

nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



anno 8 - n. 45 del 30 novembre 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

**cure meno care?
la soluzione c'è
Sanit Card**

chiama
il numero verde
800-974456

costa solo 10 euro

consulta il sito www.sanitcard.it



Impariamo dai bambini a giocare con la vita

di **Diego Fabra** - medico
diego@fabra.biz



Un o
scien
ziato
guarda
va
un bambino
giocare nei
giardini pubblici della sua
città: era impegnato a unire
dei pezzi di un giocattolo.
Quando scopriva una giusta
connessione tra le parti del
gioco, gioiva: guardava e
riguardava per trovare il me-
canismo che li univa; provava
e riprovava, fino a quando non
trovava la soluzione.
Altrimenti gettava tutto a
terra. Lo scienziato si sentiva
quel bambino: la sua vita era
tutta dedicata a trovare i
meccanismi biomolecolari che
regolavano la vita: ogni tanto
riusciva a vedere con chiarezza
ciò che non aveva visto fino
ad allora. Era il momento
luminoso della scoperta: il suo
viso allora diventava come
quello del bambino, allargan-
dosi in un sorriso di felicità e
stupore. Per raggiungere il
risultato doveva provare e
riprovare, a volte gettare
tutto a terra, ma soprattutto
essere animato da un'autentica
voglia di "giocare".



Non siamo, dunque, tanto
lontani da quei bambini che
eravamo e questo conduce a
diverse riflessioni.
Innanzitutto, che non dobbia-
mo mai frenare la voglia di

giocare dei nostri figli, e
nemmeno di sperimentare -
nelle età successive - nuovi
percorsi dell'esistenza.
Essere troppo protettivi o giu-
dici-educatori conduce a far

diventare innocui esecutori di
ciò che è stato insegnato:
nulla di nuovo, nulla di perso-
nale, nulla di geniale.

Un'altra riflessione è che
siamo immersi nel mistero
della vita e, se possiamo
conoscerne pochi meccani-
smi, non dobbiamo pensare
di esserne padroni. L'umiltà
nella ricerca non è una con-
cessione, ma solo il giusto
atteggiamento che deriva
dall'esser piccoli, dall'essere
fondamentalmente ignoranti,
ma con tanta voglia di gioca-
re e di imparare.

Fa ridere chi si crede dotto,
sapiente, superiore. E così fa
ridere anche quella scienza
che vuole imporre al mondo
le sue regole, dimenticando
di possedere solo la superficie
e non la profondità della
reale conoscenza.

Guardiamo gli scienziati come
bimbi curiosi e la scienza
come un grande giardino d'in-
fanzia, pieno di cose da sco-
prire e di entusiasmi da vive-
re. Così avremo la cifra della
nostra esistenza umana, fra-
gile e complessa, infinita e
piena, calda, forte come il
sole che ci permette di vive-
re.

FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA

APERTA ANCHE IL SABATO

Autoanalisi - Fitoterapia - Omeopatia - Veterinaria
Ossigeno - Dermocosmesi - Preparazioni Magistrali
Integratori sportivi - Puericultura



SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO

Via dell'Orsa Minore 102, Palermo
tel. 091447268 - posta@farmaciafatta.it

LAZIO CAMPANIA SICILIA

PRIMO CENTRO IN ITALIA DAL 1973 SPECIALIZZATO
NELLE PRATICHE PER IL RICONOSCIMENTO DI
INVALIDITA' CIVILE - INPS - INAIL

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

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 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

CONSULENZA GRATUITA PROFESSIONALE ANCHE A DOMICILIO

Agenzia PA 1
Via Marchese di Villabianca, 175
Tel. 091.6254536

Tel. 091.6519418

ASSIFIN ITALIA
AGENTE IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

Assifin Italia srl - Corso Tukory, 250 - Palermo
Per saperne di più visita il nostro sito: www.assifinitalia.it

(loc. Reg. Imprese PA n. 141208 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agente in attività finanziaria di Fattore Spa (Gruppo Mediobanca) loc. O.A.R. n. 47/078 - Messaggio pubblicitario con finalità promozionale, non valido come offerta al pubblico - Finanziamenti solo approvazione enti eroganti e co-finanziati) - corso per legge autorizzato, prima dello stipula del contratto, il documento "Informazioni europee di base sul credito di consumo", fogli informativi delle assicurazioni in sede - per verificare il nostro credito personalizzato carattere www.assifinitalia.it, per la contrattazione con gli intermediari finanziari www.arbitroconsumofinanziario.it. Sul nostro sito www.assifinitalia.it si può consultare l'elenco "10 consigli utili per la scelta del giusto finanziamento".

