



il risparmio  
che tocchi con mano  
**Sanit Card**

chiama  
il numero verde  
800 - 974456

costa solo 10 euro

consulta il sito [www.sanitcard.it](http://www.sanitcard.it)



## Impariamo a curare il rapporto con noi stessi

di **Diego Fabra**  
medico



Il rapporto con noi stessi è il principio di ogni relazione. Non mi riferisco solo alle relazioni tra persone, ma a quelle con gli avvenimenti, con le cose che ci circondano, con le nostre emozioni, con la lotta per la vita, le acquisizioni sociali, culturali, economiche. Tutto, dico tutto, parte e arriva in un grande centro che è il rapporto con noi stessi.

La cura di questo rapporto è fondamentale per dare senso e colore alla nostra vita. Noi siamo il punto di riferimento di tutto, almeno per quanto ci appartiene. Un accadimento è bello o brutto in riferimento al nostro sentire; un'emozione è piacevole o spiacevole misurata da noi; un cibo è buono, un film è avvincente, una persona si comporta bene, un lavoro è gratificante o avvilente, ma siamo noi che misuriamo tutto. E quest'operazione è continua, inarrestabile, involontaria.

Noi, poi, confrontiamo col mondo esterno le nostre per-

cezioni e i costrutti che ne derivano, traendo conclusioni logiche o generando frustrazioni. La percezione che abbiamo di noi stessi, dunque, è fondamentale.

Ma siamo davvero abituati a "sentirci"? In realtà, lo facciamo solo quando siamo vittime di un disturbo, perché ci toglie da uno stato di quiete. Così, riferiamo il nostro star bene ad un'assenza di maleseri o di disturbi. Se tiriamo una retta orizzontale che chiamiamo "zero", noi percepiamo tutto ciò che sta sotto lo zero, raramente ciò che sta sopra. Il benessere è tutt'altro: sta nell'area dallo zero in su, dalla quiete in su. Io sono perfettamente abilitato a



Fernando Botero (1932):  
Mona Lisa

percepire un mal di pancia, molto ma molto meno a sentire il benessere. Non siamo allenati a godere del buon

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

funzionamento, perché siamo concentrati sul male che ci minaccia. Confondiamo il benessere con l'ebbrezza, con l'euforia, spesso provocate da sostanze - quali l'alcol - che disinibiscono. Cosa disinibiscono? Il bene, il piacere, il gusto, la leggerezza, la contentezza che sono perennemente schiacciate dalla paura di vivere, di star male, di osare, di provare.

Mentre viviamo non ci accorgiamo di ciò che avviene in noi: un miracolo continuo di funzionalità perfette, che mirano alla nostra crescita e al godimento di ciò che ci è stato regalato: la vita. Respirando, chiudiamo gli occhi e tentiamo di comprendere la bellezza della cosa; carezziamo il nostro corpo avvertendo il benessere che ne deriva; aiutiamo gli occhi a guardare e non solo a vedere, a percepire il bello, a cogliere le profondità; stiriammo graziosamente gli arti per avvertire la distensione; prendiamo il tempo per stare con noi stessi ripetendoci che siamo fatti benissimo.

### 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@farmaciafattapa.it](mailto:posta@farmaciafattapa.it)

— segue a pagina 8 —



**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

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL NUMERO VERDE O VISITA IL SITO

[WWW.INAP.IT](http://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 STIPENDIO E PENSIONE • PRESTITI PERSONALI

**RIFINANZIAMENTO DI PRESTITI**

IN CORSO CON ALTRI ISTITUTI FINANZIARI E INPDAP.

**DELEGA DOPPIO QUINTO STIPENDIO**

IN CONVENZIONE E NON.



**P** Parcheggio gratuito per i clienti

Tel. 091.6519418

CONSULENZA GRATUITA PROFESSIONALE ANCHE A DOMICILIO

**ASSIFIN ITALIA**  
AGENTE IN ATTIVITA' FINANZIARIA

Assifin Italia srl - Corso Tukory, 250 - Palermo  
Per saperne di più visita il nostro sito: [www.assifinitalia.it](http://www.assifinitalia.it)

(isc. Reg. Imprese PA n. 141208 - C.C.I.A.A. n. 153229 - Agente in attività finanziaria di Fatto & Spò (Gruppo Mediobanca) (isc. O.A.B. n. 47678) - Messaggio pubblicitario con finalità promozionale, non rivolto come offerta al pubblico - Finanziamenti colui riproposizione non erogati e accreditati - senza per legge consegnata, prima dello stipendio del contratto, il documento "Informazioni europee di base sul credito al consumo", fogli informativi delle assicurazioni in sede - per verificare il nostro credito personalizzato consultare [www.assifinitalia.it](http://www.assifinitalia.it) per le controversie con gli intermediari finanziari [www.arbitrozionariofinanziario.it](http://www.arbitrozionariofinanziario.it). Sul nostro sito [www.assifinitalia.it](http://www.assifinitalia.it) si può consultare l'invito "10 consigli utili per lo scelta del giusto finanziamento".

