppo di carriera o di una posizione inadeguata (sia verso l'alto che verso il basso; anche una posizione percepita di eccessiva responsabilità può essere stressogena), il controllo sul processo lavorativo e la partecipazione a quello decisionale dell'azienda, ma anche la possibilità di organizzare il proprio lavoro, le relazioni interpersonali, l'interfaccia tra lavoro e famiglia. I fattori legati ai contenuti sono quelli più propriamente materiali legati ai processi ed i layout organizzativi: parliamo infatti dell'ambiente di lavoro e delle attrezzature, dei compiti assegnati, dei carichi e ritmi di lavoro e della sua programmazione. La valutazione ad oggi può essere fatta con un semplice questionario standardizzato e somministrato da chiunque ne abbia i requisiti (previsti dal Decreto legislativo n. 81 del 2008); ma risulta evidente che, se i fattori legati al contenuto possono essere trattati dal manager stesso, quelli legati al contesto trovano area di competenza nell'esperto del lavoro con formazione in psicologia.



RANBAXY

Trusted medicines. Healthier lives

FARMACI DI QUALITÀ'

Incentivi economici per chi esegue la dialisi a casa

Giannetto: "Ma per i nefropatici affetti da patologie complesse è più sicuro farsi assistere in un centro specializzato"

di Giusy Egiziana Munda



“Lo sviluppo e l'innovazione

tecnologica, nell'ambito della nefrologia, oggi è tale da consentire di effettuare terapie emodepurative un tempo impensabili, favorendo così una migliore qualità di vita e un sostanziale aumento della sopravvivenza dei pazienti in dialisi". Così il Prof. Vincenzo Giannetto, specialista nefrologo, dirigente medico della Sezione tecnico-dialitica del Policlinico e professore della Scuola specialistica di Nefrologia.

"Trent'anni fa - precisa Giannetto - la mortalità dei pazienti costretti alla dialisi cronica era molto alta e la loro qualità di vita era veramente pessima". Ma negli anni, lo sviluppo della tecnica ha permesso alla classe medica di disporre di strumenti flessibili sempre più aderenti alla complessità dei quadri clinici dei pazienti, aumentando le possibilità di sopravvivenza, fintanto da poter essere sovrapposte a

quelle di una persona sana. Ovviamente questo vale per i pazienti che non soffrono di altre comorbidità. "Per coloro che soffrono di altre patologie oltre che di quelle renali, il trattamento dialitico non può rappresentare la panacea, ma può sicuramente offrire una migliore qualità di vita rispetto al passato", chiarisce l'esperto. Anche la riabilitazione e il recupero alla vita di questi pazienti, oggi, è veramente notevole tant'è che la maggior parte di loro continua a condurre regolarmente la propria vita sociale e lavorativa, cosa impensabile fino a trent'anni fa, quando la dialisi, nell'immaginario collettivo, era vista come l'anticamera della morte. "Naturalmente - sottolinea Giannetto - per raggiungere risultati apprezzabili, è importante che, oltre all'impiego delle strumentazioni necessarie, anche il paziente partecipi attivamente al management della sua situazione di salute".

Nel corso degli anni è stato possibile garantire a queste persone una prospettiva di vita migliore, grazie all'introduzione nell'armamentario



Il Prof. Vincenzo Giannetto

terapeutico delle eritropoetine (ormoni prodotti dai reni e anche in laboratorio e utilizzati come farmaco per curare le anemie in pazienti affetti da malattie renali, evitando o riducendo la necessità di trasfusioni); alla maggiore conoscenza dei meccanismi di scatenamento degli eventi cardiovascolari che rappresentano la maggiore causa di morte dei pazienti in dialisi; all'evoluzione delle apparecchiature di dialisi, "che oggi consentono di costruire come un vestito su misura la terapia adatta ad ogni paziente, tenendo conto delle sue esigenze singole e particolari - sottolinea il Prof. Giannetto -. A ciò si aggiunge

anche la capillarità con cui i centri di dialisi si sono diffusi sul territorio, grazie alla quale coloro che necessitano di questa terapia possono eseguirla senza dover affrontare lunghi viaggi e le estenuanti giornate di una volta".

