

nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



anno 8 - n.21 del 27 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".

BRONCHIATRI
CENTRI DIAGNOSTICI
CENTRI BENESSERE

ALIMENTI PER CELIACI
MEDICI SPECIALISTI
PALESTRE

FARMACIE
LABORATORI DI ANALISI
CLINICHE PRIVATE
e tanto altro ancora...

Sanit-Card
N° 100 206 1004266

Chiama il numero verde 800 974 456

Certificazione della malattia: un'arma contro il medico

di Diego Fabra
 medico



Il tema è l'assenteismo. Una recente disposizione dell'Inps, inerente la sospensione delle visite di controllo ai lavoratori in assenza per malattia, ha destato alcune perplessità. Infatti, sembra che l'assenza dei controlli si tradurrebbe in un aumento delle assenze e, dunque, di aggravio notevole nei confronti della spesa pubblica. Tralasciamo le percentuali numeriche di tale aggravio - calcolate anche dall'Ordine dei Medici di Messina - e avviamoci a tentar di comprendere come un ente prepo-

sto alla solidarietà sociale possa evitare di omettere i controlli. Da medico di famiglia, ho sempre pensato che i compiti fiscali verso i soggetti lavoratori dovrebbero in qualche modo essere trasferiti agli specialisti del settore, esautorando dal ruolo certificativo gli altri medici che - vuoi o non vuoi - sono sempre di parte. Quest'anomalia comporta la necessità di operare un controllo sull'operato del collega curante, con un doppiopione alquanto umiliante. Certifica un medico, certifica l'altro sul precedente. Eliminare il doppio passaggio porterebbe ad un'oggettivizzazione della prognosi, in



Jan Steen (1626 - 1679):
 Il dottore e la paziente (part.)

quanto, il lavoratore dovrebbe rivolgersi ad un "estraneo" e non al proprio medico

diego@fabra.biz

che, il più delle volte, costruisce col paziente un rapporto di amicizia, di empatia, di protezione, di fiducia. E, se non si tratta di empatia o di protezione, consideriamo che la certificazione - in molti casi - viene, per così dire, quasi "estorta". Mi risulta che molti colleghi vivono con la paura di veder allontanare i pazienti allorché non accontentino le pretese prescrittive o le richieste di riposo. A me personalmente è accaduto diverse volte di aver stretto la cinghia e di aver visto volar via il paziente con tutta la famiglia appresso.

segue a pagina 5

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

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

NUOVO UFFICIO DI CAPACI IN CORSO SOMMARIVA N. 22

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

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

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

Sc. Reg. Imprese P.Iva. 146288 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agenzia in attività finanziaria. D.M. n° 37676 - Finanziamenti salvo approvazione entità erogatrice assicuratori - come per legge consegnato, prima della stipula del contratto. Fido corrente "Informazioni complete di base sul credito al consumatore" Fogli informativi delle assicurazioni in sede - per verificare il merito creditizio personale dello stesso. Per la sottoscrizione con gli intermediari finanziari www.assifinitalia.it/credito. Sul nostro sito www.assifinitalia.it si può consultare l'elenco "I Titoli creditizi utili per la scelta del giusto finanziamento".

Un nuovo approccio per combattere l'osteoporosi: dalle cause ad un'innovativa gestione del paziente

di Francesco Sanfilippo



L'osteoporosi è sempre più diffusa, aiutata da scorretti stili di vita e da una scarsa attenzione al problema da parte delle autorità. Tuttavia, emergono interessanti novità nella gestione dei pazienti e negli interventi da realizzare per contrastare questo problema. Il 3° Congresso su "Osteoporosi e Qualità di vita", tenutosi recentemente presso il Museo del Risorgimento di Palermo, ha aperto le porte a specialisti in genere non coinvolti, come i pediatri e i neuropsichiatri. In questo modo, si è sottolineato che questa patologia non va affrontata solo dagli specialisti più direttamente interessati, come gli ortopedici e i geriatri, ma dev'essere esaminata nella sua globalità, dalle

