

# nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



anno 8 - n.28 del 15 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

**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".

ODONTOIATRI  
CENTRI DIAGNOSTICI  
CENTRI BENESSERE

ALIMENTI PER CELIACI  
MEDICI SPECIALISTI  
PALESTRE

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

Chiamata il numero verde 800 974 456

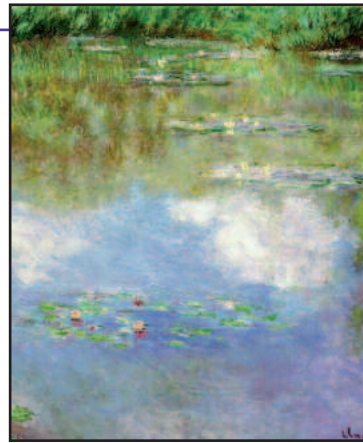
## In contatto con gli strati profondi del nostro essere

di Diego Fabra  
medico



Ogni emozione ha un perché. Difficilmente restiamo immobili e, ancor più difficilmente, possiamo esserlo interiormente. Ciò può accadere se decidiamo di esserlo... se scegliamo l'immobilità produttiva di un silenzio profondo, di un riposo rigenerante, di una meditazione, di un momento trascendentale. Per il resto, la nostra vita è un costante va e vieni di emozioni. Alcune le definiamo positive, se ci piace provarle, altre negative, se il contatto con esse ci risulta sgradevole. Addirittura, potremmo dire che passiamo gran parte della nostra vita ad evitarle e molta parte a cercarle. Infatti, cerchiamo di riprovare la gioia, il piacere, l'affetto, l'attrazione, la sazietà. Veniamo attratti dalla tenerezza, dalla compassione, dall'amicizia, dalla solidarietà. Ma molti dei nostri comportamenti sono dettati dall'ansia di evitare il dolore, la paura, il terrore, l'angoscia. E restiamo schiac-

ciati dalla rabbia, dalla frustrazione, dall'ira, dall'invidia, dalla gelosia. Definiamo alcune emozioni utili, piacevoli, altre inutili e da evitare. Solo quando siamo in uno di quei silenzi immobili e produttivi cui accennavo, possiamo renderci conto realmente che non c'è flusso di energia che non abbia ragione di essere e che non vada accolto. Infatti, è proprio nel mettere insieme tutto questo che si compone la pace interiore. Ma come accogliere la paura, il panico, l'angoscia?... E' contro natura, come toccare il fuoco, lanciarsi nel vuoto, scontrarsi con un treno. Tutte queste cose rendono l'idea



Claude Monet (1840 - 1926)  
ninfee (part.)

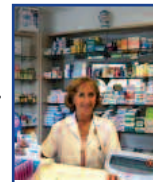
della difficoltà, non della natura, perché le emozioni che proviamo sono nostre, un parto spontaneo ed essenziale della nostra vita. Quale miglior amico della paura,

diego@fabra.biz

che si esprime con la reazione di allarme?... Il cuore batte forte, tanto da pompare il sangue al cervello e farlo funzionare a mille, il sistema nervoso autonomo inizia un lavoro di reclutamento delle energie volte ad affrontare il pericolo, facendo convogliare il sangue agli organi interni, e la tensione muscolare ci rende pronti a scappare. Sì, perché dal pericolo a volte occorre scappare, non dalla paura. Allora, ciò che rende spiacevole è la paura non legata ad un pericolo reale, la paura frutto di percorsi interni anormali, di disequilibri. Ecco perché occorre mettersi in contatto sereno con gli strati profondi del nostro essere. Un lettino dinanzi al mare, un abbraccio vero caldo e intenso, una musica infinita ed eterna (a me piace Bach...), un silenzio assoluto in una Chiesa o in un Tempio... Tutto lasciando scorrere il flusso delle emozioni e dei pensieri, come il flusso necessario dell'aria o il fluire calmo o impetuoso delle acque... Tutto in natura è bello, anche esser pronti a fuggire... o a stare!

### 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

**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**  
www.assifinitalia.it

Assifin Italia srl - Corso Tukory, 250 - Palermo

Sci. Reg. Imprese P.Iva. 140288 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agenzia in attività finanziaria. D.A.M. n° 37676 - Finanziamenti salvo approvazione enti erogatori assicuratori - come per legge consegniamo, prima della stipula del contratto, l'adempimento informativo europeo di base sul credito al consumatore. Fogli informativi delle assicurazioni in sede - per verificare il merito creditizio personale dello stesso. Per informazioni, per la sottoscrizione con gli intermediari finanziari, www.assifinitalia.it o al numero verde. Sul nostro sito www.assifinitalia.it si può consultare l'elenco TIC (TIC) degli utili per la scelta del quadro finanziario.

