

# nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



**Cocilovo**  
distribuzione  
farmaceutica

50 anni di storia nei servizi per il settore farmaceutico

## RISERVATO AI FARMACISTI

Ti offriamo la nostra consulenza  
per potenziare la vendita  
di prodotti dedicati alla persona

Tel. 091/6571311 - Fax 091/6570987 - e-mail: Cocilovo@tiscali.it

anno 8 - n.26 del 1 luglio 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

## Impariamo ad annotare i nostri segnali interiori

di Diego Fabra  
medico



**R**ecenti studi e nuove tendenze inducono a pensare che il nostro "mondo interiore", intendendo con questo un po' tutto quel che riguarda la nostra persona considerata dal di dentro, è un potente e complesso sistema di informazioni. Partiamo dal fatto che in natura, tutto il creato, gode di un equilibrio praticamente perfetto. Anche ciò che a noi sembra caduco, imperfetto, sbagliato, in realtà fa parte di un sistema che si auto-mantiene da un numero incredibile di anni e tutto lascia pensare che non abbia una data di scadenza.

L'uomo - noi - è un elemento della natura e fa parte di questo equilibrio incredibile. I sistemi interagiscono, creando una simbiosi collettiva, ma al loro interno vige una regola sapiente che noi abbiamo definito "omeostasi", cioè un rapporto costante, armonico, vitale tra tutte le componenti del nostro essere. Un po'

come dire che siamo stati progettati per la perfezione e incontriamo le imperfezioni come spostamenti da un equilibrio, alterazioni di un percorso, novità. Questo può riguardare l'incontro con un microrganismo, o un trauma improvviso, o un'emozione che non abbiamo saputo riconoscere e vivere. Abbiamo dei segnali, come le spie della nostra autovettura, che ci suggeriscono di far qualcosa per ripristinare l'equilibrio, l'omeostasi: questi sono

malesseri, esteriori o interiori, i disturbi, le malattie. Eventi che, però, noi siamo abituati a considerare esterni



Felice Casorati (1883 - 1963):  
Il sogno del melograno

diego@fabra.biz

a noi, come degli accidenti. Così non è: ciò che viene prodotto in noi, anche ciò che non è voluto o atteso, va considerato e letto come il risultato di uno squilibrio solo apparentemente casuale e, dunque, restituito a noi con la dignità di un buon avvertimento.

Un modo per esplorarsi è dar retta ai sogni: un'autrice americana suggerisce di annotare ogni mattina, dopo i normali sbadigli e stiracchiamenti, su un taccuino qualsiasi cosa venga in mente, anche piccole parti dei nostri sogni. Parallelamente chiedersi quale emozione sia associata, negativa o positiva, e annotare sullo stesso taccuino. Questo consente di aumentare la propria sensibilità verso i segnali interni.

I sogni, infatti, sono da considerare come informazioni preziose, strettamente collegate alle emozioni e al pensiero, che aprono scenari insospettiti sul nostro funzionamento interno.

Più conosciamo, più ci avviciniamo a comprendere la delicatezza e la perfezione dell'equilibrio di cui siamo fatti.

### 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

LAZIO CAMPANIA SICILIA

PRIMO CENTRO IN ITALIA DAL 1973 SPECIALIZZATO NELLE PRATICHE PER IL RICONOSCIMENTO DI

**INVALIDITA' CIVILE - INPS - INAIL**

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

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL NUMERO VERDE O VISITA IL SITO

WWW.INAP.IT

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

Numero Verde - Sicilia

**800 134 851**

Lunedì - Venerdì 9.30-13.00 / 15.00-18.00

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

NUOVO UFFICIO DI CAPACI IN CORSO SOMMARIVA N. 22

## Assifin Italia, la facilità di avere credito.

CESSIONE QUINTO - PRESTITI PERSONALI - MUTUI SU MISURA

**RIFINANZIAMENTO DI PRESTITI**

IN CORSO CON ALTRI ISTITUTI E INPDAP

**DELEGA DOPPIO QUINTO STIPENDIO**

IN CONVENZIONE E NON.

**P**

Parcheggio gratuito per i clienti

**800 267709**

Numero verde gratuito anche da cellulari.

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

Sc. Reg. Imprese P.Iva. 140288 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agenzia in attività finanziaria. D.M. n° 37676 - Rifornimenti salvo approvazione enti erogatori assicuratori - con per legge consegniamo, prima della stipula del contratto, l'adempimento informativo europeo di base sul credito al consumatore. Fagli informazioni delle assicurazioni in sede - per verificare il merito creditizio personalizzato consultare [www.assifinitalia.it](http://www.assifinitalia.it) per le condizioni con gli intermediari finanziari [www.assifinitalia.it/intermediari](http://www.assifinitalia.it/intermediari). Sul nostro sito [www.assifinitalia.it](http://www.assifinitalia.it) si può consultare l'elenco TIC (TIC) utili per la scelta del quadro finanziario.

