

nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



anno 8 - n.23 del 10 giugno 2013 - distribuito in 1004 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".

ORODIATRI
CENTRI DIAGNOSTICI
CENTRI BENESSERE

ALIMENTI PER CELIACI
MEDICI SPECIALISTI
PALESTRE

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

Sanit-Card
N° 100 200 1004266

Chiama il numero verde 800 974 456

Una serena vecchiaia in una casa - famiglia...

di **Diego Fabra**
 medico



A volte pro-vo-catoria-mente - ma non troppo - ho detto ai miei familiari che nella terza età avanzata desidero usufruire dei servizi di una buona casa di riposo, piuttosto che pesare in qualche modo sui familiari. La decisione proviene da una constatazione che deriva dalla mia esperienza professionale. Non sempre tali strutture somigliano a parcheggi in attesa della fine. Non sempre regna tristezza. Non sempre si perde la propria dimensione affettiva. Tutto dipende dall'intelligenza e dall'animo di chi dirige e gestisce, ma questo credo sia comune a qualsiasi consorzio umano, compresa la famiglia. Infatti sempre più spesso sentiamo parlare di "casa-famiglia" piuttosto che di "casa di riposo", perché in esse vengono riprodotte le dinamiche delle mura di casa. Come in una famiglia qualsiasi possono regnare disinteresse, disattenzione, fastidio, oppu-

re amorevolezza, cura, allegria. Il vantaggio è che in una buona struttura, in cui avvenga anche il rispetto della personale privacy, l'ospite paga e ha diritto ad un servizio idoneo ai bisogni mutati derivanti dalla terza età avanzata. Da anni seguo una struttura di tale tipo in qualità di medico volontario e lo faccio consapevole di trovare un luogo con dei bisogni umani piuttosto forti. La titolare è una donna caratterialmente decisa, che conosce bene la psicologia dell'anziano. Ha impostato il lavoro sul rapporto personale e individualizzato. In qualsiasi condizione l'ospite si trovi, anche



Vincent Van Gogh (1853-1890)
 Ritratto del padre

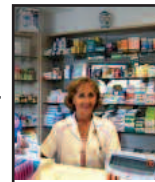
nelle fasi più avanzate di declino, cerca di instaurare un dialogo tra persone fatto di protezione, rispetto e, quando il caso lo richiede, coccole. Inoltre, la gestione

diego@fabra.biz

sanitaria è puntuale e competente, permettendo a me di dare indicazioni anche complesse come gestione di terapie infusionali in flebo o di medicazioni o di utilizzo di sondini nasogastrici o cateteri quando ci si trovi dinanzi a malattie impegnative. Il conforto che ne ricavo è di veder umanizzato sempre un lavoro che per tanti è solo reddito. Giornalmente gli ospiti socializzano in ambienti puliti e luminosi e godono di un trattamento gastronomico assolutamente casalingo, con "pietanze-coccole" decise da me che sono tradizionalmente nutrizionista salutista. A volte, non lo nego, mi fermo a studiare i casi con piacere, sorseggiando un caffè accompagnato da qualche biscottino, "sentendo" intorno a me serenità e armonia. Serenità ed armonia che non vedo sempre realizzare tra le mura domestiche, sempre più logorate dallo stress collettivo, che circondano la persona anziana che vive in famiglia. Sappiamo essere

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

segue a pagina 8

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 RISPINTE
- 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.A.M. n° 37676 - Finanziamenti salvo approvazione entità erogatrice assicurazioni - copie per legge consegnate, prima della stipula del contratto. Fabbro credit - informazioni su 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. Sul nostro sito: www.assifinitalia.it si può consultare l'elenco TIC (titoli) utili per la scelta del credito finanziario.