# I bambini diabetici potranno curarsi adeguatamente

Un decreto assessoriale istituisce quattro Centri di riferimento regionale e tre centri satellite

di Francesco Sanfilippo



Il 13 settembre 2013 è stato pubblicato sulla Gurs il Decreto del 9 agosto 2013 che cambia le disposizioni pediatriche per i bambini e gli adolescenti affetti da diabete di 1° tipo. Il decreto, cui segue l'allegato esplicativo firmato dall'Assessore alla Salute, Lucia Borsellino, enuncia in 5 articoli il riordino dell'assistenza per i bambini e per adolescenti affetti da diabete. Con quest'atto sono individuati i centri pediatrici di riferimento e i loro centri satelliti, s'istituisce la commissione regionale per il diabete in età evolutiva, si prevede l'adozione di linee d'indirizzo operative e l'istituzione di una rete regionale da realizzarsi entro il 31 ottobre di quest'anno. Nell'allegato, sono riportati gli ultimi dati epidemiologici forniti dalla banca dati assistiti (BDA) che indicano 1.658 bambini e adolescenti da 0 a 18 anni affetti da diabete di tipo 1, mentre altri 388 sono trattati con farmaci orali anti-diabete. Gli obiettivi del decreto sono la prevenzione delle complicanze acute, quali le ipoglicemie o le cheto-acidosi, quelle croniche, come la retinopatia e la preservazione di una normale qualità di vita. Sono definiti i livelli e l'assistenza, suddivisi entrambi in un livello base e uno specialistico, dove nel livello base s'individua il diabete all'esordio, dando spazio ai pediatri di libera scelta e ai medici gene-

rali di base. Al contrario, nel livello specialistico il diabete è curato e, in seguito, s'inserisce il piccolo paziente e i suoi genitori in un percorso che mira all'assistenza e all'addestramento all'autogestione promossi da un team specialistico. Il decreto individua 4 Centri di riferimento regionale (CRR) che sono: l'Azienda sanitaria provinciale di Caltanissetta, l'Ospedale dei Bambini di Palermo, la clinica pediatrica del Policlinico V. Emanuele di Catania e quella del Policlinico Martini di Messina e 3 centri satellite ambulatoriali (Azienda sanitaria provinciale di Trapani e di Ragusa, nonché Azienda ospedali riuniti Cervello-Villa Sofia di Palermo). Secondo il decreto, è previsto che i CRR opereranno in coordinamento tra loro, in accordo con la programmazione e gli indirizzi regionali.



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

stenza e dalle linee guida per questa fascia di età. Questi centri saranno dotati di un medico pediatra con documentata competenza diabetologica e di un infermiere professionale. Inoltre, sarà istituita una commissione regionale per il diabete in età evolutiva, con compiti di indirizzo tecnico-scientifico e di osservatorio regionale per l'attuazione dei programmi previsti nel decreto.

I CRR saranno dotati di un medico pediatra diabetologo, di un infermiere professionale e di una dietista, anch'essi con specifica formazione in assistenza a persone con diabete. I Centri satellite ambulatoriali lavoreranno nell'area territoriale di competenza in coordinamento operativo con i rispettivi Centri di riferimento, ciascuno con i percorsi previsti dai livelli di assi-

La Commissione, nominata dall'Assessore, sarà presieduta da lui o da un suo delegato e sarà composta da uno o più responsabili dei CRR, da un delegato della SIEDP, da un pediatra di libera scelta, da un delegato dell'OSDI e da un delegato dell'Associazione nazionale dietisti. Oltre a questi, saranno partecipi anche un rappresentante delle associazioni di persone con diabete di area pediatrica e tre rappresentanti dell'Assessorato. La durata delle nomine, eventualmente rinnovabili, sarà di tre anni. Infine, sono riconosciuti e valorizzati alcuni degli strumenti quali i micro-infusori, un'adeguata dotazione di striscette, il valore dello sport nel controllo metabolico, l'utilità dei campi-scuola e l'attenzione verso la fase di transizione dei giovani con diabete verso la fase adulta. Per registrare con favore tale misura per un settore per troppo tempo trascurato, ciò che lascia perplessi è l'assenza, al momento, di provvedimenti similari nel diabete adulto che interessa il 90% dei pazienti totali.

**Hai bisogno di perdere peso?  
Vuoi stare bene in modo sano  
ed equilibrato?**

**I nostri nutrizionisti sono a tua  
disposizione gratuitamente**

**Percorsi Benessere: per maggiori informazioni  
telefona o manda un sms al numero 329 0727105**

## 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 30 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 )

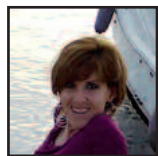
### CENTRO AMA - Polimedico

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)**

# In crescita casi d'infezione da malattie a trasmissione sessuale. La migliore protezione è il profilattico

di Giusy Egiziana Munda



**M**a i com e in que st'ultim o decennio l'informazione sulla salute, il benessere e la prevenzione di diversi stati patologici è stata tanto doviziosa e capillare. Nonostante questo, si continua ad agire in modo sconsiderato mettendo, spesso, in serio pericolo il proprio benessere. Uno degli ambiti in cui questa osservazione è più che mai azzeccata è quello che riguarda il sesso. "Nel corso degli ultimi anni - spiega il Dott. Emilio Italiano - abbiamo osservato una recrudescenza di diverse malattie sessualmente trasmesse (MST), come la sifilide o la gonorrea, che sembravano debellate, ma che sono prepotentemente ricomparse. Probabilmente, anche a causa di un turismo più semplice verso i Paesi dell'Est o dell'Ovest, come il Messico o il Brasile, dove queste malattie sono endemiche e comuni, ma anche a causa della pro-

stituzione che rappresenta un ulteriore fattore di aggravio di questo fenomeno. In merito a ciò, si ricorda che l'uso del profilattico resta il miglior sistema di prevenzione contro le malattie a trasmissione sessuale, non solo quelle trattabili e risolvibili, ma anche quelle più importanti come l'Aids".