# Entro luglio le richieste per la nuova social card, ma i criteri per averla sono molto stretti

di Anna Sampino



**V**ia alle richieste per la nuova social card: ci sarà tempo sino al 20 luglio. Il contributo previsto oscillerà dai 231 ai 400 euro mensili, erogati dall'Inps attraverso una scheda ricaricabile ogni due mesi. Le richieste, con allegati attestazione Isee e documenti di identità, vanno presentate direttamente agli uffici della Circoscrizione di appartenenza. È ufficialmente partita la nuova carta acquisti sperimentata dal Ministero delle Politiche sociali in dodici Comuni italiani, scelti fra quelli con il maggior numero di abitanti, tra cui anche Palermo. Circa 50 milioni di euro il budget previsto, 6 milioni e 120 mila euro la somma assegnata al nostro Comune, una quantità che dovrebbe permettere di includere tra i beneficiari, secondo le previsioni fatte dagli uffici sociali del Comune, circa millecinque-

cento famiglie indigenti. Una social card assolutamente differente dalla tradizionale, che prevede circa 40 euro spendibili per spese alimentari e di prima necessità. La "sperimentale", infatti, prevede contributi più elevati, dai 230 euro mensili per un nucleo familiare di due persone sino a un massimo di 400 euro per quelli più numerosi. Se aumentano le risorse, però, è altrettanto vero che cambiano e diventano più stretti i criteri d'accesso richiesti. Sono molti, infatti, i requisiti elencati nella domanda e diversi da quelli previsti per la carta acquisti tradizionale.

La nuova social card non è destinata ai disoccupati di lunga durata, per esempio, ma a chi ha perso il lavoro da non più di trentasei mesi o per chi ha un contratto di lavoro atipico che non superi i 4 mila euro annui, oppure, ancora, per chi ha una Isee non superiore ai 3 mila euro annui. Tra i parametri, inoltre, non sarà considerato solo



L'assessore Agnese Ciulla

il basso reddito, ma verranno tenuti in considerazione anche requisiti familiari, come la presenza di minori e disabili o il valore dei beni posseduti, come quello dell'abitazione (se di proprietà, non deve superare i 30 mila euro di valore Ici), o quello dell'auto, calcolato in base all'anno di immatricolazione. A parità di condizioni, inoltre, avrà la priorità chi vive in situazioni di disagio abitativo, quindi, chi non ha un alloggio o chi vive in case ritenute pericolanti o sotto ordinanza di sgombero oppure ancora, in appartamenti sovraffollati. Non sarà insomma molto faci-

[annasampino@nellattesa.it](mailto:annasampino@nellattesa.it)

le ottenerla. "Evitiamo false aspettative - avverte l'assessore Agnese Ciulla - i criteri d'accesso sono stretti. Ad esempio, i disoccupati di lunga durata non ci rientrano. Obiettivo della misura del Governo è quello di evitare che le famiglie considerate in difficoltà rispetto al mercato del lavoro scivolino in ulteriori povertà". Il carattere sperimentale del servizio è legato, inoltre, ad una presa in carico globale del nucleo familiare: ogni Comune dovrà prevedere, per almeno la metà e al massimo due terzi dei beneficiari, l'adozione di progetti personalizzati che integrino anche l'inserimento dei soggetti in altre attività sociali; in particolare volti all'inserimento lavorativo degli adulti, alla formazione scolastica di bambini e ragazzi e al sostegno verso i disabili.

I moduli si possono scaricare direttamente dal sito del Comune di Palermo ed essere compilati e presentati presso le sedi degli uffici di Circoscrizione della città.

## Un portale Internet per una migliore assistenza agli anziani

**A**ssistenza, solidarietà, migliore qualità della vita per gli anziani: sono le basi su cui si svilupperà la rete IRIS, promossa e animata da una partnership di quattro associazioni di volontariato, che si occupano di terza età, per offrire servizi adeguati e accessibili agli anziani. L'Auser (Associazione per l'autogestione dei servizi e la solidarietà) - Circolo Leonardo Sciascia - che è anche l'ente capofila, in collaborazione con l'A.D.A. Palermo (Associazione per i diritti degli anziani), il Centro Ascolto Don Orione (C.A.D.O.) e il Coordinamento delle Associazioni Anziani (CO.AS.AN.) si sono collegate tra loro creando un portale internet ([www.programmairis.it](http://www.programmairis.it)) a cui sarà possibile iscriversi per poter accedere ad una serie di prestazioni rivolte agli

anziani, con l'obiettivo di creare una rete che permetta con facilità di veicolare e diffondere le iniziative coinvolgendo le istituzioni locali e regionali.

Il progetto IRIS prevede anche quattro incontri di studio che vedranno coinvolte associazioni, anziani e operatori di settore per raccogliere le esperienze e per mettere insieme le forze aumentando la visibilità su problemi e opportunità, che coinvolgono gli anziani in vista delle soluzioni pratiche e delle scelte politiche da adottare.

