

# nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



anno 8 - n.20 del 20 maggio 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".

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

Sanit-Card  
 N° 100 200 1004266

Chiama il numero verde 800 974 456

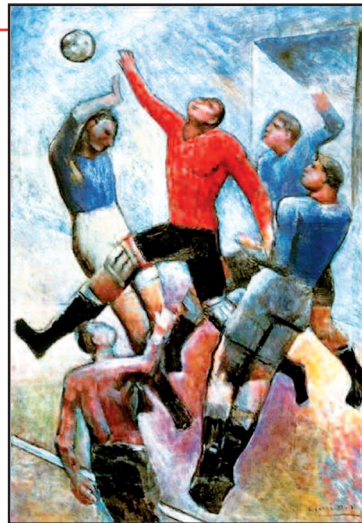
## L'attività sportiva per sentirsi vivi, energici e allegri

di **Diego Fabra**  
 medico



**L**o sport è uno di quegli argomenti che dividono in due la popolazione dei lettori. Infatti, o lo si ama o lo si odia. Questo deriva in gran parte dall'impostazione dell'educazione ricevuta, non comprendendo unicamente le famiglie di origine, ma l'intero tessuto sociale. Se uno sport è particolarmente diffuso - è il caso del calcio qui da noi - facilmente entra nelle grazie. Ma lo sport non è solo gioco. Il rischio di chi lo identifichi così è che possa essere praticato anche in condizioni inadeguate.

Ecco, lo sport è proprio questo: rendere adeguato il corpo a giocare, a lavorare bene, a correre o a camminare, a posizionarsi bene nel proprio spazio vitale, a relazionarsi, a ballare e persino a dormire. È un rapporto virtuoso con se stessi, che parte dal rendere ottimali gli automatismi, come il respiro, il movimento, la postura. Inoltre, è disciplina, intesa come orientamento verso un buon obiettivo, cosa che comporta delle scelte personali, dettate dunque da motivazioni serie e profonde, quali quelle del buon vivere, del non ammalarsi, del sentirsi vitali ed energici, del sapersi relazionare.



Carlo Carrà (1881 - 1996):  
 La partita di calcio

Tutto questo è sport?...  
 Sì, e molto altro ancora. Il popolo degli sportivi veri

diego@fabra.biz

(non parlo necessariamente dei professionisti che, sovente, sono solo dei lavoratori ben pagati) è un popolo allegro, spesso un po' fanatico, a volte poco tollerante verso chi è sedentario, ma sempre rivolto positivamente alla vita. Non eccede, evita le medicine, si misura con l'avventura, guarda il corpo come un mezzo naturale di benessere. Non occorre molto per diventare sportivi così: basta dirsi che è tempo di dar retta al corpo e alle sue esigenze, smettere di pensare alle malattie, e iniziare a vivere la vita camminando all'aria aperta. Anche solo questo: del resto, le rivoluzioni sono sempre iniziate in sordina.

### 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

L'armonia tra corpo e mente è un traguardo difficile da raggiungere, ma non impossibile

**AIUTACI AD AIUTARTI**  
 destina il tuo 5 per mille  
 all'Associazione Nell'attesa Onlus  
**Codice Fiscale 0568112082**

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

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

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

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL NUMERO VERDE O VISITA IL SITO [WWW.INAP.IT](http://WWW.INAP.IT)

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

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

**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.

**P**  
 Parcheggio gratuito per i clienti

**800 267709**  
 Numero verde gratuito anche da cellulari.

**ASSIFIN ITALIA**  
 ASSIFIN IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

Assifin Italia srl - Corso Tukory, 250 - Palermo  
[www.assifinitalia.it](http://www.assifinitalia.it)

Iscr. Reg. Imprese PA n. 144288 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agente in attività finanziarie Iccr, O.A.M. n° 47678 - 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 consumatore", fogli informativi delle assicurazioni in sede - per verificare il merito creditizio personalizzato consultare [www.monitorata.it](http://www.monitorata.it), per le controversie con gli intermediari finanziari [www.arbitrobancariofinanziario.it](http://www.arbitrobancariofinanziario.it), sul nostro sito [www.assifinitalia.it](http://www.assifinitalia.it) si può consultare l'elenco "10 consigli utili per la scelta del giusto finanziamento".

# La nuova "social card" erogherà contributi più sostanziosi alle famiglie in difficoltà economiche

di Anna Sampino



**E**' in arrivo la nuova social card.

messa a punto dal Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali per combattere le forme di povertà entro soglie critiche, con nuovi requisiti d'accesso: è ricaricabile ogni due mesi e spendibile in generi alimentari, bollette elettriche e farmaci. 400 euro mensili il tetto massimo per le famiglie numerose. Ad integrare lo strumento, progetti personalizzati di presa in carico dei beneficiari. Entro il 3 settembre i Comuni dovranno stilare le graduatorie degli aventi diritto. Fra qualche settimana, pubblicato il bando dal Comune, si darà il via alle richieste. Si tratta di una carta acquisti sperimentale che coinvolgerà 12 Comuni, scelti fra quelli con il maggior

numero di abitanti; 50 milioni di euro il budget previsto. Tra i destinatari Palermo a cui sono stati assegnati 6 milioni e 120 mila euro, somme che permetteranno di includere tra i beneficiari circa 1.500 famiglie. Il contributo oscillerà tra i 231 euro mensili per un nucleo familiare di due persone sino a un massimo di 400 euro per quelli più numerosi; come per la social card ordinaria, sarà ricaricato ogni due mesi in una carta elettronica rilasciata dagli uffici postali abilitati. Ente responsabile dell'erogazione sarà l'Inps. Si tratta di una carta acquisti ben più corposa rispetto a quella ordinaria (che prevedeva 40 euro mensili), che continuerà comunque ad esistere, ma in alternativa alla nuova: chi farà richiesta della social card sperimentale dovrà rinunciare all'ordinaria, dichiarando già nel modulo di richiesta.