cause fino a innovativi sistemi di gestione dei pazienti come il Gerostorino, una banca-dati alla quale il medico può accedere tramite le sue credenziali e segnalare una qualsiasi problematica del suo paziente, ottenendo risposta in tempo reale sulla sua gestione. In effetti, sistemi simili sono quanto mai opportuni, poiché già oltre il 18% della popolazione italiana è formato da ultrasessantacinquenni e quasi il 4% da over 85. In Italia, i pazienti diagnosticati sono 5 milioni, mentre il costo annuale di ospedalizzazione per fratture del femore dovute all'osteoporosi si aggira sui 500 milioni di euro. Per dare un'idea della gravità del problema va sottolineato che in Italia per ogni medico di base ci sono in media venti pazienti con fratture vertebrali e un caso di frattura femorale ogni anno. In Europa, una frattura si verifi-



Il Dott. Giuseppe Montalbano

ca ogni 30 secondi, cosicché un paziente su cinque muore per fratture vertebrali o femorali causate dalla fragilità ossea. Ciò comporta 150 mila decessi annui, senza contare che sui 5 milioni di pazienti italiani, circa 1,8 milioni lamenta sintomatologia dolorosa. Inoltre, il 61% delle donne cui è stata diagnosticata una frattura della vertebra dovuta alla malattia, non riceve alcuna forma di prevenzione secondaria.

sanfilippofran@nellattesa.it

Una delle cause che può aumentare il rischio dell'osteoporosi è lo scarso assorbimento di vitamina D nell'infanzia e nell'adolescenza. Il dott. Giuseppe Montalbano, pediatra, ha spiegato a questo proposito: "L'adolescente, di suo, ha sempre un atteggiamento ipercritico nei confronti dell'adulto, mentre verso i coetanei è acritico. D'estate preferisce fare una vita notturna e dormire di giorno, perdendo il momento in cui può ricevere maggiore quantità di vitamina D, esponendosi al sole. Se a questo si aggiungono pessimi stili di vita, ci ritroviamo livelli di vitamina D molto bassi e un assorbimento minimo di calcio. Ciò potrebbe portare ad una minore consistenza ottimale dell'osso e più facilmente si potrebbe andare incontro all'osteoporosi".

segue a pagina 6

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

Conservare i propri denti, ritardando il più possibile la loro sostituzione, è la migliore forma di risparmio

di Giusy Egiziana Munda



In un'epoca in cui il costo della vita è troppo alto e quello delle spese odontoiatriche non è da meno, cosa si può fare per non dover rinunciare alla cura del proprio sorriso? Lo abbiamo chiesto al Dott. Massimiliano Richichi, odontoiatra di un noto studio di Casteldaccia. "Una soluzione particolarmente efficace può essere data dalla conservativa dentale - spiega il Dott. Richichi, che di questa branca dell'odontoiatria ha, da sempre, fatto un punto di forza - che comprende tutte le operazioni compiute dall'odontoiatra per ottenere un recupero completo, sia dal punto di vista estetico che funzionale, del dente che è stato compromesso da carie o da traumi, senza dover ricorrere a terapie invasive, come quelle endodontiche (cure canalari, dette anche devitalizzazioni) o quelle estrattive". Il ricorso all'endodonzia rappresenta, invece, la soluzione ottimale in caso di denti piuttosto malconci, nei quali

il danno sia arrivato fino alla polpa, risparmiandoli dall'estrazione.

"E' sempre meglio mantenere i propri denti (i vantaggi sono sia economici che clinici), piuttosto che sostituirli con quelli artificiali - raccomanda l'odontoiatra -. Nessuna protesi avrà mai la stessa capacità di adattamento di un dente naturale. Senza considerare i disagi che un dente artificiale o una protesi mobile o fissa comportano per il paziente in termini di adattamento a qualcosa di estraneo che viene posto dentro la sua bocca, di manutenzione (nessuna protesi, anche tra le migliori, dura più di 7/10 anni) e di costi che, in questi casi, sono piuttosto elevati. I denti naturali consentono, invece, ai pazienti una masticazione efficace e, anche in caso di terapia canalare, un dente funziona proprio come qualunque altro, assicurando una masticazione agevole oltre che un aspetto naturale. Ciò non vuol dire che le protesi o gli impianti siano da abolire, ma occorre cercare di posticiparli il più possibile".