Il primo incontro, su "Programma IRIS: gli anziani protagonisti della cittadinanza attiva", si è già svolto. Sono state presentate le azioni progettuali e la rete di sostegno per la terza età, con il contributo della Fondazione con il Sud. In particolare, anche attraverso videoconfe-

renze, il portale raccoglierà informazioni provenienti da siti istituzionali e privati su diritti, doveri e opportunità per la terza età; ospiterà una bacheca di annunci provenienti dagli anziani iscritti al portale; un forum per scambiare informazioni e opinioni tra gli iscritti; un calendario di eventi sempre aggiornato; informazioni su corsi di formazione nel settore del segretariato sociale, animazione e informatica; e notizie sempre aggiornate sulle attività di volontariato. Nei prossimi appuntamenti si cercherà di avviare una riflessione operativa con le parti sociali, in via prioritaria con il Sindacato dei pensionati, per declinare proposte occupazionali per gli anziani volontari che sono in grado e "desiderano" essere parte attiva della società civile.

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 05681320825**

**RANBAXY**

Trusted medicines. Healthier lives

**FARMACI DI QUALITÀ'**

# Riabilitazione equestre, un sistema terapeutico per il trattamento delle disabilità

di Giusy Egiziana Munda



**R**ecuperare o riabilitare le capacità fisiche e psichiche e i disturbi del comportamento per mezzo del cavallo: è il campo d'azione dell'ippoterapia o riabilitazione equestre. Un sistema di cura per diversi stati patologici che si avvale del valore terapeutico del cavallo. "Il cavallo, che nell'immaginario di tutti è l'amico per il tempo libero o lo sport - spiega la Dott.ssa Serena Tripoli - è anche un ottimo co-terapeuta per il trattamento di diverse forme di disabilità. L'ippoterapia - da distinguere dal semplice andare a cavallo senza il controllo di personale medico specificatamente preparato - è una tecnica riabilitativa che considera l'individuo nella sua globalità e va consigliata a soggetti che presentano disturbi di tipo psichico, neuromotorio, sensoriale e relazionale. Senza dimenticare l'effetto positivo che può avere sulla persona seguire una terapia all'aria aperta in un

ambiente in cui il medico e il terapeuta non indossano il camice bianco. Oltre che nelle paralisi cerebrali infantili, nell'autismo e nella sindrome di Down, le sollecitazioni prodotte dal cavallo possono dare beneficio anche in caso d'ipotonie, di paraplegie conseguenti a traumi, di displasie dell'anca, di atteggiamenti scoliotici (piuttosto che nella scoliosi avanzata), ecc...".

La riabilitazione equestre può, davvero, essere considerata come momento riabilitativo unico, o associato ad altre terapie per completarle o potenziarle, in grado di favorire il miglioramento della qualità di vita della persona sia fisicamente che emotivamente. Come nel caso di un ragazzo di 24 anni che, a seguito di un grave incidente stradale, aveva subito la completa paralisi del lato sinistro del corpo. "Dopo sei mesi di un lungo lavoro di riabilitazione equestre, in associazione ad altre terapie, si sono registrati notevoli miglioramenti: il paziente ha ricominciato a stare in piedi e a camminare senza aiuto", rivela soddisfatta



La Dott.ssa Serena Tripoli, medico di Medicina dello Sport e Traumatologia, specializzata presso l'ANIRE (Associazione Nazionale Italiana di Riabilitazione Equestre) e docente nei corsi Fise (Federazione Italiana Sport Equestri). Nel suo studio si eseguono visite di posturologia, dietologia, omeopatia, agopuntura. Ha insegnato in uno dei recenti corsi Fise che in Sicilia ha formato 11 tecnici della riabilitazione equestre.

ta la Dott.ssa Tripoli. Ma perché la scelta del cavallo come co-terapeuta? "A livello fisico, la particolare andatura del cavallo al passo genera nel soggetto numerose sollecitazioni propriocettive

in grado di produrre un'azione benefica e rilassante sul sistema nervoso e il miglioramento del tono muscolare e delle reazioni di equilibrio che sono risposte involontarie. Miglioramenti si hanno anche sotto il profilo relazionale: il soggetto diventa disponibile all'interazione e alla cura, sviluppa una relazione affettiva con il cavallo che fa aumentare il senso di responsabilità, la propria autostima, l'autocontrollo e la fiducia nell'altro", precisa la specialista.

I cavalli che vengono utilizzati a fini terapeutici devono presentare precisi requisiti fisici e di carattere: non sono adatti allo scopo animali malati o zoppi, di taglia eccessiva o insufficiente, troppo giovani o troppo anziani o troppo nervosi.

All'interno della riabilitazione equestre è possibile distinguere tre diverse fasi d'intervento che variano a seconda degli obiettivi che si intendono raggiungere, tenendo conto che ogni fase va, comunque, a stimolare la

segue a pagina 8

## Un prodotto naturale per l'apparato cardiovascolare

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



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

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

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

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

# L'importanza del programma scritto prima di fare la spesa

di Diego Fabra  
medico



**Q**uando facciamo la spesa consideriamo due elementi: il borsellino e i nostri appetiti. Forse dovremmo concentrare la nostra attenzione anche su ciò che fa bene. Dentro questo suggerimento trovano posto anche alcuni necessari "capricci" dettati dalla gola, come la nutella, il cioccolato o le patatine fritte. Abituamo la nostra economia ad andare a braccetto con la salute. Stiliamo prima di tutto un piano settimanale, un po' come si usava un tempo, assegnando ad ogni

