

nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



anno 8 - n.16 del 22 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

Sanit Card
 Il circuito della tua salute.

Preziosa come la salute.

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

BRONDIATRI, CENTRI DIAGNOSTICI, CENTRI BENESSERE, ALIMENTI PER CELIACI, MEDICI SPECIALISTI, PALESTRE, FARMACIE, LABORATORI DI ANALISI, CLINICHE PRIVATE e tanto altro ancora...

Chiamata il numero verde 800 974 456

E se questa fosse la vera "fine del mondo"?

di Diego Fabra
 medico



Ma i
 co-
 me
 nel-
 la
 nostra epoca è
 ricorrente

riflettere sul destino di questo nostro mondo. Nessun'altra epoca, infatti, è venuta a contatto con la caducità come la nostra. Troppe trasformazioni in pochissimo tempo portano a considerare la vita del nostro pianeta non come l'immutabile sequenza di tempi e di stagioni, ma come risposta a sollecitazioni tante volte improprie. Ciò che è stato sempre uguale per millenni, nel giro di un secolo o poco più si è modificato spesso snaturando tutto. L'uomo camminava tanto, lavorava manualmente, si cibava di prodotti naturali, era a servizio della terra e del clima, lottava anche con essa, ma non poteva far altro che rispettarne la forza. Nulla mutava il corso delle cose. Non si comprende facilmente il motivo del moderno accanimento verso il dominio. La medicina è diventata non solo lotta al male, ma manipolazione fino



Michelangelo Buonarroti 1475-1564): Il giudizio universale (part.)

alla modificazione e alla produzione della stessa vita. Le distanze devono essere percorse senza muovere le gambe, e questo produce inquinanti ambientali. Come inquinanti provengono dai

milioni di industrie che producono l'utile, l'inutile, il superfluo e il dannoso. Il cibo sosteneva l'uomo, oggi spesso lo ammalia, per qualità e per quantità. La tecnologia genera processi immediati, ma

diego@fabra.biz

s'intreccia, si aggroviglia talmente in se stessa da rendere impensabile un mondo che percorra la sua spontaneità. È impensabile vivere senza l'economia, cioè senza il soldo e tutto quello che ne consegue. È impensabile vivere senza mezzi di comunicazione di massa, senza telefoni, computer, televisioni. Ma una riflessione su noi stessi va fatta. È possibile ancora fidarsi del vivere naturale? È concepibile chiudere gli occhi e "sentirsi"?... E' auspicabile dar priorità al contenuto rispetto ai tanti sofisticati mezzi attuali per veicolarlo?... Quando assistiamo all'ennesimo prodigio della tecnologia o della scienza, una domanda nascostamente serpeggia in noi: l'accelerazione impazzita che essa ha impresso al mondo non lo brucerà? Mi viene in mente quanto sia importante relativizzare per dare sempre più ampio spazio a ciò che è naturale: concedersene esperienza, come un tuffo in uno specchio d'acqua percorrere la propria vita deponendo gli strumenti che strangolano il nostro tempo e il nostro mondo.

FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA

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



SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO

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

INAP
 LAZIO CAMPANIA SICILIA

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

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

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL NUMERO VERDE O VISITA IL SITO
 WWW.INAP.IT

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

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

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO
 TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

NUOVO UFFICIO DI CAPACI IN CORSO SOMMARIVA N. 22

Assifin Italia,
 la facilità di avere credito.

CESSIONE QUINTO - PRESTITI PERSONALI - MUTUI SU MISURA

RIFINANZIAMENTO DI PRESTITI
 IN CORSO CON ALTRI ISTITUTI E INPDAP.

DELEGA DOPPIO QUINTO STIPENDIO
 IN CONVENZIONE E NON.