annasampino@nellattesa.it

della richiesta. Saranno tenute in considerazione anche le condizioni lavorative: disoccupazione di tutti i membri adulti, in particolare se la perdita del lavoro è avvenuta nell'arco degli ultimi 36 mesi. Priorità d'accesso per alcuni requisiti familiari (presenza di minori e disabili, condizioni di disagio abitativo, un genitore con a carico figli minori o nucleo con almeno tre figli minorenni). Il carattere sperimentale dello strumento è dato dai progetti personalizzati. Ogni Comune dovrà prevedere per almeno la metà, e al massimo per due terzi, dei beneficiari una vera e propria presa in carico, formulando dei progetti personalizzati che integrino anche l'inserimento dei soggetti in altre attività sociali (inserimento lavorativo degli adulti, formazione scolastica di bambini e ragazzi) e al sostegno verso i disabili.

Predisposti anche nuovi requisiti per l'accesso che sono davvero restrittivi. Tra i parametri, non sarà richiesto solo il basso reddito, non superiore a 3 mila euro, ma anche il valore Ici dell'abitazione entro i 30 mila euro, limiti patrimoniali e reddituali (patrimonio mobiliare e conti correnti non superiori agli 8 mila euro) e persino il possesso di auto o motocicli, accettati solo se immatricolati un anno prima della data

## 10 CONSIGLI UTILI SU COME EVITARE ERRORI NELLA SCELTA DI UN FINANZIAMENTO

Il settore dei finanziamenti è un labirinto pieno d'insidie e rischi nel quale è difficile orientarsi: volantini pubblicitari, offerte nel web e slogan che promettono agevolazioni e vantaggi imbattibili, nascondono spesso le sorprese più sgradite. Prima di scegliere, vi consigliamo di leggere con attenzione i seguenti consigli:

- 1) Verificare, prima di tutto, che ogni esempio **pubblicizzato indichi il TAEG** (Tasso effettivo globale) come previsto dalla Legge sulla trasparenza bancaria, in quanto racchiude in percentuale il **costo totale del finanziamento**
- 2) Fare **attenzione anche al TAN offerto** (tasso nominale), che è l'interesse netto percepito dalla Banca, ma anche il tasso in percentuale che la Banca restituisce al cliente in caso di anticipata estinzione (o rinnovo). Esempio: a **parità di TAEG**, è preferibile scegliere un prestito con un TAN del 6% ad un altro con un TAN del 4%, perché, in caso di **anticipata estinzione e/o rinnovo**, il cliente avrà diritto ad un **ristorno maggiore degli interessi**
- 3) Non considerate gli esempi pubblicitari che indicano un **TAEG medio: non è legale** perché non è una cifra né chiara né trasparente, lo stesso per quegli esempi che non indicano un **TAEG preciso, ma informano che utilizzano un TAEG "sino al massimo consentito dalla legge"**: può significare anche più del doppio del tasso minimo pubblicizzato
- 4) Controllare anche che la **data di scadenza nell'esempio pubblicitario** offerto, sia ancora valida. Alcuni operatori scorretti distribuiscono vecchi volantini con esempi di finanziamento che non possono più offrire ai clienti
- 5) Anche **per le offerte di prestiti su Internet**, accertarsi che il proponente sia un agente in attività finanziaria o un mediatore creditizio regolarmente iscritto all'albo dell'O.A.M. Ci sono diversi operatori, anche società, che si occupano solo di **raccolgere richieste di finanziamento on-line** che poi girano, dietro compenso, a intermediari finanziari che, a loro volta, girano ai propri sub-agenti di zona, creando così, una filiera di passaggi, i cui oneri ricadono sulla pratica del cliente, facendo aumentare il costo del finanziamento. In alcuni casi, chiedendo un preventivo on-line, si corre il rischio di vedersi piombare a casa un consulente non sempre regolarmente abilitato
- 6) Attenzione ai **volantini pubblicitari** che espongono esempi di finanziamento **a condizioni estremamente favorevoli**: è uno specchietto per allodole, in quanto, possibilmente, sono stati sviluppati ipotizzando un cliente molto giovane con molti anni di servizio, affinché la polizza assicurativa, obbligatoria per legge, risulti ad un costo molto ridotto e di cui raramente il cliente medio potrà usufruire; oggi trovare un dipendente pubblico di 28 anni con 10 anni di servizio è un caso quasi impossibile
- 7) Prima di decidere di effettuare il finanziamento nell'agenzia consigliata **dall'amico e/o dal parente**, è meglio recarsi anche in altre agenzie finanziarie conosciute e **farsi rilasciare un preventivo scritto, denominato SECCI** (Informazioni europee di

