



Gli editori cambiano, i giornali restano...

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



No n molti san- no che il foglio che state leggendo è nato da una chiacchierata appassionata tra me e mio fratello Sergio - l'attuale editore - nella cucina della mia casa. Come da ragazzi, sognavamo di dar vita ad un giornale. Abbiamo unito le reciproche competenze (scientifiche le mie, editoriali le sue) e ci siamo lanciati in un progetto che tutti avrebbero detto interessante e innovativo, ma destinato a perire in breve tempo a causa del mercato povero e sofferente della nostra Terra.

Siamo, invece, riusciti nel nostro intento e il giornale che sognavamo ha superato ogni previsione. In oltre otto anni siamo entrati in tante case e abbiamo suggerito garbatamente percorsi di salute, sfidando i colossi che guadagnavano terrorizzando i lettori con fantasmagoriche catastrofi planetarie. Noi non crediamo in una medicina della malattia, ma della salute,

destinata a rafforzare, non a deprimere. E non crediamo nemmeno nello strapotere delle forze commerciali che si accostano all'uomo avido di denaro: in campo medico equivale a succhiare sangue al moribondo.

Le mie personali ricerche mi portano ad affermare che è possibile perfino vivere senza farmaci - molti lo fanno. Adopero l'avverbio "perfino" perché quest'affermazione può sembrare un'eresia: è



Cima da Conegliano:
Adorazione dei pastori (part.)

tale il condizionamento in cui viviamo da potere affermare che subiamo non una dittatura, ma tante, quasi tutte mascherate e irriconoscibili. Dopo questi gloriosi anni si cambia. La casa editrice "edizioni nell'attesa sas" passa la mano ad un nuovo proprietario della testata: l'ANIO (Associazione Nazionale per le Infezioni Osteoarticolari). Il suo illuminato fondatore, Girolamo Calsabianca, apprezza a tal punto il nostro progetto da averlo fatto diventare proprio. L'ANIO, fin dalla fondazione, si è posta a servizio e a difesa del paziente in quanto uomo, cioè di ognuno di noi allorquando ci accada d'imbarbarci in un problema di salute. Avremo tempo e - adesso - luogo per parlare del già fatto, con passione, dedizione e intelligenza, da Calsabianca & C.

Nel frattempo permettetemi una considerazione e due saluti.

La considerazione è che un'idea, un ideale, un progetto, possono, se buoni, viaggiare su diversi mezzi di locomozio-

**A tutti i nostri lettori auguriamo
un sereno Natale
ed un 2014 ricco di soddisfazioni**

FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA

APERTA ANCHE IL SABATO

AFFILIATO SANIT CARD

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

SERVIZIO NOTTURNO CONTINUO



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

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

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

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

NUOVO UFFICIO DI CAPACI IN CORSO SOMMARIVA N. 22

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.

CONSULENZA GRATUITA PROFESSIONALE ANCHE A DOMICILIO

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

ASSIFIN ITALIA
AGENTE IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

Tel. 091.6519418

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

(art. 17, legge n. 184/2002 - C.C.I.A.A. n. 1822/2002 - Agente in attività finanziaria di Fattore SpA (Gruppo Mediobanca) (art. 0.1.1. n. 47/08) - Messaggio pubblicitario con finalità promozionale, non valido come offerta al pubblico - Finanziamenti solo operazioni con erogazione e contropartita - essere per legge autorizzato, prima dello stipula del contratto, il documento "Informativa europea di base sul credito di consumo", negli indirizzi delle assicurazioni in sede - per verificare il merito creditizio personalizzato carattere www.meritocredito.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 lo scelta del giusto finanziamento".

segue a pagina 2

Povera Palermo! E' tra gli ultimi in creatività, formazione, rispetto dell'ambiente

di Francesco Sanfilippo

sanfilippofran@nellattesa.it



Da tanto tempo ricorre la voce che a

Palermo non si vive bene e che la sua qualità di vita è bassa. Oggi, questa voce ha trovato conferma in una ricerca dell'ufficio statistico del Comune di Palermo, denominata "Progetto urBes", basata sugli indicatori Bes (Benessere equo e sostenibile) che rilevano come il benessere non dipenda solo dal Pil e da altri dati economici, ma anche da elementi diversi che contribuiscono a rendere una città più o meno vivibile.