Assifin Italia
 Assifin Italia srl - Corso Tukory, 250 - Palermo
 www.assifinitalia.it

Numero Verde gratuito anche da cellulari.
800 267709

Reg. Imprese P.R. n. 142/08 - C.C.I.A.A. n. 183225 - Agente in attività finanziaria (Lic. C.I.A.B. n. 47678) - Istanza di autorizzazione emessa dalla Consob in data 12/04/2008 - per verificare il merito creditizio personale e consultare i servizi di credito, per la certificazione con gli intermediari finanziari www.assifinitalia.it. Sul nostro sito www.assifinitalia.it puoi consultare l'elenco "10 consigli" utili per la scelta del giusto finanziamento.

Dichiarazione dei redditi: pensionati e personale in mobilità dovranno scaricare il Cud dalla rete

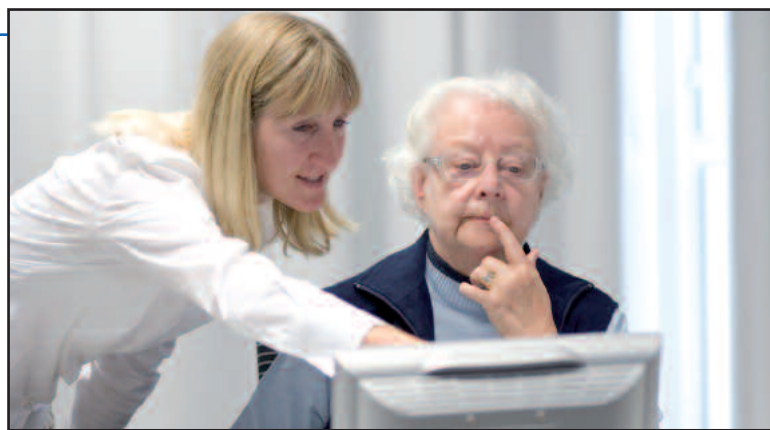
di Anna Sampino



Cud 2013 telematico:

anche per la certificazione unica dei redditi si utilizzerà la modalità on-line. A partire da quest'anno, infatti, per via del passaggio al digitale, raccomandato dalla legge di stabilità alle pubbliche amministrazioni, l'Inps non invierà più a casa di pensionati, disoccupati e personale in mobilità il Cud riferito ai redditi percepiti nel corso del 2012 e necessario a compilare la dichiarazione dei redditi secondo il modello 730. Cambiano dunque le modalità: sarà il contribuente che dovrà farne esplicita richiesta all'ente di previdenza, o direttamente o attraverso enti riconosciuti, come Caf, Poste Italiane o studi di consulenza.

Ma quali sono le nuove procedure? Se il lavoratore dipendente continua a ricevere la certificazione dei redditi entro il 28 febbraio dal proprio datore di lavoro, il cittadino in pensione, compresi i pensionati dipendenti pubbli-



ci dell'ex Inpdap e di tutti gli enti previdenziali confluiti all'Inps, i disoccupati e il personale in mobilità, invece, dovranno stampare il proprio modello Cud direttamente dal sito www.inps.it al servizio "Cud unificato 2013", per cui sarà necessario avere il PIN per entrare ed essere riconosciuto dal sistema.

Chi possiede un indirizzo PEC potrà richiederlo dalla propria casella di posta a: richiestaCUD@postacert.inps.gov.it. Indirizzo a cui ci si potrà rivolgere attraverso la propria posta elettronica ordinaria, ma, in questo caso, è necessario allegare anche la domanda firmata e copia del documento di riconoscimento del richiedente. E chi non ha dimestichezza con i mezzi

informatici? Può farne richiesta, sempre in forma diretta, al numero verde dedicato 800-434320, con una voce registrata che guiderà il richiedente; oppure, ancora, al numero verde standard 803164. In entrambi i casi, tramite il Contact Center, s'inoltra una richiesta attraverso la quale l'Istituto di Previdenza invia il Cud direttamente al domicilio del richiedente; ma, ovviamente, in questo caso i tempi si allungano. In ogni caso, abilitati a stampare il Cud 2013 sono anche gli uffici di Poste Italiane (presso i quali il servizio prevede un costo di 2,70 euro più Iva) e i Caf territoriali (nei quali il servizio è, invece, gratuito). Alle porte della campagna dei 730,