Il Dott. Massimiliano Richichi è odontoiatra. Ha studio privato a Casteldaccia. Il sito web è: www.studiodentisticodottrichi.com

Prima di optare per l'estrazione di un dente, per sostituirlo con uno artificiale, occorre, quindi, accertarsi che sia strettamente necessario perché un'estrazione è sempre una mutilazione. "Accade spesso, invece, che pazienti che hanno degli inestetismi dentali, sia di tipo cromatico che di forma, preferiscano farli estrarre e sostituirli. Casi di questo tipo possono essere efficacemente affrontati con trattamenti estetici conservativi o con

l'ortodonzia". Condizione fondamentale perché i nostri denti siano in salute, è mantenere sano il loro tessuto di sostegno, ossia l'osso, la radice e la gengiva. Perché ciò si realizzi è fondamentale la prevenzione a partire dalla tenera età. La prima visita odontoiatrica, infatti, dovrebbe avvenire tra i 5-6 anni per poter valutare in che modo stia evolvendo il sistema orale del bambino. "Fa parte delle competenze dell'odontoiatra, infatti, non solo la diagnosi e la terapia delle patologie del cavo orale - precisa il Dott. Richichi - ma anche l'attenzione allo sviluppo del sistema stomatognatico, ossia delle ossa e dei muscoli facciali e dell'apparato masticatorio. Inoltre, i vantaggi di una visita odontoiatrica a quest'età sono anche di tipo educativo perché abitano i bambini ad avere cura della loro bocca". Alcuni consigli per i nostri lettori...

"Se si vuole veramente risparmiare, è importante sottoporsi periodicamente ai

— segue a pagina 4 —

Un prodotto naturale per l'apparato cardiovascolare

Angiovein 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.

Una scorpacciata... di colori

di Diego Fabra
diego@fabra.biz



Molto spesso si accade di soffer-

marci dinanzi ad un negozio di frutta e verdura, meravigliandoci della bellezza di un'esposizione naturale dei prodotti, talmente vivace e accattivante da indurci a comprare. Ciò che colpisce maggiormente sono la varietà e i colori dei prodotti esposti. Ebbene, questo riflette la bellezza della nostra natura, provvida e prodiga, che guarda con amore alle nostre esigenze, la prima delle quali è quella di sfamarci.

La natura è una grande madre che si preoccupa di ciò che occorre a chi vive. I colori riflettono il contenuto dei cibi naturali con pigmenti, generalmente legati a oligoelementi (quali le vitamine o micronutrienti), o con fattori che riflettono l'adattamento protettivo verso l'ambiente. Infatti, ogni cibo naturale tende a proteggersi da fattori quali l'ossidazione, l'inquinamento, il clima, e finisce con l'acquisire proprietà che può trasferire a noi. Ecco perché dovremmo fare una vera



"scorpacciata" di colori.

GRATIN DI VERDURE

Ingredienti: 500 gr di patate tagliate a fettine spesse 3 mm, 500 gr pomodori tagliati a rondelle spesse 3 mm, 250 gr di melanzane tagliate a rondelle spesse 3 mm, 80 gr di margarina vegetale non idrogenata, 4 fette di pancarrè, timo, sale e pepe q.b.

Preparazione: Imburrate una pirofila rotonda e sistematevi le fettine di verdure disponendole a spirale e alternando i colori. Passate al mixer il pan carré in modo da ottenere del pangrattato non troppo fine che mescolerete con il timo, il sale, il pepe ed impasterete con la margarina che avrete fuso. Sbriciolate sulle verdure quest'impasto di pane e infornate a 200 gradi per circa mezz'ora.