Gli indicatori hanno evidenziato una scarsa propensione all'innovazione con pochissimi brevetti prodotti, mentre le competenze alfabetiche e numeriche degli studenti sono tra le peggiori del Meridione. I dati sulla raccolta differenziata sono imbarazzanti e il tasso di occupazione è lontanissimo dal raggiungere gli standard europei.

I risultati del progetto sono stati pubblicati nell'ultimo numero di Strumenti Res, la rivista della Fondazione Res che si occupa di tematiche socio-economiche. Lo studio "Il Benessere Equo e Sostenibile nei Comuni: il caso di Palermo" sintetizza i risultati di questo progetto avviato da Istat e Cnel a fine 2010, il primo tentativo italiano di misurare il benessere attraverso un approccio multidimensionale.



La ricerca evidenzia che la provincia di Palermo registra pochissimi brevetti, con una media di 7,6 per ogni milione di abitanti nel 2008, segnale anche della mancanza di un

tessuto produttivo capace di innovare. Infatti, il confronto con la provincia di Catania - che registra 24 brevetti per ogni milione di abitanti - è desolante. In quell'anno in

segue da pagina 1 **GLI EDITORI CAMBIANO (...)**

ne": il viaggio verso un buon cambiamento è lungo e ha bisogno di forze nuove e di economie fresche, ed è ciò che è accaduto. Poi passiamo ai saluti. Il primo - doveroso - al nuovo patron, cui va tutta la mia personale ammirazione, con l'augurio di entrare insieme ... "a braccetto" nelle vostre case con simpatia e qualche utilità. Il secondo a mio fratello Sergio, senza il quale non avrei il privilegio di parlarvi e di rappresentare un pensiero libero e appassionato. A lui, all'amico Michele Guccione, che ha diretto il giornale con professionalità e spirito di servizio poco usuali in una società sempre più mercantile, e a chi ha collaborato con passione e dedizione al giornale il mio personale ringraziamento in qualità di ideatore di questo progetto e l'augurio di dar vita ad iniziative prestigiose e vincenti.

RANBAXY
Trusted medicines. Healthier lives
FARMACI DI QUALITA'

Sicilia i brevetti sono stati 8,6 per ogni milione di abitanti e nel Meridione 13, mentre il dato nazionale è, comunque, lontanissimo con 69,6 per milione di abitanti.

Nenche il sistema scolastico sta bene, poiché il livello di competenza alfabetica e numerica degli studenti palermitani è pari a 188,6 contro un valore riferito al Mezzogiorno di 190,6 e un valore nazionale di 200.

Neanche il tasso di occupazione tra i 20 e i 64 anni va meglio: nel 2012 era del 43,4% nell'intera provincia, in Sicilia il 44,9%, il 47,6% nel Sud, mentre la media nazionale era del 61%.

La raccolta differenziata porta un misero 7,7% rispetto al 9,4% regionale, al 21,2% del Sud e alla media nazionale che è del 35,3%, ma il dato si riferisce al 2010 al momento della partenza della raccolta differenziata porta a porta.

Secondo Girolamo D'Anneo, responsabile dell'Ufficio statistica del Comune di Palermo, "il reddito pro capite era in controtendenza, ma riferito al 2010, quando il reddito disponibile delle famiglie consumatrici nella provincia di Palermo è risultato pari a 14.158 euro. Il valore della provincia è superiore a quello regionale (12.674 euro) e del Sud (12.790), ma risulta inferiore a quello nazionale (17.029)". Tra l'altro, la crisi non aveva ancora fatto sentire i suoi effetti più pesanti, perciò la classifica potrebbe risultare ben più bassa di quanto riportato.

nell'attesa...