Ricordiamo che, se grazie ai progressi della medicina, oggi, molte malattie sono curabili, è sempre meglio evitare di contrarle perché non sempre si esce del tutto indenni da una patologia che può lasciare danni, spesso, irreversibili.

"Sembra un paradosso - osserva il Dott. Italiano - ma, da quando è calata la tensione circa il tasso di mortalità connesso con l'infezione del virus dell'HIV (dal quale, oggi, si può essere curati e guarire), è diminuita l'attenzione anche sull'uso del profilattico, grazie al quale, a suo tempo, si è avuto un sostanziale contenimento sia dell'infezione da Hiv che delle altre malattie sessual-



**Il Dott. Emilio Italiano è urologo, andrologo e consulente sessuologo, responsabile dell'ambulatorio di Andrologia presso l'Ospedale Villa Sofia-Cervello. Svolge anche attività privata**

mente trasmesse. Quel che oggi preoccupa è vedere come tanti giovani non tengano in debito conto l'importanza della prevenzione che si realizza, in particolar modo, attraverso l'uso costante e puntuale del profilattico, il miglior sistema di protezione contro le MST, oltre che valido metodo con-

traccettivo. Per quanto riguarda il sesso maschile - continua Italiano - trascurare un'infezione da malattia venerea può determinare anche problemi d'infertilità che, in alcuni casi, possono rivelarsi irreversibili".

Ma qual è la fascia d'età maggiormente esposta al fenomeno? "Negli ultimi anni - spiega Italiano - abbiamo osservato che la soglia d'età che si appropria ai primi rapporti sessuali si è notevolmente abbassata e il rischio di contrarre una MST riguarda giovani di età compresa tra i 15 e i 20 anni. Età nella quale sarebbe preferibile che i maschi si sottoponessero ad una visita andrologica di prevenzione che può servire, anche, come utile momento d'informazione sull'importanza dell'uso del profilattico". Si ricorda che l'andrologo è lo specialista di riferimento dei problemi sessuali del maschio, compresi quelli connessi con infezioni da malattie a trasmissione sessuale.

giusymunda@nellattesa.it

— segue a pagina 8 —

## Un coadiuvante delle funzioni mentali e della memoria

**R**ischiariil costituisce un sistema di neuroprotezione formato da una componente colinica ed una componente antiradicalica. Nell'ambito di questo ruolo la colina, sottoforma di colina citidina-5'-difosfato, interviene quale precursore dei fosfolipidi coinvolti nella formazione e riparazione delle membrane cellulari. E' infatti essenziale fornire all'organismo fattori atti a mantenere a livello delle membrane neuronali il fisiologico assetto della compagine fosfolipidica.

La colina agisce come co-enzima nel metabolismo. Costituisce, insieme all'inositolo, il costituente base della lecitina. E' utile per l'utilizzazione dei grassi e del colesterolo nel corpo. La lecitina funziona da agente emulsionante che mantiene i grassi in soluzione nel sangue e in altri fluidi organici. E' presente nell'organismo di tutte le cellule viventi ed è ampiamente contenuta nei tessuti degli animali e delle piante. La fonte più ricca di colina è la



lecitina, ma vi sono altre fonti dietetiche sempre ricche, quali il lievito di birra, il tuorlo d'uovo, il fegato e il germe di grano.

La colina è importante per la salute della mielina, componente principale delle fibre nervose ed ha un ruolo importante nella trasmissione degli impulsi nervosi. Il morbo di Alzheimer potrebbe essere dovuto in parte a una carenza relativa di acetilcolina nel cervello. La carenza di colina è collegata a depositi grassi nel fegato, che si manifestano con ulcere sanguinanti allo stomaco, scompensi cardiaci e blocchi renali. L'assunzione insufficiente di colina può causare emorragie nei reni. Una

carenza prolungata può causare alta pressione sanguigna, cirrosi epatica e degenerazione grassa del fegato, aterosclerosi e indurimento delle arterie.

Essendo un solvente dei grassi e del colesterolo, la colina viene utilizzata per trattare l'aterosclerosi e l'indurimento delle arterie.

Può essere efficace nel trattamento di casi di steatosi epatica, danni e cirrosi del fegato ed epatiti. La colina viene anche usata per la cura di disfunzioni renali, emorragie renali e nefriti e per certi disturbi degli occhi come il glaucoma. La colina viene usata nel trattamento delle epatiti. Un aggregato di lipidi contenente fosfatidilcolina previene la riproduzione del virus HIV, ha un'attività antivirale e viene usata nel trattamento dell'AIDS.

