

nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



anno 8 - n.22 del 3 giugno 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

Il sintomo, un amico che ci avvisa di uno squilibrio

di Diego Fabra
 medico



Così a volte accade se non dessimo ascolto a un amico fidato che ci vuol mettere in guardia di fronte ad un pericolo, ad una situazione che potrebbe danneggiarci? Certamente faremmo un errore... e ne commetteremmo uno ancora più grande qualora dessimo del malato al nostro amico e lo trattassimo da tale, magari consigliando uno specialista o dandogli un calmante. L'amico se ne starebbe triste triste a guardarci, attenderebbe di poterci nuovamente parlare,

sperando che una luce illumini la nostra attenzione. Questo accade a tutti noi quando non ascoltiamo amici fidati che mettono in guardia su squilibri dei nostri sistemi interni. Parlo dei sintomi, dei malesseri che improvvisamente o continuamente ci accompagnano. Un modo tipicamente occidentale basato sulle evidenze c'induce a considerarli un accidente, qualcosa di esterno a noi che si frappone al regolare svolgimento della nostra vita fisica. Oggi è certo che un tale modo di vedere è decisamente superato. Il sintomo è un segnale, un suggerimento, una spia luminosa che avver-



Raffaello (1483 - 1520):
 Autoritratto con un amico

te perché il nostro organismo è perfetto, e qualsiasi modificazione del suo stato produce qualcosa. Ma, se abbiamo consapevolezza di una lesione visibile o di un accadimen-

to cosciente, non possiamo molto più spesso accorgerci di cosa accade in noi mentre viviamo, a spese di qualcosa. A spese appunto di un equilibrio, di un'entropia più che psicofisica, perché investe dimensioni affettive, spirituali, emozionali di cui siamo fatti. Non c'è sintomo o malessere che non significhi qualcosa: di alcuni sappiamo riconoscere le origini quando parliamo di cefalee muscolo-tensive nel caso di stanchezze mentali, o di ipertensione e tachicardia per lo stress lavorativo o familiare. Riconosciamo le diarree prima di un esame e

diego@fabra.biz

— 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. 140288 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agenzia in attività finanziaria. D.M. n° 37676 - Finanziamenti salvo approvazione entità erogatrice assicuratori - come per legge consegniamo, prima della stipula del contratto, l'abbonamento "Informazioni europee di base sul credito al consumatore" agli interessati delle associazioni in sede - per verificare il merito creditizio personale consultate www.meritoitalia.it, per le condizioni con gli intermediari finanziari www.assifinitalia.it/condizioni. Sul nostro sito www.assifinitalia.it si può consultare l'elenco "I Titoli utili per la scelta del giusto finanziamento".

Missione Jesus, per il benessere psico-fisico e il miglioramento della qualità di vita della persona

redazionale Missione Jesus
Via Nuova 77/A - Palermo

info@missionejesus.org



“La gioia di vivere una vita diversa” è lo slogan con cui nasce e si sviluppa l'associazione di servizi assistenziali e sociali Missione Jesus. Tanti i servizi e le attività che l'associazione, a partire dal 2001, anno della sua nascita, ha messo in campo a favore dei più bisognosi. Unica e ben precisa la sua missione: il benessere psico-fisico della persona per migliorare la sua qualità di vita, sia esso giovane, adulto o anziano. Un benessere che da Missione Jesus viene tutelato e garantito a 360 gradi grazie alla rete capillare di servizi attivati. Sei le comunità alloggio, presenti in diversi punti della città, che ospitano anziani autosufficienti e non. Al loro interno, assistenza igienico-personale ed infermieristica h24, fisioterapia e riabilitazione, assistenza socio-psico-

logica personalizzata e animazione. Le sei case per anziani sono confortevoli e suddivise in stanze singole, doppie o triple, in base alle richieste degli ospiti. Sempre attenta alle esigenze dei più bisognosi, al momento dell'inserimento in comunità e nel pagamento della retta, l'associazione viene incontro alle necessità economiche degli anziani, dando stesse possibilità e pari servizi anche ai meno possidenti. Per le famiglie e gli anziani più bisognosi, inoltre, l'associazione ha attivato il servizio di banco alimentare per la distribuzione gratuita di beni di prima necessità e abbigliamento. Prima finalità di Missione Jesus, spinta da valori cristiani e misericordiosi, è l'aiuto e il sostegno dei più bisognosi e disagiati. Ecco perché l'associazione intraprende anche un'intensa attività di volonta-