I malati di Alzheimer non devono pagare il ricovero. L'ha stabilito la Cassazione

a cura dell'Ufficio stampa della Confconsumatori

www.confconsumatori.it

Gli enti pubblici e le case di cura convenzionate non possono far pagare la retta per il ricovero di una persona affetta dal morbo di Alzheimer al malato o al parente. L'ha stabilito la Corte di Cassazione con una sentenza del 2012, con la quale statuisce che la retta deve essere a carico del Servizio Sanitario Nazionale. Quindi, il Comune non può rivalersi sul malato o sui suoi parenti. La pronuncia tocca migliaia di italiani. Già in passato la Confconsumatori aveva ottenuto sentenze ana-

loghe circa il ricovero di ultrasessantacinquenni non autosufficienti: anche in questo caso, secondo l'art. 23 della legge n. 328/2000, non è possibile per un ente pubblico o una casa di cura rivalersi sui parenti dell'assistito. La vicenda su cui si è pronunciata la Cassazione era nata dalla richiesta, avanzata dai figli di una donna malata di Alzheimer, di restituzione di quanto versato ad un Comune a titolo di quota sociale per la degenza in RSA. La Cassazione si è schierata con le famiglie dei malati di Alzheimer, affermando che,



quando ci sono condizioni di salute che richiedono una stretta correlazione tra pre-

stazioni sanitarie e assistenziali, tale da determinare la totale competenza del Servizio sanitario nazionale, non vi è luogo per una determinazione di quote nel senso invocato dal Comune. Importantissima anche la decisione della Suprema Corte relativamente alla promessa di pagamento sottoscritta dai parenti dell'assistito al momento del ricovero, ritenuta nulla perché - si legge nella sentenza - "trattasi (indiscutibilmente) di prestazioni totalmente a carico del Sistema Sanitario Nazionale".

Tornano i Gruppi antistress organizzati dall'Associazione Nell'attesa Onlus

L'Associazione "Nell'Attesa" Onlus è lieta di riproporre l'esperienza dei GRUPPI ANTISTRESS: un percorso di crescita sperimentato qualche tempo fa che ha riscontrato particolare successo tra i partecipanti. Persone di ogni età, dal giovane alla donna di mezza età, vi hanno preso parte mossi dalla voglia di allentare le tensioni fisiche e psichiche causate dai ritmi frenetici della vita odierna, ritrovando notevoli benefici da questo percorso. La possibilità di fermarsi un attimo e recuperare uno spazio tutto per se stessi, l'opportunità di apprendere tecniche di respirazione e di percezione corporea da poter praticare anche in autonomia: questi i traguardi raggiunti dopo qualche incontro secondo l'opinione dei partecipanti. Quest'anno l'Associazione ripropone l'esperienza dei GRUPPI ANTISTRESS affiancando, alle attività di percezione corporea e rilassamento, anche momenti dedicati alla libera espressione di sé attraverso diversi canali comunicativi: musica, arti grafiche, movimento, ecc...
Per maggiori informazioni rivolgersi alla Dott.ssa Monica Valeria D'Addelfio (telefono n. 338 3568253) o alla Dott.ssa Elda Domina (telefono n. 328 3472708)

Una colletta alimentare e un concerto di beneficenza per sostenere chi soffre

Come ogni anno, Missione Jesus partecipa alla giornata nazionale della Colletta Alimentare. Oggi, sabato 30 novembre, la Missione è impegnata presso il Supermercato Conad di viale Resurrezione e presso lo Spaccio Alimentare di via Ugo La Malfa per la raccolta di alimenti da destinare a 280 famiglie bisognose di Palermo che già l'Associazione mensilmente sostiene. Inoltre, sabato 14 dicembre 2013 alle ore 18.30, presso la sede di Missione Jesus, in via Nuova 77/a a Palermo, si terrà un concerto di beneficenza a favore dei bambini dell'Associazione CUORE AFRICA. L'ingresso è libero. Chiunque lo desideri, può portare medicine da banco o vestiti estivi per destinarli ai bambini del Burkina Faso in occasione del prossimo viaggio organizzato per il 21 dicembre. Invitiamo i lettori del settimanale "nell'attesa..." a sostenere il progetto con la loro presenza.
Per maggiori informazioni sulle due iniziative, contattare l'Associazione A.S.A.S. - Missione Jesus, sede via Nuova 77/A - Palermo. Centralino 0916890298. Fax 0916727945. Sito web www.missionejesus.org.



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 - Ennio Sacco redazione@nellattesa.it - Massimiliano Squillace redazione@nellattesa.it

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

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

Area commerciale Telefono: 389 6981720 - 091964425 e-mail: commerciale@nellattesa.it
Pubblicità Settimanale un modulo (mm. 48x20): Euro 25,00. **Consigliati** 4 annunci 50,00 Euro più IVA. Una pagina: 48 moduli. **Medicina Metropolitana** una pagina (mm. 210x297): Euro 400,00.
Abbonamento: Ordinario: 18,00 euro - Sostenitore: 100,00 euro c.c.p. n. 001010840625 - edizioni nell'attesa s.a.s. via Vaccarini 36 90143 Palermo - causale: abbonamento anno ...