Missione Jesus onlus: servizi socio-assistenziali completi e certificati

redazionale Missione Jesus
Via Nuova 77/A - Palermo

Sei comunità alloggio tutte certificate ISO 9001 per la qualità dei servizi socio-assistenziali erogati. E' ciò che contraddistingue l'associazione di servizi assistenziali e sociali Missione Jesus Onlus di Palermo. Un nome che non attesta solo l'indubbia professionalità con cui sono gestiti e offerti i servizi, ma anche la profonda umanità, l'amore e la passione con cui viene esercitato il lavoro di assistenza al suo interno. Assicurare il benessere psico-fisico, emotivo e spirituale della persona (giovane, adulta o anziana) per garantirle una migliore qualità di vita, è la missione che l'associazione persegue dal 2001 - anno della sua nascita - con la messa in campo di una capillare rete di servizi a favore dei più bisognosi. Per raggiungere questi obiettivi, Missione Jesus si avvale di sei comunità alloggio (tutte certificate ISO 9001), dislocate in diversi punti della città, che ospitano anziani autosufficienti e non, disabili fisici e/o psichici, soggetti in stato di disagio, privi di reti amicali o parentali e di risorse economiche, sociali e culturali. Al loro interno: assistenza igienico-

personale ed infermieristica h 24, fisioterapia e riabilitazione, assistenza socio-psicologica personalizzata, video sorveglianza costante degli assistiti, animazione e, non ultimi, i servizi sociali attraverso i quali viene particolarmente curata l'accoglienza degli ospiti nelle strutture e garantita una serie di servizi per la tutela dei loro bisogni, della loro salute e dei loro desideri, al fine di assicurare una felice permanenza. Le sei case per anziani sono confortevoli, finemente arredate, dotate di impianto di climatizzazione e di riscaldamento e suddivise in stanze singole, doppie o triple, in base alle richieste degli ospiti. Sempre attenta alle esigenze dei più bisognosi, l'associazione viene incontro alle necessità economiche degli anziani adeguando le rette alle loro reali possibilità e offrendo, comunque, stesse opportunità e pari servizi anche ai meno abbienti. 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



L'ingresso della sede di via Nuova 77/a

info@missionejesus.org

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.

Come si vede una gamma di servizi completa per venire incontro a tutte le esigenze dell'anziano e delle fasce più deboli e che tiene conto soprattutto di quel bisogno di cure e affetto in ossequio allo slogan dell'associazione "La gioia di vivere una vita diversa".

La sede dell'Associazione è in via Nuova 77/A a Palermo. Il numero di telefono è 0916890298; la e-mail info@missionejesus.org. Il sito web: www.missionejesus.org. Per destinare il 5 X 1000 nella dichiarazione dei redditi a Missione Jesus Onlus, il codice fiscale è 05288430829.

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 volontariato 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 le categorie deboli e/o svantaggiate. Infine, sono stati attivati anche dei percorsi di giustizia riparativa simbolica tramite una convenzione con il Tribunale per i Minorenni di Palermo per progetti di reinserimento sociale di giovani in condizioni di disagio e a rischio di devianza. "Amore e solidarietà verso il prossimo, i valori portati da Cristo, sono i principi che

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

RANBAXY

Trusted medicines. Healthier lives

FARMACI DI QUALITÀ

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 Maria Grazia Costantino mgrazia.costantino@libero.it - Diego Fabra diego@fabra.biz - Angela Ganci angela.ganci@virgilio.it - Giusy Egiziana Munda giusymunda@nellattesa.it - Edmondo Palmeri e.palmeri@progettomedico.eu - 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 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 4 giugno 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 1.004 punti della Sicilia Occidentale

Tumori della tiroide: aumentano i casi in Sicilia

Attard: "Prevenzione e diagnosi precoce aiutano a ridurre il rischio di contrarre la neoplasia e le recidive"

di Giusy Egiziana Munda



Cre - scono in Sicilia i c a s i di tumore alla tiroide, con una certa incidenza soprattutto nelle aree etnee dove si registra un numero di tumori triplo rispetto alla media nazionale. Ad affermarlo è l'endocrinologo Marco Attard dell'U.O.C. di Endocrinologia degli Ospedali Riuniti Villa Sofia-Cervello.