SEGUITI

segue da pag. 3 **CONSERVARE I PROPRI DENTI (...)**

controlli del proprio dentista. Si ricorda che la migliore terapia è quella che non si fa. E', quindi, opportuno non andare dallo specialista solo quando un problema è già manifesto. Ai genitori raccomando di non sottovalutare anche le più piccole carie dei propri figli. Mi capita spesso, purtroppo, di dover adottare terapie edodontiche su bambini di dieci anni che, già a questa età, si ritrovano con i denti devitalizzati".

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

I Palermitani? Un popolo di pigri

a cura dell' Osservatorio
Sanità Unisalute

Palermitani popolo di sedentari. Il 58% dei cittadini over 30 del Capoluogo siciliano ammette di non fare alcun tipo di attività fisica o, al massimo, in maniera del tutto sporadica (ben al di sotto del 40% riscontrato a livello nazionale). Un dato che conferma il preoccupante quadro stilato a livello nazionale dal Ministero della Salute, secondo cui sono circa 13 milioni gli italiani refrattari all'attività fisica (un terzo della popolazione tra i 18 e 69 anni). Non stupisce, dunque, che, sempre secondo i dati del Ministero, più di tre italiani su dieci sono in sovrappeso e l'11% soffre di obesità. Pigri, dunque, ed anche consapevoli che si tratta di una cattiva abitudine italiana: secondo l'indagine, più di un palermitano su due crede che siano oltre 10 milioni i connazionali sopra i 18 anni che preferiscono la poltrona alla regolare attività fisica, a conferma di come la sedentarietà nostrana sia un fenomeno sotto gli occhi di tutti e facilmente percepito e che trova riscontro nei dati ufficiali del Ministero sul territorio italiano. Tra coloro che praticano una regolare attività fisica, i palermitani si dividono tra salutisti ed edonisti: il 28% lo fa per sentirsi meglio con se stesso e più sicuro di sé, stessa percentuale di chi lo fa per mantenersi in forma, mentre l'11% crede faccia bene alla salute. Il 22% lo fa per perdere peso. I palermitani sono, invece, più sensibili al tema dello sport quando si parla di bambini: il 95%, infatti, ritie-



ne che lo sport per i propri figli sia molto importante per la loro salute e per capacità di socializzare. Tra coloro che ritengono che lo sport sia importante, ben il 38% sottolinea come il costo per i corsi sportivi risulti essere sempre meno sostenibile per le famiglie, con il rischio di non poter permettere ai propri figli di fare alcuna attività sportiva. La ginnastica fatta a scuola non è sufficiente. Per il 91% degli intervistati, infatti, i bambini non fanno abbastanza attività fisica nelle ore scolastiche. Tra gli sport ritenuti più adatti alla salute dei più piccoli, il nuoto resta sempre il preferito. Sul podio anche atletica leggera e danza. Una regolare attività fisica deve accompagnare ogni fase della nostra vita. È fondamentale che si cominci da piccoli, ma è un'abitudine che si dovrebbe proseguire da adulti. Fare dello sport è una delle chiavi fondamentali per la prevenzione della nostra salute. Se la volontà del singolo è determinante, ad aiutare a favorire uno stile di vita salutare possono contribuire istituzioni, amministrazioni, enti e aziende, promuovendo iniziative per mantenersi in forma.

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

Per curare la dislessia occorre la collaborazione tra specialisti, famiglia e ambiente scolastico

di **Angela Ganci**
psicologa psicoterapeuta



Da recenti studi si calcola che la dislessia sia diffusa in almeno il 3-4% della popolazione scolastica italiana (dalla scuola primaria alla secondaria di primo grado); percentuale, corrispondente a circa tre milioni di italiani (inclusi i dislessici adulti) che potrebbe estendersi al 17%. Per dislessia s'intende la compromissione della capacità di leggere e scrivere in modo corretto e scorrevole. Non è semplice comprendere la difficoltà di un bambino dislessico, poiché leggere e scrivere sono azioni automatiche che, una volta apprese, non necessitano di sforzi di memoria o concentrazione per essere eseguite. Chi soffre di dislessia, invece, si affatica nella lettura del testo, la sua è una lettura lenta e piena di errori, con tutte le ripercussioni psicologiche che ne seguono (demotivazione, scarsa autostima). I tipici errori di un bambino dislessico nella lettura consistono nell'inversione di lettere e numeri e nella sostituzione di lettere; è spesso presente una difficoltà di comprensione del testo scritto che può scomparire se lo stesso testo è esposto verbalmente. Sono, inoltre, riscontrabili difficoltà nell'apprendimento delle tabelline e di informazioni in sequenza (lettere dell'alfabeto, giorni della settimana). L'orientamento spaziale appare incerto (scarso riconoscimento destra/sinistra, alla base dei disturbi di lettura e