Stampa Sprint s.a.s. via Telesino 18/a - Palermo
Questo numero è stato chiuso in tipografia il 26 novembre 2013

Distribuzione edizioni nell'attesa s.a.s. via Vaccarini 36 - Palermo
Lemarfarma S.p.A. via Camarda 37 - Palermo
MediClub Sicilia S.p.A. via Mazzini 40 - Palermo
Poste Italiane S.p.A. (aut. n. 31152115 del 15/03/2013)
Questo numero è stato inviato ad oltre 1.000 punti della Sicilia

Perché è importante garantire a tutti i cittadini un sistema sanitario efficiente e di qualità

di Massimiliano Squillace
medico



Ne l'attuale situazione politico-sociale, non si può non porre l'accento su quello che dovrebbe essere il dovere di ogni operatore che lavori a contatto col malato. Oggi più che mai si parla di adeguamento dei costi sanitari standard alle Regioni più virtuose, di nuovi criteri di accreditamento delle strutture privatistiche convenzionate, più selettivi ed efficienti, di nuovi criteri per l'accesso alle prestazioni sanitarie per gli immigrati, di una nuova grande apertura all'approccio olistico e naturale della medicina. Le parole d'ordine sono: razionalizzazione, innovazione, efficienza e ricerca scientifica a tutti i livelli. In una parola, qualità.

Gli obiettivi che si pongono i nuovi orientamenti legislativi in ambito sanitario sono l'irrinunciabile premessa di un contenimento dei costi e di riduzione degli enormi spre-

chi e di aprire realmente le prestazioni rivolte al cittadino bisognoso di cure, alle fasce deboli e svantaggiate.

A mio avviso, andrebbe implementato notevolmente il livello qualitativo, ormai ridotto all'osso nei centri convenzionati che spesso inseguono solo la quantità con parametri a volte non corrispondenti ai minimi requisiti di legge vigenti.

La situazione è sotto gli occhi di tutti e non avere al giorno d'oggi un portafoglio stracolmo può significare non avere accesso a cure dai minimi standard qualitativi e doversi accontentare di prestazioni che spesso potrebbero risultare assai deludenti nel migliore dei casi. Vista la deriva economica generale, una bella inversione di tendenza potrebbe significare una grande garanzia per tutti i cittadini. Prestando servizio nell'ambito fisiochinesiterapico e chinesiológico, sento il dovere di dare qualcosa in più se possibile in termini di qualità e non di quantità. In altri termini, renderci un po'



tutti più umani. Da oltre un decennio porto avanti questa personale battaglia che, spesso, incontra porte chiuse, ma dà anche tantissime gioie. L'apertura verso la disabilità a concetti come ascolto, umanità, coscienza, approccio olistico e naturale, l'orientare le professionalità ad una presa in carico globale e multidisciplinare, al lavoro in team multiprofessionale darebbero, a mio avviso, un immediato incremento qualitativo delle prestazioni e dei servizi che verrebbe immediatamente percepito e riconosciuto. Le fasce di popolazione anziana, con problemi

di cronicità a vario titolo, sono considerate fasce di fragilità (si pensi all'osteoporosi, alle patologie articolari, al diabete ed alle cardiopatie). La fascia dell'età pediatrica con un'attenta analisi e attività preventiva rivolte alle patologie della colonna vertebrale o collegate allo sviluppo, come scoliosi, piattismo, varismo e via dicendo; la fascia di popolazione adulta affetta da sindromi metaboliche, obesità, discinesie. Sono solo alcune delle problematiche che dovrebbero essere affrontate in primis con una forte attività preventiva ad ampio raggio e meno invasiva possibile, a tutto vantaggio del cittadino e della salute pubblica.

Il giorno, speriamo, non lontano in cui si recepiranno i dettami dell'Organizzazione mondiale della sanità circa la prevenzione, il mantenimento e l'implementazione di salute, di benessere e la corretta diagnosi e cura delle patologie, sicuramente si avrà una salute pubblica migliore. E di molto.

Un coadiuvante delle funzioni mentali e della memoria

Rischiariil 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.

Grani germinati e germogli: un vero toccasana per la nostra salute

di Diego Fabra
medico

diego@fabra.biz



Fin dall'antichità molti popoli utilizzavano quale cibo rigeneratore e terapeutico i grani germinati e i germogli sviluppati e ne hanno tramandato l'uso. Già nel "Pen Tsao" o "Grande Erbario della Medicina Cinese", circa 2700 anni a.C., il germoglio crudo di soia veniva raccomandato per edemi, dolori alle ginocchia, crampi, disturbi digestivi, polmoni deboli, macchie sulla pelle e malattie del cuoio capelluto. La germogliazione di un seme permette di mangiarlo crudo fornendo, così, un cibo ricco, vitale e nutriente, in cui l'energia potenziale contenuta nel