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

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

Direttore responsabile Michele Guccione micheleguccione@nellattesa.it
Direttore editoriale Diego Fabra diego@fabra.biz

Hanno collaborato a questo numero Maria Grazia Costantino mgrazia.costantino@libero.it - **Diego Fabra** diego@fabra.biz - **Francesco Sanfilippo** sanfilippofran@nellattesa.it - **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 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 10 dicembre 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

La prevenzione primaria vista come elemento di inclusione sociale...

di Massimiliano Squillace
chinesiologo



Oggi più che mai tutti gli operatori del settore sanitario, sociosanitario ed assistenziale dovrebbero sentire l'obbligo morale di provare a spingere il "sistema salute" verso un metodo di lavoro inclusivo, rivolto a tutte le fasce d'utenza, indistintamente. A mio avviso, iniziare con un lavoro di educazione alla salute è fondamentale per tutti i professionisti coinvolti, cominciando dal ruolo del medico di base che è di primaria importanza strategica. Quanto sopra affermato è espresso nei nuovi programmi ministeriali che attribuiscono al medico di base grande importanza nella prevenzione primaria e secondaria, affidandogli un ruolo "educativo" e di "indirizzo" verso quelle buone pratiche salutistiche irrinunciabili, come l'esercizio fisico e la corretta alimentazione. Ad oggi, secondo i piani sani-

tari vigenti, dovrebbe addirittura esistere un apposito ricettario che consenta al medico di base di prescrivere l'attività motoria, come un farmaco, e, principalmente, la finalità preventiva.

Così come si evidenzia il fatto che la medicina specialistica si orienta, ormai da tempo, verso quella naturale, le tecniche olistiche ed il movimento come forme di cura, oltre che di prevenzione.

E' importante coinvolgere - iniziando dal livello professionale (medico di base, terapeuti, operatori assistenziali, educatori, meglio se in team multidisciplinare) - e dai soggetti "piu' fragili" - come anziani e bimbi, bisognevoli di maggiori cure ed attenzioni - soggetti che si trovino in condizioni di svantaggio sociale o economico e allargare la base di accesso ad ogni forma di attività di benessere a chiunque, secondo le proprie possibilità.

E' importante anche evitare di "sanitarizzare" indistintamente ogni attività legata al benessere ed alla salute, ma,



al contrario, allargarne l'accesso quanto più possibile, nei termini di quanto previsto dalle normative vigenti, a tutti, nessuno escluso: dovrebbe essere questo il primo passo di quello che, a livello ministeriale ed attuativo, è il programma di educazione alla salute, senza il quale la salute è destinata a restare relegata ad un ruolo di subalternità rispetto al benessere della persona umana di cui ogni uomo ha diritto costituzionalmente e a cui tutti devono potere accedere nelle modalità previste. E' essenziale far comprende-

re alle persone il concetto di salute, cosa essa sia: un bene che non si compra, ma si tutela e si acquisisce (quando ci si spiega correttamente cosa sia, ovvero ciò che è in ognuno di noi) e che, grazie ad un corretto stile di vita, non va disperso né danneggiato. E' altrettanto importante far comprendere, infine, l'importanza dei tanti piccoli gesti quotidiani e la loro incidenza in positivo su gravi patologie (si pensi a quelle metaboliche, alle cardiopatie, al diabete ed alla enorme percentuale di queste sulla popolazione (si calcola a livello OMS non meno del 50%) che potrebbe essere prevenuta con una corretta ed efficace azione educativo-preventiva, praticamente a costo zero, quindi, senza gravare di un euro sui bilanci sanitari pubblici.

Penso che, così facendo, si renderebbero più sane e felici tante persone che vedono questa salute come un oggetto misterioso ed inaccessibile, oltre che, spesso, incomprendibile.

redazione@nellattesa.it

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.

Il cavolfiore, un concentrato di proprietà benefiche per la nostra salute

di Diego Fabra
medico



Il cavolfiore è un ortaggio invernale che esercita

una benefica azione sulla salute, se consumato con regolarità (una decina di volte al mese). E' indicato anche nelle diete dimagranti.

E' un alimento prezioso per i suoi principi nutritivi perché contiene, in primo luogo, potassio, calcio, fosforo, ferro, acido folico e vitamina C. Contiene, inoltre, principi attivi anticancro, antibatterici, antinfiammatori, antiossidanti e antiscorbuto.

E' alquanto depurativo, rimineralizzante e favorisce la rigenerazione dei tessuti.