annasampino@nellattesa.it

insomma, sarà necessario adeguarsi alle nuove modalità e farne richiesta prima possibile. "Molti anziani pensionati - spiega Giovanna Tartaro, responsabile del Caf Uil di via Mancini - non sono ancora a conoscenza delle nuove procedure e attendono il Cud a casa per lettera, così com'è stato sino all'anno scorso. Qualcuno, invece, ha iniziato a recarsi presso i nostri Caf. Un'operazione che per noi è abbastanza semplice, ma che, inevitabilmente, richiede il tempo necessario per fare abituare gli utenti, che quest'anno sono abbastanza confusi e non sempre sanno a chi rivolgersi". Stessa procedura riguarderà, inoltre, il modello Obis M, cioè il certificato dei redditi rilasciato dall'Inps ai pensionati sociali e agli invalidi.

"Ma per la dichiarazione dei redditi di queste due categorie - aggiunge Giovanna Tartaro - attendiamo ancora il modello RED, per il quale non ci sono ad oggi comunicazioni ufficiali su come ritirarlo, dato che l'anno scorso arrivava dall'Inps al domicilio dell'interessato in allegato al modello Obis M".

Asilo Nido e Scuola Dell'Infanzia Paritaria

Il mondo incantato

Ludoteca • Mensa Biologica • Feste di Compleanno
Doposcuola • Corsi di musica, inglese, scacchi

Via Sciuti, 102/F
tel. 320 627 6289 • 346 414 6616
091 346 907

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

Sanit-Card™
Il circuito della tua salute.

UN'OCCASIONE DA NON PERDERE
SCONTO PARTICOLARE RISERVATO
AI LETTORI DEL GIORNALE "NELL'ATTESA..."
8 EURO PER LA TUA CARD ANZICCHE' 20 EURO
VALIDA PER UN ANNO PER TUTTA LA FAMIGLIA
TELEFONA AL NUMERO VERDE **800 974 466**
ENTRO IL 30 APRILE 2013
E DAI IL CODICE RISERVATO **GNA1316**

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

NOI VEDIAMO TUTTO A COLORI

grafica e impaginazione
stampa offset e digitale
dal piccolo al grande formato

libri ed opuscoli, riviste e giornali,
cataloghi, depliant, adesivi,
manifesti 70x100, 100x140 e 6x3,
banner, roll-up

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

Nuovi approcci terapeutici contro il diabete

Se ne è parlato nel corso di un recente seminario tenuto presso l'Ismett di Palermo

di Francesco Sanfilippo



Il diabete non conosce soste nella sua espansione e, secondo gli ultimi dati, la patologia in tutte le sue forme è aumentata del 41% negli ultimi 5 anni, portando a 500 milioni in più di pazienti entro il 2030. Questi dati sono emersi durante un seminario tenuto di recente dal Prof. Camillo Ricordi presso l'Ismett di Palermo e intitolato "Dalla prevenzione alle terapie avanzate: nuove strategie per affrontare la pandemia di diabete". Secondo gli ultimi studi presentati, un fattore misconosciuto, ma importante per la genesi del diabete di tipo II è l'infiammazione silente, provocata da scorretti stili di vita alimentari. Questa infiammazione si sviluppa sotto la soglia del dolore, dura a lungo e diminuisce la capacità rigenerativa dei tessuti con l'andar del tempo. Infatti, l'introduzione di cibi poco costosi e abbondanti accresce il rischio di sviluppare tale infezione. In questo caso, i meccanismi antiin-



L'Ismett di Palermo, sede del seminario

fiammatori diminuiscono, favorendo l'insorgere d'infiammazioni nel sangue. La capacità rigenerativa delle cellule sparisce, se queste vengono messe sotto pressione per lungo tempo. Nelle patologie cardio-circolatorie, ad esempio, la presenza delle cellule riparatrici aiuta il recupero del paziente, ma in questo consesso, un loro esaurimento favorisce l'aggravamento delle stesse patologie, facendo progredire le placche aterosclerotiche e accorciando la vita. In realtà, per correggere le cattive abitudini alimentari,

occorre la collaborazione delle istituzioni e della popolazione sensibilizzata a questi problemi.