- base sul credito ai consumatori), come prevede la legge a tutela del consumatore. Confrontando i preventivi, **a parità di rata e durata**, è possibile verificare la reale convenienza del **netto ricavo percepito, TAN e TAEG applicati**
- 8) Se avete un **prestito in corso da estinguere o da rinnovare**, occorre richiedere all'operatore finanziario, prima di sottoscrivere il contratto, **una simulazione precisa dell'estinzione da effettuare in base al TAN applicato sul contratto** ed eventuali altri oneri che spettano, al fine di valutare a priori se conviene rinnovare il finanziamento. Anche in questo caso, occorre fare attenzione all'operatore scorretto che tende a comunicare al cliente una cifra di estinzione inferiore al reale importo, al fine di ingannare il cliente a firmare il contratto. Il cliente, solo alla liquidazione della pratica, si accorge dell'inganno e, se ha ricevuto un anticipo del finanziamento, si vede costretto ad accettare, a saldo, un netto ricavo inferiore a quello concordato inizialmente con l'operatore
  - 9) Diffidate degli **operatori sconosciuti** che, senza appuntamento, si presentano al vostro domicilio e/o sul posto di lavoro, prospettando finanziamenti "convenienti": spesso sono giovani disoccupati a caccia di clienti, che si improvvisano consulenti senza un'adeguata preparazione e senza una regolare iscrizione agli Albi previsti dalla legge
  - 10) E' importante affidarsi ad **Agenzie finanziarie conosciute**, regolarmente iscritte in appositi Albi, con una stabile sede fissa, rintracciabili in qualsiasi momento per esigenze presenti e future e che vantano una lunga esperienza professionale. Occhio, quindi, al **SECCI che avete ricevuto: dev'essere firmato e timbrato direttamente dall'operatore che ha fornito le informazioni**. Così, potrete scoprire se avete a che fare con un operatore diretto regolarmente abilitato, o se è solo un anello di una lunga catena che è meglio evitare.
- Seguendo questi semplici consigli, tutelerete sicuramente i vostri interessi** e sarete in grado di fare una consapevole scelta, mettendovi al riparo dalla concorrenza sleale che confonde e crea danno al cliente poco attento o troppo fiducioso nell'amico, nel collega o nel parente... Se invece avete qualche controversia o reclamo, ancora non risolto o non soddisfacente con l'istituto bancario intermediario, potete richiedere al nostro sportello gratuito N. Verde 8002677.09, l'intervento di uno dei nostri consulenti che vi consiglierà su come predisporre il ricorso all'Arbitro Bancario Finanziario, organismo istituito dalla Banca d'Italia per la risoluzione, rapida ed economica, delle liti tra clienti, banche ed intermediari.

Assifin Italia, la facilità di avere credito: cessione quinto - prestiti personali - mutui su misura - rifinanziamenti di prestiti in corso con altri Istituti e Inpdap - delega doppio quinto dello stipendio in convenzione e non - iscrizione O.A.M. A7678  
Numero Verde gratuito anche da cellulari: 800 26 77 09 - Corso Tukory 250 - Palermo - sito web: [www.assifinitalia.it](http://www.assifinitalia.it)

# Castellacci: "La ricostruzione delle cartilagini con l'uso di cellule staminali è già una realtà"

di Giusy Egiziana Munda



**E'** il responsabile dello staff medico della Nazionale italiana di calcio, ma nella vita di tutti i giorni è soprattutto un ortopedico che si è distinto per la sua professionalità e la passione per la ricerca: parliamo del Prof. Enrico Castellacci. I suoi trapianti di cartilagine hanno rivoluzionato gli interventi ai legamenti del ginocchio.

"Da anni mi occupo, sia dal punto di vista scientifico che chirurgico, di trapianti cellulari, di fattori di crescita e dell'utilizzo di cellule staminali - dichiara orgoglioso Castellacci che, presso l'ospedale di Lucca dove opera, dirige il Centro Ricerche e Chirurgia d'Ingegneria tissutale - L'ingegneria tissutale è il futuro. Occorre essere cauti e affrontare l'argomento con equilibrio e razionalità, ma il loro impiego, così come quello dei fattori di crescita, può aiutare a migliorare e, in alcuni casi, a risolvere anche gravi patologie. Al di là di tutte le polemiche che ruota-

no intorno a quest'argomento, io sono tranquillo perché uso cellule staminali adulte e non quelle embrionali, soggette a problematiche di tipo etico. Le staminali stanno dando grandi soddisfazioni nella ricostruzione delle cartilagini, quelle che, come diceva un vecchio chirurgo, rappresentavano (prima di oggi) la tomba dell'ortopedico: qualunque trattamento non era mai completamente risolutivo. I risultati si registrano, soprattutto, nei casi in cui la lesione cartilaginea non è provocata da un processo artrosico, che, ahimè!, è in grado di corrodere anche il trapianto. I fattori di crescita, invece, sono gli attivatori delle staminali. Sono in grado di stimolare la rigenerazione delle cellule che compongono la cartilagine, rivelandosi utilissimi nelle lesioni tendinee, muscolari e articolari".

Sono numerosissimi gli atleti di fama mondiale che sono passati sotto le sue mani, sia dal punto di vista medico che chirurgico, da Gattuso a Buffon, da Borriello a Cannavaro, e tantissimi i ciclisti, ma lui non si forma-



Il Prof. Enrico Castellacci, ortopedico, traumatologo, fisiatra e medico dello sport di fama internazionale, è professore della Clinica ortopedica dell'Università di Siena e docente di Medicina dello Sport presso l'Università di Pisa, direttore emerito del Dipartimento di Ortopedia - Traumatologia dello Sport dell'Ospedale di Lucca, responsabile del Centro ricerche e Chirurgia d'Ingegneria tissutale dell'Ospedale di Lucca, responsabile dello staff medico della Nazionale italiana di calcio. Ogni mese è ospite a Palermo dello studio dei dottori Tripoli - Del Castillo per visitare i pazienti che ne fanno richiesta.

giusymunda@nellattesa.it

lizza. "Non sono solo il medico dei Campioni - sottolinea -. Sono, anzitutto, un ortopedico e, come tale, mi occupo sia degli sportivi che della gente comune. Certo è che l'aver dedicato gran parte della mia attività al settore sportivo, nel quale si cercano tecniche e terapie sempre più innovative al fine di favorire il recupero in tempi brevissimi degli atleti, fa sì che le stesse possano essere estese anche ai pazienti comuni".