giorno una parte del menu settimanale. Per far questo, ricordiamo che la colazione è molto importante, ed è sempre meglio farla a casa, comprendendo latte vaccino o di soia, fette di pane integrale o biscottate, o biscotti e cereali integrali, meglio se completati da formaggio spalmabile o da un affettato leggero e magro. Ricordare che, sia a pranzo che a cena, devono essere presenti verdure crude e frutta. Sarà bene adoperare piccole porzioni di pasta o riso con condimenti semplici e distribuire tra pranzo e cena uova, tacchino, pollo, pesce, tofu, soia in quantità non esagerata. Tre volte la settimana assumere 50 gram-



mi di legumi, che sostituiscono i cibi proteici. Sapendo dosare le minestre, le verdure fresche e i cibi proteici, digeriremo senz'altro meglio e il nostro portafoglio non si lamenterà. Il maggior dispendio proviene - è dimostrato - dal recarsi a far la spesa senza un programma scritto,

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

praticamente disarmati dinanzi le tentazioni.

## MINISTRA DI RISO E PORRI

**Ingredienti:** 2 cucchiaini di olio, pestato di aglio (1 spicchio), 5 porri di media grandezza, 2 patate medie, 120 gr. di riso (Vialone Nano), brodo vegetale, sale e pepe  
**Preparazione:** Far scaldare l'olio e l'aglio, aggiungere i porri tagliati a julienne e farli sudare a fuoco lento. Pelare le patate e tagliarle a dadini piccoli, aggiungerle ai porri insieme al riso, girare il tutto per qualche minuto ed aggiungervi il brodo. Terminare la cottura aggiungendo di sale e pepe, servire con l'aggiunta di un filo d'olio.

## Curarsi con i cristalli

di Maria Grazia Costantino  
naturopata riflessologa



**D**e finiamo comunemente i minerali come corpi solidi o composti chimici inorganici. La Terra è composta da una serie di strati sovrapposti. Nel centro si trova il ferro fuso, avvolto da uno strato di silicate, mentre in superficie vi è uno strato sottile che forma i continenti e i fondali marini. Nella zona compresa tra la crosta terrestre e il centro della Terra si trovano i giacimenti di minerali. Quando il magma raffreddandosi si solidifica, si liberano liquidi e gas e avvengono delle metamor-

fosi che originano i cristalli. La scoperta dei poteri dei cristalli non è una prerogativa dei nostri tempi: nell'antichità se ne faceva uso a fini terapeutici. Per gli egizi, avevano un'azione protettiva per la bellezza e l'amore. Gli indiani d'America e i Maya facevano uso dei cristalli per diagnosticare e curare malattie. Oggi i cristalli vengono usati per trasmettere energia, ad esempio, i cristalli di quarzo sono utilizzati negli orologi e nei computer, quelli di rubino trovano impiego nei laser e nella microchirurgia. I principi curativi della cristalloterapia sono gli stessi della medicina orientale che considera l'uomo nella sua



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

una relazione tra pianeti, pietre e cristalli.

Le pietre vengono classificate per il loro colore e per le loro proprietà terapeutiche. Ad esse si associano alcuni metalli che presentano qualità corrispondenti.

Le **pietre lunari**, generalmente bianche, come la perla e l'opale, sono consigliate per tranquillizzare. Il metallo associato è l'argento.

Le **pietre solari**, di colore giallo, come il topazio, l'ambra e l'occhio di tigre, portano allegria, energia e vigore. Il metallo associato è l'oro.

Le **pietre di Marte**, di colore rosso scuro, come il rubino e

totalità fisica, mentale e spirituale. Essa va in profondità, curando le cause e non gli effetti delle malattie. Per conseguire questo scopo, occorre scegliere il cristallo adatto, posizionarlo sulla zona malata e lasciarlo agire. Alcuni popoli dell'antichità avevano scoperto che alcune costellazioni e i pianeti del sistema solare influiscono sulla vita terrestre e che c'è

— segue a pagina 6 —

**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](mailto:amministrazione@tipografiasprint.it)  
[grafica@tipografiasprint.it](mailto: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](mailto:centroemodialitico@libero.it)

# Apprendere una nuova lingua è un'opportunità preziosa per i bambini

di **Angela Ganci**  
psicologa psicoterapeuta



**C**onoscere una lingua straniera è da sempre considerata una fortuna, una marcia in più, non solo per inserirsi più facilmente in un mondo del lavoro complesso e globalizzato, ma per l'importanza che essa assume nella cultura e nell'identità di un popolo. "La lingua rappresenta le tradizioni di un popolo; attraverso le parole, le persone esprimono ciò che sentono e pensano, il loro modo di vedere il mondo. Al tempo stesso, ogni lingua si evolve perché accoglie le innovazioni di altre lingue e culture", sostiene il Prof. Angel López Garcia, ordinario di Linguistica generale all'Università di Valencia. Se l'apprendimento di una seconda lingua inizia precocemente, i vantaggi possono segnare il futuro di un bambino, perché in lui vengono stimolate capacità cognitive preziose per l'adattamento alla realtà e la soluzione di problemi (apertura mentale, flessibilità di pensiero), nonché la sensibilità nei confronti di altre culture e stili di vita. Tutte abitudini che allenano il cervello a rispondere rapidamente alle criticità, non ultima la crisi delle opportunità di impiego. E' quanto accade nelle famiglie miste, dove il bambino, fin dalla più tenera età, ha l'opportunità di parlare due lingue diverse, così da affinare il vocabolario, la pronuncia e, insieme, la familiarità con altre culture. "Il bilinguismo familiare è una