In questo quadro, pur con la presenza di dodici classi di medicinali anti-diabete, i trattamenti odierni non impediscono il progredire della patologia. Invece, nel caso del diabete autoimmune, nuove indicazioni di cure provengono dalle cellule staminali adulte. Queste possono indurre dei fattori di tolleranza in grado di riequilibrare il sistema immunitario attraverso processi biologici mirati, per impedire che attacchino

le cellule pancreatiche. Inoltre, le stesse possono partecipare alla rimodulazione cellulare, favorendo una differenziazione che permette ad altri nuclei di trasformarsi in beta-cellule al posto di quelle distrutte.

Gli organi che offrono una gran quantità di cellule staminali adulte utili allo scopo sono il cordone ombelicale e la placenta. Tuttavia, le soluzioni migliori sembrano offerte dalla creazione di membrane biologiche invisibili che fungono da corazzina protettiva per le cellule isole trapiantate e minacciate dalla reazione autoimmune.

Finora, il trapianto d'isole è riconosciuto in alcuni Paesi europei o nordamericani, mentre il trattamento è rimborsato in alcuni Stati degli USA. In caso di trapianto, la progressione delle complicanze del diabete, in particolare la retinopatia e la nefropatia, diminuisce drasticamente. Tuttavia, il trapianto stesso richiede la somministrazione di sostanze immunosoppressive, i cui rischi, sinora, sono di molto superiori a quelli legati al trattamento insulinico.

sanfilippofran@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.

Un bel calamaro fresco sembra innocuo, ma...

Putroppo, è rimasto ben poco dei principi nutritivi di tanti cibi che consumiamo quotidianamente

di **Diego Fabra**
medico



No n lasci amo- ci in- gan- nare: l'innocuità di parecchi cibi è solo apparente. La verdura e la frutta, ad esempio, dovrebbero essere sempre di stagione, non per altro, almeno per salvare il salvabile. Infatti, c'è rimasto ben poco dei principi nutritivi prima presenti, a causa dei diversi metodi di coltura, tutti per vendere apparenza. Pensate che nelle banane l'acido folico negli ultimi anni è quasi sparito, così come la vitamina C nelle mele. Questo perché la frutta non viene portata neanche vicino allo stato di maturazione e le verdure vengono coltivate in terreni asettici. Speriamo, scegliendo rigorosamente frutta e verdura di stagione, di avvicinarci allo

stato nutrizionale naturale. Non serve a nulla avere cibi belli se non nutrono o se sono dannosi. Questo è il caso del pesce. Un bel calamaro sembra innocuo, per non dire addirittura sano, ed è un contenitore di colesterolo. Ma, in generale, tutto il mondo marino è bello, buono, ma dannoso, a causa degli inquinanti che condensano all'interno dei pesci otto milioni di volte in più rispetto all'ambiente. E le uova di animali tristi e torturati?... magari le etichette recano diciture invitanti, ma rischiano di intossicarci - acido arachidonico e colesterolo a parte. Beh, amici... una bella riflessione porta sempre alla conoscenza e al rispetto della natura.

MELANZANE RIPIENE

Ingredienti: 2 melanzane, qualche ciuffo di prezzemolo,



2 cucchiaini di farina di ceci, 2 spicchi d'aglio, 3 cucchiaini di lievito in scaglie o grana, 10/20 g. di pangrattato, 2 pomodori pelati, olio d'oliva, sale e pepe q.b.

Preparazione: Tagliare le melanzane in due longitudinalmente, estrarre un po' di polpa e metterla da parte. Salarle leggermente.