La colina aiuta a conservare la capacità cerebrale di ragionare, imparare e ricordare. Integratori a base di colina e fosfatidilcolina hanno dato buoni risultati su pazienti colpiti da discinesia tardiva, morbo di Parkinson,

malattia di Huntington, sindrome di Tourette, degenerazione spino-cerebellare e altre malattie come disturbi maniaco-depressivi. Gli integratori a base di colina e fosfatidilcolina migliorano i sintomi psicotici.

In **Rischiariil** la funzione della colina-5'-difosfato insieme alla componente antiradicalica è quella di contrastare il danneggiamento delle membrane neuronali e quindi di favorire il mantenimento di attività fisiologiche molto importanti per le funzioni mentali quali memoria, attenzione, concentrazione e disorientamento spazio temporale. La colina sotto forma di colina citidina-5'-difosfato viene utilizzata dai neuroni anche per la sintesi di un neurotrasmettitore essenziale, l'acetilcolina.

Questo fatto favorisce la trasmissione degli impulsi nervosi alle aree acustiche e visive del cervello.

**Rischiariil** può essere utile nella funzionalità della visione (glaucoma, ambliopia, scotomi), nella sensazione di perdita dell'equilibrio e negli acufeni.

# L'insonnia transitoria si può curare con le erbe

Ottime la valeriana e l'escholtia californica, specie se associate con tisane di tiglio o di meliloto

di **Diego Fabra**  
medico



**P**uò durare anche qualche settimana ed è

una condizione comune, spesso legata all'ansia o a preoccupazioni. L'insonnia transitoria può essere curata con piante medicinali, in modo da impedirne la cronicizzazione. Le piante che citiamo sono praticamente prive di effetti collaterali.

Un rimedio semplice è la Valeriana officinalis, in estratto secco, o l'Escholtia californica, in estratto secco nebulizzato. Può essere associata una tisana semplice di fiori di Tiglio, 50 grammi per infuso, o di fiori di Meliloto, in dose di 30 grammi.

Le tisane si preparano mettendo un cucchiaino da mine-



stra di erbe in una tazza di acqua bollente e lasciandole in infusione per 20 minuti. Filtrare, dolcificare con miele e bere coricandosi.

### **GNOCCHETTI DI PATATE CON TOFU AFFUMICATO, BASILICO E POMODORINI**

*Ingredienti:* 500 gr patate,

100 gr di farina, sale q.b., 200 gr di salsa di pomodoro, 200 gr di tofu affumicato, 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, 12 foglie di basilico  
*Preparazione:* Cuocete le patate in abbondante acqua salata, sbucciatele e passatele, ancora calde, allo schiacciapate. Aggiungete subito

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

la farina ed il sale ed impastate con cura, in modo che tutti gli ingredienti siano ben amalgamati. Formate un rotolo che taglierete in fette dello spessore di un dito circa. Su di un piano infarinato, formate, arrotolando con le mani, un rotolo dello spessore di un dito e ritagliate degli gnocchetti di 2 cm l'uno. Per dare loro una bella forma, passateli, con l'aiuto del pollice, su una grattugia. Buttateli poi in acqua bollente e, non appena cominciano a galleggiare, scolateli sulla salsa di pomodoro riscaldata in padella con olio extravergine. Aggiungete gli gnocchetti, il tofu affumicato e 4 foglie di basilico tagliate a julienne (fiammifero). Lasciate cuocere per 3 minuti e decorate i piatti con le restanti foglie di basilico.

## Attivati nel Palermitano quattro nuovi Centri diurni Alzheimer

L'Asp di Palermo ha attivato quattro nuovi Centri diurni Alzheimer (CDA). Ognuno ospita 10 pazienti al giorno, fornendo assistenza e sostegno anche alla famiglia. Le nuove strutture, già in funzione in locali di proprietà dell'Azienda sanitaria, sono state attivate a Carini (ex ospedale, Piazza San Francesco), Caccamo (Uffici Sanitari di via San Tommaso), Palazzo Adriano (locali ex Stazione ferroviaria) ed a Palermo al Presidio Enrico Albanese. I nuovi Centri rappresentano un'importante risorsa della rete, sia per i pazienti che per i familiari. Sono strutture di

tipo aperto a ciclo diurno che ospitano il paziente tutti i giorni dalle 8.30 alle 18.30, ad esclusione dei festivi. Le attività di tipo sanitario sono collegate agli altri servizi della rete. Il Centro serve, inoltre, ad evitare ricoveri incongrui ed impropri in strutture residenziali.

A seguito di procedura aperta per l'affidamento del servizio a soggetti del terzo settore, la gestione delle attività è stata aggiudicata all'Associazione ASDA Onlus. La supervisione viene assicurata dall'Asp di Palermo tramite il Centro di riferimento regionale demenze senili Alzheimer, che ha predisposto il gruppo di coordina-



mento. All'interno del CDA lavorano assistenti sociali, psicologi, fisioterapisti, terapisti occupazionali, infermieri ed operatori sociosanitari. Il paziente viene inviato al Centro dalle Unità valutative Alzheimer (UVA) che

lo hanno già in carico, le quali certificano la diagnosi, la stadiazione, gli eventuali disturbi comportamentali e le terapie praticate. L'Asp di Palermo, che già dispone di posti letto per Alzheimer in residenze sanitarie assistite a gestione diretta (RSA di Piana degli Albanesi) ed in convenzione con il privato, con l'apertura dei quattro Centri diurni pone un ulteriore anello nella catena delle offerte di servizi per i pazienti con demenza. La prossima tappa sarà la riapertura del Centro diurno del presidio Pisani ed anche interventi domiciliari per pazienti che non possono più recarsi in ambulatorio.