benedizione e, se le lingue parlate sono più di due, è ancora meglio. La lingua trasmette la propria visione del mondo, per cui parlare lingue diverse è uno strumento potente per vedere da prospettive diverse una stessa cosa", continua López. Le parole influenzano la percezione delle cose, una verità che vale anche in realtà molto diverse dalla nostra, ad esempio, gli esquimesi hanno diciannove diversi termini per indicare la neve, il che farebbe cogliere sfumature in un oggetto che per noi è invece poco significativo. Padroneggiare una lingua straniera apre a nuove prospettive, sviluppando il cervello e la sua plasticità; il bilinguismo per i bambini è poi un esercizio naturale, dato che, se stimolati precocemente, assorbono le nuove informazioni come una spugna. Tanto più che un bambino bilingue diventerà con estrema facilità poliglotta da adulto. "Per molto tempo il bilinguismo è stato criticato perché si credeva che la presenza di due lingue ostacolasse il pieno sviluppo reciproco. Oggi sappiamo, invece, che apprendere una seconda lingua sviluppa



Il Prof. Angel Lopez Garcia

nuovi collegamenti tra i neuroni (le cellule nervose) che si sommano con quelli creati dalla lingua madre. Il risultato è che si dispone di uno strumento cognitivo più potente", afferma Lopez. La plasticità e ricettività del cervello, massima nei primi anni di vita, tende a diminuire più avanti, e spiega la difficoltà ad apprendere una nuova lingua da adulti. A che età è allora consigliabile iniziare nuovi apprendimenti linguistici? "Indubbiamente prima che il cervello giunga a maturazione, ovvero prima degli otto anni. Dopo questa età, infatti, le connessioni nervose presenti s'irrigidiscono (i primi apprendimenti della lingua madre si sono stabilizzati) e diventa sempre più difficile

adattarvi le nuove (corrispondenti alle parole della nuova lingua). Ciò spiega le inevitabili interferenze tra le parole della nuova lingua e quelle della lingua conosciuta", precisa il prof. López. Nella scelta della lingua da studiare è bene seguire le inclinazioni del bambino, anche se certe lingue sono più facili da apprendere per un bambino italiano. "Per un bambino italiano le più facili sono le lingue romaniche, soprattutto spagnolo e rumeno, simili all'italiano, a livello fonetico", ricorda Lopez. E', comunque, importante stimolare la valorizzazione della nuova lingua attraverso il gioco con cui fare vivere le emozioni e la cultura di quel Paese (libri, canzoni, cartoni animati, siti internet per bambini, viaggi all'estero, incontri con altre famiglie bilingui, baby-sitter straniera). Se la lingua è giocata e vissuta, continuerà a suscitare interesse, ma, se diventa un corso da frequentare, perde fascino e finirà con l'essere abbandonata. Conoscere una lingua diversa da quella madre (e magari più di una) è un irrinunciabile valore aggiunto, rinunciarvi potrebbe precludere quei mezzi con cui da adulto compiere scelte di vita più libere e appaganti. "Ai genitori mi sento di dire che, nella realtà attuale del villaggio globale, e ancor di più in Europa, in cui esistono venti lingue diverse, trascurare l'importanza di una lingua straniera equivale a condannare un bambino alla precarietà", conclude López.



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**

**iOguido**  
CAR SHARING

**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**

# Avvelenamento da istamina: duecento persone ricoverate e tonni rossi proibiti

di Francesco Sanfilippo

sanfilippofran@nellattesa.it



**A**lcune settimane fa, circa 200 persone sono state ricoverate negli ospedali di Palermo dopo aver consumato tonno rosso contaminato da istamina, acquistato per lo più da ambulanti senza licenza e consumato in casa. La paura generata dall'evento ha, così, spinto a un crollo dei consumi, tanto che il prezzo del tonno è diminuito fortemente. Tuttavia, un simile avvelenamento di massa non si era mai visto, ma le cause sono più facili da individuare di quanto non si creda. L'istamina è un composto azotato dell'organismo, che ricopre un ruolo di primo piano nelle risposte infiammatorie e allergiche. Questo composto genera nell'uomo potenti reazioni allergiche, tanto più gravi quanto più carne contaminata si è ingerita. Infatti, questo prodotto causa irritazioni, tosse, problemi respiratori e orticaria, portando alla morte se il soggetto colpito non è curato immediatamente. L'istamina è prodotta da un amminoacido, l'istidina, che alcuni germi gram negativi, come l'Enterobacter, il Citrobacter e il Vibrio, trasformano attraverso un processo chimico in istamina. Questo processo avviene par-