Prof. Giannetto, cosa ne pensa del provvedimento assessoriale che prevede un contributo in denaro ai pazienti che optano per la dialisi domiciliare?

"E' un atto positivo, ma occorre essere molto prudenti. Sicuramente la dialisi peritoneale è un trattamento che può essere eseguito presso il domicilio del paziente, purché a casa vengano create le condizioni idonee per farlo e purché un familiare possa dedicarsi. Ma attenzione, perché in caso di pazienti affetti da comorbidità complesse eseguire una dialisi a casa pur di poter accedere a quegli incentivi economici potrebbe esporli a seri rischi. In questi casi la scelta migliore per la sicurezza e la tranquillità del paziente resta quella di effettuare la dialisi presso un centro specializzato".

giusymunda@nellattesa.it

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.

Legumi sì, ma nella giusta dose

di Diego Fabra
diego@fabra.biz



Un o degli errori più com

uni consiste nel sovradosare i legumi nella quantità di prodotto da assumere. Ricordo fin da piccolo i pentoloni caldi e profumati di lenticchie o di fagioli che mi accoglievano all'uscita di scuola, specie in inverno. Mia madre aveva l'abitudine di aprire un pacco da mezzo chilo e cuocerlo tutto. A questo aggiungeva un altro mezzo chilo di pasta. Noi eravamo solo quattro commensali!...

Ho assistito, nella mia attività professionale, al medesimo errore dalla maggior parte delle "mamme-cuoche". Oltre un certo limite, è noto, i legumi alimentano fenomeni di fitosi da parte della flora opportunistica che risiede nel nostro intestino. Inoltre la quantità che il nostro organismo richiede è più esigua. Si calcola che la giusta dose sia trenta-quaranta grammi pesati a crudo per persona. A questo va aggiunta medesima quantità di un buon cereale integrale, sia esso riso o pasta o farro, e una quantità almeno doppia di verdure tenere o carote. Per completare, i veri intenditori non fanno mancare qualche centimetro di alga kombu, dalle proprietà nutritive eccellenti.

Si raccomanda di non trascurare mai l'ammollo e di limitare o escludere l'uso di cipolla, che alimenta gli effetti indesiderati dei legumi. Presi così i legumi diven-



tano un alimento-base, da consumare almeno tre volte la settimana.

LAGANELLE CON CECI ALLA CAMPANA

Ingredienti: 380 g. di Laganelle, 200 g. di Ceci, 1 pizzico abbondante di Origano, 1 spicchio d'aglio, 6 cucchiari di olio d'Olive extravergine, sale e pepe q.b. Tenete a bagno i ceci in una terrina con acqua per 24 ore; poi scolateli bene, poneteli in una casseruola con acqua che li copra per almeno tre dita, e fateli cuocere, a fuoco basso e a recipiente coperto, per circa 2 ore e mezza, versando un poco di acqua calda, se necessario. Quando mancheranno circa 10 minuti al termine della cottura, regolate di sale, unitevi le laganelle e mescolate.

Preparazione: Sbucciate e schiacciate l'aglio; fatelo dorare in un pentolino con l'olio assieme all'origano e condite con questo le laganelle con i ceci, la cui acqua di cottura dovrà essere completamente assorbita. Mescolate, pepate e servite caldo in tavola.

Attenzione a chi propone rimedi con leggerezza

di Maria Grazia Costantino
naturopata - riflessologa

mgrazia.costantino@libero.it



Scienza e coscienza non sono monopolio dei medici, ma di chiunque si adoperi nel settore della medicina integrata. Chiunque si cimenti nell'insegnamento delle discipline naturali deve essere chiaro, soprattutto nel diffondere le tecniche da adottare. Purtroppo, questo concetto non sempre viene seguito da chi opera nel settore. Prendiamo, ad esempio, i fiori di Bach e l'uso talvolta selvaggio che viene proposto da sedicenti esperti.