scrittura delle parole), e risultano compromesse alcune abilità motorie (come allacciarsi le scarpe). Altri problemi limitanti per le attività scolastiche sono le difficoltà a copiare dalla lavagna e a prendere nota delle informazioni date oralmente (il bambino non riesce ad ascoltare e scrivere contemporaneamente). La dislessia è associata nel 43% dei casi a disgrafia (scrittura irregolare e difficoltà nel disegno) e nel 44% a difficoltà nel calcolo. I sintomi non dipendono da un deficit intellettivo (si tratta di bambini di solito vivaci e creativi), né da problemi ambientali o psicologici, né, infine, da deficit sensoriali o neurologici (si parla perciò di Disturbi Specifici dell'Apprendimento). Il riconoscimento precoce dei segni identificativi della dislessia (e l'esclusione di altri problemi sottostanti, come un danno neurologico) evita che l'insuccesso prolungato sfoci in demotivazione all'apprendimento, atteggiamenti



di disturbo alla classe (fare il buffone), chiusura in se stessi, depressione. I segni della dislessia si rivelano in maniera netta verso la fine del secondo anno della scuola primaria, ma, già a partire dalla scuola dell'infanzia, possono essere presenti segnali precoci (scarso vocabolario, presenza di dislessia in famiglia). La diagnosi è un passo cruciale, non solo per impostare il trattamento, ma per evitare di colpevolizzare il bambino ("non impara perché non s'impegna"), attribuendo al

disturbo false cause psicologiche. Il trattamento richiede la collaborazione tra specialisti (neuropsichiatra, psicologo), genitori e scuola e dev'essere il più possibile tempestivo. Dato che il bambino mostra difficoltà nello studio delle materie in forma scritta, ma non parlata (registratori, adulto che legge), l'apprendimento beneficia dell'uso di alcuni software che facilitano le operazioni di lettura o calcolo (ad esempio, libri forniti dalle case editrici direttamente in formato digitale, calcolatrici). Famiglia e scuola devono appoggiare il bambino, aiutandolo nell'utilizzo degli strumenti di facilitazione e nella costruzione di un'immagine positiva di sé. A tal fine, la famiglia deve prendere coscienza del problema, dosando le energie necessarie per aiutare il figlio nel carico giornaliero dei compiti scolastici e chiedendo a tal fine un aiuto esterno (parenti, nonni). Il dialogo con la scuola serve a condividere obiettivi e problemi; l'insegnante sarà d'aiuto se parlerà chiaramente e serenamente alla classe delle necessità del bambino, adeguando la didattica (ad esempio, concedendo tempi più lunghi per svolgere i compiti). Il bambino dislessico ha un diverso modo di imparare, ma, comunque, impara e ogni comportamento che non rispetti la particolarità della sua condizione (farlo leggere a voce alta, ridicolizzarlo, farlo copiare dalla lavagna) lo ferisce e condanna a un futuro disadattamento personale e sociale.

SEGUITI

segue da pag. 1 **CERTIFICAZIONE DELLA MALATTIA (...)**

E qui, scusate il divagare, giunge la mia meraviglia nell'aver dato in mano a tutti uno strumento quale la "ricusazione del medico senza motivazione": strumento che può rappresentare un simbolo di libera scelta, ma che può trasformarsi in un'arma da fuoco: "... sparo sul medico se non fa come dico io!". Al contrario, il medico deve sempre motivare le eventuali ricusazioni e devono intervenire motivi importanti. Il medico è in balia dei ricatti e il rapporto diventa non di fiducia, ma di comodo. Il delicato tema delle assenze per malattia ci ha permesso di aprire meglio la comprensione sullo scenario reale delle tante certificazioni circolanti. La libertà intellettuale va garantita e la solidarietà sociale non può diventare abuso e burla. Occorre cambiare qualcosa razionalizzando gli interventi e sfruttando al meglio il potenziale enorme di tutti i servizi di medicina fiscale.