"Già da anni si osserva che nelle isole di origine vulcanica, come le Hawaii, l'incidenza dei tumori tiroidei è piuttosto elevata. La frequenza di questi tumori è in aumento in tutto il mondo: in America il cancro della tiroide è passato nell'arco degli ultimi anni dal 14° all'8° posto nella graduatoria delle neoplasie femminili. In Sicilia, grazie all'istituzione del Registro dei tumori tiroidei, voluto e finanziato dal Ministero della Salute e dall'Assessorato regionale alla Sanità, è stata dimostrata un'elevata incidenza di queste neoplasie, soprattutto

nei territori vicini all'Etna, che risulta essere tra le più alte del mondo: tredici nuovi casi di tumore tiroideo all'anno, il che vuol dire che ogni anno oltre 600 siciliani scoprono di essere affetti da tumori della tiroide".

Studiosi e ricercatori sono all'opera per individuare le cause. "Nulla di preciso ancora si sa in merito - dichiara Attard - . Di certo hanno una loro influenza sul fenomeno gli inquinanti ambientali e, nelle aree di origine vulcanica, è stato ipotizzato il ruolo patogenetico di sostanze presenti in quelle zone".

Ancora oggi, nonostante gli studi in corso, non è possibile identificare per alcuni pazienti l'esatta causa del tumore. "Tuttavia - spiega Attard - sono possibili fattori di rischio: la familiarità verso questa neoplasia (fattore piuttosto frequente, dinanzi al quale si rivela di vitale importanza lo studio di tutta la famiglia per individuare tempestivamente i soggetti più a rischio) e l'esposizione a radioterapia per varie ragioni".

Ma da quali segni è possibile



Il Dott. Marco Attard è endocrinologo presso l'U.O.C. di Endocrinologia degli Ospedali Riuniti Villa Sofia/Cervello

riconoscere un tumore tiroideo?

"Nei primi stadi, in genere, il tumore della tiroide non presenta alcun sintomo - precisa Attard -. Un significativo segno d'allarme può essere la comparsa di un gonfiore nella regione anteriore della gola. Nella maggior parte dei casi questi sintomi non sono da imputare a un tumore e possono essere causati da un'infezione, dal gozzo o da un altro disturbo, in genere benigni. Se il sintomo persiste per alcune settimane è fondamentale rivolgersi al proprio medico per poter procedere ad una diagnosi pre-

coce ed alla terapia".

Tra i vari esami di base che in questi casi vengono prescritti per la conferma della diagnosi si ricordano gli esami del sangue, l'ecografia ed eventualmente la biopsia con ago aspirato. "Una procedura, quest'ultima - precisa Attard - che consente di prelevare attraverso un sottile ago un campione di materiale dal nodulo sospetto e di esaminarlo al microscopio per individuare l'eventuale presenza di tumore". Come viene trattato il cancro della tiroide? "Il momento di terapia più importante, dopo un'attenta stadiazione della patologia, ossia dopo l'individuazione della gravità e della diffusione del tumore, è quello chirurgico e comporta l'asportazione totale o parziale della ghiandola - spiega l'esperto -. In caso di tiroidectomia totale, allo scopo di ridurre eventuali rischi di recidiva, il paziente viene sottoposto alla terapia radio metabolica con iodio radioattivo, per eliminare le cellule cancerogene rimaste nell'organismo".

— segue a pagina 8 —

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.

Le raccomandazioni alimentari dell'Oms troppo difficili da seguire? Ecco qualche consiglio

di Diego Fabra
diego@fabra.biz



Cinque porzioni di verdura e tre di frutta al giorno: così recita l'Organizzazione Mondiale della Sanità in merito ai consigli su una corretta alimentazione. Pur volendolo, molte persone non riescono a mettere insieme questo volume di cibi vegetali, limitando così la quantità di fibre solubili e insolubili di cui necessita il nostro corpo. Un consiglio riguarda la frutta: conviene mangiarla prima di colazione, pranzo e cena, come un antipasto in tazza.

La frutta, si sa, viene digerita in meno di mezz'ora, dunque non dovrebbe essere assunta dopo un pasto che comporti una digestione più lenta, se si vuole evitare che fermenti. Per quanto riguarda la verdura e gli ortaggi, anch'essi vanno misurati a tazze: cinque tazze dovrebbero contenere almeno due tazze di verdure crude molto colorate, il resto di ortaggi e verdure cotti, comprendendo anche gli eventuali primi, come i minestrini, le minestre - anche di legumi - i contorni, anche di patate. Ricordiamo sempre di variare i colori e gli abbinamenti: ogni colore equivale a pro-



prietà nutritive diverse. La varietà, in natura, non è casuale e arricchisce sempre.