Purtroppo, spesso, sotto gli ombrelloni o in palestra, capita di vedere certi "esperti" che tirano fuori dalle proprie borse boccette contenenti delle pozioni per offrirle "altruisticamente" ad amici o conoscenti, presentandole come "preparazioni terapeutiche".

Si tratterebbe di preparati, ad esempio, a base di mimulus o di aspen o di cerato, ecc, alcuni dei trentotto rimedi floreali di Bach. Elargire pozioni con tanta leggerezza rischia di sminuire il valore terapeutico di questi rimedi, individuato dal loro geniale scopritore.

Bach era un profondo conoscitore dell'anima e della psiche umana; aveva un particolare intuito ed era in grado di sentire le vibrazioni emanate dai fiori che osservava. Capacità più unica che rara.

La maggior parte dei medici, oggi, è concorde nel definire psicosomatiche alcune malat-



tie che finiscono per creare disarmonie interiori e sfociare in problematiche di tipo fisico. Per iniziare un processo di guarigione, in questi casi è necessario riequilibrare la personalità.

I fiori di Bach sono compatibili con ogni medicamento e non hanno controindicazioni. Questo era il principio di base dei rimedi di Bach. Ma il business che è derivato dalle richieste del mercato e chi è privo di conoscenze di ordine psicologico e anamnestico hanno favorito la diffusione di falsi rimedi che hanno inficiato la valutazione e gli effetti terapeutici dei veri rimedi di Bach.

Perché non vengano più pronunciate frasi del tipo "i fiori di Bach non funzionano", è necessario che quanti operano nel settore della naturopatia si facciano carico di una corretta interpretazione dell'uomo quale unità imprescindibile di corpo, anima e mente, ricordando che la sua salute non è un affare.



LA RIVOLUZIONE DELLA MOBILITA' A PALERMO!

**con 2 €/ORA
e 0,40 €/Km**

UN'AUTO A TUA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24
NON PAGHI IL CARBURANTE
ACCESSO CONSENTITO NELLE ZTL
NON PAGHI PARCHEGGIO NELLE ZONE BLU
PUOI CIRCOLARE LIBERAMENTE LUNGO LE CORSIE DEI BUS

info e abbonamenti
346.6118205

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

Nel cuore di Palermo un poliambulatorio a sostegno dei più bisognosi

di Francesco Sanfilippo



L'ambulatorio della Missione San

Francesco in via Cappuccini è un punto di riferimento per l'assistenza agli indigenti. Il Dott. Sergio Salomone, specialista in Ortopedia e Traumatologia ed in Medicina dello sport, esperto in ortopedia, patologie del piede e del rachide giovanile e dell'adulto, presta da anni il suo prezioso contributo all'ambulatorio. A lui abbiamo chiesto quando e perché è nato l'ambulatorio della Missione presso l'omonimo collegio in via Cappuccini.

“Questo poliambulatorio è stato riattivato negli ultimi 3 anni, recuperando una struttura precedente, che operava assistendo i poveri e gli indigenti fino al 1975. In seguito, con l'avvento delle Usl e con i miglioramenti dell'assistenza, il complesso fu abbandonato e utilizzato raramente per l'assistenza agli extracomunitari. Tre anni fa, a causa delle condizioni economiche in forte peggioramento nella città, ho pensato di riattivare un'assistenza in questi locali, aperta al quartiere. Al di fuori dell'assistenza sanitaria che è stata istituita 3 anni fa, c'è una missione che agisce con dei pasti che giornalmente sono dati a tutti coloro che lo richiedano. Si tratta di 120/150 pasti giornalieri che prevedono un primo, un secondo, un contorno, frutta e dolci. Da un anno, inoltre, è aperto uno sportello legale, dove un gruppo di avvocati

Accanto: il Dott. Sergio Salomone e la dott.ssa Antonietta Matina, specialista in ortopedia, dirigente medico del Policlinico di Palermo. Sotto: la mensa



offre assistenza agli indigenti che dovessero avere delle problematiche”.