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

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)

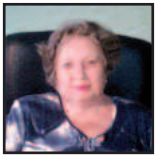
Eco-Color Doppler e PWR-Doppler
(vascolare, oncologico, fetale)

**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**

La psiche influisce sulla cellulite. La riflessologia può aiutare a risolvere gli inestetismi del corpo

di Maria Grazia Costantino
naturopata riflessologa



La psiche ha una notevole influenza sulla cellulite.

Un'adeguata lettura delle problematiche che l'accompagnano e un trattamento mirato possono fare regredire quello che viene liquidato semplicemente come inestetismo, ma che spesso maschera conflitti ben più profondi. Personalmente, prima di intervenire cerco di fare un'analisi del paziente sotto il profilo psicofisico attraverso le metodologie della bioenergetica; questo approccio mi permette di classificare il tipo di cellulite e le motivazioni alla base della sua insorgenza.

La cellulite nasce essenzialmente per i seguenti motivi:

- **Ereditarietà da madre a figlia** E' un tipo di cellulite localizzata, oltre che agli arti inferiori, anche ai fianchi e all'addome. Questo tipo di inestetismo dà un quadro preciso di tipo "tradizionale". Il recupero della forma fisica, quindi, tende a sottolineare, soprattutto, gli aspetti femminili della "donna" e non solo quelli della "madre"

- **A seguito di una gravidanza** E' un tipo di inestetismo loca-

lizzato soprattutto nella zona del ventre, dei fianchi e delle cosce che si forma dopo il parto. In questo caso, si nota da parte della donna una tendenza a rifiutare la separazione dal bambino. In questo caso è importante ritrovare l'equilibrio della forma

- **Adolescenza** Il periodo puberale è caratterizzato da modificazioni fisiche, psichiche e sociali. Questo tipo di condizione psico-fisica è caratterizzato dalla cellulite "molle", edematosa, ricca di liquidi con irregolarità materiali e acne che si manifesta attraverso la pelle e con il sovrappeso

- **A seguito di un trauma** I traumi non induriscono solo il carattere, ma segnano anche



il fisico: ogni aggressione psichica nei confronti dell'organismo ha profonde ripercussioni psicologiche. In questo

mgrazia.costantino@libero.it

caso, troviamo cellulite molle nella parte interna delle cosce e dura verso l'esterno con tanti piccoli noduli

- **Menopausa** Se vissuta in negativo, il corpo si va disgregando. Ricordiamo che in menopausa sono più frequenti alcune patologie, come l'obesità e l'osteoporosi. L'obesità può essere interpretata come un tentativo di mascherare e perdere la propria forma, mentre l'osteoporosi è il sintomo di una disgregazione del corpo. Sono utili una dieta disintossicante e ricca di liquidi ed esercizi ginnici che diano mobilità al bacino e agli arti inferiori e servano a scaricare tensioni. La bioenergia dà molta importanza agli esercizi fisici.

Nell'uomo la cellulite è un disturbo raro. Solitamente, è localizzata nella schiena, nei fianchi e nelle spalle. Nei casi più gravi, raggiunge le braccia e le ascelle. La personalità dell'uomo affetto da questo disturbo è caratterizzata dall'incapacità di lasciarsi andare.

Pensieri negativi uguale cattiva salute. Il nostro cervello è come una grande orchestra: se mortifichiamo la creatività, gettiamo via il meglio di noi stessi.