**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](mailto:centroemodialitico@libero.it)

# Un metodo "dolce" per essere sempre in forma

Una ginnastica adatta a chi non può svolgere attività fisiche pesanti, come gli anziani

di **Valentina Lo Buono** \*



**N**o tutti amiamo i metodi di allenamento intensivi, ma, certamente, tutti abbiamo bisogno di fare un po' di esercizio fisico, per mantenerci in forma e in salute e perchè il movimento aiuta a migliorare l'umore. Inoltre, non sempre è possibile praticare determinati sport perchè troppo pesanti per il fisico. In questi casi si può ricorrere alla ginnastica dolce, una serie di esercizi che permettono di migliorare lo stato dei muscoli e del corpo in generale, senza stressarlo e senza sforzi eccessivi.

Questo tipo di ginnastica, attraverso esercizi semplici, che stimolano diverse parti del corpo, favorisce la concentrazione e la calma, aiuta a prendere consapevolezza del proprio corpo e a controllarlo in maniera leggera, a rendere la muscolatura più flessibile e resistente. Con essa si eseguono esercizi di stretching per gli arti, allungamenti e piegamenti, il tutto svolto delicatamente. Affinchè possa dirsi completa e utile, deve rispettare alcuni punti: dev'essere veramente leggera (i movimenti devono essere lenti, fluidi e controllati in modo da poter interagire con il corpo e percepire i cambiamenti dovuti ai diversi movimenti); dev'essere eseguita a carico naturale o con piccoli attrezzi, in quanto la distribuzione dello sforzo deve limitarsi al peso del pro-



prio corpo perchè è con esso che ci dobbiamo relazionare; gli esercizi devono essere in grado di stimolare tutto il corpo perchè è nella sua interezza che interagisce con l'ambiente esterno; infine, gli esercizi devono tener conto dei problemi fisici e delle capacità motorie della persona che li svolge.

I benefici della ginnastica dolce sono molteplici, perchè avvicina il soggetto gradualmente all'esercizio fisico, facendogli acquistare fiducia

nel proprio corpo e nelle proprie capacità, oltre ad aiutarlo a stabilire un rapporto sereno tra corpo e mente. Questo tipo di ginnastica aiuta a recuperare o a sviluppare la capacità motoria e la corretta postura, favorisce la flessibilità perchè basata su movimenti di allungamento muscolare lenti e fluidi, utili sia per la tonificazione generale che per acquisire una maggiore padronanza del corpo.

I movimenti della ginnastica

dolce sono associati a tecniche di respirazione che favoriscono la concentrazione e la calma. Proprio per questo, negli ultimi anni, gli esercizi classici di ginnastica dolce sono stati associati ad alcuni movimenti propri di discipline come yoga, tai-chi, Pilates ed esercizi in acqua.

Tra gli altri benefici, la ginnastica dolce permette di bruciare calorie (favorendo il dimagrimento), è propedeutica per sport più intensi. E' adatta a tutti coloro che non svolgono attività fisica o che non la praticano regolarmente: gli esercizi sono studiati per le persone sedentarie, per gli anziani, per coloro che hanno problemi di tipo ortopedico e non possono svolgere sport più pesanti, per le donne in gravidanza e, più in generale, per chi vuole godere di uno stato di benessere senza stressare il fisico.

Gli esercizi devono essere eseguiti inizialmente con la supervisione di un istruttore. Vanno previsti un momento iniziale di riscaldamento e poi esercizi specifici per la postura, l'allungamento dei muscoli e della colonna vertebrale, di stretching per braccia, gambe e collo, e una parte dedicata alla tonificazione muscolare, per finire con il defaticamento. L'abbigliamento ideale dev'essere comodo, meglio se in fibra naturale, in modo da non ostacolare la traspirazione.

Docente laureata presso l'Accademia Nazionale di Danza di Roma e Presidente dell'Associazione Danza Trentasette

valentinalb@alice.it

**SPAZIO DANZA37**  
DIREZIONE ARTISTICA PROF.SSA VALENTINA LO BUONO - ABILITATA ACCADEMIA NAZIONALE DI DANZA DI ROMA

La scuola segue i programmi ministeriali dell'Accademia Nazionale di Danza di Roma unico Istituto di alta cultura riconosciuto in Italia

- Danza Educativa e Propedeutica della Danza
- Danza Classica
- Danza Contemporanea
- Modern Jazz
- Corsi di Formazione per Insegnanti

E INOLTRE...