Il cavolfiore è particolarmente indicato in caso di diabete



perché le sue proprietà contribuiscono a controllare i livelli di zuccheri nel sangue. Secondo alcuni studi americani, il cavolfiore aiuta anche a prevenire il cancro al colon e l'ulcera e curerebbe l'anemia. Broccoli e cavolfiori, secondo alcune ricerche scientifiche, sarebbero anche efficaci nella prevenzione del cancro alla prostata (ricerche condotte

dal National Cancer Institute di Bethesda, nel Maryland). Questo sarebbe dovuto alla presenza di antiossidanti (flavoni) e indoli, in grado di contrastare l'azione degenerativa dei radicali liberi.

Il succo di cavolfiore contrasta raffreddore e influenza: infatti, bastano due-tre cucchiaini di succo di cavolfiore ottenuto con la centrifuga,

diego@fabra.biz

diluito con acqua e miele, per contribuire a far guarire prima le malattie da raffreddamento.

RISO PILAF CON ASPARAGI

Ingredienti per 4 persone: 300 g di riso, 600 g di brodo, 300 g di punte di asparagi, 1 cipolla, 80 g di margarina, 30 g di farina, prezzemolo, 1/4 di litro di latte di soia.

Preparazione: in un soffritto di cipolla tritata e 50 g. di margarina o burro di soia mettere il riso, bagnarlo con il brodo e farlo cuocere in forno a 180°C per 20 minuti. Rosolare le punte degli asparagi lessate nella rimanente margarina, unire la farina e il latte, cuocere per 15 minuti, aggiungere il prezzemolo tritato, versare sul riso, mescolare e servire.

AIFA in prima linea nella promozione dei farmaci equivalenti

L'Agencia Italiana del Farmaco è costantemente impegnata a promuovere la cultura e la penetrazione dei farmaci equivalenti nel nostro Paese. Lo fa con iniziative informative capillari rivolte alla popolazione in generale attraverso i nuovi media, con la conduzione di specifici progetti dedicati alla qualità e alla bioequivalenza dei farmaci.

Il lavoro incessante e scrupoloso di verifica e certificazione della qualità e dell'appropriatezza di tutti i farmaci, compresi gli equivalenti, che vengono prodotti e venduti nel nostro Paese, ha reso la



filiera italiana del farmaco tra le più sicure del mondo occidentale.

L'attenzione specifica che l'AIFA rivolge alla promozione dei medicinali a brevetto scaduto, al punto da farne uno

dei suoi mandati istituzionali, ha portato in pochi anni ad un significativo incremento d'uso di tali prodotti, testimoniato dall'ultimo Rapporto OsMed "L'uso dei farmaci in Italia".

Nel 2012 i farmaci a brevetto scaduto hanno rappresentato il 62,1 per cento delle dosi prescritte ed il loro consumo è risultato in aumento del 10,6 per cento rispetto al precedente anno 2011.

L'Agencia si augura che tutti i soggetti che hanno un ruolo attivo nelle scelte prescrittive contribuiscano con lo stesso impegno alla diffusione della cultura dei farmaci equivalenti, anche perché spiace constatare che, ancora oggi, ci sono soggetti che, per mancanza - ingiustificata - di conoscenze, alimentano quella disinformazione che ostacola la diffusione dei farmaci senza brevetto.

**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

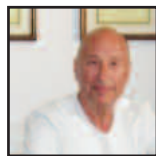
Sprint
PALERMO - Via Telesino 18/a
Tel/Fax 091 405411-091 405163
e-mail: amministrazione@tipografiasprint.it
grafica@tipografiasprint.it

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**

Anestesia locale: come procedere in caso di intervento di chirurgia estetica

di Ennio Sacco
medico chirurgo



L'anestesia locale è la perdita reversibile della sensibilità (blocca il dolore) in un'area localizzata, dopo un'iniezione o l'applicazione topica di un agente anestetico. L'anestesia regionale interessa aree più estese e si ottiene mediante un blocco nervoso tramite l'utilizzo di anestetico locale. La maggior parte degli anestetici può essere iniettata o applicata topicamente (per contatto). I comuni anestetici topici adoperati in medicina e chirurgia estetica includono: l'empla, una crema per uso topico costituita da 2.5% di lidocaina e 2.5% di prilocaina; la lidocaina gel al 2% e 4% anche sotto forma di spray al 10%; la lidocaina fiale al 2%. I refrigeranti topici impiegati sono: il cloruro di etile confezionato in bombolette spray (infiammabile e quindi non adatto con l'elettrochirurgia); il nitrogene liquido che provoca un reale raffreddamento della cute ma anche una sensazione dolorosa immediata e trova indicazione nella lentigo senile, nei condilomi, nelle verruche.