SPIEDINI DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone: 1 zucchina, 1 melanzana media, 8 pomodorini ciliegia,

Tofu affumicato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani

Preparazione: Spuntate e tagliate a tocchi la zucchina e la melanzana poi cuocete tutto, sulla griglia calda, togliendo le verdure ancora al dente. Preparate poi 4 spiedini (noi abbiamo utilizzato bastoncini di liquirizia), infilando le verdure alternate con il tofu affumicato tagliato a dadini e i pomodorini. Conditeli con un pizzico di sale, pepe macinato, un filo d'olio extravergine, passateli ancora sulla griglia per qualche minuto, il tempo necessario, cioè, a scaldare il tofu ed i pomodorini.

L'obesità? Cerchiamone le cause dentro la nostra mente

di Maria Grazia Costantino
naturopata - riflessologa



“Perché mangio compulsivamente? Perché non mangio, ma ingrasso?”.

Sono domande che mi vengono rivolte dalle pazienti che si affidano alle mie cure. A queste domande rispondo che la loro obesità non è dovuta solo ad un disordine alimentare, ma anche ad un problema psicologico. Io non sono una psicologa, ma la mia esperienza e gli studi che ho condotto mi portano a riassumere il problema in una sola parola: disistima.

E' un problema che ha radici profonde e che può dipendere da tanti atteggiamenti emoti-

vi: rimpianti, insicurezza, rancori, sensi di colpa, insoddisfazione.

Potrei citare tanti casi, tante testimonianze al riguardo. Tra le confessioni che mi sono state fatte cito: “Non sono mai stata magra, ma in quest'ultimo periodo ho iniziato ad ingrassare. Ho sempre bisogno di mangiare qualcosa. E dire che non mi manca nulla: ho un marito perfetto, un lavoro soddisfacente, penso di avere un figlio, ma non prima di aver cambiato casa e che mio marito ottenga la promozione...”

E, così, in attesa del raggiungimento degli obiettivi, si crea un vuoto che il cibo s'incarica di riempire.



Un altro esempio. Una paziente si è rivolta a me lamentandosi della cellulite che nessuna cura era riuscita a debellare. E' una donna molto bella, longilinea, occhi azzurri, capelli biondi, un corpo apparentemente perfetto. Fa la modella. La prego di spogliarsi per una verifica,

mgrazia.costantino@libero.it

ma non trovo traccia di cellulite. A questo punto le dico che ha un corpo senza reali imperfezioni, ma lei insiste e mi chiede: “Ma lei sta bene con il suo corpo?” (io sono un po' rotondetta). Le rispondo che sto bene con me stessa. Le prendo la mano e le dico: “Lei non si stima”. Lei, dopo qualche tentennamento, scoppia a piangere, confermando la mia diagnosi. A questo punto, l'abbraccio e poi inizio una terapia antistress che si è conclusa con successo dopo qualche settimana. Lei ha ritrovato il suo equilibrio e adesso sta bene. Nutrendo la mente si dà una

— segue a pagina 5 —

**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

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 trattamento con ossigeno concentrato per la rivitalizzazione e il ringiovanimento del viso

di **Edmondo Palmeri** - chirurgo vascolare responsabile reg. Società Italiana Flebologia



Un o degli ultimi trattamenti naturali per la rivitalizzazione del viso

consiste nell'utilizzo dell'ossigeno veicolato in profondità nei tessuti, insieme a sieri a base di acido ialuronico, collagene, vitamine e altri principi attivi di esclusiva estrazione naturale. Il trattamento, non invasivo, con Ossigeno Concentrato (erroneamente conosciuto come Ossigeno Iperbarico) permette, fin dalle prime sedute, di distendere le linee sottili e le rughe sul viso, collo e décolleté, conferendo al viso tratti più rilassati, rigenerando la pelle rendendola luminosa, idratata e levigata. L'ossigeno "concentrato" oggi è una delle metodiche, coadiuvanti delle terapie anti età, più richieste dai pazienti al proprio medico estetico. Precisiamo che, però, la terapia con ossigeno iperbarico è quella praticata nella camera iperbarica, nella quale il paziente respira ossigeno al 100% a una pressione almeno 1,4 volte superiore alla pressione atmosferica.