# La luce blu, un pericolo insidioso e misconosciuto per la nostra vista

di Francesco Sanfilippo



**L**a vita moderna ci mette a disposizione migliaia di apparecchi sofisticati che diventano superati in tempi molto più brevi rispetto al passato. Oggi, è divenuto quasi impossibile comunicare se non si dispone di uno smartphone o di un tablet, strumenti impensabili fino a dieci anni prima. Giovani e meno giovani hanno con loro dispositivi in grado di collegarsi ad Internet, di realizzare e di modificare foto che possono essere condivise sui social network e pure di creare documenti rudimentali. Eppure, più questi gioiellini tecnologici sono potenziati, più incombono i pericoli per la salute umana. Uno di questi pericoli è dato dalla "luce blu" che è naturalmente presente nella luce solare e che è stata al centro di un dibattito tra oftalmologi e tecnici specializzati tenu-tosi, di recente, a Isola delle Femmine in provincia di Palermo, organizzato da Hoya Lens e Centro Vista Sud, rap-

I sofisticati strumenti elettronici possono essere dannosi per la vista



presentato dal contattologo Dott. Massimo Faustini. L'incontro, che ha promosso un nuovo modello di lavoro dove medici e tecnici collaborano in squadra per affrontare le problematiche legate alla vista, è il primo organizzato, di recente, nella provincia di Palermo. La luce blu è prodotta dai sofisticatissimi strumenti elettronici e informatici, quali televisori, dispositivi Gps, oltre agli smartphone già citati. Questo elemento è tanto più forte quanto più questi dispositivi sono ad alta risoluzione d'immagini e video. Anche se fa parte della luce visibile compresa tra i 380 nm e i 500 nm, influisce sulla produzione della melatonina e i ritmi del sonno e

della sveglia. Infatti, questa luce, in quantità eccessive, riduce la produzione di melatonina, che controlla il ritmo del sonno. Diminuendo, riduce la necessità del cervello di prendere sonno, tenendo desta l'attenzione delle persone coinvolte. In realtà, la mancanza di sonno produce insonnia e difficoltà di concentrazione, mentre gli occhi ricevono quantità esorbitanti di radiazioni che ne danneggiano la retina. Altri sintomi progressivi sono l'irritazione degli occhi stessi, visioni offuscate, mal di testa e irritabilità. Seppur manchino ancora riscontri scientifici che stabiliscano un legame tra i due fenomeni, non mancano indizi che rendono molto probabi-

sanfilippofran@nellattesa.it

le tale relazione. Per proteggere gli occhi, si possono impiegare occhiali con colorazioni specifiche che aumentano l'assorbimento di questa luce attraverso l'uso di lenti antiriflesso. Secondo alcuni sondaggi, il 91% dei fruitori di apparecchiature moderne lamenta disturbi agli occhi e mal di testa durante o dopo l'uso. Del resto, un terzo degli adulti avrebbe a che fare con questi strumenti dalle 4 alle 6 ore al giorno, spesso per motivi di lavoro, mentre il 14% anche 12 ore. Secondo tale sondaggio, i giovani userebbero relativamente poco tali strumenti, mentre le casalinghe sarebbero le più assidue. Tali dati aggiungono non pochi dubbi sui pericoli dati dall'uso di dispositivi di cui non possiamo fare più facilmente a meno. In questo contesto, un cattivo controllo o una sottovalutazione di una possibile minaccia racchiusa in oggetti apparentemente innocui, possono avere conseguenze negative molto vaste, tanto più forte è la rete commerciale che li sponsorizza e li diffonde.

## LE PROPOSTE SANIT CARD PER LA PREVENZIONE

L'importanza della prevenzione in campo medico è riconosciuta da tutti, e la Sanit-Card, sempre attenta alla salute, ha selezionato, per i suoi titolari di card, alcune proposte che permetteranno di effettuare check-up e controlli gratuiti o a tariffe estremamente vantaggiose. Questa è la prima di numerose proposte legate alla salute che vi proporremo periodicamente.

Ringraziando i nostri partner per la loro sensibilità e disponibilità, ecco, qui di seguito, le proposte per tutti coloro che prenoteranno o rinnoveranno una Sanit-Card entro il 15 settembre 2013.

**PAMAFIR - Centro Medico Plurispecialistico**  
via Villa Rosato n.2  
Visita dietologica ed una impedenziometria (valutazione della composizione corporea) gratuita tutti i lunedì dalle 15.00 alle 18.30 e i mercoledì dalle 14.30 alle 17.30 (previa prenotazione al numero 091 6891195 )

**CENTRO AMA - Polimedico**  
Via P.pe di belmonte n 102.  
Check-Up Cardio Respiratorio (Visita + Elettrocardiogramma + Spirometria) a Euro 40,00 previa prenotazione al numero 091 321026

**Prenota la tua card a soli 10 Euro al numero verde 800 974 456 o collegandoti al sito [www.sanitcard.it](http://www.sanitcard.it)**

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

**AIUTACI AD AIUTARTI**  
destina il tuo 5 per mille  
all'Associazione Nell'attesa Onlus  
**Codice Fiscale 05681320825**