Ripieno: Fare una pastella con la farina di ceci e acqua, e un po' di sale e di pepe, una parte del lievito in scaglie (o grana) e del pangrattato, la

diego@fabra.biz

polpa delle melanzane tritata finemente insieme al prezzemolo e all'aglio. Mescolare bene il composto fino ad ottenere un buon amalgama con il quale riempire le melanzane. Disporre in una teglia di vetro, mettere sopra ad ognuna mezzo pomodoro pelato ben scolato e cospargere con un po' di lievito e di pangrattato; aggiungere un filo d'olio d'oliva. Cuocere in forno a microonde. Il tempo varia a seconda della potenza del forno. Con un forno di piccola-media potenza indicativamente il tempo di cottura è di 14 minuti ripartiti in due tempi di 7 minuti ciascuno. Al termine del primo periodo, si gira la teglia in modo che la cottura sia uniforme. In ogni caso, le melanzane sono cotte quando diventano morbide. Per avere un bel gratin si fanno dorare al grill di un normale forno per 3 o 4 minuti.

Il fastidioso mal di testa si può contrastare con metodi naturali

di **Maria Grazia Costantino**
naturopata - riflessologa

mgrazia.costantino@libero.it



Cefalea, emicrania, mal di testa, sono termini comunemente usati per definire i dolori al capo o alla faccia. Cefalea e mal di testa sono sinonimi. Il primo è un termine scientifico, il secondo è usato nel linguaggio comune. L'emicrania è un tipo particolare di cefalea, forse il più conosciuto. Altre forme ben definite sono la cefalea tensiva e quella a grappolo, che è la più dolorosa: il dolore si concentra sull'occhio, sul naso e su parte della fronte. Mestruazioni, fumo, stress e diete "fai da

te" sono fattori predisponenti. Nella cefalea tensiva il dolore nasce a livello muscolare nella nuca e i fattori scatenanti sono: l'ansia, le forti emozioni, lo stress. Non sono, invece, da annoverare tra le forme di cefalea le nevralgia (come quella del trigemino, caratterizzata dal dolore bruciante e da fitte al viso). Se le cefalee non sono espressione di alcune serie malattie (accertate attraverso la diagnosi di centri specializzati), il dolore non è severo e la causa è lo stress. Oltre ai tipici metodi di cura previsti dalla medicina tradizionale, un aiuto può arrivare dalla naturopatia, cura naturale che comprende tutte le modali-

tà terapeutiche che possono riportare l'organismo al suo stato di benessere originario.

Il naturopata non sostituisce le pratiche della medicina tradizionale, ma elimina i disagi, sonda le cause e utilizza le risorse della natura, come la fitoterapia, la musicoterapia, la bioenergia, la digitopressione. In particolare, quest'ultima pratica, grazie alla favorevole casistica e alle testimonianze dei pazienti che vi si sono sottoposti e degli stessi medici, ha dato ottimi riscontri sotto il profilo della guarigione e del benessere generale del paziente che vi si sottopone.



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

Ayurveda: imparare a stare bene dentro per essere più belli fuori

di Giusy Egiziana Munda



Ma i
co-
me
con
l'ar-
rivo della bella
stagione ci

accanto:
Marcella
Apandro
nel suo
studio



giusymunda@nellattesa.it

preme curare con più attenzione il nostro aspetto per piacerci e piacere di più. Le belle giornate e gli abiti leggeri c'invogliano a scoprire il corpo, magari con qualche chiletto in più, la cellulite nelle cosce e nei glutei, la pelle secca e spenta, che vorremmo far sparire in un batter d'occhio. Così inizia la corsa dall'estetista, si cerca la dieta miracolosa, si fa un po' più di moto per essere presto più belli e in forma. Ma siamo sicuri che tutto ciò possa bastare? Ci siamo mai chiesti se il problema del nostro aspetto esteriore non derivi anche da qualcosa di molto più profondo e radicato nel nostro essere, nel nostro modo di vivere e di rispondere agli stimoli esterni e se un miglioramento estetico non possa essere legato anche ad un diverso rapporto con il nostro corpo, la nostra mente, le nostre emozioni e il resto del mondo?