In cosa si differenziano i vecchi poveri dai nuovi?

“La povertà della popolazione è aumentata e ai barboni o agli extracomunitari si sono aggiunte famiglie medio-basse che si presentano per necessità economiche, così da avere pasti caldi, medicine o latte in polvere per i bambini. Infatti,

la maglia della povertà coinvolge, oggi, persone che prima appartenevano al ceto medio della città”.

Quali sono le associazioni coinvolte in quest'opera?

“Il Rotary club sta continuando quest'operazione da tempo, fornendo assistenza e supporto alla missione. Poi, è stato costituito il Groc-Missione Agorà che è un raggruppamento formato da



volontari che costituiscono la base di questa missione e che offrono sia un supporto finanziario, medico e legale, sia contatti con il Rotary International. La previsione è di ampliare quest'assistenza legale, economica e sanitaria a più quartieri, uscendo da quelli dei Cappuccini e di Danisinni che sono i quartieri di riferimento. È un progetto molto impegnativo che richiederà molti volontari e risorse finanziarie. Qui, agiscono volontari rotariani e non rotariani, ma occorrono volontari per tenere le strutture funzionanti sette giorni su sette”.

Che tipo di materiali sanitari sono richiesti dal pubblico?

“Diamo latte in polvere per i bambini, pannolini, carrozze per gli anziani, pannolini per gli adulti. Ciò rispecchia la povertà di oggi, perché indica che ciò che dà l'Asp non è più sufficiente. C'è molta ignoranza, perciò questa gente non conosce i diritti che gli spettano, ma, se anche li conoscesse, avrebbe forti difficoltà con la burocrazia. Per questo, si vuole potenziare lo sportello legale per far conoscere i diritti a quei cittadini che non li conoscono”.

Che tipo di volontari occorre al centro?

“Occorrono dei medici, degli infermieri e degli psicologi per migliorare e per ampliare i servizi e le specialità. Poi, è necessario avere dei contatti con il Comune e con gli ospedali per creare delle corsie preferenziali di assistenza, poiché la povertà è enorme e aumenta ogni giorno di più”.



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**

E' importante capire le vere motivazioni che portano a sottoporsi ad un intervento di chirurgia estetica

di **Angela Ganci**
psicologa psicoterapeuta



Sempre più persone oggi ricorrono alla chirurgia estetica per "correggere" presunti difetti fisici, stare meglio con se stessi e sentirsi vincenti. Si tratta in rari casi di interventi che riducono un problema di salute (come per gravi incidenti che possono deturpare il volto), ma più spesso nascono dal desiderio di conformarsi all'immagine di perfezione veicolata dai mass media, come un seno più voluminoso, la sparizione delle rughe e dell'orrore al pensiero che ritornino.

Discorso a parte meritano gli interventi mirati ad aumentare parti del corpo che nel loro sviluppo anomalo danno estremo imbarazzo (un seno esageratamente piccolo) e che possono favorire il benessere.

Secondo i dati della Società Italiana di Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica, in Italia sono circa sessantamila gli interventi di liposuzione ogni anno, richiesti fino al 70% da donne, circa per il 30% da uomini, e sempre di più dalle giovani.

La ricerca di una perfezione che si trasforma in una bellez-

za artificiale, omologata, sembra non conoscere più età, anche a dispetto dei costi (per aumentare il seno si arriva agli 8000 euro).

Un business che si alimenta di un disagio che ha le sue radici in un'identità fragile che rende pericolosamente appetibili un naso, un seno, un corpo sempre più standard, dove ogni tratto personale, "imperfetto", ma naturale, si perde.

Non è facile guardarsi dentro e scoprire l'origine psicologica dei propri malesseri, più semplice dirottarli su un corpo da "ristrutturare"; d'altronde il corpo rappresenta il nostro primo "biglietto da visita" e un bell'aspetto contribuisce al successo delle relazioni. Nel disagio che spinge a ricorrere al ritocco come terapia però non si tratta semplicemente di "piacersi di più", ma di inseguire a ogni costo una forma peraltro irrealizzabile, perché ottenuta spesso con ritocchi fotografici.