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

**TEVA ratiopharm**

# Sposarsi con il sole è bello, ma attenzione alla pelle

I consigli dell'esperto per difendere la salute della nostra epidermide nella bella stagione

di Giusy Egiziana Munda

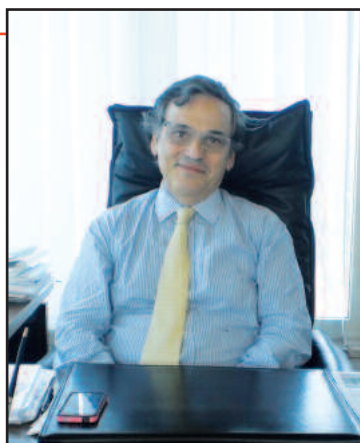


**S**embra un po' indecisa, ma è finalmente arrivata la tanto attesa estate e con essa la voglia di vacanza e di tintarella. Ma, se vogliamo abbronzarci in modo sano e corretto senza provocare danni alla nostra pelle (spesso gravi fino a sviluppare in tumori), è fondamentale seguire alcune importanti regole di comportamento. Ce ne parla il Dott. Toti Amato. Il noto dermatologo avverte: "È noto che il sole ha numerosi effetti benefici per la salute, sappiamo che stimola la sintesi della vitamina D, fondamentale per la crescita dello scheletro ed è, quindi, importante per lo sviluppo dei bambini. Ma attenzione a non esagerare: un'eccessiva esposizione al sole può provocare gravi danni, sia immediati che tardivi, a carico della pelle". Uno dei rischi immediati è rappresentato dalle ustioni che vanno evitate sia nei grandi che, soprattutto, nei bambini. Si consideri, infatti, che le scottatu-

re subite durante l'infanzia e l'adolescenza possono dar luogo allo sviluppo di tumori in età adulta.

"Mentre in passato si pensava che i tumori per radiazioni solari non interessassero i bambini sotto i 15 anni e si invitavano le mamme a farli sottoporre ad un controllo dei nei dopo tale età, oggi si riscontrano casi di tumore alla pelle già a 9 anni. Ciò è segno che qualcosa è cambiata - afferma l'esperto -. I ripetuti traumi subiti dalla nostra pelle nell'arco della vita, compresi quelli causati dalle ustioni solari, vengono conservati nella memoria del nostro sistema immunitario - sottolinea il Dott. Amato - e, nel tempo, potrebbero dar luogo ad alterazioni del DNA (la chiave della vita e nostro software genetico) contenuto nelle cellule, favorendo lo sviluppo di tumori cutanei. Lo sanno anche i chirurghi plastici che le ustioni sono pericolose, perché anche quelle prodotte da acqua calda o da fuoco possono dare origine a tumori".

Evitare di diventare rossi come peperoni quando si sta



**Il Dott. Salvatore Amato è dermatologo e dirigente dell'U.O.C. di Dermatologia-Allergologia dell'Ospedale Civico di Palermo. È Presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della provincia di Palermo.**

sotto il sole è, quindi, un principio fondamentale per mantenerci in salute. Ma quali tumori possono colpire la pelle? "Si classificano in base alla natura delle cellule da cui hanno origine - precisa il Dott. Amato -. Tra i più comuni si ricordano il melanoma (che si sviluppa dalle cellule nevice, addette alla produzione di melanina), il basalioma (che si genera negli strati più profondi dell'epidermide e tende a deva-

stare la pelle) e lo spinalioma (che ha origine dalle cellule più superficiali dell'epidermide, nello strato spinoso). Due tumori cutanei maligni, questi ultimi, spesso curabili e non mortali come, invece, può essere il melanoma. Tengo a sottolineare che la regola d'oro da rispettare per ridurre i rischi di tumore della pelle è sempre quella di evitare di ustionarsi".

Ma perché ci si scotta? "Secondo la definizione classica - chiarisce il Dott. Amato - l'abbronzatura rappresenterebbe un fattore naturale di protezione della pelle dai raggi solari che avviene attraverso l'attivazione della melanina all'interno del nucleo delle cellule, che viene così protetto. Oggi, però, ci sono in merito idee controverse che tendono a considerare l'abbronzatura e, quindi, l'attivazione della melanina come la reazione ad un processo infiammatorio scatenato dall'ustione solare".

Considerazioni queste che non possono che invitare ad

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



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

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

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

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

# Una dieta povera di grassi e ricca di fibre viscose e fitosteroli per vivere meglio e più a lungo

di Diego Fabra  
medico

diego@fabra.biz



**L**e principali linee guida internazionali

(Inran, Ncept, Atp III) raccomandano una dieta povera di grassi animali e un abbondante apporto di fibre viscose, insieme a steroli e stanoli vegetali, i cosiddetti fitosteroli. Questo per attuare una corretta prevenzione primaria nei confronti delle malattie cardiovascolari, abbassando il pericoloso LDL-colesterolo anche di un 10-12%. Le dosi giornaliere da raggiungere sono considerevoli: 1,6 - 2 grammi al dì. Oggi noi assumiamo poco più di un decimo del fabbisogno giornaliero consigliato. Questo per-



ché siamo vittime di consigli errati, sollecitazioni assurde all'acquisto, scarsa educazione alimentare. L'effetto anticolesterolemico dei fitosteroli si esprime attraverso un'azione fisiologica locale: si tratta di inibi-

zioni intestinali, innocue per l'organismo.

Forza, dunque, con frutta, verdura e semi oleuginosi, limitando le quote di farinacei e cereali allo stretto indispensabile e allontanando drasticamente qualsiasi fonte di grassi animali saturi (panna, burro, grassi della carne, formaggi grassi e soprattutto "gli innocui" pesci (che innocui non sono proprio!...)).

Viene così confermata la tradizione contadina - quella povera - sana, economica, buona ed efficace.