seme si libera e si trasforma in energia assimilabile dall'organismo. Il germoglio costituisce un alimento fresco, che si presta ad essere mangiato crudo, ricchissimo di nutrienti quali vitamine, enzimi, oligoelementi, aminoacidi essenziali; è facile da digerire, è privo di scarti poiché si utilizza per intero, è gustoso, è facile da preparare e conservare, ed è anche molto economico poiché dà un'ottima resa. Le sostanze di riserva contenute nel chicco sono costituite in gran parte da amidi ed emicellulosa, che sono carboidrati complessi. Anche la parte proteica del chicco subisce una trasformazione: le proteine vengono predigerite dagli enzimi scomponendosi in aminoacidi. I germogli sono ricchi di vita-



mina B12, cosa che può essere utile, insieme alla ricchezza in ferro, per evitare carenze qualora si segua un'alimentazione vegetariana. Si consumano da soli, in insalata conditi con un po' d'olio e sale, oppure uniti a verdura o frutta, anche nella preparazione di frullati e puree.

RISOTTO ALLA TREVIGIANA

Ingredienti: 350 gr di riso carnaroli, 1 cipolla, 1 cespo di radicchio, 1 litro di brodo vegetale, 1 bicchiere di pinot spumante, 6 cucchiaini di olio, lievito in scaglie

Preparazione: Pulite il radicchio, lavatelo, sgocciolatelo bene, poi tagliatelo a strisciole sottili. Mettete in un tegame 4 cucchiaini di olio e la cipolla tritata finemente; una volta appassita aggiungete il radicchio.

Quando sarà insaporito versate il riso, fatelo tostare qualche minuto mescolando, quindi proseguite la cottura bagnando prima con il vino, poi aggiungete il brodo necessario, un mestolo alla volta. A cottura ultimata, aggiungete due cucchiaini di olio ed il lievito.

Pesce crudo: qualche consiglio per consumarlo senza rischi

Dopo l'obbligo per i ristoranti, anche chi vende pesce fresco dovrà informare il consumatore sul corretto utilizzo dei prodotti, se destinati al consumo a crudo. I nostri consigli per non rinunciare a sushi o carpacci, evitando i rischi per la salute. Come riconoscere se il branzino che stai per acquistare è fresco? Quali segnali è bene osservare per acquistare un'orata appena pescata? Nel caso del pesce crudo, sempre più di moda, è bene osservare alcune semplici regole per evitare di incappare in brutte sorprese. Non solo sushi e sashimi, ma anche carpacci e pesce azzurro

marinato, infatti, possono rappresentare un rischio per la nostra salute. Nel caso di consumo di pesce marinato, crudo o non completamente cotto, il prodotto deve essere preventivamente congelato per almeno 96 ore a una temperatura di -18°C , nel congelatore di casa contrassegnato con almeno tre stelle. La legge prevede che i ristoranti debbano preventivamente congelare il pesce a una temperatura inferiore a -20° per almeno 24 ore prima di somministrarlo crudo. Ora un nuovo decreto del ministero della Salute ha reso obbligatorio anche per chi vende pesci e cefalopodi freschi, l'esposizione di un cartello che



informi il consumatore sul corretto utilizzo di questi prodotti ittici, se destinati al consumo a crudo.

Il pesce crudo può essere pericoloso a causa della possibile infestazione da Anisakis,

un parassita che si sviluppa, allo stadio adulto, nei mammiferi marini e, a completamento del suo ciclo biologico, può arrivare ad annidarsi nella cavità addominale dei comuni pesci da banco. Se i prodotti infestati vengono consumati crudi o poco cotti, i parassiti possono trasmettersi all'uomo. L'infestazione causa problemi gastroenterici come dolori addominali, diarrea, nausea, vomito e, in casi particolarmente gravi, perforazioni dello stomaco e dell'intestino.

Ma come riconoscere il pesce fresco? E a cosa fare attenzione prima di acquistarlo?

— segue a pagina 8 —

**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

Il dott. Diego Fabra applica i principi di Medicina Naturale per il benessere e la soluzione dei principali stati di disagio e sofferenza attraverso l'attento inquadramento psicofisico, nutrizionale e cicli di depurazione di fegato, reni e apparato digerente. Predilige, inoltre, i rimedi naturali, il colloquio e la sensibilizzazione al cambiamento.

**Riceve per appuntamento cel 3471929790 (per sms)
mail fabra.ambulatorio@libero.it"**

Come intervenire ambulatorialmente per rimuovere le cisti e i lipomi

di Ennio Sacco
medico chirurgo



La rimozione di cisti e lipomi è una procedura comune nella

pratica ambulatoriale, dove il medico incontra una moltitudine di lesioni benigne durante l'esame fisico. La ragione principale della loro rimozione è di natura cosmetica (inestetismo). Talvolta è difficile differenziare queste lesioni da tumori o linfonodi, per cui, a fini diagnostici, devono essere rimosse.