- Pilates
- Caraibico
- Balli di Gruppo
- Zumba

**CORSI DI PREPARAZIONE PER AUDIZIONI E CONCORSI**

A. C. SPAZIO DANZA TRENTASETTE  
VIA DELLE MADONIE, 37/A - PALERMO (TRAV. VIA DEI NEBRODI)  
TEL. 091 2523521 - CELL. 328 2325762  
INFO@SPAZIODANZA37.IT - WWW.SPAZIODANZA37.IT

SEGUICI: SPAZIO DANZA 37

**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**

# A Palermo esperti a confronto sul tema dei farmaci e della spending review

a cura del FARE

[www.fareonline.it](http://www.fareonline.it)

**S**i è svolto a Palermo il IV Forum del Farmaco, organizzato dalla FARE, Federazione degli Economi e Provveditori della Sanità. Quattro edizioni di un incontro che sta dimostrando tutta l'importanza di un appuntamento capace di mettere a confronto tutti gli attori del settore farmaco, in maniera trasversale, che quest'anno aveva come tema: "Farmaci e Spending Review". Hanno partecipato ai lavori, oltre ai rappresentanti della FARE, l'Agenas (Agenzia nazionale per i servizi Sanitari regionali), Assobiomedica, Farmindustria, Fiaso (Federazione italiana aziende sanitarie ospedaliere), Sifo (Società italiana farmacisti ospedalieri). La FARE, che racchiude al suo interno tutti coloro che sul territorio nazionale si occupano di acquisti in sanità e, quindi, anche dell'acquisto del farmaco, in un momento di tagli, di ricavi a picco e di nuove politiche di acquisizione ha voluto creare, con questo evento, un tavolo di riflessione e confronto capace di discutere sulle tematiche più rilevanti del settore. "Il tema scelto quest'anno - ha sottolineato Francesco De Nicolò, Presidente della FARE - può a prima vista non sembrare di stretta attualità, ma,



in realtà, racchiude una sorta di consuntivo di tutte le novità avviate nel mercato e dettate dalla normativa. I lavori che compongono il programma della giornata mirano dritti ad analizzare un nuovo sistema di acquisizione: il sistema dinamico e a capire le criticità che creano i PTOR (Piani Terapeutici Ospedalieri Regionali), nella distribuzione del farmaco sul territorio nazionale".

Il Sistema Dinamico di acquisizione avviato ultimamente da Consip procede con un bando istitutivo fatto da Consip a cui si agganciano le stazioni appaltanti con dei bandi semplificati. Nel Forum di Palermo si è cercato di produrre i dati relativi alle esperienze di applicazione di questo sistema di acquisto già concluse che sembrano produrre un risultato positivo anche per la fisionomia com-

pletamente telematica del sistema dinamico.

"Bisogna pensare di rivedere il sistema di distribuzione del farmaco ed in particolare il circuito del PTOR che pone alcune regioni un passo indietro rispetto ad altre, nell'uso dei nuovi farmaci". E' quanto afferma Franco Rapisarda della SIFO (Società Italiana Farmacia Ospedaliera). Le diversità che oggi si registrano nella diffusione dei farmaci non sono legate tanto ai processi di acquisizione quanto ai PTOR che in alcune regioni sono molto lenti, in altri si muovono con maggiore agilità ed in alcune, come in Lombardia, non ci sono. Questo fatto fa registrare situazioni completamente diverse da regione a regione, arrivando fino al paradosso che, a pochi chilometri di distanza, in una struttura ospedaliera il paziente può

ricevere una cura fatta con dei farmaci che in un'altra struttura ancora non possono essere distribuiti.

"L'occasione del Forum è stata anche quella di raccontare l'esperienza della gara farmaci che si è appena conclusa in Sicilia e di cui io sono stato il RUP - ha concluso Franco Astorina, vice Presidente della FARE - una gara caratterizzata dal coraggio che abbiamo avuto di fare un acquisto importante di farmaci negoziando il prodotto senza ricorrere alla procedura aperta. Abbiamo scelto di sostenere un rapporto di partnership tra fornitore e acquirente che ci ha permesso di ottenere dei risultati che, se fossimo dovuti passare attraverso la formalizzazione di una gara, non avremmo sicuramente ottenuto. Oggi parlano i numeri: abbiamo contrattualizzato circa un miliardo di euro di farmaci risparmiando almeno 60 milioni di euro".

Il IV Forum del Farmaco ha offerto anche l'occasione per affrontare tematiche come quelle del mercato del farmaco, affannato sempre più da politiche che sembrano non voler far scelte che mirano ad una ripresa del settore, nonostante la farmaceutica resti una delle risorse del nostro Paese.

## CONSIGLIATI

### ALLERGOLOGIA

#### **DOCT. 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

#### **DOCT. 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) - [\[va@libero.it\]\(mailto:va@libero.it\) \*\*Il costo del servizio di assistenza domiciliare da noi fornito è deducibile dalle tasse\*\*](http://iriscooperati-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

### 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

#### **DOCT. 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

#### **DOCT. 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

#### **DOCT. 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)

# Posti letto nelle residenze assistite e nell'assistenza domiciliare integrata: Sicilia agli ultimi posti

a cura dell'Ufficio stampa  
di Auser Sicilia

La nostra è una regione vecchia e nel futuro lo sarà sempre di più, ma che ha difficoltà ad assistere gli anziani quando si trovano in condizioni di difficoltà. E' questo il quadro che emerge dai dati diffusi dal Ministero della Salute in relazione ai posti letto per numero di abitanti nelle residenze sanitarie assistite e al numero di anziani seguiti in assistenza domiciliare integrata. I dati evidenziano che, a fronte di una media nazionale di 14,5 posti per ogni 1000 abitanti di età superiore a 65 anni, in Sicilia i posti disponibili sono meno di 1, esattamente 0,9, al pari della Campania.