I trattamenti ad ossigeno "concentrato" per la pelle, utilizzati in medicina estetica e quindi i sistemi usati per tale scopo, permettono di sviluppare ossigeno puro al massimo al 93% - 95%. Uno dei primi e più apprezzati benefici di questa terapia è determinato dalla perfusione di ossigeno, che induce una rivitalizzazione diretta della cute; inoltre, l'ossigeno concentra-



to favorisce l'ingresso di alcune molecole di principi attivi naturali attraverso la pelle: l'efficacia della terapia con l'ossigeno concentrato è quin-

di il risultato sia delle proprietà dell'ossigeno stesso, sia dell'azione delle sostanze anti invecchiamento utilizzate dal medico per essere ve-

SEGUITI

segue da pag. 4 **L'OBESITA'? CERCHIAMONE LE CAUSE** (...)

"scossa" all'ottimismo. Infatti, la nostra mente è come un sacchetto di semi: se li facciamo cadere, è poi difficile raccogliarli. La meditazione, la concentrazione in noi stessi, l'equilibrio interiore sono i rimedi per rimettere tutto a posto. Leggere un buon libro, ad esempio, è un ottimo strumento per trovare serenità. Trovare il nostro equilibrio interiore ci aiuta a superare tanti momenti difficili, un lutto, una malattia, la perdita del lavoro, ecc...

Ho letto con molto interesse l'intervista a Carluccio Bonesso, pubblicata nell'edizione del 25 giugno scorso su "nell'attesa..." che, ad un certo punto, riguardo al lutto affermava che chi ha fede sicuramente è meno esposto alla disperazione e confortato nella speranza, mentre chi è legato ossessivamente alle persone e alle cose sicuramente vive la perdita come un tradimento non accettabile. Quindi, pensiamo in positivo, non diciamo "non ce la farò mai", perché è questo il momento in cui scatta la disistima, con tutte le coseguenze di cui abbiamo parlato prima. Se affermiamo di stare bene, ma nel nostro intimo pensiamo che non è vero, non otteniamo alcun risultato. Occorre buona volontà per trasformare i pensieri negativi in positivi. Sappiamo che la medicina tradizionale può agire chimicamente sul nostro corpo. Ma se riusciamo a convogliare la nostra energia vitale verso un obiettivo e l'affiniamo con la nostra forza di volontà, la nostra fiducia in noi stessi, riusciremo a raggiungere l'armonia interiore. La naturopatia ci viene incontro in tal senso. La sua metodica terapeutica, infatti, permette di riportare l'organismo al suo stato originario, sondando le cause del malessere e creando un rapporto armonioso che permette di eliminare lo stato di disagio psico-fisico.

e.palmeri@progettomedico.eu

colate durante il trattamento stesso come ad esempio: principi attivi che derivano da aminoacidi naturali, elementi fitoterapici, enzimi, flavonoidi, che producono un effetto lifting, distensivo, nutriente e rassodante.

La terapia con ossigeno concentrato è particolarmente indicata come trattamento antiage, ma molti inestetismi e patologie possono trarre benefici dall'azione dell'ossigeno, come ad esempio l'acne, le iperpigmentazioni, la lassità dei tessuti, i gonfiori e gli edemi post-interventi chirurgici e le smagliature. Il trattamento, completamente indolore e non invasivo, non limita in alcun modo le normali attività.

Al termine di ogni seduta, infatti è possibile riprendere le normali attività quotidiane, inclusa la possibilità di esposizione al sole, o di truccarsi. I risultati, visibili fin da subito, si osservano e si apprezzano maggiormente nelle ore e nei giorni seguenti. Nelle sedute successive i risultati sono ovviamente potenziati.