Le cisti epidermoidi (impropriamente chiamate cisti sebacee) di solito presentano un foro centrale dal quale fuoriesce materiale maleodorante, mentre i lipomi si presentano di consistenza soffice ed irregolari alla palpazione. Le cisti possono essere localizzate in qualsiasi parte del corpo e possono variare da un diametro di pochi mm fino a 7-8 cm. L'approccio migliore dipende dal loro diametro e la tecnica più semplice per la loro rimozione è la escissione. Riportiamo le indicazioni da seguire per la rimozione cistica: rapida crescita, incremento del diametro, dolore localizzato, drenaggio all'esterno, infezione ed infiammazione, incerta etiologia, recidiva dopo un precedente tentativo. Le controindicazioni sono costituite da infiammazione attiva ed estesa alla cute circostante comportante un insuccesso nel processo di guarigione. Da considerare attentamente la profondità del tessuto contenente la cisti dal momento che queste



lesioni possono essere a contatto con vasi e nervi sottostanti, con il risultato di un danno iatrogeno permanente post-procedurale. La tecnica di incisione minima per la rimozione consiste in una incisione lineare della cute e della parete della cisti con fuoriuscita del suo contenuto e rimozione della mem-

brana, mentre i vantaggi consistono in: utilizzo di piccole incisioni, procedura veloce, materiale di sutura non sempre necessario, eccellente risultato cosmetico, guarigione veloce della ferita, possibilità di eseguirlo in ambiente ambulatoriale. Quanto sopra descritto nel caso che la lesione non sia infiammata o più larga di 4 cm. E' sempre utile demarcare i margini della lesione da escidere, con una matita demografica ed utilizzare anestesia locale con lidocaina e una lama da bisturi monouso numero 11. Nelle lesioni maggiori di 4 cm utilizziamo la tecnica di escissione ellittica tentando di rimuovere in blocco la cisti con il suo contenuto, evitando di perforare la membrana di essa. E' chiaro che con questo metodo il materiale di sutura è necessario per chiudere la parete. Le complicanze includono una incompleta rimozione della cisti con prevedibile recidiva, possibile infezione, formazione di ematoma, esito cicatriziale. I lipomi sono tumori benigni composti da tessuto adiposo misto a tessuto connettivo. Si presentano come masse lobu-

late anche se talvolta sono incapsulati. Di solito compaiono nel collo e nel tronco ma spesso si trovano localizzati negli arti o sul viso. La loro diagnosi viene fatta con la ispezione e la palpazione, ma nel caso di rapida crescita sottocutanea, la rimozione con esame istologico diventa necessaria. Le indicazioni per la loro escissione sono di natura cosmetica o al fine di chiarire una diagnosi. Nel caso di sospetto liposarcoma è opportuno procedere con l'agoaspirazione ed utilizzare tecniche di imaging prima di procedere alla rimozione. Dal punto di vista della tecnica il metodo migliore è costituito dalla incisione e dalla pressione digitale che di solito consente la fuoriuscita totale della massa lipomatosa. I lipomi di solito sono avascularizzati e pertanto il sanguinamento è veramente raro. Alcuni medici dopo la incisione lineare e la fuoriuscita del lipoma, utilizzano Steri-strips e medicazione compressiva al posto dei fili di sutura. Con esperienza ed efficiente staff questa procedura può essere espletata in 10 minuti in regime ambulatoriale.

Le più comuni lesioni cistiche e lipomatose che si presentano nella pratica ambulatoriale possono essere trattate efficacemente utilizzando una combinazione di tecniche sopra riportate. Imparare pochi trucchi al fine di minimizzare esiti cicatriziali migliorerà la efficienza e l'efficacia nel trattamento di questi problemi molto comuni.

redazione@nellattesa.it



Una struttura all'avanguardia per l'accoglienza di persone diversamente abili dell'età evolutiva. Villa Flora è a disposizione tutto l'anno in modalità ambulatoriale, semi residenziale e residenziale. Il centro offre servizio mensa, pullman attrezzato, servizio ambulanza H24 con équipe medica.
A Palermo in via dei Leoni 71
Tel. 0918437701/8437402
info@villafloracr.p.it
www.villafloracr.p.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

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, pediatria, 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

Povera tredicesima! Tra tasse, bollette, rincari si prevede una Natale difficilissimo

a cura della
Federconsumatori

www.federconsumatori.it

Si accentua il disagio sociale di famiglie e cittadini dimostrato dal secondo calo delle tredicesime nel biennio 2012-2013, come risulta dal rapporto Adusbef. Fra due settimane saranno pagate le tredicesime che ammontano quest'anno a 34,20 miliardi di euro (con un decremento dello 0,9% per cento rispetto al 2012). Dopo un anno di rincari ed aumenti speculativi che hanno falciato i redditi delle famiglie costrette a nuovi debiti, con una perdita ulteriore del potere di acquisto, resterà poco per festeggiare.