## MELANZANE AL FUNGHETTO

**Ingredienti:** 1 melanzana tonda, 2 zucchine, 100 gr di funghi freschi, 1 spicchio d'aglio 1 ciuffo di prezzemolo, 4

cucchiai di brodo vegetale, origano, sale e pepe q.b.

**Preparazione:** Tagliate a dadini una melanzana tonda. Spuntate e tagliate a julienne due zucchine. Mondate e tagliate a dadini 100 grammi di funghi freschi. Mondate e tritate uno spicchio d'aglio con una manciata di prezzemolo.

Mettete le melanzane, le zucchine, i funghi, l'aglio e il prezzemolo in una padella antiaderente, unite quattro cucchiai di brodo vegetale e cuocete per trenta minuti, mescolando e unendo poco brodo bollente, se asciugasse troppo.

A fine cottura, cospargete di origano e regolate di sale e di pepe. E' un sugo pressoché universale.

## Intelligence e cooperazione contro i pericoli dei farmaci on-line

a cura dell'Ufficio stampa dell'AIFA

ufficiostampa@aifa.gov.it

L'Agencia Italiana del Farmaco è l'ideatrice e capofila di un progetto europeo di cooperazione e intelligence, denominato Fake-share, finalizzato a proteggere la salute dei cittadini dai pericoli derivanti dal commercio illegale di farmaci sul web. Il progetto è stato approvato dalla Commissione Europea, che lo finanzia con oltre 350.000 euro nell'ambito del programma "Prevention of and fight against crime". Al quadro di attività parteciperanno, in qualità di co-beneficiari, le agenzie regolatorie di Spagna

Portogallo e Cile, l'Università La Sapienza di Roma, l'Università di Trento e il Ministero dello Sviluppo Economico.

Il progetto ha l'obiettivo di coordinare e ottimizzare le iniziative di contrasto portate avanti dai singoli Paesi europei, garantendo la gestione condivisa delle attività di monitoraggio sulle e-pharmacies attraverso sistemi di Information Technology gestiti dall'AIFA. L'iniziativa prende le mosse dalla necessità di contrastare il crescente fenomeno del commercio on-line di farmaci illegali e pericolosi, anche alla luce del prossi-



mo recepimento della Direttiva europea 2011/62, che introdurrà nei Paesi membri alcune rilevanti novità in relazione alle modalità di vendita dei farmaci attraverso il web. Tra gli obiettivi finali, in particolare, la predisposizione di un sistema web

condiviso tra amministrazioni di diversi Stati membri, finalizzato alla gestione dei dati relativi a farmacie web illegali, operanti spesso da server dislocati fuori dall'UE. L'infrastruttura IT che verrà sviluppata avrà lo scopo di supportare le forze di polizia nelle attività mirate al blocco/oscuramento dei siti non autorizzati.

Fakeshare prevede anche il coinvolgimento di altri partner, pubblici e privati, che supporteranno gli studi di intelligence informatica e la loro condivisione a livello europeo (NAS, ANAMED, LegitScript, PSI, EPFIA).

**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

# Ma il caffè verde aiuta veramente a dimagrire?

Diffidare sempre dalla pubblicità ingannevole. Per perdere peso è necessario consultare il medico

di **Ennio Sacco**  
specialista in Medicina estetica



L'ultima novità da parte dei nutrizionisti per quel che riguarda la perdita di peso, è legata all'assunzione del caffè verde non tostato. Uno studio recente ha mostrato che individui in soprappeso perdono una percentuale significativa del loro peso corporeo in breve tempo quando consumano quotidianamente caffè verde concentrato come supplemento dietetico. Cerchiamo di fare chiarezza su questo argomento.

Innanzitutto, non esistono farmaci miracolistici o miracolosi che riducano il peso corporeo in assenza di effetti collaterali. Il consiglio è sempre quello di affidarsi a medici competenti e scrupolosi e diffidare dalla pubblicità ingannevole. I pochi farmaci che agiscono sull'appetito sono dotati di effetti collaterali disastrosi e, talvolta, drammatici, anche se somministrati con sorveglianza medica!

Un recente studio fatto all'Università di Scranton (Pennsylvania) su 16 soggetti in soprappeso ha dimostrato nei partecipanti una perdita per ciascuno di circa 8 Kg in sei mesi con l'assunzione di piccole quantità quotidiane di caffè verde concentrato, in assenza di modificazioni delle abitudini alimentari (2400 calorie al giorno). Quale è, allora, la sostanza che agisce come inceneritore dei grassi? I ricercatori hanno identificato nell'acido clorogenico contenuto nei chicchi di caffè

verde, la sostanza responsabile del dimagrimento. Questo acido, la cui azione è quella di ridurre la glicogenolisi epatica (la trasformazione del glicogeno a glucosio nel fegato), durante il processo della tostatura del caffè viene frammentato e reso inutilizzabile, motivo per cui assumere molte tazze di caffè non comporta alcun effetto terapeutico sul peso, ma soltanto insonnia e tachicardia! I ricercatori hanno, inoltre, sottolineato che non vi sono effetti collaterali negativi con l'assunzione delle capsule concentrate di caffè verde. Tutto questo non significa che tutti coloro che assumono indiscriminatamente il caffè verde, devono necessariamente dimagrire. I singoli casi non fanno testo ed il rigore scientifico è d'obbligo prima di trarre conclusioni affrettate o lasciarsi ingannare dalla pubblicità miracolistica riguardante le diete dimagranti (diffidare dai venditori che promettono perdite di peso in tempi brevi...). Alcuni effetti collaterali, come in qualsiasi prodotto, a