La preoccupazione per un difetto fisico è la punta dell'iceberg di un'inquietudine interiore, tanto che, anche dopo un intervento estetico perfettamente riuscito, le lamentele non cessano.

Gli studi più attuali incitano a un'estrema cautela nel consi-



gliare gli interventi estetici, dato che chi li richiede può presentare disturbi psichiatrici. Tra questi il dismorfismo corporeo, una sensazione soggettiva di deformità del corpo, non spiegabile da un aspetto fisico nella norma, che genera vergogna e isolamento sociale.

La chirurgia è vista come la "soluzione magica", ma, poiché i difetti sono a livello mentale, anche dopo un'operazione impeccabile, ci si sentirà brutti, rincorrendo ulteriori "ritocchi" in una spirale di dipendenza, o addirittura facendo causa ai medici "responsabili" dell'insuccesso. Si arriva al paradosso che un intervento, invece di favorire il benessere, aumenta tensioni interiori e fragilità. Senza voler demonizzare il bisturi, un lifting del viso o un seno più prospero possono

angela.ganci@virgilio.it

contribuire ad aumentare l'autostima e la fiducia in sé e nelle relazioni, ma a patto che con essi non si vogliono risolvere problemi di equilibrio interiore. Nessuna operazione può ridare serenità a chi l'ha persa o non l'ha mai provata. Ecco perché si devono indagare le motivazioni sottostanti a una richiesta così impegnativa, con un'approfondita valutazione psicologica che sconsigli il ricorso alla chirurgia quando la soluzione più appropriata è una psicoterapia.

Alcune domande da porre a tal fine sono: come è nata l'idea dell'intervento? Quali informazioni si hanno e come ci si è documentati? Perché lo si vuol affrontare in quel particolare momento della propria vita? Quali sono le aspettative e le fantasie rispetto ai risultati? Cosa ci si aspetta di diverso dopo l'intervento?

Valutare cosa ci si aspetta da un intervento e cosa invece ci si dovrebbe realisticamente attendere significa senz'altro dare valore a delle forme più piene e più armoniose, ma soprattutto essere consapevoli che certe problematiche non possono essere risolte a livello fisico perché hanno a che fare con dubbi, desideri, esigenze di tipo esistenziale.

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'infertilità e delle patologie andrologiche

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

ASSISTENZA

IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA

ASSISTENZA DOMICILIARE

Assistenza anziani, malati, disabili inclusi farmaci a domicilio, consegna di spesa, riordino e piccole pulizie della casa. Via Pitrè 164/A - Tel. 0917026528 - 329 9504144 - www.irispalermo.com - www.paginegialle.it/irispa - irispa@libero.it **Il costo del servizio di assistenza domiciliare da noi fornito è deducibile dalle tasse**

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

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. Per consultazioni chiamare: Tel. 091201881 - 338 9151537 - 327 1627887

NEUROLOGIA

DOTT. MARIO GUARINO

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

NEFROLOGIA

DOTT.SSA GRAZIA LOCASCIO

Maggio, il mese della prevenzione psicologica in Italia. Tutto pronto per la sesta edizione del MIP

a cura dell'Ufficio stampa
del MIP Palermo

stamp@psicologimip.it

Prende il via anche a Palermo la 6ª edizione del MIP "Maggio di Informazione Psicologica", la prima e unica campagna nazionale di prevenzione del disagio psichico. Gli psicologi MIP di Palermo tornano anche quest'anno per promuovere il benessere psicologico, perché "non c'è salute senza salute mentale". Nel corso della manifestazione sono previsti un colloquio gratuito a chiunque ne farà richiesta e tre appuntamenti aperti al pubblico fra incontri informativi e a tema, conferenze, seminari e gruppi esperienziali nei quali si affronteranno i più vari argomenti della nostra vita quotidiana, indagati attraverso la lente della psicologia.