**Ma quali sono i traumi più frequenti negli atleti?**

"Dipende dal tipo di sport praticato. Nel ciclismo, per esempio, sono più diffusi quelli relativi alla clavicola o alla rotula, in ambito calcistico, invece, le lesioni principe sono quelle muscolari e i traumi distorsivi a carico, soprattutto, delle ginocchia e delle caviglie (la cui soluzione è quasi sempre chirurgica), causati dalle continue sollecitazioni cui queste strutture sono sottoposte (spesso senza i necessari tempi di recupero) e dalle condizioni climatiche e del terreno non sempre

segue a pagina 4

## Un prodotto naturale per l'apparato cardiovascolare

**A**ngiovein è un prodotto della Piam Farmaceutici utile per il circolo, il microcircolo, il trofismo dei tessuti, nell'insufficienza veno-linfatica e per contrastare l'invecchiamento. E' un integratore alimentare di estratti vegetali secchi che contiene acido lipoico, sei estratti vegetali ad elevata concentrazione e ad azione sinergica e due vitamine ad azione protettiva degli epitelii. Tra i suoi componenti sono presenti i più potenti antiossidanti ed antiradicali liberi naturali conosciuti. Ha un'azione coadiuvante il circolo venoso, arterioso e linfatico, di rinforzo e protezione della parete vasale, antiedemigena, fluidificante il sangue e chelante i metalli pesanti. Un apparato vascolare integro significa una corretta circolazione nella cute, nei tessuti sottocutanei, negli arti, nel cuore, nell'apparato oculare e dell'udito, nel cervello e in tutti gli altri organi. Migliorare la circolazione è importante in numerose malattie vascolari e



metaboliche e durante l'assunzione di contraccettivi orali, la scleroterapia, per contrastare l'invecchiamento cutaneo precoce, per proteggere l'organismo nei viaggi e nella vita sedentaria. Le alterazioni del microcircolo possono provocare un abnorme aumento della permeabilità endoteliale con conseguente eccessivo passaggio di acqua e proteine plasmatiche negli spazi interstiziali.

**Angiovein** contiene estratti vegetali purissimi, a concentrazione elevata, senza conservanti. Tutti gli estratti e l'acido lipoico svolgono un'azione antiradicali liberi, antiedemigena, ed antinfiammatoria. L'acido lipoico

co e la Vitis vinifera sono tra i più potenti antiossidanti naturali. La Centella asiatica, l'Ippocastano, l'Andrographis e la Vitis vinifera svolgono un'azione favorente il trofismo delle pareti vascolari e dei tessuti sottocutanei. Il Ginkgo biloba, l'Allium sativum, l'Andrographis e la Vitis vinifera facilitano e migliorano la circolazione con quattro differenti meccanismi di azione. L'Allium sativum ed il Ginkgo biloba aumentano la capacità di deformazione plastica dei globuli rossi che penetrano più facilmente nei capillari, migliorando l'ossigenazione dei tessuti. L'Andrographis, l'Acido lipoico, Allium sativum ed il Ginkgo biloba hanno un'azione vasoattiva sul microcircolo. La Vitis vinifera e l'Allium sativum hanno un'azione anticolesterolemica. L'Acido lipoico, l'Allium sativum e la Vitis vinifera proteggono l'organismo dai metalli pesanti con tre diversi meccanismi d'azione. L'Ippocastano e la Centella esercitano un'azione contrastante la formazione di

edemi e di stimolo sulle cellule che formano fibre elastiche e collagene. Grazie all'equilibrata e sinergica miscela dei suoi componenti naturali, può essere utile nel trattamento di inestetismi come la PEFS "cellulite" e l'invecchiamento cutaneo precoce, che dipendono da un imperfetto microcircolo e dall'effetto dei radicali liberi sulle membrane cellulari e sulle fibre elastiche e connettivali. Il prodotto è indicato per fornire un apporto supplementare di nutrienti, antiossidanti e antiradicali liberi che possono essere utili per migliorare il trofismo dei tessuti e l'attività del microcircolo e del circolo venoso. La capsula vegetale è gastroresistente. **Angiovein** può essere assunto anche alla sera perché non contiene estratti vegetali che inducono insonnia. L'assunzione di **Angiovein** durante l'attività muscolare, accompagnata da una dieta idonea, può indurre una più rapida riduzione del pannicolo adiposo.

# Per mangiare bene, impariamo dal sommelier

Il cibo va apprezzato in tutte le sue componenti: fragranza, colore, composizione, gusto

di **Diego Fabra**  
medico



**V**i sarà capitato di osservare un sommelier in azione. La coppa di vino non va riempita, ma viene depositato solo un buon fondo da agitare. Il sommelier osserva il colore e la trasparenza, apprezza il profumo avvicinando al viso il prezioso nettare. Solo dopo un po', con gesto calmo e rituale, inizia la degustazione. Un piccolo sorso... Nulla di più, per spingere tra lingua e palato il vino, in modo da iniziare a percepirne le caratteristiche. Solo dopo questo approccio può spingersi a deglutire per sentire il contatto che dalla bocca scende lungo l'esofago. Respirando succes-

sivamente, apprezza il "ritorno" della fragranza e del sapore. E se tutto questo fosse un buon insegnamento per imparare anche a mangiare? Purtroppo, siamo frettolosi, voraci, disattenti. Non comprendiamo il gusto se non dopo che abbiamo ultimato il piatto: "Era buono"... Dunque, depositare un buon fondo di cibo nel piatto, senza riempirlo; apprezzarne il colore, il profumo, la composizione di ciò che abbiamo dinanzi. Iniziare a degustare con piccoli bocconi. Fare in modo che ciò che mangiamo scenda lentamente. Questo potrebbe essere l'inizio di un nuovo rapporto, salutare, col cibo.