La loro efficacia è dovuta alla rapida, ma breve refrigerazione della cute, determinando così una sorta di anestesia che consente la rimozione di piccole lesioni come macchie della cute o mollusco.

In caso di anestesia locale per iniezione, s'impiega la lidocaina, l'anestetico iniettivo più adoperato nella chirurgia della cute. La bupivacaina



(marcaina), invece, viene adoperata occasionalmente quando si desidera un'anestesia prolungata. La prima ha il vantaggio di avere un più rapido inizio di azione, ma una durata più breve rispetto alla seconda.

Quando la lidocaina viene mescolata all'epinefrina (vasocostrittore) la durata d'azione è più prolungata ed il sanguinamento ridotto. Quando l'emostasi è importante per la procedura (lesioni vascolarizzate), è opportuno attendere 8-10 minuti affinché l'effetto dell'epinefrina abbia raggiunto il massimo dell'azione.

Le tecniche per diminuire il dolore causato dall'iniezione di anestetico includono i seguenti passi: iniettare la

dose molto lentamente, usare un ago con gauge 27-30, distrarre il paziente con la conversazione o la musica, aggiungere piccole dosi di bicarbonato alla lidocaina, usare, se possibile, soltanto un sito da iniettare e procedere poi con le altre iniezioni nell'area già anestetizzata.

Le reazioni indesiderate alla lidocaina o alla epinefrina nei casi di sovradosaggio comprendono: allergia, alterazioni del sistema nervoso centrale (tremori, crisi comiziali), effetti cardiovascolari (aritmie).

Ricordiamo, inoltre, che una tecnica iniettiva non corretta può comportare la lacerazione di un nervo (ciò avviene durante un'anestesia con blocco) o l'infezione legata a

tecnica non sterile.

Per quanto riguarda l'allergia alla lidocaina, ricordiamo che è estremamente rara (sono pochi i casi riportati dalla letteratura internazionale), laddove le reazioni riportate sono da attribuire a riflessi vaso-vagali o ad allergia ai preservanti usati per confezionare le fiale.

L'approccio ad un paziente che riferisce di essere allergico alla lidocaina è quello di fare una accurata anamnesi e sottoporlo ad un test cutaneo (pomfo) con piccole quantità del farmaco incriminato.

Il blocco digitale e regionale è utile quando interessa lesioni degli arti (mani, piedi) o aree del viso. Dal punto di vista pratico, evita la distorsione anatomica delle zone da trattare utilizzando piccole quantità del farmaco (blocco infraorbitale, sopraorbitale, mentoniero).

In caso di gravidanza e allattamento, gli anestetici locali possono attraversare la barriera placentare per diffusione passiva e, inoltre, possono essere escreti con l'allattamento. In questi casi, è opportuno differire la procedura dopo l'espletamento del parto e dell'allattamento.

Una completa conoscenza delle tecniche di somministrazione degli anestetici locali è necessaria per una procedura esente da dolore. Un paziente correttamente anestetizzato e sereno, consente di controllare in maniera ottimale l'esecuzione dell'intervento. Con il paziente a proprio agio, inoltre, si stabilisce una buona relazione con l'equipe medica.

redazione@nellattesa.it

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

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

Per vivere una menopausa serena e in salute: controlli medici, buona dieta e... bioenergia

di Maria Grazia Costantino
naturopata riflessologa



La menopausa non è una condizione

patologica, ma rappresenta un momento fisiologico che nella donna segna il termine dell'età fertile.

Tale fase della vita è accompagnata da grandi mutamenti, sia fisici, sia psicologici.

Alcuni sintomi sono destinati ad affievolirsi mano a mano che l'organismo si adatta alla nuova condizione, ma per altri versi la carenza ormonale fa sentire sempre più il suo peso.

Inoltre, come detto in apertura, la menopausa segna la fine della fertilità e apre la fase in cui lo scheletro s'inde-

bolisce, esponendo la donna al rischio di fratture.