Un ciclo è organizzato in 4-6 applicazioni, a distanza di una settimana l'una dall'altra integrando, a seconda dei casi e a discrezione del medico, con altri trattamenti e metodiche di pertinenza medico estetica, quali radiofrequenza ed elettroporazione, al fine di ottenere un aspetto luminoso ed un effetto lifting del tutto naturale, ma soprattutto gradito alla persona e che non stravolga i tratti caratteristici del proprio viso.



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 CORSE 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**

L'attività sportiva non fa bene solo al fisico dei bambini, ma anche alla loro psiche

di **Angela Ganci**
psicologa psicoterapeuta



Lo sport riveste grande importanza nel benessere di un individuo, a qualunque età. Giocare, muoversi, sono azioni naturali per un bambino, che lo appassionano e divertono, ma che, secondo i dati più recenti, non sono affatto scontate. Una ricerca del 2010 rivela in proposito che il 22% dei bambini in terza elementare non pratica sport per più di un'ora alla settimana e, con il passare degli anni, può abbandonare totalmente qualunque attività fisica.

L'emergenza "sedentarietà" è uno dei temi che più preoccupano l'infanzia, perchè il bambino libero di muoversi fino all'età scolare, con l'ingresso alla scuola elementare si trasforma per lo più in un sedentario a tempo pieno, seduto a scuola, seduto a casa per fare i compiti, seduto davanti al pc dopo i compiti. Antidoto alla sedentarietà e all'obesità, l'abitudine alla pratica sportiva favorisce la crescita armonica del corpo e lo sviluppo delle competenze emotive e sociali (la regolazione delle emozioni, l'accettazione delle differenze). Ecco perché genitori e bambini dovrebbero considerare lo sport non un "passatempo", ma una vera e propria "pale-

stra di vita", con innumerevoli benefici per la salute. Innanzitutto, fare parte di una squadra migliora la socializzazione mediante il rispetto delle regole e il confronto con modelli relazionali (allenatore, compagni), diversi da quelli familiari. La partecipazione discreta dei genitori ad allenamenti e gare permette loro di sostenere affettivamente il figlio, consentendo all'allenatore di esercitare il ruolo di maestro; i figli vanno poi premiati non solo se vincono, ma se gareggiano con lealtà e spirito di squadra.

I genitori che per primi si comportano lealmente assistendo alle gare (tifando per tutta la squadra, complimentandosi con gli avversari, se vincono), sono un valido modello di comportamento, su cui costruire il senso della partecipazione e dell'agonismo.

Socializzare è solo uno dei vantaggi dello sport; grazie ad esso il bambino sviluppa la consapevolezza del proprio corpo e la cura di sé, e migliora l'autonomia (inserire giornalmente delle ore da dedicare al movimento accresce le capacità organizzative). A tal fine, già a partire dai sette-otto anni, i genitori dovrebbero stimolare i bambini a prepararsi da soli la borsa sportiva e a mettere via i vestiti sporchi alla fine degli allenamenti.



Importantissima è anche l'igiene orale, poiché la salute dei denti incide sulla postura; prima di iniziare uno sport è quindi fondamentale insegnare ai bambini a lavarsi i denti con regolarità. Giocare pone altresì le basi per lo sviluppo dell'intelligenza e della capacità di regolazione delle emozioni: prendere decisioni, sfidando continuamente i propri limiti, analizzare le azioni di gioco, il proprio ruolo e la coordinazione con i compagni, assumere rischi, sono infatti azioni possibili solo grazie alla regolazione degli eccessi emotivi (rabbia, frustrazione).

Praticare sport infine attiva il metabolismo ed educa a una corretta alimentazione, che sostiene l'organismo nel movimento; cibi genuini e vari, pasti frequenti (preferibilmente tre pasti principali e due spuntini, oltre a un adeguato apporto di liquidi). La lotta all'obesità e alla

angela.ganci@virgilio.it

sedentarietà non può fermarsi con la pratica di uno sport, ma è necessario limitare le ore davanti a tv e pc, preferendo corse in bici e passeggiate al parco. Anche in questo caso il genitore che conduce uno stile di vita salutare e attivo è un modello da imitare, che incoraggia il bambino a bilanciare studio, attività sportiva, vita di relazione e tempo per il riposo (un giovane sportivo ha bisogno di almeno nove ore di sonno).