**COPPA DI RISO  
CON PEPERONI E MELANZANE**



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

senza tagliarli, Quando saranno ben appassiti, estraeteli e lasciateli raffreddare; affettate una melanzana, passate le fette in un po' di olio di semi e sale e cuocetele in padella o alla griglia. Quando sono pronte, disponetele in una terrina insieme ai filetti di peperoni e aggiungete un cucchiaino o due di succo di limone. Fate lessare due tazze di riso (300 gr.) scolatelo bene, passatelo sotto l'acqua fredda per arrestare la cottura e conditelo subito con un po' d'olio di semi perché non si attacchino i granelli, poi lasciate raffreddare bene. Preparate delle coppe foderate con una foglia di lattuga, disponete il riso e le verdure a strati e decorate con foglie di basilico fresco e olive snocciolate.

**Ingredienti:** 3 grossi peperoni rossi e/o gialli, 1 melanzana, 1 o 2 cucchiaini di succo di limone, 300 gr. di riso, olio di semi, alcune foglie di lattuga, foglie di basilico fresco, olive snocciolate

**Preparazione:** Lavate due o tre grossi peperoni rossi e/o gialli e passateli in forno

## I "Percorsi Benessere" per contrastare l'obesità

Nelle nostre città si avviano a spopolare i "Percorsi Benessere", momenti d'incontro promossi da un colosso mondiale in campo nutrizionale: Herbalife, la più grossa azienda produttrice d'integratori naturali, che, per contrastare la pandemia di obesità che preoccupa l'intero globo, ha lanciato programmi di educazione alla salute e alla nutrizione assolutamente gratuiti. I Percorsi Benessere si svolgono in 12 settimane e sono aperti a tutti coloro che vogliono riflettere sul proprio stile di vita per migliorarlo e indirizzarsi consapevolmente verso un autentico benessere. A tenerli è personale appositamente formato per una corretta divulgazione dei diversi temi. Ogni settimana un tema: proteine, piani alimentari, zuccheri, spuntini, acidi grassi, fibre, saper leggere le etichette, acqua, come mangiare fuori, fare una spesa intelligente, attività fisica, mantenere il peso e così via. Inoltre, si può effettuare gratuitamente il proprio controllo impedenzometrico per misurare parametri quali la massa grassa, la massa magra, il peso delle ossa, la quantità dei liquidi, l'età metabolica e il metabolismo basale. **Per maggiori informazioni basta chiamare i numeri 347 1929790/392 0455797.**

segue da pag. 3 **CASTELLACCI: "LA RICOSTRUZIONE (...)**

favorevoli, durante il lavoro degli atleti. E i danni sono sotto gli occhi di tutti: distorsioni, strappi, stiramenti che rappresentano una disgrazia per il settore. Lo sport praticato a livelli massacranti per anni può essere responsabile di malattie usuranti del sistema muscolare e miotendineo".

**Fino a che punto lo sport, quindi, fa bene?**

"Non certo quello agonistico - dichiara Castellacci - per quanto fin qui si è detto. Ideale per la salute dell'organismo è praticare un'attività fisica costante ed equilibrata (due-tre volte la settimana) da accompagnare sempre ad una corretta alimentazione".

**Quali consigli dà a coloro che praticano sport a livello amatoriale?**

"Innanzitutto, di fare il test d'idoneità prima d'intraprendere qualunque attività sportiva, sia che si tratti di nuoto, di palestra, di footing, od altro. Sottoporsi a questo test è fondamentale per individuare in tempo un'eventuale anomalia cardiaca o di altra natura, specie oggi, visto che in Italia non ci sono più gli screening obbligatori della visita militare o di quella scolastica. Mai arrivare a fare attività fisica e sportiva senza prima aver fatto un test che permetta di valutare le proprie condizioni fisiche: è un passaporto per la vita".

### Il Prof. ENRICO CASTELLACCI

specialista in Ortopedia, Fisiatria e Medicina dello Sport, Primario emerito ortopedico e Docente nelle Università di Siena e Pisa, Responsabile medico della Nazionale italiana di calcio, Direttore del Centro studi e sperimentazione in Ingegneria tissutale presso l'Ospedale Campo di Marte di Lucca

#### E' A PALERMO CON CADENZA MENSILE

E' possibile effettuare visite e consulenze contattando la Dott.ssa Serena Tripoli al 347 6309549



Il Prof. Enrico Castellacci effettua interventi sperimentali con Fattori di Crescita e Cellule Staminali

### Centro Dialisi

## CENTRO EMODIALITICO MERIDIONALE

Direttore Sanitario  
**GRAZIA LOCASCIO**  
Specialista in Nefrologia

**ASSISTENZA MEDICA 24 ORE SU 24 ORE**

PALERMO - via Generale Cantore 21 - Tel. 091 302741 - 091 302451  
Fax 091 301243 - e-mail: [centroemodialitico@libero.it](mailto:centroemodialitico@libero.it)

# Come affrontare in modo responsabile le conseguenze per i figli di una separazione tra i genitori

di **Angela Ganci**  
psicologa psicoterapeuta



**L**a separazione è un momento di profonda crisi - sia della coppia, sia dei figli - che va affrontato in modo responsabile dai genitori, alla luce delle conseguenze che essa determina sui figli e sulla coppia stessa.

La più grande difficoltà che segue la rottura del progetto di vita comune è separare il ruolo di coniuge da quello di genitore perché, se non si è più marito o moglie, non si smette mai di essere madre o padre. Ecco perché, per quanto si sia coinvolti emotivamente nella fine di una storia (che significa, per lo più, il fallimento di un progetto su cui si è speso tempo, energia e amore), il conflitto coniugale non dovrebbe influenzare il rapporto con i figli.