ticolarmente nelle carni del pesce azzurro, quali il tonno, lo sgombero, la sardina, l'aringa e la lampuga che non sono adeguatamente conservate al freddo. Infatti, le carni di questi pesci sono particolarmente ricche degli amminoacidi necessari alla formazione dell'istamina, perciò questi pesci vanno subito congelati o lavorati dopo essere stati pescati. In quest'ultimo caso, il pesce va eviscerato immediatamente, così da ridurre l'attivazione del processo che, proprio nelle viscere degli animali, si sviluppa. Una volta prodotta, l'istamina tende a rimanere inalterata nell'alimento, perché si dimostra particolarmente resisten-



te al calore, tanto che, per renderla inattiva, è necessario un trattamento di 90 minuti a 116 °C. Inoltre, è inodore, insapore e solo un procedimento chimico specifico può individuarne la presenza nella carne. Ciò la rende ancora più pericolosa,

in particolare se a vendere il tonno sono ambulanti abusivi che smerciano queste carni a pochi euro rispetto alle peschiere che hanno l'autorizzazione alla vendita, il BCD, che solo la capitaneria di Porto può rilasciare. Tra l'altro, le uniche marine autorizzate a pescare i tonni rossi sono quelle di Marsala più alcune altre a Mazzara del Vallo e a Trapani, mentre nessuna ha il permesso nel Palermitano. Non ultimo, un mito da sfatare è la sua assenza nel prodotto fresco, poiché questi processi avvengono subito dopo la morte del pesce, anche se è immerso nell'acqua. Difatti, molti casi sono avvenuti col pesce acquistato fresco. Un tempo tali vendite fraudolente erano più facili da realizzare di fronte a controlli condotti separatamente dalle forze di polizia e dall'Asp. Oggi, invece, le forze di polizia, la capitaneria di porto e gli ispettori sanitari dell'Asp fanno i Cit (controlli integrati del territorio). Ciò ha permesso il sequestro di tonnellate di pesce adulterato ben prima dell'esplosione della crisi e di contenere in fretta gli effetti della diffusione dell'intossicazione. Tuttavia, fino a quando la domanda dei consumatori resterà alta, simili situazioni potrebbero ripetersi a svantaggio della salute pubblica.

segue da pag. 4 **CURARSI CON I CRISTALLI**

il granato, hanno effetti rigeneranti sull'organismo. Il metallo associato è il ferro. Le **pietre di Mercurio** sono consigliate a coloro che hanno problemi di circolazione sanguigna. La pietra principale è l'agata. Le **pietre di Venere** (smeraldo e malachite) danno benessere e agiscono sulla tiroide. Il metallo associato è il rame. Le **pietre di Giove**, di colore blu (salachite e turchese), hanno effetti sulle ghiandole. Il metallo associato è lo stagno. Le **pietre di Saturno** sono di colore scuro, come l'opale nera e l'ossidiana, agiscono sulle ossa. Il metallo associato è il piombo. Le **pietre di Plutone**, come il granato e il diaspro rosso, hanno effetti sulla circolazione. Il metallo associato è il ferro. Oggi le pietre hanno dato vita al percorso benessere di cui tutte le beauty farm usufruiscono, riportando in equilibrio il sistema energetico e creando i presupposti per il benessere fisico. Ma, attenzione, nonostante le loro proprietà terapeutiche, pietre e cristalli hanno dei limiti. Quindi, è bene non attribuire loro effetti miracolosi.

## C O N S I G L I A T I

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

### ASSISTENZA

#### **IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA ASSISTENZA DOMICILIARE**

Assistenza anziani, malati, disabili inclusi farmaci a domicilio, consegna di spesa, riordino e piccole pulizie della casa. Via Pitrè 164/A - Tel.

0917026528 - 329 9504144 - [www.irispalermo.com](http://www.irispalermo.com) - [www.paginegialle.it/irispa](http://www.paginegialle.it/irispa) - [iriscoopertiva@libero.it](mailto: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](mailto:peralta.sergio@yahoo.it) [www.gastroenterologiaiperalta.it](http://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.

# Quando la pelle invecchia: i segni del tempo possono essere curati

di Ennio Sacco

medico di Medicina estetica



I segni dell'età e del tempo che passa, sono visibili sulla nostra pelle specialmente nelle zone fotosposte come il viso ed il collo: il fenomeno dell'invecchiamento è complesso e multifattoriale. Il risultato del danno causato dai raggi solari sul nostro corpo si chiama fotoinvecchiamento, mentre quello legato al trascorrere degli anni, si definisce cronoinvecchiamento. Con l'età, la pelle perde il tono, la consistenza, l'elasticità e si disidrata, formando nel viso rughe e solchi più o meno pronunciati. La severità di questi cambiamenti dipende da fattori genetici, dal fototipo della pelle e da fattori ambientali. Tra le cause responsabili della formazione delle rughe e delle pieghe del viso annoveriamo: il processo d'invecchiamento legato all'età, l'azione dannosa dei raggi solari, i movimenti dei muscoli del viso, la forza di gravità, le lesioni, la chirurgia, l'acne, altre malattie della pelle con tendenza a formare cicatrici (come il lupus discoide). Vi è spesso un certo grado di asimmetria fra le rughe dal momento che le persone tendono a sorridere o a corrugare la fronte prevalentemente da un lato rispetto all'altro,