Sostiene Marcella Apandro, terapeuta di Ayurveda, di micro massaggio cinese e di moxa presso un centro benessere di Villabate: "Noi siamo un microcosmo all'interno di un macrocosmo, siamo il risultato dell'interazione tra il nostro corpo, la nostra emotività, i nostri sentimenti, la nostra spiritualità e tutto ciò che avviene al di fuori di esso, che entra in noi attraverso i 5 organi di senso. Le malattie

fisiche ed estetiche possono essere una risposta a ciò che è stato introdotto all'interno di noi attraverso un uso improprio dei sensi o ad un'alimentazione errata o al mancato rispetto dei cicli temporali, come le stagioni o l'età. Il corpo è la materializzazione del nostro benessere o del nostro malessere. Un problema estetico come la cellulite, per esempio, può dipendere dall'alimentazione, ma può essere il risultato di un disequilibrio tra il nostro mondo interiore e quello esterno". Per curare un inestetismo, o qualunque problema visibile del corpo, quindi, non basta che ci si sottoponga ad un trattamento estetico, ma occorre anche una cura del corpo invisibile, ossia del suo modo di essere più profondo. Insomma, il noto detto popolare "La bellezza è lo specchio dell'anima" sembra riassumere quanto l'ayurveda afferma da millenni e che considera la bellezza come l'espressione diretta dello stato di salute generale della persona.

"Se si vive in armonia con il proprio corpo (inteso come

fisico, mente e spirito) e con il cosmo - precisa Marcella Apandro - non ci si pone più il problema di curarsi in alcuni periodi rispetto ad altri, perché si starebbe meglio sempre. Tutto ciò è possibile se si impara a capire, conoscere e ascoltare il proprio corpo, sia all'interno che all'esterno". E' l'approccio dell'ayurveda, sistema di medicina e terapia nato in India più di cinquemila anni fa e che in Occidente fa parte della cosiddetta medicina integrata. E' un metodo che cura il benessere della persona a 360 gradi, che non si limita a considerare l'aspetto corporeo, ma cerca di sondare la radice profonda di ogni problema. "Ogni individuo - spiega Marcella Apandro - è un insieme complesso di più elementi e la sua cura può essere affrontata considerando tutti gli aspetti dell'esistenza di una persona, e cioè la sua professione, la sua famiglia, l'ambiente e lo Stato in cui vive, il suo credo religioso, cosa e come mangia, la sua sfera sessuale e relazionale, ecc...". Come viene contemplato il cibo dall'ayurveda? "Rappre-

sentia la nostra medicina quotidiana - precisa l'esperta - Ogni volta che mangiamo, l'esterno entra dentro di noi e si trasforma in noi stessi. A nostra volta, quando ci cibiamo, trasformiamo il mondo esterno. Dobbiamo scegliere l'alimentazione, imparando a riconoscere i cibi più adatti a noi, consapevoli che, ad ogni boccone, ricreiamo noi stessi e il mondo in cui viviamo. Purtroppo, però, al di là del fatto che ciò che mangiamo oggi non è più sano come una volta, affrontiamo il momento del pasto senza consapevolezza: mangiamo in fretta senza porre attenzione a cosa e a come mangiamo e a ciò di cui il nostro corpo ha realmente bisogno. Tutto questo non può che portare a stati di malessere e di malattia, fino al tumore. La manifestazione di qualunque sintomo e disturbo fisico dovrebbe indurci a riflettere su come e cosa mangiamo, su come viviamo, sulla nostra vita lavorativa, affettiva e sentimentale, sulla nostra emotività e su tutto ciò che ci circonda. Bisognerebbe imparare ad ascoltarsi e a capirsi di più. Chi si rivolge ad un centro benessere, affidandosi alle sapienti cure degli operatori, cerca, in realtà, un aiuto per stare bene dentro, per curarsi da quel senso di vuoto e di mancanza d'amore che lascia la vita frenetica che viviamo, troppo volta alla ricerca di soddisfazione del nostro ego. Dovremmo, invece, nutrirci dell'amore, di sentimenti puri, di cibi sani e alimentare e curare lo spirito con la preghiera".