riato rivolta ai più deboli, come anziani, famiglie disagiate e persone sole. Tra i servizi, offerti volontariamente, trasporto sociale, disbrigo pratiche e persino piccole manutenzioni in casa per i meno abbienti. Infine, sono stati attivati anche dei percorsi di giustizia ripartiva simbolica tramite una convenzione con l'USSM (Uffici di Servizio Sociale per i Minorenni) per progetti di reinserimento sociale di giovani in condizioni di disagio e

ad alto rischio di devianza. “Amore e solidarietà verso il prossimo, i valori portati da Cristo, sono i principi che ispirano le nostre attività” spiega Mario Merlo, presidente dell'associazione. Annessa alla struttura c'è anche una Chiesa Cristiana denominata appunto “Jesus”. Infine, l'associazione ha attivato anche uno sportello di Caf - Patronato, affiliato alla Confesercenti, per pratiche di assistenza fiscale e pensionistica. Missione Jesus si trova in una grande villa immersa nel verde, protetta dai frastuoni della città, in un clima di pace e serenità.

Vienici a trovare in via Nuova 77/A oppure telefona al numero 0916890298 o scrivici su info@missionejesus.org o su m.merlo@missionejesus.org.

Il codice fiscale dell'associazione è 05288430829.

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 raccogliere 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

Bambini sempre più in sovrappeso: i consigli della pediatra per operare scelte utili alla loro salute

di Giusy Egiziana Munda



“Dobbiamo aiutare i nostri

bambini a non diventare obesi”. E’ il grido d’allarme di medici e pediatri che vuol essere un invito e un sollecito a mamme, insegnanti e a quanti hanno a cuore la salute dei piccoli in una società sempre più in sovrappeso: in Italia un bambino su tre è sovrappeso od obeso, un trend che tende a peggiorare al Sud. Si mangia troppo? Qual è l’alimentazione migliore per i nostri bambini? Lo abbiamo chiesto alla pediatra Michelina Di Stefano.

“Non solo si mangia troppo, ma anche male. Sovrappeso e obesità possono dipendere da cause collegate con malattie endocrine o a fattori ereditari, ma si tratta di casi rari. La maggior parte delle obesità sono dovute ad uno scorretto regime alimentare e alla sedentarietà, o ad una scarsa attività fisica - afferma l’esperta -. Il concetto che grasso è bello, purtroppo, ancora oggi, diffuso nel Meridione

non aiuta e, infatti, mi ritrovo in studio famiglie allarmate se il bambino, durante lo svezzamento, ha un lieve calo ponderale. E’ importante ricordare che occorre alimentare i propri bambini con equilibrio, non sovraccaricandoli. Si tenga presente che l’alimentazione naturale dei bambini, dallo svezzamento alla seconda infanzia, influenza il loro metabolismo: è in questa fase che si gettano le basi per un’eventuale obesità da adulti”.

Il problema dell’alimentazione dei bambini e dei ragazzi riguarda tutta la famiglia di appartenenza, che rappresenta il primo ambiente da quale il bambino assimila regole ed abitudini. “Quella contro l’obesità è una campagna che noi medici combattiamo quotidianamente, dando continue indicazioni su quale dev’essere la giusta alimentazione dei nostri bambini”.