Prima di iniziare un'attività sportiva è sempre opportuno rivolgersi al proprio medico che valuterà lo stato di salute generale del bambino, consigliando o meno una data attività sportiva.

Il bambino va assecondato nelle sue inclinazioni, per cui la scelta dello sport va sempre fatta insieme, ricordando che non tutti gli sport sono adatti a tutte le età.

Se già verso i cinque anni si possono iniziare le arti marziali, è meglio aspettare i dodici per sport come la boxe.

A prescindere dalla preferenza del bambino, è bene guardare allo sport come parte integrante dello sviluppo fisico e psichico, che migliora il contenimento dell'ansia e dell'aggressività, e aiuta a fronteggiare le incertezze e a sviluppare le capacità di capire e rispettare le regole sociali.

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 - 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.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.

Sovraffollamento e diffusione di malattie infettive i grandi mali delle nostre carceri

di Francesco Sanfilippo



I penitenziari europei nuociono gravemente alla salute dei detenuti, che scontano una diffusione di malattie infettive, quali l'epatite C e l'Aids, provocate dalle condizioni precarie igienico-sanitarie e dal sovraffollamento.

L'Italia, in questo quadro, si distingue per essere uno dei peggiori Paesi per i suoi carcerati. Infatti, secondo i dati del Consiglio d'Europa, il nostro Paese è al terzo posto con una media di 147 detenuti per 100 posti dietro le sbarre, dopo la Serbia (157,6), Grecia (151,7), e prima di Ungheria (138,2), Cipro (137,5) e la Croazia (129,7). Non a caso, rispetto alla capienza delle carceri prevista per 48 mila unità circa, sono presenti ben 66.568 detenuti, di cui il 42% è in custodia cautelare, secondo i dati del Servizio Sanitario Nazionale.

Il sovraffollamento, però, resta il problema principale delle carceri di tutta Europa, nonostante il leggero calo della popolazione detenuta complessiva, diminuita del 2% tra il 2010 e il 2011, passando da 1.861.356 detenuti a 1.825.356. Inoltre, il tasso medio della popolazione carceraria europea è aumentato, incrementandosi da 149 a 154



detenuti su 100mila abitanti nel 2011. Fino al settembre 2011, le carceri europee avevano una media di 99,5 detenuti per 100 posti, mentre la fascia media di età della popolazione è di 33 anni, e le detenute donne rappresentano il 5,3% del totale. I reati prevalenti sono quelli legati agli stupefacenti (17,5%), ai furti (17,5%), alle rapine (12,2%), e agli omicidi

(12,2%). La media del tempo di detenzione era nel 2010 di 9 mesi, e di 5 mesi il tempo medio di custodia cautelare prima del processo. Sempre nel 2010 la media della mortalità era di 28 morti su 10.000 reclusi in Europa. Se da una parte i detenuti italiani non vivono in condizioni accettabili, dall'altra richiedono un elevato costo di gestione. Nel 2010 l'Italia ha



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**

speso, escludendo le spese mediche, 116,68 euro al giorno per ogni detenuto. Eppure, degli specialisti previsti in organico (medici, psicologi e operatori vari) ne mancano 9 mila sui 40 mila previsti, in cui si avverte, in particolare, l'assenza di educatori e psicologi. Un esempio è offerto dalla differenza tra il carcere Pagliarelli, che ha un medico ogni 700 detenuti e quello di Poggioreale che ne ha uno ogni 150 detenuti.

D'altronde, gli ospedali giudiziari non stanno meglio, giacché sono 6 in tutta Italia e ospitano 1.140 detenuti, di cui uno è in Sicilia a Barcellona Pozzo di Gotto, dove sono tenuti 261 carcerati. I decessi avvenuti nel 2012 sono stati 123, di cui i suicidi sono stati 44. Di fronte a questo quadro, le malattie infettive trovano in Italia e in Europa, secondo il Consiglio d'Europa, un terreno di espansione fertilissimo.