meno che non sia placebo, tuttavia, devono essere segnalati. Gli esperti della salute segnalano che il prodotto è sicuro se è un prodotto di qualità: infatti, la quantità di caffeina, anche se in percentuale ridotta, nel caffè verde (8 mg rispetto ai 150 mg della tazza di caffè tostato) varia secondo le compagnie che lo producono. E' bene iniziare sempre con il dosaggio più basso e gradualmente aumentare in relazione ai risultati ottenuti. Non somministrare il prodotto ai bambini, o in gravidanza e durante l'allattamento.

Il mercato è pieno di farmaci o supplementi dietetici che promettono riduzione del peso corporeo e vi sono differenti marche con differenti varietà di pillole (alcune delle quali di dubbia provenienza e composizione!). Allora come orientarsi nella scelta? L'estratto di caffè di cui si necessita dev'essere un prodotto di alta qualità, ma come fare a riconoscerlo? Molto semplice: i chicchi di caffè che provengono da altre regioni al di fuori degli USA,

sono attentamente ispezionati in sede doganale e vi sono delle restrizioni che l'espportatore deve osservare prima di mettere il prodotto in commercio. Una buona Azienda deve avere il controllo di qualità per i propri prodotti, quindi, verificare che nell'etichetta vi sia un dosaggio minimo di 45% di acido clorogenico (GCA). Pertanto, la prima cosa da controllare è il quantitativo minimo di acido clorogenico o green coffee antioxidant (GCA). Diffidare dei prodotti che contengono carbonati o solfati come ingredienti aggiunti. Alcune aziende aggiungono ingredienti benefici, come il tè verde, il lampone, il mango in varie combinazioni al fine di rendere il loro prodotto più potente, ma è stata rilevata una maggiore incidenza di effetti collaterali quando multipli prodotti naturali sono offerti in combinazione.

Per concludere, allo stato attuale il caffè verde concentrato sembra avere delle proprietà specifiche sulla perdita di peso nei soggetti in eccesso ponderale: necessitano, tuttavia, studi controllati prima di trarre conclusioni affrettate. Il mio personale suggerimento è quello di affidarsi al medico (non bisogna confondere l'eccesso ponderale con l'obesità: sono due situazioni completamente diverse) e diffidare dalla pubblicità ingannevole (su Internet o in TV, per esempio) che promette nel giro di alcune settimane miracolose riduzioni del peso in eccesso.

Per concludere, allo stato attuale il caffè verde concentrato sembra avere delle proprietà specifiche sulla perdita di peso nei soggetti in eccesso ponderale: necessitano, tuttavia, studi controllati prima di trarre conclusioni affrettate. Il mio personale suggerimento è quello di affidarsi al medico (non bisogna confondere l'eccesso ponderale con l'obesità: sono due situazioni completamente diverse) e diffidare dalla pubblicità ingannevole (su Internet o in TV, per esempio) che promette nel giro di alcune settimane miracolose riduzioni del peso in eccesso.

Per concludere, allo stato attuale il caffè verde concentrato sembra avere delle proprietà specifiche sulla perdita di peso nei soggetti in eccesso ponderale: necessitano, tuttavia, studi controllati prima di trarre conclusioni affrettate. Il mio personale suggerimento è quello di affidarsi al medico (non bisogna confondere l'eccesso ponderale con l'obesità: sono due situazioni completamente diverse) e diffidare dalla pubblicità ingannevole (su Internet o in TV, per esempio) che promette nel giro di alcune settimane miracolose riduzioni del peso in eccesso.

Per concludere, allo stato attuale il caffè verde concentrato sembra avere delle proprietà specifiche sulla perdita di peso nei soggetti in eccesso ponderale: necessitano, tuttavia, studi controllati prima di trarre conclusioni affrettate. Il mio personale suggerimento è quello di affidarsi al medico (non bisogna confondere l'eccesso ponderale con l'obesità: sono due situazioni completamente diverse) e diffidare dalla pubblicità ingannevole (su Internet o in TV, per esempio) che promette nel giro di alcune settimane miracolose riduzioni del peso in eccesso.

**guido**  
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**

# Aumenta drammaticamente la disoccupazione a Palermo: ventinovemila senza lavoro in più

di Anna Sampino



**È** allarme e disoccupazione a Palermo: sono ventinovemila i

nuovi disoccupati che, a partire da gennaio 2013, sono stati registrati dall'Inps provinciale di Palermo. A confermarlo anche la crescita delle ore di cassa integrazione in deroga. Diminuisce, invece, il numero delle invalidità civili.

“Si assiste ad una provincia in cui la situazione socio-economica peggiora sempre di più” è il commento generale che fa Franco Gioia, il presidente del Comitato provinciale Inps di Palermo, che ha presentato pubblicamente i dati dell'anno 2012 e del primo semestre 2013 raccolti dall'Istituto.