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

Deficit di attenzione e iperattività: un disturbo da riconoscere tempestivamente

di **Angela Ganci**
psicologa psicoterapeuta



Ba m - b i n i " t e r - r e m o t o ", che non stanno fermi, con la testa tra le nuvole, monelli, svogliati, indisciplinati, o semplicemente maleducati. Non si tratta sempre solo di spiccata vivacità, ma dei segni rivelatori di un disturbo noto come Deficit di Attenzione e Iperattività, in inglese ADHD. Problema che colpisce circa il 4% dei soggetti in età pediatrica, la sindrome ADHD è tra i disturbi più studiati dell'età evolutiva, perché l'incapacità di stare fermi e concentrati per periodi prolungati (com'è necessario a scuola) ha risvolti negativi sullo sviluppo, il rendimento scolastico, i rapporti familiari e sociali. Per poterla diagnosticare devono essere presenti tre condizioni: deficit attentivo (facile distraibilità), impulsività (difficoltà di controllo delle emozioni); iperattività (sia a livello motorio che verbale). Tutti e tre i sintomi devono durare da almeno sei mesi e interessare almeno due ambienti di vita, come la scuola e la famiglia. Tipicamente, l'iperattività e l'impulsività sono mal tollerate

da chi sta intorno al bambino: questi è definito "appiccicoso", viene evitato dai coetanei e non è raro che genitori e insegnanti reagiscano aggressivamente a quelle che percepiscono come provocazioni, causando involontariamente ulteriore sofferenza. Il bambino sente di essere diverso dagli altri, sfiduciato, e tenderà a isolarsi, in un atteggiamento di chiusura che può protrarsi fino all'adolescenza e oltre. Il disagio colpisce insieme la sfera cognitiva, affettiva e comportamentale, perché, in un'età in veloce trasformazione, pensieri, emozioni e azioni si influenzano più che nell'età adulta. Ecco che i disturbi dell'apprendimento conseguenti alle difficoltà attentive determinano stati d'ansia che, a loro volta, scatenano un'aggressività che incrementa il malessere emotivo e la difficoltà a nuovi apprendimenti. E' comune pensare di essere in qualche modo "colpevoli", di aver fatto poco per preservare il figlio da tali problemi, ad esempio, mettendo più regole. La ricerca in merito permette, però, di sfatare questo luogo comune: iperattivi si nasce e, almeno nel 40-50% dei casi, l'ADHD ha cause biologiche (in quel 40-50% dei casi, uno dei due genitori ha



alle spalle una storia analoga). Il problema, semmai, è ricercarne i segnali il più precocemente possibile, prima ancora dell'età scolare, quando di solito le insegnanti segnalano il bambino troppo indisciplinato e disattento. Solo la collaborazione tra scuola, famiglia e operatori della sanità permetterà di identificare i soggetti a rischio e, attraverso un intervento precoce, scongiurare l'aggravarsi del disturbo. Le probabilità che un'ADHD non riconosciuta peggiori sono note: in media il 33% dei bambini iperattivi a tre anni riceve diagnosi di ADHD a undici. Da ciò la necessità di un intervento globale che potenzi le carenze abilità di autoregolazione, alla base delle difficoltà del bambino, e coinvolga i suoi ambienti di vita. A questo scopo, la terapia

angela.ganci@virgilio.it

cognitivo-comportamentale offre i seguenti strumenti: apprendimento di tecniche di autoregolazione del comportamento (ad esempio, imparare ad attendere prima di rispondere, terminare un'azione prima di iniziare un'altra); utilizzare rinforzi (ad esempio caramelle), premian-do il bambino che riflette prima di rispondere; programmi di parent training, in cui i genitori imparano come gestire efficacemente il comportamento del bambino, ad esempio, evitando i rimproveri. L'ADHD si può gestire, garantendo una buona qualità di vita al bambino e alla sua famiglia. Attualmente le terapie si stanno sempre più perfezionando e, accanto al trattamento psicologico ed educativo, sono disponibili farmaci che, sotto controllo medico, possono alleviare i sintomi, soprattutto quelli più gravi. Il più noto di essi, uno psicofarmaco in uso in Italia dal 2007, fin da subito al centro delle polemiche, è ancora di uso controverso tra i medici, ma da larga parte del mondo scientifico è forte la convinzione che un trattamento precoce e completo possa risolvere in modo soddisfacente i molti problemi quotidiani dei bambini e delle loro famiglie.