E' chiaro che il consulto del medico e le conseguenti indagini sono indispensabili per vivere la menopausa con il minimo dei danni possibili e con il massimo della serenità.



Altri rimedi si trovano anche nella cosiddetta medicina dolce (di cui abbiamo parlato diverse volte da queste colonne).

Innanzitutto, è importante cominciare da una dieta sana e ben bilanciata, attraverso

mgrazia.costantino@libero.it

l'assunzione, soprattutto, di frutta e verdura da abbinare a integratori alimentari come il lievito di birra, le gemme di grano, ecc... (ricordo che è sempre importante consultare il proprio medico curante prima di assumere qualunque integratore).

Evitare i cibi piccanti e gli alcolici. Sono, invece, consigliati i latticini ricchi di calcio per contrastare l'insorgenza dell'osteoporosi.

Un aiuto considerevole è offerto anche dalla bioenergia pranica. La mia esperienza professionale mi permette di affermare che i risultati conseguiti sono particolarmente buoni e consentono di conseguire una sensibile attenuazione dei disturbi in tempi ridotti.

SANIT CARD: CRESCONO LE STRUTTURE CONVENZIONATE E I SERVIZI PER L'UTENTE

Continua a crescere il circuito Sanit Card, la carta della salute al servizio della famiglia. Nuovi studi e strutture sanitarie convenzionati si aggiungono costantemente, implementando l'offerta di servizi al cittadino a costi ridotti. Questo costante successo è la conferma della bontà del progetto in un momento di particolare difficoltà per l'utente per quanto riguarda la cura della propria salute.

Presto, nuovi servizi andranno ad aggiungersi a quelli già presenti, consentendo al titolare di affrontare con serenità eventuali necessità legate al proprio stato di salute o a quello dei propri cari. Ricordiamo che la Sanit Card costa solo 10 Euro per tutto il nucleo familiare.

Per prenotarla, telefonare al numero verde 800 974 456. Sito web: www.sanitacard.it

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 - iriscooperativa@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.gastroenterologiaperalta.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

Aumentano le chiamate per problemi di relazione e solitudine a Telefono Amico Italia

a cura dell'Ufficio stampa
di Telefono Amico

www.telefonoamico.it

E' stato pubblicato l'ultimo rapporto di ricerca realizzato da Telefono Amico Italia con la collaborazione del Laboratorio di Statistica Applicata dell'Università Cattolica di Milano. Dopo il focus sul suicidio, da questo rapporto emergono alcuni aggiornamenti sulle rilevazioni condotte annualmente.

Dario Briccola, presidente nazionale di Telefono Amico Italia, afferma: "La crisi economica, il senso di precarietà generalizzato, il disagio e le faticose condizioni di vita degli italiani confermano uno stato di malessere psicologico-emotivo e un senso di solitudine in una fascia della popolazione ancora attiva sotto diversi punti di vista. La maggioranza degli appellanti, infatti, ha fra 46 e 55 anni, con percentuali notevoli anche fra 36 e 45 e tra 56 e 65 anni. Credo siano dati molto significativi e poco incoraggianti".

In tale contesto, afferma Giulia Rivellini, docente del dipartimento di Scienze Statistiche, "la consuetudine di Telefono Amico Italia di rilevare ed elaborare statisticamente le informazioni raccolte tramite i contatti telefo-

nici acquista ancora più rilevanza. Si tratta di una fonte informativa unica in Italia alla quale guardare con curiosità scientifica e approccio interdisciplinare".

Ecco alcuni dati rilevanti riferiti al 2012: sono stati 49.959 i contatti totali validi (con una diminuzione in termini assoluti di circa 5000 chiamate rispetto al 2011); prevalgono nettamente gli uomini, confermando che le donne hanno una rete di sostegno più estesa e continuano a dimostrare maggiore sensibilità nel percepire le condizioni di malessere; nel 35% dei casi gli appellanti vivono soli, mentre il 22,1% con famiglia o amici. Solo il 7,7% vive con un partner. Molte volte il dato non è rilevabile, il volontario non ha potuto dedurlo durante la chiamata; nel 43% dei casi non è stato possibile trarre informazioni sulla professione. Il 24% è costituito da pensionati, seguono i lavoratori dipendenti (14%) e quelli in proprio (8%). Gli appellanti che non lavorano raggiungono il 7% circa.