Da gennaio a maggio, infatti, all'INA sono pervenute circa 28 mila 800 richieste di indennità di disoccupazione: 11 mila 342 fra disoccupazione ordinaria, edilizia e Aspi (come si chiama ora la nuova formula di disoccupazione inserita dalla recente riforma Fornero) e circa 17 mila 500 quelle per requisiti ridotti e mini Aspi.

“Se teniamo in considerazione - spiega Franco Gioia - che le disoccupazioni con requisiti ridotti a maggio 2012 erano poco più di diciannovemila e



la scadenza era fissata al 31 marzo, mentre quest'anno, che il termine è stato spostato al 31 dicembre, le richieste per i requisiti ridotti sono più di diciassettemila, s'intuisce che c'è un aumento notevole, destinato a moltiplicarsi sino a fine anno”.

Ad aumentare, poi, in questi primi cinque mesi del 2013 è anche il numero delle ore di cassa integrazione. Già quelle calcolate nel 2012 risultano essere il doppio rispetto a quelle del 2011 (più 50,9 per cento).

Il picco si registra, soprattutto, nelle casse integrazioni in deroga, concesse alle piccole aziende e alle grandi imprese che hanno superato i termini di durata previsti dalla Cassa integrazione ordinaria e straordinaria.

“Nel 2013 - evidenzia il presidente Gioia - le ore di cassa integrazione in deroga sono state in totale 3,5 milioni, contro 1,7 milioni del 2012: praticamente, un salto di oltre il 100 per cento. Questo significa che quest'anno è stato messo in liquidazione un numero maggiore di piccole aziende, mentre anche le grandi vi hanno fatto ricorso come ultima spiaggia”.

Se, da un lato, cresce vertiginosamente la richiesta di ammortizzatori sociali, dall'altro le risorse diminuiscono in virtù dei tagli imposti dalla spending review.

“Dall'1 luglio - avverte Gioia - l'Istituto non ha soldi per pagare le casse integrazioni. Si attende lo sblocco di 108 milioni di fondi Fas dalla Regione, più altre risorse

annasampino@nellattesa.it

ministeriali, ma non è detto che bastino ad arrivare a fine anno, perché l'anno scorso, quando il numero era inferiore, si sono impegnati 200 milioni di euro, quantità che ad oggi ancora non c'è”.

Buone notizie, invece, per le invalidità civili, che nel 2012 sono diminuite: 53 mila le istanze presentate all'Istituto di Palermo, mentre erano state più di 61 mila quelle registrate nel 2011. Delle 53 mila arrivate, 37 mila sono quelle già erogate.

“Una diminuzione di pratiche - spiega Domenico Busciglio, direttore dell'Inps di Palermo - legate ad una maggiore collaborazione con i patronati, che fanno da primo filtro, scartando a monte chi non ha i requisiti, ma anche per un maggiore controllo da parte dell'Istituto. L'uso del telematico è ormai consolidato e siamo arrivati al 100 per cento”.

Mentre ad accorciare i tempi di attesa per la concessione dell'invalidità ha contribuito “una nuova formula sperimentata in città - conclude Busciglio - e in accordo con l'Asp: visite mediche effettuate direttamente al centro medico-legale di via Laurana, così da fare in modo che medici Inps e Asp si trovino insieme in commissione integrata”.

## 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 fem-

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

### ASSISTENZA

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

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

### MEDICINA OLISTICA E BIOENERGETICA

#### **DOTT. FRANCESCO OLIVIERO**

Specialista in Psichiatria e in Pneumologia. Medico esperto in Medicina centrata sulla persona, Medicina bioenergetica, Medicina biologica integrata. Test EAV delle intolleranze alimentari e respiratorie. Test kinesiologico. Studio in Via Florestano Pepe 6 90139 Palermo. tel. 091/335830 (orari: da lunedì a giovedì dalle 9.00 alle 17.30). Sito web: [www.omegastargate.com](http://www.omegastargate.com), e-mail: [francesco.oliviero@email.it](mailto:francesco.oliviero@email.it)

# Biopranoterapeuti si nasce, non si diventa

Occorre sottoporsi a severi accertamenti prima di stabilire se si è in possesso del flusso radiante

di **Maria Grazia Costantino**  
naturopata riflessologa



**O**ggi la pranoterapia si chiama "Bioterapia". Il nome non è stato cambiato per motivi estetici, ma per chiarire meglio il concetto su cui si basa e per evitare che chiunque possa spacciarsi per guaritore senza essersi preventivamente sottoposto ad una serie di accertamenti.

Biopranoterapeuti si nasce, non si diventa. Infatti, è necessario possedere un flusso energetico superiore alla norma. Una caratteristica naturale che può essere rilevata attraverso metodiche scientifiche per validare la loro efficacia.

Quindi, il pranoterapeuta emana alcune particolari radiazioni (apparecchio radar o a ultrasuoni) che vengono usate per combattere i dolori e le infiammazioni muscolari. L'energia - che viene definita bioradiante o bioplasma - parte dagli arti superiori e funziona da antenna attraverso le dita e il palmo delle mani: si tratta di onde che non hanno alcun bisogno di toccare l'oggetto, ma operano a distanza sul punto da curare.