Compito fondamentale del medico è quello di controllare che la crescita del piccolo sia regolare. “Le fasce d’età sulle quali poniamo particolare attenzione perché da esse



La Dott. Michelina Di Stefano

può dipendere una possibile obesità futura sono: quella che comprende i primi due anni di vita, durante i quali è importante controllare che il bambino non prenda peso in modo esagerato; quella tra i sei e i sette anni e quella dell’adolescenza, durante la quale i ragazzi si staccano dalle abitudini alimentari della famiglia di origine e, influenzati dai mass media e dai canoni di bellezza (fisici belli, magri, muscolosi e scattanti) possono incorrere in comportamenti alimentari deviati quali bulimia o anoressia, con gravi conseguenze per la loro salute”, afferma la pediatra.

giusymunda@nellattesa.it

Come dobbiamo alimentare i nostri bambini in un momento in cui l’elevata produzione di prodotti alimentari ipercalorici e a buon prezzo e il bombardamento dei messaggi pubblicitari invitano a mangiare di tutto e di più? “Per garantire ai nostri bambini una crescita regolare è fondamentale seguire un’alimentazione corretta fin dalla nascita, che prevede l’uso del latte materno e l’allattamento al seno o, laddove ciò non fosse possibile, del latte di formula fino al momento dello svezzamento - rivela l’esperta -. Oggi purtroppo, molte famiglie non riescono a rispettare questi tempi, per cause economiche, passando all’uso del latte vaccino già nei primi mesi di vita del bambino, favorendo così l’alterazione del suo metabolismo e quindi un futuro rischio di obesità”.

Dinanzi alla sempre più diffusa e dannosa tendenza di far fare ai nostri bambini il pasto veloce al bar con un cornetto, o un calzone o un piatto di lasagne già pronte, la pedia-

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.

Inizia l'estate, cosa c'è di più appetitoso ed equilibrato di una bella insalata?

di Diego Fabra
diego@fabra.biz



L'estate è la stagione dei cibi

freschi e corroboranti, i cibi che accompagnano le giornate calde e le serate più spensierate, alla ricerca di un'improbabile frescura. I condimenti richiedono pochissima cottura e si può azzardare anche la temperatura ambiente o fredda. Persino le minestre non richiedono il calore che solitamente le accompagna, potendo assumere legumi, minestrone e primi con verdure risiedute in pentola. Imperano le insalate, come piatti unici o come contorni: insalate di cereali quali pasta, riso, farro, orzo, miglio, quinoa e bulgur; ma anche insalate di verdure o ortaggi, insalate di pollo o di



formaggi freschi. Tra i piatti unici un posto particolare assumono il couscous con pesce o carne o - ottimo - con verdure e ortaggi grigliati. Così, per i più romantici o esotici, è consigliata la paella classica o quella vegetariana, oltre che i piatti unici giapponesi. Ebbene - da nutrizionista di trentennale esperienza - posso affermare che tali cibi sono molto più equilibrati dei classici pasti a tre portate più

ammennicoli vari. Dimenticavo, per completezza, il ruolo in tutti gli esempi precedenti della frutta come elemento di piacevole contaminazione, ricca di freschezza e di aroma com'è. Buona estate amici...

INSALATA FREDDA DI ORZO E POMODORI

Ingredienti (per 4 persone): 1 tazza di orzo, 300 gr. di pomodori, 300 gr. di olive,

300 gr. di funghi, basilico, olio d'oliva extra vergine, sale e pepe.

Preparazione: Mettete a cuocere l'orzo nella pentola a pressione, con tre quarti di litro d'acqua, per venticinque minuti da quando inizia a fischiare. Tuffate intanto i pomodori in acqua bollente per un minuto, sbucciateli, privateli dei semi e tagliateli a pezzatini. Fate a pezzetti pure le olive ed i funghi. Tritate un mazzetto di basilico. Scolate l'orzo giunto a cottura e raffreddatelo, passandolo ripetutamente sotto l'acqua corrente fredda. Sgocciolatelo molto bene, quindi trasferitelo in una ciotola. Conditelo con tre cucchiaini d'olio, il pomodoro, tutto il resto preparato, completate con un pizzico di sale, una macinata di pepe e portate in tavola.

SEGUITI

segue da pag. 3 **BAMBINI SEMPRE PIU' IN SOVRAPPESO (...)**

tra invita le mamme a preparare in casa le pappe dei loro bambini, le zuppe di legumi tanto utili per la loro crescita, ma anche le lasagne al forno o le torte (da preferire alle merendine confezionate che di sano e genuino hanno ben poco) che, preparate in casa, contengono ingredienti di prima scelta e in quantità equilibrata.