Infatti, la positività per il test di epatite C è pari al 28% dei detenuti, per l'epatite B del 7%, ed il 3,5% per l'Hiv. Peraltro, il 20% presenta una tubercolosi latente, ed il 4% ha presentato test positivi per la sifilide. Un'altra circostanza preoccupante è che una persona su tre non è a conoscenza di avere una patologia infettiva con la conseguente maggiore possibilità di diffusione di contagi.

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 marioquarino.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: t0916121290 - 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.it

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.

SEGUITI

segue da pag. 1 **UNA SERENA VECCHIAIA (...)**

questa spesso un peso e mal si accordano le sue esigenze con quelle di tutti i soggetti più giovani. Si finisce col mettere il proprio caro nelle mani di qualche badante, magari straniera, nella tristezza generale. Credo che si debba in qualche modo rivalutare il modello sociale e puntare sull'accuratezza specialistica dei luoghi di aggregazione e cura più moderni, smitizzando alcuni stereotipi ormai improponibili se non marginalmente. Conoscevo personalmente madre Teresa di Calcutta e posso assicurare che, sempre e ovunque, è solo una questione di cuore.

segue da pag. 3 **TUMORI DELLA TIROIDE (...)**

Si tenga presente che il tumore della tiroide presenta un'aggressività ridotta rispetto ad altre neoplasie, un fatto che se è positivo per un verso non lo è dall'altro. La silenziosità di questo tumore infatti fa sì che possa passare inosservato ripresentandosi anche dopo 20-30 anni dall'intervento.

"Se diagnosticati in tempo e trattati adeguatamente, i pazienti colpiti dal tumore hanno un'ottima prognosi e la mortalità è limitata e riguarda solo i casi istologicamente più aggressivi e quelli che sono diagnosticati in fase avanzata".

E' fondamentale, quindi, che i pazienti che hanno subito un intervento per tumore tiroideo vengano sottoposti a frequenti esami di routine per controllare che non compaiano recidive. Il monitoraggio costante di questi pazienti è, tra l'altro, indispensabile anche per verificare il livello degli ormoni tiroidei che, in assenza della ghiandola, vengono regolati attraverso un'adeguata terapia sostitutiva.

Come si può aiutare la ghiandola tiroidea a mantenersi sana? "La parola d'ordine è la prevenzione - sottolinea Attard - . E va fatta integrando la propria dieta quotidiana con sale iodato al posto del comune sale da cucina. E' grazie a questa profilassi che negli ultimi anni si è osservato un calo dei casi affetti da patologie tiroidee. Cosa diversa sono invece alcune malattie tiroidee come l'ipotiroidismo dovuto ad un intervento chirurgico o ad un'infiammazione la cui soluzione può essere rappresentata dalla terapia sostitutiva a base di ormone tiroideo".

E' nell'ambito della prevenzione che si segnalano associazioni come ATTA Onlus (l'associazione dei malati di tiroide in Sicilia) che dal 1992 s'impegna nella promozione della salute, dell'educazione e dell'informazione sanitaria nel campo delle patologie tiroidee, attraverso continue campagne d'informazione e di

sensibilizzazione rivolte sia ai cittadini che alle istituzioni, perché si mantengano o si favorisca la nascita di strutture sanitarie pubbliche adeguate al trattamento dei tumori tiroidei. Attualmente a Palermo la terapia radio metabolica con iodio radiattivo, l'unica al momento valida per il trattamento del paziente operato di tumore tiroideo, viene fatta solo in una struttura privata convenzionata. "I volontari della ATTA, inoltre, - tiene a sottolineare il Dott. Attard - svolgono quotidianamente a fianco dei medici una meritevole opera di assistenza, informazione e di supporto ai malati negli ospedali, nelle corsie e negli ambulatori".

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

SONO LE CONDIZIONI PEGGIORI A RENDERE GLI UOMINI MIGLIORI

CROCE COSTANTINIANA DI SAN GIORGIO ONLUS
(iscritta al Registro Reg.le del Volontariato di Protezione Civile n. 16813)

AIUTACI AD AIUTARE
Diventa anche tu volontario del soccorso di protezione civile,
socio-sanitario, gruppo cinofilo

Il Presidente
Comm. Dott. Francesco D'Alba

PER CONTATTI: 389 4795689