SEGUITI

segue da pag. 2 **UN NUOVO APPROCCIO PER COMBATTERE (...)**

Un altro elemento che può aiutare la prevenzione è l'attività sportiva, come il nuoto, condotta in modo costante. Il dott. Sergio Salomone, presidente del Convegno e dell'Asso (Associazione Siciliana Studio Osteoporosi e Osteoartrosi), ha aggiunto: "Un'altra novità dell'incontro è la presenza di un neuropsicologo per l'impatto psicologico che la patologia ha nella donna. Sono presenti anche ginecologi e reumatologi. E' importante comprendere l'influenza che alcune patologie - come il diabete - hanno nella genesi della malattia. Occorre che la vecchiaia, in tempi dove la vita media si è allungata, venga trascorsa più tranquillamente possibile".

CONSIGLIATI

ALLERGOLOGIA

DOTT. CLAUDIO RAGNO

Specialista in Allergologia e immunologia clinica. Centro di Allergologia e Immunologia clinica "Dott. Claudio Ragno", diagnosi e cura delle allergie. Presso il centro si effettuano: Test allergologici per la diagnosi delle malattie respiratorie, delle allergie alimentari, per allergie a farmaci, per allergie ad anestetici locali; spirometria, diagnosi delle malattie Immunologiche. **Dal mese di marzo fino a fine budget, Ticket visita Euro 34,50.** Riceve a Palermo in via XII Gennaio 16. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 584114 - cell. 337 895499

ANDROLOGIA- UROLOGIA

DOTT. EMILIO ITALIANO

Specialista in Urologia e Andrologia. Consulente Sessuologo. "Fellow of European Committee on Sexual Medicine". Diagnosi e cura delle disfunzioni sessuali maschili e femminili. Diagnosi e terapia dell'infertilità e delle patologie andrologiche

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

ASSISTENZA

IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA ASSISTENZA DOMICILIARE

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

CASE DI RIPOSO

COMUNITA' ALLOGGIO PER ANZIANI "GRETA"

Assistenza 24 ore. Servizio lavanderia. Pasti. Attività ricreative e religiose a richiesta. Ambienti climatizzati. TV in camera. Via Simone Cuccia 1 (angolo via Libertà). Tel. 0916268045 - Cell. 3481511882/3293324702

DERMATOLOGIA

DOTT. ANGELO RAFFAELE CINQUE

Dermatologia e malattie sessualmente trasmesse. Penoscopia, diagnosi e terapia degli HPV (condilomi), mappatura nevica, esame in epiluminescenza dei nei, diagnosi e terapia del linfedema, linfodrenaggio, diatermocoagulazione, crioterapia. Via R. Wagner 9, Palermo, tel. 091335555

GASTROENTEROLOGIA

DOTT. SERGIO PERALTA

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

Cliniche 2, tel. 0916552186 - Cell. 338 6963040 - e-mail: peralta.sergio@yahoo.it www.gastroenterologiaperalta.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

Entro giugno la lista degli abilitati al trasporto dei disabili a scuola e nei centri di riabilitazione

di Anna Sampino

annasampino@nellattesa.it



Via all'accreditamento per le strutture che presteranno servizio di trasporto disabili per l'accompagnamento scolastico di studenti e presso i centri di riabilitazione prescritti e convenzionati con l'Asp. Entro la fine di giugno, il Comune dovrà stilare la lista degli enti abilitati, tra i quali il cittadino disabile potrà scegliere ed avviare il servizio.

Finanziato e previsto dalle risorse della legge 328 del 2000 (che istituisce il Fondo nazionale politiche sociali), il trasporto pubblico per disabili verrà quest'anno garantito in modo più celere, attraverso l'assegnazione ai cittadini destinatari di voucher (buoni) del valore di 18,50 euro ciascuno (nella formula di andata e ritorno), spendibili presso uno degli enti abilitati, accreditati dal Comune in un apposito elenco che dovrà essere stilato entro il mese di giugno e aggiornato annualmente.