“Se per un attimo abbasso la guardia - dichiara la Dott.ssa Di Stefano -, mi ritrovo mamme che per lo svezzamento dei loro piccoli usano le fette al latte, perché hanno appreso dalla pubblicità che contengono ingredienti di qualità. Ma fate attenzione, perché non è così”.

La lotta al sovrappeso e all'obesità va fatta anche a scuola.

“La presenza di distributori automatici di snack e bevande varie anche nelle scuole medie non aiuta il lavoro di noi medici - sottolinea la pediatra -. Sarebbe preferibile evitare che i nostri bambini durante la ricreazione mangino cibi ipercalorici e dannosi come il pezzo di rosticceria, le patatine, il panino, la

merendina confezionata, stimolandoli invece al consumo di frutta o di yogurt”. L'obiettivo dei pediatri è quello di non dover mai mettere a dieta un bambino. Ma in caso di sovrappeso o di obesità “occorre intervenire sia sul movimento che sull'alimentazione”, afferma la Dott.ssa Di Stefano.

E' necessario, quindi, che nell'alimentazione della famiglia si incrementi il consumo di frutta (almeno 5 porzioni al giorno), di verdura e di legumi (almeno 3 volte alla settimana), si eviti l'uso di bevande zuccherine al posto dell'acqua, e di succhi di frutta come sostituti della frutta, di pane e pasta nello stesso pasto e, infine, che si faccia un po' più di moto ogni giorno.

“Non occorre necessariamente iscriversi in palestra - precisa la pediatra - basta sfruttare il tempo libero per fare lunghe passeggiate e rinunciare all'auto o al motorino per andare a scuola o muoversi in città”. Ai genitori si ricorda, infine, che qualora notino che il proprio figlio tende al sovrappeso è preferibile parlarne prima possibile con il pediatra o con il medico di famiglia che potranno fornire importanti consigli di base o, se necessario, inviare ad eventuali controlli specialistici.

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

Il basilare ruolo dello psicologo nell'aiutare i bambini con difficoltà di apprendimento

di **Angela Ganci**
psicologa psicoterapeuta



Secundo le più recenti statistiche, in oltre il 20 per cento della

popolazione scolastica sarebbero presenti rallentamenti nei processi di apprendimento tali da richiedere interventi specialistici. L'importanza che questi problemi rivestono per l'adattamento scolastico (rendimento nelle materie, sviluppo delle capacità riflessive e dell'autostima legata al successo scolastico) richiede una chiara valutazione delle loro cause al fine d'impostare un trattamento adeguato.

Le cause riconosciute delle difficoltà di apprendimento scolastico sono sintetizzabili in quattro gruppi: problemi di attenzione (con scarsa memorizzazione), ritardo mentale - ritardi nello sviluppo affettivo e relazionale, disturbi percettivo-motori, alla base dei disturbi specifici dell'apprendimento (tra cui la dislessia). Un discorso a parte vale per l'atteggiamento dell'insegnante che, se eccessivamente rigido e non rispondente alle esigenze degli alunni, può determinare scarso impegno, anche a fronte di capacità cognitive e affettive nella norma.

Particolare attenzione ha assunto negli ultimi anni la dislessia presente nell'8-10% di alunni che non apprendono, non per insufficienza mentale o inibizioni psicologiche, ma per una difficoltà innata (su base genetica) nell'associare automaticamente i simboli scritti (grafemi) in suoni del



linguaggio (fonemi). La conseguenza è una lettura a voce alta, lenta e scorretta e una comprensione del testo insufficiente che, nel 90% dei casi, si accompagna a errori di ortografia (disortografia). In questo caso, il bambino scambia lettere che hanno un suono simile, unisce parole che vanno scritte separatamente, omette accenti, sbaglia le h, e ciò non deriva da semplice mancanza di allenamento perché, anche con esercizi supplementari, gli errori si ripetono. Le difficoltà nella scrittura del testo possono accompagnarsi a lentezza o errori nella lettura o scrittura di numeri, nelle operazioni e nel calcolare il resto (discalculia).