Sarà un Natale durissimo con una tredicesima ancor più che falciata sotto l'albero di Natale, per pagare gli aumenti infiniti iniziati a gennaio 2013 con le tariffe autostradali, benzina, bolli, tasse, Tarsu, ed Imu, ed altri ordinari balzelli. A fine anno, oltre alla busta paga più pesante, arrivano anche le consuete scadenze fiscali, quali tasse, bolli, rate e canoni, che durante il mese di dicembre i contribuenti sono chiamati a versare. Con il risultato di ridurre del 90,9 per cento l'agognata gratifica natalizia. Nel rincorrersi dei pagamenti



da effettuare entro il 31 dicembre, dei 34,20 miliardi di euro di tredicesime che verranno pagate quest'anno, soltanto il 9,1 per cento, ossia 3,1 miliardi di euro, per la prima volta meno di un decimo del monte tredicesime, resterà realmente nelle tasche di lavoratori e pensionati.

Nel consueto appuntamento che fa i conti (da 23 anni) nelle tasche degli italiani, Adusbef e Federconsumatori prevedono un Natale difficile sul fronte dei consumi per i regali, destinati a calare dell' -11,2 per cento, perché almeno 3 famiglie su quattro taglieranno le spese per l'incerta situazione economica. A bruciare un'ampia fetta

delle tredicesime bollette, utenze, ratei e prestiti per un valore di 12,4 miliardi (ben il 36,3% del totale).

La RC Auto, che continua a salassare le tasche degli automobilisti con rincari ingiustificati pari al 7% a fronte di una riduzione dei sinistri, mangerà 5,9 miliardi di euro, il 17,3% delle tredicesime, mentre 4,9 miliardi di euro serviranno per pagare le rate dei mutui. Il salasso non è però ancora finito: 4,1 miliardi di euro (il 12%) se ne andranno per pagare le tasse di auto e moto, mentre 2,0 miliardi (6,4 %) spariranno per il canone Rai che sarà incrementato nonostante un deterioramento della qualità del servizio pubblico.

La tredicesima per la maggior parte delle famiglie è già stata pesantemente ipotecata non solo per pagare tasse, ratei e bollette delle utenze domestiche, ma un ulteriore 12,6 per cento, pari a 4,3 miliardi di euro, servirà per pagare i prestiti contratti con banche, finanziarie, parenti, amici e/o conoscenti per sopravvivere, dato che stipendi, salari e pensioni non bastano più per far quadrare i bilanci famigliari.

Per scopi più piacevoli restano 3,1 miliardi di euro, il 9,1% del monte tredicesime, che potranno essere utilizzati per cenone, regali (spesso ai più piccoli), qualche viaggio, qualcosa da mettere da parte per future esigenze: una miseria, che non servirà a rilanciare i consumi, né ad alleviare le preoccupazioni di famiglie sempre più impoverite da rincari speculativi che si profilano in tutti i settori con la sciagurata tassa sui poveri denominata Iva al 22% e da un futuro incerto, nonostante un tasso di fiducia, costruito a tavolino, che non aiuterà i consumatori (soprattutto i giovani che protestano per il futuro ipotecato), ad essere più sereni e fiduciosi.

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.

Persiste fino a fine budget il Ticket visita Euro 34,50. Riceve a Palermo in via XII Gennaio 16. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 584114 - cell. 337 895499
AFFILIATO SANIT CARD

ANDROLOGIA- UROLOGIA

DOTT. EMILIO ITALIANO

Specialista in Urologia e Andrologia. Consulente Sessuologo. "Fellow of European Committee on Sexual Medicine". Diagnosi e cura delle disfunzioni sessuali maschili e femminili. Diagnosi e terapia dell'infertilità e delle patologie andrologiche. Diagnosi e cura delle patologie uro-

logiche 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 - eitaliano@gmail.com. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 346563 - cell. 338 8546604
AFFILIATO SANIT CARD

ASSISTENZA

IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA ASSISTENZA DOMICILIARE

Assistenza anziani, malati, disabili inclusi farmaci a domicilio, consegna di spesa, riordino e piccole pulizie della casa. Via Pitrè 164/A - Tel. 0917026528 - 329 9504144 - www.irispalermo.com - www.paginegialle.it/irispa - irispa@libero.it **Il costo del servizio di assistenza domiciliare da noi fornito è deducibile dalle tasse**
AFFILIATO SANIT CARD

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
AFFILIATO SANIT CARD

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.ser

gio@yahoo.it www.gastroenterologiaiperalta.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, e-mail: francesco.oliviero@email.it

NATUROPATIA

MARIA GRAZIA COSTANTINO

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

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

All'Ospedale Ingrassia di Palermo attivata la nuova area di accoglienza alla vita nascente

a cura dell'Ufficio stampa dell'ASP Palermo

Parto in acqua, parto in analgesia epidurale, parto attivo ed altre tecniche per il contenimento del dolore del travaglio. Sono alcune delle "offerte" assistenziali garantite dalla nuova "Area di accoglienza alla vita nascente" attivata recentemente all'Ospedale Ingrassia alla presenza, tra gli altri, del Commissario straordinario dell'Asp di Palermo, Antonino Candela e del Direttore sanitario aziendale, Giuseppe Noto. La nuova struttura, ospitata nell'Unità Operativa Complessa di Ostetricia e Ginecologia diretta da Massimo Petronio, è destinata alle donne gravide nell'imminenza del parto. E' dotata di confort e tecnologie all'avanguardia. Presenti 4 Sale distinte per colori e prestazioni, oltre a Pronto soccorso ostetrico H24 e postazioni per l'osservazione breve.