Una volta accertato il posses-



so del flusso, è indispensabile seguire dei corsi di formazione specialistici allo scopo di imparare a trasmettere l'energia che si possiede per

ripristinare l'equilibrio energetico di chi si è sottoposto alle cure dell'operatore. Ovviamente, prima di sottoporsi alle sue cure, è indi-

**SIAMO ANCHE SU FACEBOOK**

**Seguici anche su Facebook: digita Nell'attesa e clicca su "Mi piace" nella nostra pagina**

**RANBAXY**  
Trusted medicines. Healthier lives

**FARMACI DI QUALITA'**

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

ispensabile richiedere una certificazione medica che attesti la patologia di cui si soffre: L'operatore non è un medico e, pertanto, non è autorizzato a formulare diagnosi, né a prescrivere farmaci, né praticare trattamenti che rientrino nella professione medica.

La pranoterapia ha scopo preventivo, curativo, riabilitativo e, a seconda del problema che le persone lamentano, può apportare guarigione, miglioramento, normalizzazione, contenimento, mantenimento.

Anch'io mi sono sottoposta a diversi rilevamenti strumentali, risultando più che eccellente sotto il profilo delle facoltà bioradianti in pranoterapia.

Ma quali malattie possono essere curate con la bioterapia? Accennerò ad alcune di esse che ho avuto modo di affrontare nel corso della mia attività.

L'Herpes zoster, l'herpes labiale, l'emicrania, la mastopatia fibrocistica, la sinusite, l'insonnia, la narcolessia (improvvisa crisi di sonno) sono finora sempre stati risolti positivamente con la guarigione dei pazienti.

Per quanto riguarda le nevr-

segue a pagina 8

## CONSIGLIATI

### NATUROPATIA

#### **MARIA GRAZIA COSTANTINO**

Naturopata: riflessologia plantare, digitopressione, bioenergia, shatsu, massaggio terapeutico - Cromoterapia - Efficacia nei risultati del trattamento della cellulite - Benessere totale del corpo.

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

### NEUROLOGIA

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

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

### ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA

#### **AMBULATORIO POLISPECIALISTICO DI ORTOPIEDIA - 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 sani-

tarie. Recapiti telefonici. 091213197 - 211223 - Fax 0917025983. Via Eugenio L'Emiro 22 (zisa). Parcheggio riservato interno. [www.centroemiro.it](http://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.fabriziolarosita.it](http://www.fabriziolarosita.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](http://www.podoposturologiadottalagna.it).

E-mail: [pepalagna@gmail.com](mailto: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](mailto:info@gisamanscalco.com). sito web: [www.gisamanscalco.com](http://www.gisamanscalco.com)

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

segue da pag. 3 **SPOSARSI CON IL SOLE (...)**

una riflessione: avere la pelle abbronzata può essere esteticamente bello, ma potrebbe anche essere l'aspetto nascosto di una malattia. E allora cosa occorre fare per avere una tintarella bella, prevenendo le ustioni? "Bisogna sposare il sole con intelligenza e a piccole dosi, proteggendosi adeguatamente", dichiara l'esperto.

Non tutte le pelli vanno incontro ad ustione. Particolarmente soggette al rischio sono le persone con pelle chiara, ma anche quelle con pelle scura e occhi chiari, "perché ciò indica che nel loro Dna sono presenti geni uguali a chi ha pelle chiara", chiarisce il Dott. Amato. Questi soggetti devono proteggersi al massimo, esponendosi al sole a piccole dosi, usando filtri solari idonei al proprio tipo di pelle. Per quelle chiare si consiglia di scegliere prodotti ad alta protezione, mentre per quelle scure e già abbronzate può andar bene un filtro meno elevato.

Però, attenzione, avverte l'esperto, "applicare un filtro solare sulla pelle protegge solo in parte dagli UVA, responsabili dell'ustione, ma non dagli UVB, che rappresentano un rischio insidioso. Sono quelle radiazioni che non arrossano la pelle, ma la danneggiano fino agli strati più profondi. Sono quelli che colpiscono quando il cielo è coperto da nuvole, quando si pensa che non occorra proteggersi perché non c'è il sole. In questi casi, infatti, lasciare la pelle completamente esposta all'azione degli UVB favorisce il rischio della cosiddetta ustione tardiva, che compare non subito ma dopo 2-3 giorni come effetto del danno creato negli strati più profondi del derma".

A proposito dei fattori di protezione solare è importante sapere che il valore riportato sulle confezioni dei filtri è quello che viene stabilito in laboratorio durante la formulazione, in presenza di condizioni particolari e riferito a quantità standard di prodotto. Nella realtà, se si vuole essere sicuri che l'azione dei filtri sia efficace, si dovrebbe conoscere qual è la quantità da utilizzare, proprio come avviene con i farmaci. "Studi rivelano - spiega il Dott. Amato - che, per proteggersi realmente dalle ustioni solari, occorre utilizzare una quantità di crema proporzionata alla propria altezza e al peso. In altre parole, una persona alta cm 170 che pesa 70 kg dovrebbe utilizzare 8 tubi di filtro solare da spalmare minuziosamente su ogni lembo di pelle esposta al sole".