Il MIP è organizzato da Psycom-munity, la comunità on-line degli psicologi italiani, che quest'anno festeggia i suoi primi DIECI anni di vita. Lo psicologo è lo specialista che può aiutare le persone a comprendere il significato di ciò che accade loro, accompagnandole nella scoperta di se stesse e delle proprie risorse.

Nel corso della vita, molti eventi possono compromettere il nostro benessere e la

nostra serenità senza che ne siamo consapevoli. Consultare uno psicologo significa darsi la possibilità di considerare un momento difficile da un altro punto di vista, scoprendo che anche dal proprio disagio possono emergere nuove potenzialità e insospettiti orizzonti. Ma soprattutto vuol dire imparare nuove competenze e nuove strategie.

Lo psicologo è il solo professionista in grado di aiutare chi si trova in stato di disagio cronico o momentaneo a scoprire come ripartire e riorganizzare la propria vita in maniera più adeguata ai propri bisogni. Esso aiuta le persone ad affrontare gli ostacoli che impediscono lo sviluppo delle proprie potenzialità, accompagnandole nella scoperta di se stesse e delle proprie risorse. Per questo è utile andare dallo psicologo anche per conoscere meglio se stessi, per scoprire le proprie capacità e imparare ad utilizzarle efficacemente.

In psicologia, il concetto di prevenzione può essere inteso come l'insieme delle azioni che consentono di ridurre i fattori di rischio che conducono alla strutturazione di un determinato disturbo psicologico o fisico. Allo stesso



La locandina della sesta edizione del MIP

tempo, nel caso in cui la sofferenza psichica sia già presente, l'intervento psicologico impedisce che il disagio stesso si aggravi. Curiosamente, nel nostro Paese, la prevenzione del disagio di natura psicologica, fondamentale per la nostra salute complessiva, è trascurata. Gli psicologi del MIP dedicano ogni anno un intero mese alla promozione della salute mentale, per consentire a tutti gli italiani di avere accesso alla prevenzione.

Saranno più di mille gli appuntamenti in programma, in tutta Italia, ai quali ci si potrà prenotare attraverso il sito www.psicologimip.it. La nostra salute dipende da

una relazione dinamica ed equilibrata tra i bisogni del nostro corpo e quelli della nostra mente. Mente e corpo formano una sola entità e s'influenzano reciprocamente. Per mantenere un buono stato di salute è necessario perciò occuparsi di entrambi: non è razionale curare la salute del proprio corpo, trascurando quella della propria mente! Per questo motivo, l'organizzazione inglese Positive Mental Health ha proposto un breve decalogo per mantenerci in buona salute e gli psicologi del MIP lo promuovono.

Vediamo cosa suggeriscono: mantieniti attivo e fai regolare esercizio fisico; alimentati attraverso una dieta sana ed equilibrata, con tanta frutta e verdura; bevi alcolici con moderazione; abbi stima di te e rispetta te stesso e gli altri; parla con qualcuno di come si sente; resta in contatto con i tuoi amici e familiari; impara qualcosa di nuovo: un'abilità o una lingua; prenditi una pausa e rilassati. Non cercare di fare troppo; chiedi aiuto a qualcuno, se ne hai bisogno; partecipa a qualcosa di positivo e fornisci il tuo contributo; e, aggiungiamo noi, partecipa, ogni anno, durante il mese di maggio, al MIP.

CONSIGLIATI

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

ODONTOIATRIA

DOTT. GIUSEPPE NOCERA

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

ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA

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

Responsabile: Dott. Sergio Salomone. Trattamenti patologie ortopediche e traumatologiche - Prevenzione - diagnosi e cura dell'osteoporosi - densitometria ossea.