La carenza di posti letto, sia pubblici che convenzionati, determina per le famiglie siciliane grandissimi problemi che le costringono a ricorrere spesso a strutture abusive nelle quali non sono rispettati gli standard previsti dalla normativa vigente. Qualcuno li ha definiti lager, ma ci si ricorre per l'impossibilità di farsi carico personalmente, sia per le condizioni economiche, sia per l'indisponibilità di tempo. Vanno anche sottolineate le condizioni durissime di chi vi lavora.

Un altro dato che denuncia i limiti e le insufficienze della nostra regione è il numero



degli anziani che godono dell'Assistenza domiciliare Integrata (ADI). I dati, ancora drammatici, che vedono la Sicilia fanalino di coda in Italia, presentano, però, un trend positivo. Infatti, si è passati da 0,80 ogni mille abitanti del 2005 a 2,14 del 2011. Anche all'interno della nostra regione, quindi, si registrano delle grandi disparità: per esempio, mentre Ragusa si colloca nella media nazionale, la provincia di Enna non raggiunge nemmeno un'unità ogni 1000 abitanti al di sopra dei 65 anni.

Una grande occasione che si presenta è l'utilizzo delle risorse del Piano d'azione per la coesione: la Sicilia godrà nel prossimo triennio di fondi pari a 104 milioni di Euro, di cui già disponibili 41,6 milioni di Euro.

Pippo Di Natale, Presidente

regionale dell'Auser Sicilia, l'associazione di volontariato promossa dalla Cgil e dal sindacato dei pensionati, ha dichiarato: "I dati parlano chiaro. In particolare, disegnano un quadro sanitario davvero desolante in relazione ai posti letto disponibili nelle residenze sanitarie assistite e agli over 65 presi in carico dall'assistenza domiciliare integrata. Numeri che ci consegnano un identikit allarmante. Non chiediamo di confrontarci con la Lombardia o con l'Emilia Romagna, ma, almeno, con le regioni meridionali. Questo nonostante l'invecchiamento della popolazione e nonostante il fatto che sono sempre più numerose le famiglie che non riescono a seguire i propri congiunti". L'insufficiente offerta (sia pubblica che convenzionata) ha proseguito il Presidente

dell'Auser - ha determinato un vero e proprio business per i privati, spesso senza alcuno scrupolo, che avviano case per gli anziani senza rispettare alcuna norma, come hanno evidenziato recenti interventi della polizia giudiziaria".

Sul tema dell'assistenza domiciliare integrata Di Natale ha dichiarato: "Qui siamo in grave ritardo, nonostante dal 2005 il numero degli anziani in rapporto alla popolazione in Adi sia quasi triplicato, passando dall'0,80 per mille abitanti al di sopra dei 65 anni al 2,14. Restiamo comunque il fanalino di coda dell'Italia. Anche all'interno della stessa regione si presentano disparità territoriali inaccettabili. Se Ragusa rappresenta il fiore all'occhiello raggiungendo la media nazionale con il 4,12 per 1000 over 65, Enna con il suo 0,83 e Trapani con lo 0,96 rappresentano delle macchie che andrebbero cancellate. Ora ci sono le risorse - conclude il presidente dell'Auser -, il Piano di azione per la Coesione, messo a punto dal Ministro Barca, ha previsto per la Sicilia un investimento consistente, in grado di permettere all'Isola di recuperare posizioni in questo delicato settore. E' un'occasione irripetibile, cerchiamo di non perderla".

auser.sicilia@gmail.com

## CONSIGLIATI

### NATUROPATIA

#### MARIA GRAZIA COSTANTINO

Naturopata: riflessologia plantare, digitopressione, bioenergia, shatsu, massaggio terapeutico - Cro-moterapia - 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 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 del-

l'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.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.podoposturologiadotalagna.it.. E-mail: pepalagna@gmail.com

### PSICOLOGIA

#### DOTT. CATERINA D'ANNA

Psicologa - Psicoterapeuta. Specialista in Psicologia del Ciclo di Vita Università di Pavia - Psicoterapia del bambino, dell'adolescente e della famiglia. Via Tripoli 18 Palermo. Recapiti telefonici: t0916121290 - 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. Telefono 333 3025287 - E-mail: info@gisamaniscalco.com. sito web: www.gisamaniscalco.it

segue da pag. 1 **IMPARIAMO A CURARE IL RAPPORTO (...)**

Un comico siciliano ripeteva “Facitivi tuccari...”, riferendosi al benessere che può darci un barbiere, un parrucchiere, un pedicure, o altra figura che può riprodurre una coccola a noi stessi con poca spesa. Ecco, “tocchiamo” il nostro bisogno di serenità e di energia, e registriamo ciò che sta sopra lo zero della quiete: da qui in poi comincia il benessere.

segue da pag. 3 **CASI D'INFEZIONE SESSUALMENTE (...)**

Una visita andrologica serve ad individuare la patologia, identificarla e curarla. “La terapia di una malattia a trasmissione sessuale - precisa l'esperto - perché sia efficace dev'essere seguita dalla coppia, pena la comparsa di recidive”.