Lavorare con i bambini che presentano un disturbo specifico di apprendimento richiede competenze complesse sia

in campo diagnostico che terapeutico. La diagnosi e il trattamento vedono la partecipazione di neuropsichiatri infantili, psicologi esperti di apprendimento e logopedisti. E' importante valutare gli aspetti emotivi (le reazioni ai fallimenti e alle critiche), motivazionali (in quali attività il bambino riesce di più) e interpersonali (se socializza con i compagni e segue le regole della classe).

A partire da questa analisi, in collaborazione con la scuola, la famiglia e gli altri professionisti, lo psicologo aiuta il bambino a monitorare e apprezzare i propri progressi scolastici, in modo da rafforzare un'autostima che l'ingresso alla scuola elementare mette spesso in crisi. E' proprio il passaggio alla scuola elementare che pone il bambino di fronte alle sue diffi-

coltà: mentre prima giocava con (e come) tutti gli altri, ora vede che i compagni apprendono cose che a lui risultano faticose e gli insegnanti mettono in evidenza i suoi errori. Una situazione difficile per tutti e che scatena dilemmi del tipo: è un bambino intelligente e curioso, allora perché non apprende? Non si impegna abbastanza? Non è interessato alle attività? Sapere che il proprio figlio non impara come gli altri (e che, anche con esercizi mirati e intensivi, potrà sempre manifestare delle difficoltà rispetto ai compagni) dà luogo a diverse reazioni negative. Riemergono antichi conflitti tra coniugi che si attribuiscono a vicenda la colpa delle difficoltà del figlio, mentre il bambino si sente responsabile dei loro litigi; oppure il nemico da combattere diventa l'incompetenza degli insegnanti, il che ritarda la tempestività dell'intervento. In questi casi è utile l'informazione sulle cause e l'evoluzione del disturbo che aiuti i genitori nella previsione realistica dei miglioramenti scolastici del figlio, unito a un sostegno psicologico rispetto alle incombenze dei compiti pomeridiani. Essenziale poi aiutare le famiglie a collaborare con la scuola, affinché la condivisione del problema faciliti la ricerca di idonee modalità di lavoro (evitare testi lunghi, verifiche scritte, critiche e rimproveri) e permetta di creare un ambiente di apprendimento (e di vita) sereno e maggiormente improntato alla fiducia.

SEGUITI

segue da pag. 1 **UN AMICO CHE CI AVVISA (...)**

le poliurie da paura, ma non crediamo che ogni sintomo sia indicatore di qualcosa che avviene o sia avvenuto in noi.

Abituiamoci ad ascoltare l'amico fedele e non tappiamo più la bocca a chi voglia metterci in guardia. Meno farmaci, meno controlli e più attenzione possono restituire all'uomo la salute profonda che nasce dalla consapevolezza e dall'equilibrio.



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**

Una sentenza della Cassazione riconosce il diritto all'indennizzo ad un paziente dializzato contagiato

di Francesco Sanfilippo

sanfilippofran@nellattesa.it



La questione degli indennizzi per i pazienti

soggetti a trasfusioni che hanno ricevuto un danno a causa di sangue infetto, si arricchisce di un nuovo elemento che potrebbe aprire la strada a nuove prospettive. La sentenza n. 9148/2013 della terza Sezione civile della Corte di Cassazione ha riconosciuto il diritto all'assegno una tantum agli eredi di un paziente deceduto dopo aver contratto una epatopatia cronica virale attraverso il trattamento di dialisi.

La novità sta nel fatto che i risarcimenti erano finora riconosciuti solo ai pazienti trasfusi con sangue infetto di altri soggetti. Nel 1992 il legislatore italiano ha istituito un indennizzo in favore di tutti quei cittadini che erano stati contagiati dai virus dell'epatite e dell'HIV attraverso trasfusioni di sangue e somministrazione di emoderivati infetti.

L'indennizzo è ora riconosciuto ai soggetti danneggiati in modo irreversibile, sotto forma di "pensione" vitalizia a carico del Ministero della Salute. Non a caso, i soggetti riconosciuti ad avere accesso a questo indennizzo sono tutti i pazienti immunizzati con vaccini infetti, il personale



Renato Di Marco

sanitario colpito da infezione, le persone trapiantate o trasfuse con emoderivati infetti, i parenti delle vittime contagiati e i loro eredi.