ovvero dormono in una determinata posizione con la guancia a destra o a sinistra. Ma come si formano le rughe? Quelle sottili si formano a causa dell'ispessimento irregolare del derma e per la diminuita idratazione di acqua dell'epidermide. Ciò è dovuto principalmente all'esposizione ai raggi solari e alle tossine ambientali (come il fumo delle sigarette). I solchi sono pieghe più profonde rispetto alle rughe e sono classificati "statici" o "dinamici". Questi ultimi appaiono con i movimenti e con l'attività dei muscoli facciali, mentre quelli statici rimangono immutati da questa azione. Le cosiddette "zampe di gallina" attorno agli occhi sono causate dall'attività dei muscoli dell'occhio e dal sorridere. Le rughe glabellari (fra le due sopracciglia) sono causate dal muscolo corrugatore e dal



muscolo procerus quando si esprime collera o concentrazione. La lassità della cute del viso provocata dal cronoinvecchiamento, è causata da diversi fattori: la riduzione del grasso sottocutaneo, la perdita delle fibre di collagene e di elastina nel derma, responsabili della trama del tessuto e la gravità che consente al tessuto lasso di cedere e, quindi, di abbassarsi. Tutto questo comporta delle modificazioni anatomiche

nelle persone anziane che possono riassumersi in caduta delle palpebre superiori o inferiori con formazione delle cosiddette borse, perdita del contorno mandibolare, perdita della linea del collo, lobi delle orecchie cadenti, caduta della punta del naso e assottigliamento del labbro superiore.

Cambiamenti rimarchevoli sul viso possono essere ottenuti spesso in combinazione con diverse procedure cosmetiche al fine di ottenere il migliore risultato. E' di fondamentale importanza proteggere la pelle usando quotidianamente nelle zone esposte una crema con fattore di protezione (da 30 a 50 secondo il fototipo); evitare il fumo delle sigarette e l'esposizione ad inquinanti atmosferici. Usare acqua tiepida due volte al dì per pulire il viso, evitando saponi e detergenti. Utilizzare (è bene consultare un dermatologo) prodotti a base di retinoidi topici, vitamina C, creme con estratti di piante ecc. Da sottolineare che, ad eccezione dell'acido retinico topico, l'efficacia degli altri prodotti non è scientificamente dimostrata. Il ringiovanimento si riferisce all'utilizzo di varie tecniche (chimiche, fisiche, chirurgiche) volte a migliorare la texture della pelle e, tra queste,

saccoennio@libero.it

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



**ratiopharm**

segue a pagina 8

## CONSIGLIATI

Si organizzano corsi formativi. Per consultazioni chiamare: Tel. 091201881 - 338 9151537 - 327 1627887

### NEUROLOGIA

#### **DOTT. MARIO GUARINO**

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

### NEFROLOGIA

#### **DOTT.SSA GRAZIA LOCASCIO**

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

### ODONTOIATRIA

#### **DOTT. GIUSEPPE NOCERA**

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia. Riceve per appuntamento in via Massimo D'Azeglio, 9/B 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

#### **DOTT. FABRIZIO LA ROSA**

Osteopata membro del R.O.I. Trattamenti strutturali, fasciali, viscerali, cranio-sacrali. Si effettuano valutazioni kinesiologiche-posturali. Riceve a Roma ed a Palermo in Via Croce Rossa 222 previo appuntamento ai numeri Tel. 091. 25.23.786 e 347.716.74.79. Sito web: www.fabriziolarosa.it

### PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

#### **DOTT. GIUSEPPE ALAGNA**

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

### PSICOLOGIA

### **DOTT. CATERINA D'ANNA**

Psicologa - Psicoterapeuta. Specialista in Psicologia del Ciclo di Vita Università di Pavia - Psicoterapia del bambino, dell'adolescente e della famiglia. Via Tripoli 18 Palermo. Recapiti telefonici: 0916121290 - 329 4321204

### **DOTT.SSA GISA MANISCALCO**

Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo sistemico-relazionale. Diagnosi, consulenza, sostegno e psicoterapia individuale, di coppia e familiare. Riceve per appuntamento in viale Lazio 64 (angolo via delle Alpi) a Palermo. La prima consulenza psicologica è gratuita. Tel.: 333 3025287 - E-mail: info@gisamanscalco.com. sito web: www.gisamanscalco.it

Per il tuo annuncio invia una mail a: [commerciale@nellattesa.it](mailto:commerciale@nellattesa.it) o telefona al numero **38996981720**

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

**S**i allarga in tutta la Sicilia il numero di strutture sanitarie convenzionate. In particolare, al costante incremento degli operatori di salute dell'area occidentale, si registra una crescita di quelli della costa jonica, in particolare a Catania. Al crescere dell'offerta aumenta sensibilmente anche quello della domanda: sono sempre più i titolari di Sanit Card che si affidano al servizio promosso da MediClub Sicilia, grazie alla possibilità di scelta tra le varie proposte, agli sconti sulle prestazioni sanitarie, all'accurata selezione delle strutture convenzionate.