Le analisi mostrano come il disagio emerga allo stesso modo sia da contesti di convivenza sia da quelli di solitudine, sebbene vivere con il part-



ner, più che con amici o familiari, porti a rivolgersi meno a Telefono Amico Italia. Tra le ragioni di questo contatto, anche quest'anno prevale il bisogno di compagnia e in seconda battuta il cosiddetto problema non emerso, mentre la solitudine ha registrato un notevole incremento.

La malattia psichica si assesta su valori simili a quelli dell'anno precedente; i problemi familiari rappresentano il 4% del motivo prevalente della chiamata, in linea con il 2011. L'area del sé copre il 41,9% delle problematiche prevalentemente segnalate. Le problematiche sessuali sono in netta prevalenza segnalate dagli uomini. Le donne, invece, si concentrano sull'aspetto sentimentale e sulle difficoltà di relazioni e rapporti. Anche il problema

non emerso è a maggioranza maschile e questo, probabilmente, indica che gli uomini hanno più difficoltà a individuare o esporre un problema preciso.

Nell'età adolescenziale, ciò che si evidenzia maggiormente è la presenza di difficoltà di relazione e problemi familiari; nelle fasce di età 19-25 e 26-35 emergono i problemi legati alla sfera della sessualità, mentre per gli appellanti di età compresa tra i 36 e i 45 anni, oltre alle parafilie, si fanno strada i problemi di coppia. Nella classe successiva, si riscontrano bisogno di compagnia e malattia psichica. Per le fasce d'età successive il bisogno di compagnia ha sempre un peso molto elevato, accompagnato dalla solitudine.

Tra le richieste espresse dagli appellanti, quella di ascolto copre la quasi totalità delle chiamate. "Il dato emerso sul bisogno di essere ascoltati - conclude Dario Briccola - ci sprona a continuare nel nostro servizio. Oggi più che mai, le persone hanno bisogno di essere ascoltate. E ciò che cercano è un ascolto empatico che permette a chi è in difficoltà di raccontare la propria sofferenza".

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 marioquarino.mg@libero.it

NEFROLOGIA

DOSS.SSA GRAZIA LOCASCIO

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

ODONTOIATRIA

DOSS. GIUSEPPE NOCERA

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

ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA

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

Responsabile: Dott. Sergio Salomone. Trattamenti patologie ortopediche e traumatologiche - Prevenzione - diagnosi e cura dell'osteoporosi - densitometria ossea. Medicina legale. Certificazioni 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.fabriziolarosarosa.it

PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

DOSS. GIUSEPPE ALAGNA

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

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.ctionlus.it

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.com

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



Concerto di Natale

L'iniziativa è a scopo benefico

22 DICEMBRE

CHIESA DELLA MAGIONE

- PALERMO -

ore 18:00

Ezio & Giuliana Di Liberto

VOCI

Antonio Zarcone

PIANOFORTE

Gabbrio Bevilacqua

BASSO

Fabrizio Francoforte

BATTERIA

Gaspere Palazzolo

SASSOFONO

Dir. Artistica

M° Antonio ZARCONE

Associazione

Nell'Attesa

Onlus



NELL'ATTESA

Questa serata è dedicata alla nostra
"Officina" dello studio
il servizio più utile ed efficace per
i ragazzi con
DISLESSIA



Cappellino & Cappellino
Specialista Fisiologia

studio dentistico
Dottori Calogero ed Alessandro ALAIMO



TUTTE LE SPECIALITÀ
ORTODONZIA & IMPLANTOLOGIA
Via Abruzzi 69 - PALERMO
tel. 091/518070 cell. 349/5800285
calaimoulibero.it

RISTORANTE
PIZZERIA



le gole
Calatufimi Segesta (TP)
Cell. 329 1072610 - 338 9216403
www.legole.it



PASTICCERIA - FORNERIA - GELATERIA
GASTRONOMIA - ROSTICCERIA
BISCOTTIFICIO - PIZZERIA
www.pucciopanificio.com

grafica AKDM.IT