L'indennizzo consiste in un assegno bimestrale, reversibile per 15 anni, cumulabile con ogni altro tipo di emolumento e rivalutato annualmente in base al tasso di inflazione programmato.

La Corte di Cassazione sezione Lavoro in precedenza, con la sentenza n. 17975/2008, non aveva riconosciuto l'estensione dei benefici ai dializzati. Ora, la Suprema Corte ha ritenuto che tale orientamento interpretativo sia stato superato da alcune sentenze della Corte Costituzionale. Infatti, quest'ultima ha dichiarato l'illegittimità dell'art. 1, comma 3, della legge 210/92, dove non prevedeva che i benefici riconosciuti dalla

— segue a pagina 7 —

PSICOLOGIA DEL LAVORO

Nuove forme di rischio ancora nascoste: lo straining

di Riccardo Ingui
psicologo del lavoro

ric.ing84@gmail.com



Ne l'pa-normade i rischi psicosociali in azienda, accanto ai più noti demoni quali sono mobbing e stress lavoro-correlato, ne esiste un altro che ancora stenta ad essere conosciuto e riconosciuto, ma che è quantomeno di pari importanza e gravità: si tratta dello straining.

Illustrato per la prima volta dallo stesso studioso che ha portato una visione sistematica del mobbing, Harald Ege, lo straining rappresenta una situazione di disagio lavorativo tra due o più lavoratori in ambiente organizzato, e può portare a conseguenze molto simili a quelle del mobbing stesso.

To strain si può tradurre dall'inglese come sforzare, distorcere, mettere sotto pressione; termine quindi appropriato per descrivere una situazione di forte stress indotto volontariamente e



nasconde un intento discriminatorio. Questa accezione pone questa particolare tipologia di rischio psicosociale in una posizione piuttosto borderline che la rende difficoltosa al riconoscimento, anche in quanto facilmente confondibile con una sintomatica da stress lavoro-correlato. Da quest'ultima differisce in maniera decisiva, però, dal fatto che, mentre lo stress lavorativo può essere causato da meccanismi organizzativi inefficienti, lo straining si configura con il chiaro inten-

— segue a pagina 7 —

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, Spermioграмма, 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 - iriscoopertiva@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.gastroenterologiaiperalta.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.

Detersivi alla spina: un nuovo modo di preservare l'ambiente e risparmiare sulla spesa

lettera al direttore

per inviare una lettera al direttore scrivere a : micheleguccione@nellattesa.it

Gentilissimo Direttore, alcune volte leggendo il vostro giornale ho notato una certa sensibilità ecologica e di rispetto dell'ambiente.

Le scrivo per comunicarle che negli ultimi mesi ho notato con piacere che anche in alcuni quartieri periferici della nostra città, stanno sorgendo dei negozi di vendita di detersivi alla spina ed uno di essi, proprio nei pressi della zona cittadina dove abito.

Con curiosità sono stato a farvi compere ed ho appreso con piacere che le persone che intraprendono queste attività sono giovani ed hanno uno spiccato senso ecologico: riciclano i contenitori in plastica dei detersivi commerciali ed i prodotti che vendono sono totalmente biodegradabili, ipoallergenici e contribuiscono a rispettare l'ambiente, perché ne bastano minori quantità degli altri detersivi.

Fa piacere constatare che a fronte dei cumuli di spazzatura che sfiorano i primi piani delle abitazioni, nell'indifferenza dei nostri politici, dei giovani intraprendono queste attività che rispettano l'ambiente in cui viviamo e ci aiutano a preservarlo il più a lungo possibile.

Questa mia lettera non vuole essere una pubblicità gratuita alle attività commerciali di questi giovani ma la condivisione di una speranza in un mondo con una sempre maggiore vocazione ecologista, che ci permetta di preservare il più a lungo possibile il nostro pianeta azzurro, la TERRA. Mi auguro che Lei condivida questa mia speranza e che pubblici queste righe, anche se non parlano di sanità, con l'auspicio che si accresca sempre più il numero di uomini e donne di buona volontà che contribuiscano a preservare il nostro pianeta.