E, in un momento particolarmente complesso come quello che stiamo vivendo sotto il fronte della spesa familiare, la carta sconti della salute costituisce un alleato per uno dei capitoli di spesa più pesanti per chi deve fare i conti per arrivare a fine mese.

Com'è noto ai lettori di "nell'attesa...", il progetto Sanit-Card mette a disposizione della comunità la professionalità dei medici aderenti all'iniziativa, i quali si impegnano ad offrire uno sconto significativo sul loro tariffario ordinario. Si tratta di liberi professionisti appartenenti alla maggior parte delle specializzazioni mediche: odontoiatri, ginecologi, pediatri, ortopedici, radiologi e tanto altro ancora.

Ogni medico convenzionato stabilisce lo sconto sul proprio tariffario. Il professionista informa, in maniera professionale e corretta, il titolare della card sui costi per dargli modo di valutare la proposta tenendo conto delle proprie finanze.

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

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

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

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

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

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

## SEGUITI

### segue da pag. 3 RIABILITAZIONE EQUESTRE

sfera cognitivo-emozionale o l'aspetto motorio. "La prima è quella basilare della presa di confidenza con l'animale da parte del soggetto che presenta delle disabilità - precisa la Tripoli -. Consiste in azioni di avvicinamento al cavallo, di carezze, di cura e di pulizia dell'animale e può concludersi con la messa in sella del soggetto. Tutto dipende dal suo grado di disabilità. La seconda è quella dell'ippoterapia vera e propria. E' la fase più importante che, attraverso una serie di esercizi terapeutici, mira a raggiungere quegli obiettivi riabilitativi che l'equipe medica ha programmato per il paziente. Infine, per il soggetto disabile che ha raggiunto una notevole autonomia, si può passare alla fase del pre-sport. Un aspetto preponderante della riabilitazione equestre è quello di valorizzare l'aspetto ludico e di socializzazione".

Affinché questo metodo di cura risulti efficace e la sua somministrazione sia corretta sotto tutti gli aspetti sanitari, tecnici e normativi, è importante che "l'equipe medica che si occupa di riabilitazione equestre e che è composta dal medico dello sport (o dal fisiatra, oppure dal neurologo) e dallo psicologo, opportunamente formati sull'uso terapeutico del cavallo, sia integrata da terapisti specificamente qualificati e tecnicamente preparati", sottolinea la Tripoli.

Per lo stesso motivo, deve avere particolari requisiti anche il

luogo destinato a questo tipo di terapia che deve disporre di spazi idonei sufficienti e opportunamente attrezzati.

"Sono diverse le strutture che in Sicilia stanno organizzandosi in merito - rivela la Dott.ssa Tripoli -, peccato, però, che questa metodologia d'intervento riabilitativo, senza dubbio innovativo rispetto alle terapie tradizionali, susciti ancora poco interesse e attenzione da parte di altre discipline mediche".

Si ricorda che, per poter conseguire le competenze e gli eventuali titoli necessari per svolgere questa professione, in Italia esistono l'ANIRE, che forma professionisti della salute, e la Fise che forma diverse figure nel mondo dell'equitazione, tra le quali il tecnico della riabilitazione equestre.

### segue da pag. 7 QUANDO LA PELLE INVECCHIA

annoveriamo: peeling chimici, laser, dermoabrasione (procedure queste che vanno espletate soltanto da uno specialista); impianto di fillers (temporaneo o permanente) o applicazione di tossina botulinica; chirurgia cosmetica volta ad eliminare le strutture alterate del nostro viso (rinoplastica, blefaroplastica, eliminazione delle pieghe statiche e dinamiche, correzione delle pieghe del collo).

I segni del tempo possono essere migliorati, ma non cancellati; pertanto consiglio sempre di affidarsi a professionisti che hanno esperienza e pratica nell'applicazione delle varie metodiche.



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](mailto:redazione@nellattesa.it) - [www.nellattesa.it](http://www.nellattesa.it)

**Amministratore unico** Sergio Fabra [sergio@fabra.biz](mailto:sergio@fabra.biz)

**Direttore responsabile** Michele Guccione [micheleguccione@nellattesa.it](mailto:micheleguccione@nellattesa.it)

**Direttore editoriale** Diego Fabra [diego@fabra.biz](mailto:diego@fabra.biz)

**Hanno collaborato a questo numero** Maria Grazia Costantino [mgrazia.costantino@libero.it](mailto:mgrazia.costantino@libero.it) - **Diego Fabra** [diego@fabra.biz](mailto:diego@fabra.biz) - **Angela Ganci** [angela.ganci@virgilio.it](mailto:angela.ganci@virgilio.it) - **Giusy Egiziana Munda**

[giusymunda@nellattesa.it](mailto:giusymunda@nellattesa.it) - **Ennio Sacco** [enniosacco@libero.it](mailto:enniosacco@libero.it) - **Anna Sampino** [annasampino@nellattesa.it](mailto:annasampino@nellattesa.it) - **Francesco Sanfilippo** [sanfilippo-fran@nellattesa.it](mailto:sanfilippo-fran@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](mailto: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 Metropolitan** 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 25 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)

Il giornale è distribuito in 1.004 punti della Sicilia Occidentale