Se la separazione emotiva non avviene (anche quando si è legalmente separati o si vive in due case diverse), si stenta ad accettare che l'altro si possa rifare una vita e lo vede come causa del naufragio della coppia. La rabbia e la distruttività interne (le stesse che non permettono di ricostruire una nuova vita di coppia) si trasformano, allora, facilmente in accuse d'incompetenza rivolte all'altro nella cura dei figli, portavoce dei danni provocati dal genitore incompetente.

Il genitore tradito, spinto dal bisogno di attribuire all'altro la sua frustrazione, trova buona ogni occasione per screditarlo agli occhi dei figli



che, senza alcun motivo apparente, parlano male del genitore non affidatario, rifiutando di vederlo per accontentare il genitore con cui vivono.

## SINDROME DA ALIENAZIONE PARENTALE

Questa condizione è nota come sindrome da alienazione parentale e rappresenta una tra le conseguenze più devastanti per l'evoluzione psicofisica del minore, per la costruzione della fiducia nella famiglia, negli altri e in se stesso. Gli effetti negativi di una separazione dipendono sia dall'età dei figli che dal modo in cui i genitori spiegano cosa sta accadendo.

Si è visto che il bambino inizia ad avere piena coscienza dei litigi dei genitori addirittura circa sei anni prima della separazione e, a seconda della sua età, tale disagio si manifesta con tic, balbuzie, varie forme d'ansia, ripresa

della pipì a letto.

Nel periodo della separazione, si osserva generalmente una maggiore sensibilità per quei segnali che indicano la fine della famiglia, al punto che basta dire "per ora stai con la mamma", o "il papà per ora dorme fuori" a far scattare la paura di perdere uno degli oggetti d'amore. E' nel periodo successivo alla separazione che l'effetto-età si fa sentire maggiormente: mentre i bambini pensano di essere la causa della separazione dei genitori e si sentono in colpa, gli adolescenti reagiscono con rabbia, colpevolizzando i genitori per essersi separati.

E' come se l'adolescente dicesse che ce la può fare da solo, senza l'aiuto dei genitori inaffidabili e con l'aiuto del gruppo di amici e compagni, che può vedere nei casi estremi come l'alternativa alla famiglia sbagliata, che fa sen-

angela.ganci@virgilio.it

tire importanti e parte di qualcosa.

## ATTENZIONE ALLE CONFLITTUALITÀ

A prescindere dall'età, se nel primo periodo seguente la separazione, i due partner riescono a risolvere nel modo più civile possibile le loro controversie, il figlio può avere un buon adattamento alla nuova vita.

In alcuni casi, e sempre dove la conflittualità è elevata, è importante avvalersi di professionisti di supporto al processo di separazione (psicologi, mediatori familiari, con l'ausilio del pediatra del bambino) che, in quanto esterni alla famiglia, sono in grado di gestire rancori, delusioni, colpevolizzazioni, senza pericolosi coinvolgimenti emotivi e guidando i coniugi nell'essere genitori sereni e consapevoli.

I genitori dal canto loro trarranno beneficio dai seguenti accorgimenti pratici:

- Il partner non affidatario ha diritto di avere con sé i figli durante tutte le feste riconosciute e secondo quanto stabilito negli accordi di separazione (negare il bisogno di avere accanto entrambi i genitori è un torto che il bambino pagherà e non il segno che si può essere madri o padri super).

- Fin dove è possibile, le due abitazioni devono essere vicine, per non turbare le abitudini dei figli (scuola, amici, ecc...)

- Non escludere mai i nonni, che rappresentano una delle risorse affettive più importanti per i bambini.



**LA RIVOLUZIONE DELLA MOBILITÀ 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**

**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, pediatrica, 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**

# Cellulite, risultati sorprendenti con il massaggio bioenergetico e la riflessologia plantare

di Maria Grazia Costantino  
naturopata riflessologa



**N**o n  
c'è  
donn  
a che  
non  
sappia cosa sia  
la cellulite,

anche se, nelle manifestazioni iniziali, è difficile identificarla. Con il passare del tempo, si avvertono alla palpazione alcune nodosità, che si notano particolarmente se si preme la cute tra le dita. Quando la cellulite raggiunge, invece, uno stadio avanzato, queste nodosità sono evidenti anche senza comprimere la pelle e l'area è interessata da una sensazione di dolore. Evolvendo il problema, i noduli si uniscono dando luogo a sporgenze e solchi che caratterizzano la cosiddetta cute a buccia d'arancia.

## DOVE SI MANIFESTA LA CELLULITE

La cellulite si manifesta prevalentemente nel busto, nella parte esterna delle cosce, sui glutei e, se trascurata, anche alle ginocchia. Dopo una gravidanza o un forte dimagrimento può comparire anche sull'addome e, in età avanzata, anche alle braccia e alla nuca.

Scientificamente, la cellulite viene suddivisa in compatta,

molle ed edematosa. La prima compare nelle donne che hanno una buona muscolatura e ha sede nelle cosce. La cellulite molle colpisce persone di mezza età che hanno tessuto ipotonico o in soggetti che variano di peso. E' costituita da infiltrati mobili con presenza di noduli sclerotizzati e si localizza all'interno delle cosce e delle braccia. La forma edematosa è caratterizzata da dolore ed è accompagnata da insufficienza venosa. Possono associarsi alla com-



parsa della cellulite edemi, varici, fragilità capillare, parestesie, prurito, crampi, affaticamento, ecc...

Possono favorire la comparsa di questo inestetismo l'abuso di farmaci, il fumo, l'alcol, la pillola anticoncezionale. E, considerando che si tratta di un problema del tessuto adiposo, influiscono anche la sedentarietà (perché fa aumentare la stasi circolatoria), la predisposizione ereditaria, il malfunzionamento della tiroide, delle ghiandole

[mgrazia.costantino@libero.it](mailto:mgrazia.costantino@libero.it)

surrenali e del pancreas. Se trascurata, la cellulite, da inestetismo inizia ad essere anche un problema per la salute. Fondamentale è seguire una corretta alimentazione, fare una costante attività fisica e bere molto.