Oltre a quelle sopra citate, le MST più frequenti nel maschio sono le prostatiti da chlamydia e le balanopostiti che interessano il glande e il prepuzio e possono essere di tipo micotico, batterico o virale. “Sempre più frequente, negli ultimi anni, è anche la diffusione dell'infezione da Papilloma virus o HPV - dichiara Italiano - le cui tipiche lesioni a cresta di gallo che compaiono sul prepuzio o sul glande, possono essere trattate attraverso l'elettrocoagulazione, l'unica soluzione definitiva. E' assolutamente sconsigliato, in questo caso, come dinanzi a qualunque altra lesione, il ricorso all'automedicazione”.

La tendenza odierna, quindi, di utilizzare creme o soluzioni trovate su Internet, è più che mai deleteria, perché il loro impiego permette solo di calmare il sintomo e non di risolvere definitivamente l'infezione che continua a progredire creando danni più gravi e, talvolta, irreversibili. “Non c'è da scherzare - ammonisce Italiano - perché, come diversi studi hanno rivelato, vi è una correlazione tra alcuni ceppi di HPV e l'aumento del rischio oltre che del tumore del collo dell'utero, anche di quello del pene”.

Dinanzi ad un qualunque nuovo sintomo è preferibile consultare sempre, e prima possibile, il proprio medico di base, o l'andrologo, e non solo dopo che i segni sono manifesti. “Purtroppo - precisa Italiano - molti giungono alla nostra attenzione solo quando vedono comparire lesioni sul prepuzio o sul glande, con conseguente formazione di rossore o prurito o quando notano

una serie di disagi sessuali. Si tenga presente che quella che può sembrare una banale infezione esterna può essere la causa di una futura infertilità del maschio e, quindi, della coppia. Un fenomeno, questo, che osserviamo essere in crescita in questi ultimi anni, aggravato anche dall'età con la quale si giunge oggi al matrimonio, che è al limite delle migliori condizioni per il concepimento”.

La visita andrologica consente d'identificare con buona approssimazione il tipo di germe interessato e di valutare la terapia più adeguata sia per il paziente che per la o le partner che possono essere state contagiate. Qualora la cura indicata non dovesse risolvere il problema, verrebbero richiesti ulteriori accertamenti che consentirebbero di impostare una terapia mirata.

Allora, ragazzi, prima di concedervi un'allegria mezz'ora di sesso senza precauzioni e correre seri rischi per la salute, non sarebbe da chiedersi se ne valga, veramente, la pena?

## Un'Officina dello studio per i ragazzi dislessici

L'Officina dello studio dell'Associazione Nell'attesa Onlus è il servizio più utile ed efficace per i ragazzi con dislessia. Un doposcuola comune non può affrontare le problematiche che investono i ragazzi con DSA. Essere nelle condizioni di poter efficacemente studiare in autonomia e poter avere successo a scuola, è ciò a cui aspira ogni ragazzo che si confronta con un disturbo di apprendimento. In particolare, ognuno di questi, insieme allo staff dell'Officina, tenderà ad: acquisire una metodologia di studio calibrata e congrua all'età scolastica; diventare abile nell'uso delle strategie funzionali alla comprensione di un testo di studio; impiegare le proprie risorse cognitive efficacemente per elaborare i contenuti di studio e saperli esporre; servirsi adeguatamente degli strumenti, informatici e non, che supportano nella esecuzione dei compiti scolastici. Il computer e gli strumenti compensativi sono elementi utili per supportare i ragazzi con DSA nel percorso verso l'autonomia. L'“officina” introduce e abilita all'uso di questi strumenti in un ambiente poco affollato e affatto caotico, di 12 postazioni. Ogni membro dello staff segue normalmente 4 ragazzi contemporaneamente, per 10 incontri complessivi con una frequenza di 1 o 2 incontri a settimana, della durata di 3 ore ciascuno. Per informazioni chiamare il numero 338 8988773.



Settimanale di prevenzione medica e di solidarietà da un'idea del Dott. Diego Fabra  
Registrato presso il Tribunale di Palermo con il n° 11 del 29/05/2006 - Iscritto al ROC con il n. 21038

**editore** edizioni nell'attesa di S. Fabra & C. s.a.s. Via Vaccarini 36 - Palermo - tel. 091964425 - redazione@nellattesa.it - www.nellattesa.it  
**Amministratore unico** Sergio Fabra sergio@fabra.biz

**Direttore responsabile** Michele Guccione micheleguccione@nellattesa.it

**Direttore editoriale** Diego Fabra diego@fabra.biz

**Hanno collaborato a questo numero** Diego Fabra diego@fabra.biz - Valentina Lo Buono valentinalb@alice.it - Giusy Egiziana Munda giusymunda@nellattesa.it - Francesco Sanfilippo sanfilippofran@nellattesa.it

**Comitato etico scientifico** Diego Fabra coordinatore - Giovanni Alberti - Sergio Fasullo - Silvia Tinaglia  
Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.  
E' consentita la riproduzione anche parziale citandone la fonte.

**Area commerciale** Telefono: 389 6981720 - 091964425 e-mail: com-

merciale@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 17 settembre 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