È così stato pubblicato, a partire dal 16 maggio, il bando per la presentazione delle domande di accreditamento da parte di enti e strutture,

come cooperative o associazioni, che operano nel settore delle disabilità. Le richieste dovranno essere consegnate al settore Servizi socio-assistenziali del Comune, negli uffici di via Garibaldi. Tra i requisiti necessari, il possesso di mezzi adatti al trasporto di soggetti su sedia a rotelle, un autista e due assistenti/operatori specializzati per ogni mezzo. Le strutture verranno poi rimborsate dal Comune in



Inps: la drammatica situazione dei medici fiscali

La recente decisione dell'INPS di sospendere le visite fiscali d'ufficio per le assenze per malattia dei lavoratori del settore privato, ha prodotto una drammatica condizione lavorativa dei medici fiscali. Questa categoria ha scelto di dedicare in modo esclusivo la parte prevalente della propria attività professionale al servizio dell'Ente previdenziale, ponendosi come insostituibile forma di garanzia del sistema e garantendo "l'unico reale deterrente agli abusi astensionistici per malattia". E' quanto si legge nella nota che l'Ordine dei Medici di Palermo ha inviato al Governo siciliano a seguito dell'incontro del Presidente Toti Amato con una delegazione di medici fiscali. La spending review ha determinato la decisione dell'INPS di sospendere l'attività dei medici fiscali, "rinunciando - si legge nella nota - a svolgere il proprio ruolo sociale ed istituzionale in un'ottica esclusiva di contenimento della spesa pubblica. Giova sottolineare che la riduzione delle visite fiscali rappresenterebbe un falso risparmio, ove si consideri l'inevitabile prevedibile incremento della spesa pubblica relativa alle assenze per malattia senza i previsti controlli. Va precisato, inoltre, che l'attività dei medici fiscali si autofinanzia considerato che ogni rilevata assenza ingiustificata basta a coprire la remunerazione dell'attività di tre medici fiscali. E' pertanto assolutamente prioritario ricercare forme alternative di risparmio della spesa pubblica garantendo il lavoro svolto dai medici fiscali che avrebbero difficoltà insormontabili di reinserimento occupazionale".

base al numero di prestazioni effettuate a fine mese oppure ogni tre mesi. Una volta accreditati gli enti, si attenderanno i termini per l'attivazione vera e propria del servizio ai cittadini disabili, sia per il trasporto scolastico, sia per l'accompagnamento alle terapie riabilitative in centri convenzionati con l'Asp. Si potrà fare richiesta all'Unità organizzativa interventi per disabili entro il mese di agosto per il servizio scuolabus e, comunque, prima dell'inizio delle attività scolastiche, oppure, nel caso di accompagnamento alle terapie riabilitative, entro dieci giorni dalla prescrizione dell'Asp presso un determinato centro convenzionato.

Oltre alla documentazione attestante la disabilità (copia del verbale rilasciato dall'Inps che riconosce i diritti previsti dalla legge 104/92 sull'accompagnamento) per il trasporto scolastico, alla domanda bisognerà allegare il certificato di frequenza rilasciato dalla scuola; per il trasporto presso i centri riabilitativi, invece, dovrà allegarsi l'autorizzazione dell'Asp indicante il centro presso cui effettuare le terapie in regime semiresidenziale.

CONSIGLIATI

DOTT.SSA GRAZIA LOCASCIO

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

ODONTOIATRIA

DOTT. GIUSEPPE NOCERA

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

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 del-

l'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.fabriziolarosa.it

OZONO-TERAPIA

DOTT. SALVATORE ALESSANDRA

Ozono-terapia. Terapia delle ernie discali - Trattamento dell'artrosi e delle malattie degenerative - Terapia delle ulcere diabetiche - Malattie infiammatorie intestinali. Riceve per appuntamento in via Raffaello Mondini 17. Telefono 0917308541. Cell. 393

6808817. E-mail salvoalessandra@gmail.com

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.podoposturologiadotalagna.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: 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

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

Si 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.

RANBAXY

Trusted medicines. Healthier lives

FARMACI DI QUALITÀ'



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


AL SERVIZIO DEL FARMACISTA



CONSORZIO SICILIA SALUTE

Il Consorzio Sicilia Salute collabora con





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

NOI VEDIAMO TUTTO A COLORI

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

libri ed opuscoli, riviste e giornali,
cataloghi, depliant, adesivi,
manifesti 70x100, 100x140 e 5x3,
banner, roll-up



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 21 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