"Con un investimento contenuto che ammonta a 200 mila euro - ha spiegato il Commissario straordinario dell'Asp di Palermo, Antonino Candela - siamo in grado adesso di offrire alle utenti una struttura dotata di confort e tecnologie all'avanguardia. Tutto in una cornice cromatica



adatta e rassereneante con musica in ogni postazione e letti da parto moderni. E' prevista anche la presenza del marito o di un parente a scelta durante tutto il percorso per creare un ambiente real-

mente familiare".

Nell'Area accoglienza, resa ancora più gradevole dal contributo artistico offerto dalle pittrici Anna Verducci ed Eleonora Margiotta, sono presenti quattro postazioni per il

Attivati due ambulatori medici per gli immigrati ospiti dei centri di prima accoglienza

Due ambulatori medici per gli immigrati ospiti delle strutture di Prima accoglienza. Li ha istituiti a Piana degli Albanesi ed a Petralia Sottana l'Asp di Palermo. Le strutture forniranno assistenza anche agli immigrati che non è possibile iscrivere al Servizio sanitario regionale, e cioè gli extracomunitari con codice STP (Straniero Temporaneamente Presente) e codice ENI (Europeo Non Iscritto).

L'ambulatorio di Piana degli Albanesi riceve il martedì e il giovedì mattina dalle 9 alle 13 presso i locali della Guardia Medica, in via Martiri Portella delle Ginestre 24, telefono 091/8571081, mentre l'ambulatorio di Petralia Sottana riceve il martedì ed il giovedì dalle 9 alle 12 presso l'Ospedale "Madonna dell'Alto", Contrada S. Elia, 1° piano, telefono 0921.681218. Sempre a Petralia Sottana, presso l'Ospedale Madonna dell'Alto, tutte le mattine dal lunedì al venerdì, dalle 10.30 alle 13, è attivo l'ambulatorio di Pediatria che potrà fornire assistenza, previa prenotazione al numero 0921682332, ai minori stranieri ospiti nei centri di prima accoglienza.

ufficiostampa@asppalermo.org

parto: 1) la "Sala Mimosa" per l'assistenza al travaglio e parto in acqua; 2) la "Sala Gardenia" per l'assistenza al parto attivo; 3) la "Sala Margherita" adibita per assistenza a travaglio e parto; 4) la "Sala Orchidea" per assistenza al travaglio-parto e alla gestione delle emergenze-urgenze ostetriche.

"La postazione nascita in acqua - ha spiegato il Primario del reparto, Massimo Petronio - prevede che la donna stia in vasca con acqua tiepida e lì possa partorire. Sono state sfatate le 'leggende' dell'antigenicità. Tutto l'ambiente, tra l'altro, favorisce la plasticità e la dilatazione del canale del parto e previene l'episiotomia (incisione chirurgica del perineo, ndr)".

La nuova struttura offre, inoltre, la possibilità ai futuri genitori di costruire, attraverso uno sportello di "Orientamento al piano del parto" anche nel rispetto della multi etnicità, il proprio percorso di cura per il travaglio e il parto. Percorso creato ad hoc dall'Unità Operativa Complessa di Ostetricia e Ginecologia e che coinvolge Ostetrica, Ginecologo e Psicologo.

CONSIGLIATI

NEUROLOGIA

DOSS. MARIO GUARINO

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

NEFROLOGIA

DOSS.SSA GRAZIA LOCASCIO

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

ODONTOIATRIA

DOSS. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia. Riceve per appuntamento in via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel.: 091343308 - e-mail: info@nocera.odontoiatra.it. www.nocera-odontoiatra.it

ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA

AMBULATORIO POLISPECIALISTICO DI ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA E MEDICINA DELLO SPORT L'EMIRO

Responsabile: Dott. Sergio Salomone. Trattamenti patologie ortopediche e traumatologiche - Prevenzione - diagnosi e cura dell'osteoporosi - densitometria ossea. Medicina legale. Certificazioni sanitarie. Recapiti telefonici. 091213197 - 211223 - Fax 0917025983. Via Eugenio L'Emiro 22 (zisa). Parcheggio riservato interno. www.centroemiro.it

OSTEOPATIA

DOSS. FABRIZIO LA ROSA

Osteopata membro del R.O.I. Trattamenti strutturali, fasciali, viscerali, cranio-sacrali. Si effettuano valutazioni kinesio-logiche-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

PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

DOSS. GIUSEPPE ALAGNA

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

AFFILIATO SANIT CARD

PSICOLOGIA

C.T.I. ONLUS (Centro di Terapia Integrata), U.O.L. AIDAP Palermo. Dott.sse E. Cardella, R. Contentezza, O. Martinez, R. Nocito, S. Tarantino

Consulenza, sostegno psicologico e psicoterapia individuale, di gruppo, di coppia e familiare. Unità Op. Loc. AIDAP per la cura dei disturbi alimentari e dell'obesità. Gruppi per le dipendenze affettive, per il sostegno alla genitorialità (parent coaching) e per l'obesità. Valutazione psicodiagnostica. Il Centro si avvale della collaborazione di psichiatra, medico internista e dietista. **LA PRIMA CONSULENZA PSICOLOGICA E' GRATUITA.** Tel. 091551090, Via Veronica Gambarana n. 2, Palermo. Sito web: www.ction-

lus.it.