Francesco Calivà



SEGUITI

segue da pag. 6 **UN AMICO CHE CI AVISA (...)**

stessa legge spettassero anche ai soggetti colpiti da danni irreversibili derivanti da epatite contratta per somministrazione di derivati del sangue. Tale beneficio, invece, era già riconosciuto a chi aveva contratto l'infezione HIV per la stessa ragione. Tale pronuncia ha fatto assumere alla legge 210/92 un contenuto che ammette la spettanza del beneficio nel caso di contagio da emoderivati e, quindi, con riguardo ad una fattispecie che prelude dal concetto stesso di "trasfusione".

Conseguentemente è ora possibile ricomprendere anche l'ipotesi in cui il contagio sia derivato dalla contaminazione del sangue proprio durante un'operazione di emodialisi, a causa di un'insufficiente pulizia della macchina dalle sostanze ematiche lasciate da altro paziente.

Tuttavia, questo riconoscimento, seppur importante, non sarà obbligatoriamente seguito dai giudici, poiché l'Ordinamento italiano, contrariamente al diritto anglosassone, non considera vincolanti le sentenze, anche se tale precedente, considerato la sua provenienza ed il contenuto della sentenza, è dotato di una certa forza persuasiva. Il Presidente dell'Associazione "Obiettivo Trapianti Onlus", Renato Di Marco, ha dichiarato: "I pazienti non sono informati dalle Istituzioni per richieste legittime. L'informazione è zero!".

segue da pag. 6 **NUOVE FORME DI RISCHIO (...)**

to discriminativo, di qualsiasi natura sia. Così come il mobbing, anche per tale tipologia di rischi, il prof. Ege ha formalizzato un profilo di requisiti necessari affinché la situazione in essere possa essere effettivamente annoverata come straining. Tra queste, in particolare la frequenza delle azioni differisce dal mobbing (nel quale devono essere reiterate per almeno sei mesi).

Qui, infatti, basta anche una sola azione discriminatoria, ma i cui effetti si ripercuotono per lungo tempo (come per esempio un demansionamento).

Così come nel mobbing però, le conseguenze possono essere molto gravi per la salute dell'individuo: dei semplici disturbi del sonno, a quelli respiratori e cardiaci. Anche qui purtroppo, la via d'uscita è spesso l'uscita dal mondo lavorativo, nel migliore dei casi, finanche la morte, nei peggiori.

CONSIGLIATI

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

NEFROLOGIA

DOSS.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

DOSS. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia. Riceve per appuntamento in via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel.: 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. Recapiti telefonici. 091213197 - 211223 - Fax 0917025983. Via Eugenio L'Emiro

22 (zisa). Parcheggio riservato interno. www.centroemiro.it

OSTEOPATIA

DOSS. 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. Sito web: www.fabriziolarosa.it

PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

DOSS. GIUSEPPE ALAGNA

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

PSICOLOGIA

DOSS. 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: 10916121290 - 329 4321204

DOSS.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. Tel.: 333 3025287 - E-mail: info@gisamanscalco.com. sito web: www.gisamanscalco.com

Per il tuo annuncio invia una mail a: commerciale@nellattesa.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 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

AL SERVIZIO DEL FARMACISTA



CONSORZIO SICILIA SALUTE
Il Consorzio Sicilia Salute collabora con



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

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 Diego Fabra diego@fabra.biz - Angela Ganci angela.ganci@virgilio.it - Riccardo Ingui ric.ing84@gmail.com - Giusy Egiziana Munda giusymunda@nellattesa.it - Francesco Sanfilippo sanfilippofran@nellattesa.it
Comitato etico scientifico Diego Fabra coordinatore - Giovanni Alberti - Sergio Fasullo - Silvia Tinaglia

Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori. E' consentita la riproduzione anche parziale citandone la fonte.

Area commerciale Telefono: 389 6981720 - 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 ccp. n. 001010840625 - edizioni nell'attesa s.a.s. via Vaccarini 36 90143 Palermo - causale: abbonamento anno ...

Stampa Sprint s.a.s. via Telesino 18/a - Palermo

Questo numero è stato chiuso in tipografia il 28 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

**NOI VEDIAMO
TUTTO A COLORI**

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

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




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