## METODICHE NATUROPATICHE E RIFLESSOLOGIA

Ma, sotto il profilo terapeutico, possono essere d'aiuto alcune metodiche naturopatiche come la riflessologia o il massaggio bioenergetico. La prima è una tecnica degna d'attenzione da parte di coloro che desiderano migliorare o conservare la loro salute. Attraverso la pressione di "bottoni" riflessi situati nei piedi, favorisce la distribuzione dell'energia vitale a tutte le ghiandole, ai vari organi e al sistema nervoso, nonché un'azione drenante. Ovviamente, presuppone la conoscenza accurata dell'anatomia del corpo umano. Il massaggio bioenergetico, che si presenta come un dialogo tra chi viene massaggiato e la mano del terapeuta, ha un'efficacia indiscutibile sulla cellulite e i suoi risultati sono sorprendenti. Può essere associato anche qualche rimedio omeopatico e fitoterapico.

## CONSIGLIATI

### ALLERGOLOGIA

#### DOSS. 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

#### DOSS. 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](http://www.emilioitaliano.it) - [eitaliano@gmail.com](mailto:eitaliano@gmail.com). Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 346563 - cell. 338 8546604

### ASSISTENZA

#### IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA ASSISTENZA DOMICILIARE

Assistenza anziani, malati, disabili inclusi farmaci a domicilio, consegna di spesa, riordino e piccole pulizie della casa. Via Pitrè 164/A - Tel. 0917026528 - 329 9504144 - [www.irispalermo.com](http://www.irispalermo.com) - [www.paginegialle.it/irispa](http://www.paginegialle.it/irispa) - [iriscoop@libero.it](mailto:iriscoop@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

#### DOSS. 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

#### DOSS. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastroenterologia ed Epatologia - Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle

Cliniche 2, tel. 0916552186 - Cell. 338 6963040 - e-mail: [peralta.sergio@yahoo.it](mailto:peralta.sergio@yahoo.it)

### NATUROPATIA

#### MARIA GRAZIA COSTANTINO

Naturopata: riflessologia plantare, digitopressione, bioenergia, shatsu, massaggio terapeutico - Cromoterapia - Efficacia nei risultati del trattamento della cellulite - Benessere totale del corpo. Si organizzano corsi formativi. Per consultazioni chiamare: Tel. 091201881 - 338 9151537 - 327 1627887

### NEUROLOGIA

#### DOSS. MARIO GUARINO

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

### NEFROLOGIA

#### DOSS. SSA GRAZIA LOCASCIO

# Infezioni ossee, quasi un bollettino di guerra, ma l'assessorato alla Salute ignora il problema

di Francesco Sanfilippo



**L**e infezioni ossee costituiscono un gruppo

di malattie il cui numero di casi non è diminuito nel corso del tempo, anzi aumenta. Infatti, ANIO (Associazione Nazionale Infezioni osteoarticolari), che dal 2000 contrasta questo fenomeno, ha condotto un monitoraggio in tutta Italia sul dato raccolto dal Ministero della Salute.

La ricerca ha riportato il dato inquietante che ogni anno circa cinquecento pazienti muoiono nei reparti siciliani di ortopedia in seguito a fratture di collo del femore.

Le infezioni ossee, in realtà, sono provocate dallo stafilococco aureo, che è un batterio comunissimo e normalmente presente a livello della cute, della mucosa della porzione anteriore del naso e della faringe nella maggioranza dei soggetti adulti. Tuttavia, negli ospedali ha sviluppato una forte resistenza ai disinfettanti e agli antibiotici. Infatti, le azioni d'igiene ospedaliere aumentano l'invulnerabilità del batterio che, spesso, si annida nelle sale operatorie. Nel 2009, ANIO ha ascritto al

Girolamo Calsabianca segretario nazionale dell'ANIO



Ministero della Salute il dato, censito in tutta Italia, dei 28.000 nuovi malati che ogni anno contraggono un'infezione ossea. Tra queste si annoverano il piede diabetico, gli incidenti stradali con fratture esposte, le intolleranze ai metalli, le osteomieliti causate dall'inefficienza delle strutture ospedaliere, l'osteoporosi, la negligenza dei professionisti e gli infortuni sul lavoro.

I dati sono impressionanti come dimostra un focus sugli infortuni sul lavoro, svolto nel 2011, che ha quantificato il costo di ogni singolo caso d'infezione osteo-articolare a 450 mila euro. Per evitare questi costi e per garantire un migliore ed efficace recupero del paziente, l'ANIO ha proposto all'INAIL di attivare

una linea comune di prevenzione. Le due organizzazioni hanno convenuto di cofinanziare il "progetto Aracne". Il progetto è stato presentato come contributo alla soluzione per ottimizzare il sistema, collaborando unitamente al Ministero della salute e all'AgeNas. Il progetto ha censito le carenze formative, rilevando una fotografia dei 20.190 operatori della sanità pubblica e dei 4.300 del privato convenzionato.