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 - iriscoopervativa@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

Proloterapia, ovvero come liberarsi dal dolore muscolo-scheletrico cronico

di Susan Lanza

medico chirurgo - specialista in Medicina dello sport



Arrivata in Italia dagli Stati Uniti, dov'è praticata da più di sessant'anni, la proloterapia è un trattamento ortopedico non chirurgico per il dolore cronico. La proloterapia è una terapia infiltrativa rigenerativa che utilizza una sostanza naturale come il glucosio per scatenare una risposta infiammatoria ed innescare un processo di autoriparazione tissutale. L'instabilità delle strutture portanti del nostro apparato muscolo-scheletrico è una delle maggiori responsabili

del dolore cronico, per cui il rinforzare tali strutture ed il ripristinare la loro stabilità porta alla risoluzione del disturbo doloroso. L'infiltrazione conduce alla proliferazione di collagene che contribuisce alla formazione di nuovo tessuto connettivo; le strutture del nostro apparato muscolo-scheletrico sono costituite da tale sostanza, per cui tendini, legamenti, muscoli, fasce muscolari ed articolazioni traggono giovamento da tali infiltrazioni e s'irrobustiscono. La proloterapia è una terapia efficace e sicura che non ha particolari controindicazioni (può essere adoperata anche su pazienti diabetici e cardiopatici). La proloterapia



trova indicazione: nell'artrosi (ginocchio, spalla, anca, ecc...), nei disturbi dolorosi muscolari e dello scheletro anche post-chirurgici, nelle lombalgie (mal di schiena), nelle lombosciatalgie, nelle tendiniti (epicondiliti, epitrocleiti, ecc...), nelle lesioni

parziali tendinee (ad esempio, della cuffia dei rotatori) e legamentose (legamenti crociati, legamenti caviglia, ecc...) dovute a traumi distortivi e distrattivi o sindromi da "over use", nelle tenosinoviti (de Quervain, ecc...) nelle metatarsalgie (neuroma di Morton), nelle fasciti plantari, nella sindrome di Osgood-Schlatter, nella sindrome del tunnel carpale, nei dolori dell'articolazione temporomandibolare.

In Italia è praticata da un'élite di medici addestrati ed abilitati all'esecuzione di infiltrazioni di elevata precisione dopo un percorso formativo e di training di altissimo livello.

susanlg23@hotmail.com

nell'attesa...

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

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

mgrazia.costantino@libero.it - **Diego Fabra** diego@fabra.biz - **Angela Ganci** angela.ganci@virgilio.it - **Susan Lanza** susanlg23@hotmail.com -

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 16 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 5.904 punti della Sicilia Occidentale

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.fabriziolarsa.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 salvoalessan-

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 Gambarà 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

Assifin Italia, la facilità di avere credito.

CESSIONE QUINTO • PRESTITI PERSONALI • MUTUI SU MISURA

RIFINANZIAMENTO DI PRESTITI

IN CORSO CON ALTRI ISTITUTI E INPDAP.

DELEGA DOPPIO QUINTO STIPENDIO

IN CONVENZIONE E NON.



*Parcheggio gratuito
per i clienti*



*Numero verde gratuito
anche da cellulari.*

ASSIFIN[®]
ITALIA s.r.l.
AGENTE IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

Assifin Italia srl - Corso Tukory, 250 - Palermo
www.assifinitalia.it

Iscr. Reg. Imprese PA n. 144288 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agente in attività finanziarie iscr. O.A.M. n° A7678 - Finanziamenti salvo approvazione enti eroganti e assicurazioni - come per legge consegniamo, prima della stipula del contratto, il documento "informazioni europee di base sul credito al consumo", fogli informativi delle assicurazioni in sede - per verificare il merito creditizio personalizzato consultare www.monitorata.it, per le controversie con gli intermediari finanziari www.arbitrobancariofinanziario.it. Sul nostro sito www.assifinitalia.it si può consultare l'avviso "10 consigli utili per la scelta del giusto finanziamento".