Medicina legale. Certificazioni sanitarie. Tel. 091213197 - 211223 - Fax 0917025983. Via Eugenio L'Emiro 22 (zisa). Parcheggio riservato interno. www.centroemiro.it

OSTEOPATIA

DOTT. FABRIZIO LA ROSA

Osteopata membro del R.O.I. Trattamenti strutturali, fasciali, viscerali, cranio-sacrali. Si effettuano valutazioni kinesiologiche-posturali. Riceve a Roma ed a Palermo in Via Croce Rossa 222 previo appuntamento ai numeri Tel. 091. 25.23.786 e 347.716.74.79 <http://www.fabriziolarosait>

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

dra@gmail.com

PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

DOTT. GIUSEPPE ALAGNA

Specialista in Podologia sportiva - Posturologia - Esame Baropodometrico - Ortesi Plantari. Riceve per appuntamento in via Sciuti 15 Palermo. Tel 0915079998 - cell. 366 5395738. sito web: www.podoposturologiadottalagna.it. E-mail: pepalagna@gmail.com

PSICOLOGIA

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. Recapiti telefonici: telefono 0916121290 - cellulare 329 4321204

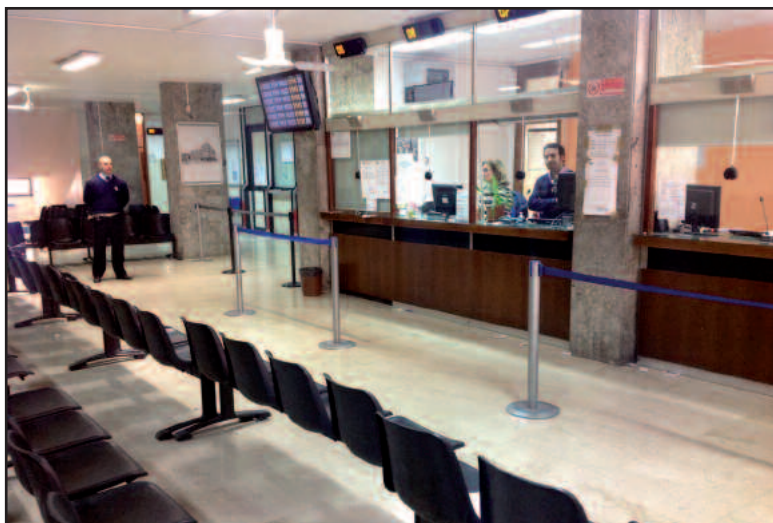
Centro di Terapia Integrata Onlus C.T.I. Onlus, U.O.L. Aidap Palermo.

Dott.sse: E. Cardella, R. Contentezza, O. Martinez, R. Nocito, S. Tarantino

Consulenza, sostegno psicologico e psicoterapia individuale, di gruppo, di coppia e familiare. Unità Operativa Locale AIDAP per la cura dei disturbi alimentari e dell'obesità. Gruppi per le dipendenze affettive, per il sostegno alla genitorialità (parent coaching) e per l'obesità. Valutazione psicodiagnostica. Il Centro si avvale della collaborazione di psichiatra, medico internista e dietista. **LA PRIMA CONSULENZA PSICOLOGICA E' GRATUITA.** Tel. 091551090, Via Veronica Gambarana n. 2, PALERMO. Sito web: www.ctionlus.it

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. Recapito telefonico: 333 3025287 - E-mail: info@gisamaniscalco.com sito web: www.gisamaniscalco.it



Esenzione ticket per reddito anno 2013: prorogata al 30 giugno la scadenza

Fino a lunedì 8 aprile sono stati 12.000 gli attestati di esenzione-ticket per reddito rilasciati dagli sportelli dell'ASP Palermo. La Direzione aziendale dell'Asp di Palermo informa che il termine di scadenza delle esenzioni per reddito relative alle categorie E01, E03 ed E04 è stato posticipato al 30 giugno 2013. Si invitano, quindi, gli utenti ad evitare di affluire in massa negli uffici preposti. Solo per la categoria E02 è necessario procedere al rinnovo recandosi nei seguenti uffici dell'Asp di Palermo e provincia muniti di autocertificazione, copia del documento di identità e della tessera sanitaria di ciascuno dei componenti del nucleo familiare: lunedì - mercoledì - venerdì dalle ore 8.30 alle 12.30 e dalle 15 alle ore 18. E' consigliabile l'orario pomeridiano.