AFFILIATO SANIT CARD

DOSS. CATERINA D'ANNA

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

DOSS.SSA GISA MANISCALCO

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

Per informazioni sulla pubblicazione di annunci telefonare al numero 389 6981720 o inviare una e-mail a: commerciale@nellattesa.it

Sempre più italiani non possono permettersi i certificati di malattia

da Doctor 33

E' un problema di salute pubblica, ma ancor di più il segno di un disagio sociale: sono sempre più numerosi i lavoratori che, per non rischiare il posto, vanno al lavoro anche quando sono ammalati; chiedono al medico un certificato di breve durata oppure di evitarlo del tutto.

Questa situazione allarmante è stata denunciata da Guido Marinoni, componente del Consiglio nazionale della Federazione dei medici di medicina generale (Fimmg), a margine del congresso nazionale che si è tenuto recentemente a Roma.

“È un fenomeno che, in base all'esperienza mia e di molti

colleghi, si è esteso in particolare nell'ultimo anno - riferisce Marinoni - e si tratta specialmente di persone giovani con rapporti di lavoro precari, che cercano di evitare le assenze per malattia o di ridurne al minimo la durata, qualche volta anche quando sarebbero opportune”.

Il quadro è completato dalla progressiva diminuzione di esami e visite specialistiche che comportano il pagamento di un ticket, perché molti cittadini non sono più in grado di pagarli e chiedono al medico se sono davvero indispensabili. I lavoratori in cassa integrazione sono esenti, ma i casi più critici sono costituiti da cittadini con carichi familiari importanti sostenuti da



www.doctor33.it

di un relativo benessere. Quindi, anche se soltanto il superamento della crisi economica e una riduzione del precariato potrebbero rimuovere le cause di queste difficoltà, Marinoni ritiene che una rimodulazione dei ticket potrebbe alleviare alcuni degli stati di maggiore difficoltà.

Tra le conseguenze di questo stato di cose, c'è ovviamente il maggior contagio di malattie virali. “C'è il rischio - spiega l'esponente Fimmg - di vedere ridotti i buoni risultati ottenuti con la vaccinazione antinfluenzale: per la maggiore circolazione dei virus, si è più soggetti a recidive, e c'è il pericolo di complanze e diffusione del contagio”!

un solo reddito; anche qui il discorso vale soprattutto per persone giovani, mentre alcuni anziani, pur esclusi dal pagamento del ticket, godono

SEGUITI

segue da pag. 4 **PESCE CRUDO: QUALCHE CONSIGLIO (...)**

Ecco qualche consiglio.

Branchie

Nel pesce fresco le branchie sono di colore rosso brillante e senza muco. L'odore delle branchie (e della cavità addominale) è di alghe marine.

Nel pesce non fresco il colore delle branchie tende al giallastro ed è presente muco lattiginoso. L'odore delle branchie (e della cavità addominale) è acre.

Peritoneo

Nel pesce fresco il peritoneo, membrana che riveste la cavità addominale, aderisce alla carne

Nel pesce non fresco il peritoneo non aderisce alla cavità addominale

Pelle

Nel pesce fresco la pelle è di un colore vivo e brillante, senza decolorazioni. Il muco cutaneo, presente naturalmente sulla superficie del pesce, è acquoso e trasparente. Le squame aderiscono alla pelle.

Nel pesce non fresco la pelle si presenta spenta o in uno stato più avanzato di deperimento; il muco è grigio-giallognolo e opaco. Le squame si staccano con facilità dalla pelle.

Carne

Nel pesce fresco è compatta ed elastica

Nel pesce non fresco è molle e flaccida

Colonna vertebrale

Nel pesce fresco si spezza invece di staccarsi; internamente lungo la colonna non è presente alcuna colorazione.

Nel pesce non fresco si stacca; la zona lungo la colonna diventa di colore sempre più rosso con l'invecchiamento.

Sanit Card, la carta servizi al servizio della famiglia, oggi costa solo 10 Euro. Prenotala al numero verde 800 974 456. Per info consulta il sito www.sanitacard.it



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

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 **N.1 AL MONDO NEI FARMACI EQUIVALENTI**

PARTNER NELL'ATTESA

RANBAXY
Trusted medicines. Healthier lives

FARMACI DI QUALITA'