Da quanto fin qui esposto, è chiaro intuire quanto male si faccia alla pelle utilizzando prodotti che accelerano l'abbronzatura e che vanno assolutamente evitati. Diffidate delle pubblicità ingannevoli! Alla nostra domanda se esistano sostanze naturali che possano essere utilizzate come protettivi solari il Dott. Amato precisa: "Nessun preparato fai da te, come l'emulsione di olio e limone, il succo di carote o l'olio di bergamotto, hanno naturalmente questa azione e il risultato è, quasi sempre, quello di causare ustioni. La presenza in essi di sostanze fotosensibilizzanti, come le furocumanine e i terpeni, possono esporre ad ustioni e a macchie della pelle che non vanno più via".

Si ricorda, inoltre, che i filtri solari vanno applicati almeno 20 minuti prima di esporsi al sole e vanno ripetuti ogni 2 ore. Se si

suda o si entra in acqua, la protezione perde la propria efficacia. Nei primi giorni di vacanza al mare è consigliabile non esporsi ai raggi diretti del sole e per troppe ore, soprattutto chi ha una pelle chiara. Si consiglia di stare il più possibile sotto l'ombrellone e coprirsi bene con vestiti di cotone preferibilmente colorati. "In questo modo, ci si abbronzano lo stesso e senza danni - spiega Amato. Sono, comunque, da preferire le prime ore del mattino e del tardo pomeriggio, evitando quelle di punta. Riguardo ai vestiti si consiglia di evitare le fibre bianche che, se da un lato, tengono fresche, dall'altro, non bloccano gli ultravioletti". Infatti, il colore nero non attira i raggi solari. "Le fibre scure - chiarisce lo specialista - attirano i raggi infrarossi, facendo aumentare il calore, ma respingono gli ultravioletti". E' da evitare anche di restare bagnati sotto il sole: l'effetto specchio prodotto dalle goccioline d'acqua (o di sudore) potenzia il rischio di ustione dei raggi solari. Tutto ciò è prevenzione, ma analoga importanza ha la cura. "Dopo l'esposizione al sole è buona abitudine - afferma l'esperto - proteggere ancora la pelle dagli effetti secondari delle radiazioni che tendono a disidratare e ad invecchiarla, utilizzando un latte solare o una crema idratante.

Infine... pensate di fare parte di quella categoria di persone che si trovano abbronzate senza essersi esposte al sole? "Attenzione, potrebbe trattarsi di una patologia a carico del sistema endocrino - precisa il Dott. Amato -. In questi casi sarebbe utile parlarne con il proprio medico per scoprire se il fenomeno non sia di origine morbosa".

segue da pag. 7 **BIOPRANOTERAPEUTI SI NASCE (...)**

gie postoperatorie (dolori alle terminazioni nervose), la sindrome del colon irritabile, le nevralgie del trigemino, l'amenorrea, la tensione premenstruale, le aderenze, la depressione, l'ansia la situazione si è normalizzata dopo l'intervento. E, ancora, per quanto riguarda l'acne giovanile, il fibroma benigno all'utero, le cisti alle ovaie si è avuto un miglioramento fino alla regressione in più casi. Per l'artrosi, al ginocchio, all'anca, lombare, cervicale, l'artrite si è registrato un effetto antidolorifico e antinfiammatorio. Per quanto riguarda il lipoma si è avuta una regressione con effetto antidolorifico. La cellulite è stata trattata con successo per quanto concerne la sua derivazione traumatica e adiposa. E tanti altri casi ancora.

Mai casi di tumore maligno! Chi promette guarigioni miracolose, è solo un millantatore di cui si deve sempre diffidare.

La bioterapia può dare buoni risultati quando viene applicata anche a conigli, gatti, cani, cavalli. E, dal momento che, com'è ovvio, gli animali non subiscono alcuna suggestione o influenza esterna, non si può dire che su di essi la terapia abbia un effetto placebo. Comunque, ricordo che la bioterapia non è un trattamento miracoloso. Quindi, non è detto che debba avere successo per qualsiasi situazione o malattia perché anch'essa ha i suoi limiti. Oggi, il bioterapeuta è un operatore sanitario non laureato, ma qualificato che presta la sua opera per aiutare a risolvere problemi fisici con professionalità e dedizione.

**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 **Giusy Egiziana Munda** giusymunda@nellattesa.it - **Anna Sampino** annasampino@nellattesa.it - **Francesco Sanfilippo** sanfilippofran@nellattesa.it - **Ennio Sacco** saccoennio@libero.it

**Comitato etico scientifico** Diego Fabra coordinatore - **Giovanni Alberti** - **Sergio Fasullo** - **Silvia Tinaglia**

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

**Area commerciale** Telefono: 389 6981720 - 091964425 e-mail: commerciale@nellattesa.it

**Pubblicità Settimanale** un modulo (mm. 48x20): Euro 25,00. **Consigliati** 4 annunci 50,00 Euro più IVA. Una pagina: 48 moduli. **Medicina Metropolitana** una pagina (mm. 210x297): Euro 400,00. **Abbonamento:** Ordinario: 18,00 euro - Sostenitore: 100,00 euro ccp. n. 001010840625 - edizioni nell'attesa s.a.s. via Vaccarini 36 90143 Palermo - causale: abbonamento anno ...

**Stampa Sprint s.a.s.** via Telesino 18/a - Palermo  
Questo numero è stato chiuso in tipografia il 9 luglio 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