Tuttavia, "Aracne" è fermo da alcuni mesi perché l'Assessorato siciliano alla Salute non ha ancora concesso la formazione dei propri operatori. Così, si rischia di vanificare l'importante impegno economico che ANIO e INAIL hanno offerto per dare una risposta al problema,

tanto che lo stesso Ministero ha stimato di farne buona pratica per tutte le altre regioni d'Italia. L'Assessorato alla Salute, ignorando il problema e spinto dalla necessità di ridurre i costi della sanità in Sicilia, ha deciso di tagliare il 50% dei farmaci sull'osteoporosi. Non solo: nel 2010 ANIO aveva proposto alla Regione di avviare un tavolo di lavoro che ha segnalato delle linee guida da attuare per fare una rete di ortopedia seria e funzionale, a costo zero. Ma la Regione ha investito 24 milioni di euro per fare un accordo con un noto centro ortopedico del Continente, ignorando le professionalità presenti nell'Isola, che non sono messe in condizioni di lavorare con le stesse tecnologie e innovazioni, perché troppo costose.

L'ex presidente nazionale dell'ANIO, oggi segretario nazionale, Girolamo Calsabianca, ha dichiarato: "La questione, a questo punto, è che non si può pensare di fare economia con questa politica che triplica i costi di ogni singolo trattamento. Il risultato sarà un maggiore numero di morti, oltre ai cinquecento già censiti, e i costi sociali che risulteranno talmente alti

sanfilippofran@nellattesa.it

## 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](http://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](http://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](mailto:info@gisamaniscalco.com). sito web: [www.gisamaniscalco.it](http://www.gisamaniscalco.it)

# Sanit Card: aumentano strutture sanitarie affiliate e titolari della carta Sconto particolare riservato ai lettori del giornale "nell'attesa..."

**S**i allarga in tutta la Sicilia il numero di strutture sanitarie convenzionate. In particolare, al costante incremento degli operatori di salute dell'area occidentale, si registra una crescita di quelli della costa jonica, in particolare a Catania. Al crescere dell'offerta aumenta sensibilmente anche quello della domanda: sono sempre più i titolari di Sanit Card che si affidano al servizio promosso da MediClub Sicilia, grazie alla possibilità di scelta tra le varie proposte, agli sconti sulle prestazioni sanitarie, all'accurata selezione delle strutture convenzionate. E, in un momento particolarmente complesso come quello che stiamo vivendo sotto il fronte della spesa familiare, la carta sconti della salute costituisce un alleato per uno dei capitoli di spesa più pesanti per chi deve fare i conti per arrivare a fine mese.

Com'è noto ai lettori di "nell'attesa...", il progetto Sanit-Card mette a disposizione della comunità, la professionalità dei medici aderenti all'iniziativa, i quali si impegnano ad offrire uno sconto significativo sul loro tariffario ordinario. Si tratta di liberi professionisti appartenenti alla maggior parte delle specializzazioni mediche: odontoiatri, ginecologi, pediatri, ortopedici, radiologi e tanto altro ancora. Ogni medico convenzionato stabilisce lo sconto sul proprio tariffario. Il professionista informa, in maniera professionale e corretta, il titolare della card sui costi per dargli modo di valutare la proposta tenendo conto delle proprie finanze.

Ma il progetto Sanit-Card non si limita alle visite o prestazioni mediche. Infatti, per offrire un servizio sempre più completo e vantaggioso sono state stipulate convenzioni per far risparmiare gli associati,

in maniera continuativa anche sull'acquisto di medicinali da banco, siglando accordi con le farmacie, sanitarie, negozi di ottica, alimentazione biologica, erboristerie, etc. Inoltre, numerosi laboratori di analisi e gabinetti di radiologia hanno già aderito, applicando uno sconto diversificato, ma significativo e con un occhio di riguardo ai tempi di prenotazione e consegna degli esami. La salute, però, va anche preservata e curata, ecco perché nel circuito sono presenti anche le realtà operanti nel settore benessere: centri di fisioterapia e centri specializzati nella cura e benessere della persona.

Il progetto Sanit-Card prevede, in considerazione della delicatezza del settore, un Comitato scientifico con il compito di controllare il progetto e verificarne la serietà. Il Comitato è costituito da 4 componenti della classe medica ed ha anche il compito di individuare associazioni e/o strutture che beneficeranno di una donazione del 3% del ricavato dalle adesioni al circuito Sanit-Card.

Sanit Card prevede uno sconto particolare per i lettori del settimanale "nell'attesa..." che richiederanno la card entro il 31 maggio 2013. Infatti, chi chiamerà il numero verde del circuito fornendo al centralino il codice riservato **GNA1316** pagherà la carta sconti 15 euro, anziché 20. Ricordiamo che Sanit Card è valida per tutto il nucleo familiare e che ha una durata di un anno.

Il Numero Verde per richiedere la card è **800 974 456**

Tutte le informazioni sul circuito, sulle nuove adesioni, il regolamento si trovano sul sito della carta sconti all'indirizzo telematico [www.sanitcard.it](http://www.sanitcard.it).

## RANBAXY

Trusted medicines. Healthier lives

### FARMACI DI QUALITA'



**E' in distribuzione il secondo numero di Medicina Metropolitana**, il magazine che ti aiuta a conoscere i migliori specialisti della salute e ti informa sulle nuove terapie. Nel magazine la **Guida del circuito Sanit Card** per aiutarti nella scelta del medico, del centro di cura o di analisi e del negozio specializzato più adatti alle tue esigenze.

Cercalo in farmacia o dal tuo medico

PARTNER NELL'ATTESA



## Lemarfarma s.p.a.

distribuzione farmaci

ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee

ALSERVIZIO DEL FARMACISTA




CONSORZIO SICILIA SALUTE

Il Consorzio Sicilia Salute collabora con



ratiopharm

**nell'attesa...** 

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

www.tipografiasprint.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




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

**editore** edizioni nell'attesa di S. Fabra & C. s.a.s. Via Vaccarini 36 - Palermo - tel. 091964425 - 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 - **Giusy Egiziana Munda** giusymunda@nellattesa.it - **Francesco Sanfilippo** sanfilippofran@nellattesa.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 - 091964425 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 c.c.p. 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 14 maggio 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