L'Asp precisa che il rinnovo dell'esenzione per reddito di cui alle categorie E01 - E03 - E04 agli aventi diritto, risulta già rinnovato e visibile al medico di Assistenza Primaria (il medico di base ed il pediatra di libera scelta) tramite il Portale TS. Nel territorio di competenza dell'Azienda sanitaria (Palermo e provincia, più le Isole di Lampedusa e Linosa), lo scorso anno sono stati 219.133 gli attestati di esenzione per reddito rilasciati dagli uffici competenti.

Per eventuali informazioni e chiarimenti si invitano gli utenti a telefonare al numero 091. 7032071.

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

**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



I convenzionati Sanit Card

Studio Medico Diagnosi e Cura Osteoporosi De Nicola Dott.ssa Fabiana

specializzazione Centro di radiologia
recapiti Via R. Mondini, 17 - presso DO.IN. srl - Palermo - Tel 0917308541 - e-mail: smadcommo@libero.it
prestazioni Densitometria ossea (MOC-DEXA) - Visita Internistica per la diagnosi dell'osteoporosi e delle malattie Metaboliche dell'Osso **sconto 25%**

Vallesi Cardillio Dott.ssa Barbara

specializzazione Psicologia
recapiti Via V. Di Marco, 42 - Tel 3342203690 - Via Houel, 5 - Tel 3342203690 - Palermo - e-mail: barbaravallesi@gmail.com
prestazioni Colloquio Psicodiagnostico individuale/di coppia/familiare **gratuito** - Consulenza e sostegno psicologico - Psicoterapia Individuale - Psicoterapia di coppia - Psicoterapia di Gruppo - Analisi, Definizione, Stesura relazione psicologica clinica **sconto 20%**

Centro Sanitario Ortopedico MILOS di Tommaso Napoli

specializzazione Articoli ortopedici
recapiti Via F. Juvara, 16/20 - Tel: 091328729 - Fax: 091332034 - Palermo - e-mail: info@saniortomilos.it
prestazioni Articoli ortopedici - Riabilitazione - Plantari personalizzati **sconto 10%** - Articoli Sanitari **sconto 15%** - Calzature e ciabatte predisposte - Noleggio (letti, carrozzine, deambulatori, kinetec, magneto terapia **sconto 20%** - Esame baropodometrico computerizzato del piede **gratuito**
CONVENZIONATO A.S.P. E INAIL - IN COLLABORAZIONE CON: OFFICINA DEL BENESSERE DI CALTANISSETTA E LO STUDIO DI PODOLOGIA DEL DOTT. R. NAVANZINO

L'elenco completo dei convenzionati sanit card
nel sito www.sanitcard.it

per informazioni contattare il nostro numero verde 800 974 456



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 magrazio.costantino@libero.it - **Diego Fabra** diego@fabra.biz - **Angela Ganci** angela.ganci@virgilio.it - **Riccardo Ingui** ric.ing84@gmail.com.it - **Giusy Egiziana Munda** giusymunda@nellattesa.it - **Francesco Sanfilippo** sanfilippofran.it - **Anna Sampino** annasampino@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
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 ccp. n. 001010840625 - edizioni nell'attesa s.a.s. via Vaccarini 36 90143 Palermo - causale: abbonamento anno ...
Stampa Sprint s.a.s. via Telesino 18/a - Palermo
Questo numero è stato chiuso in tipografia il 9 aprile 2013
Distribuzione edizioni nell'attesa s.a.s. via Vaccarini 36 - Palermo
Lemarfarma S.p.A. via Camarda 37
Palermo MediClub Sicilia S.p.A. via Mazzini 40 - Palermo
Poste Italiane S.p.A. (aut. n. 31152115 del 15/03/2013)
Questo numero è stato distribuito in 904 punti della Sicilia Occidentale