



Pet Therapy

Sanità

Orientamento attuale
della medicina estetica
pag.3

Sanità

Psoriasi artropatica,
quando la pelle va
curata con la massima
attenzione
pag.4

Sanità

L'Osteoporosi,
quando la debolezza
dell'osso diviene
un limite per la società
pag.4

Salute e Benessere

Stretching, come
mantenersi in forma
senza eccessi
pag.5

Sociale

80€ bonus fiscale,
chi li prende?
pag.6

Pillola dell'Editore

Un serial killer
famoso...
... La mela!
pag.7

Con il termine pet therapy (in italiano zooterapia) s'intende, generalmente, una terapia basata sull'interazione tra l'uomo e l'animale. Si tratta di una terapia che integra, rafforza e coadiuva le tradizionali terapie e può essere impiegata su pazienti affetti da differenti patologie con obiettivi di miglioramento comportamentale, fisico, cognitivo, psicosociale e psicologico-emotivo. La pet therapy non è quindi una terapia a sé stante, ma una co-terapia che affianca una terapia tradizionale in corso. Lo scopo di queste co-terapie è di facilitare l'approccio medico e terapeutico delle varie figure mediche e riabilitative soprattutto nei casi in cui il paziente non dimostra collaborazione spontanea.

pag. 2



Pet Therapy, quando il rapporto uomo-animale sconfigge le malattie

La presenza di un animale permette in molti casi di consolidare un rapporto emotivo con il paziente e, tramite questo rapporto, stabilire sia un canale di comunicazione paziente-animale-medico, sia stimolare la partecipazione attiva del paziente. Fu lo psichiatra infantile, Boris Levinson, a enunciare per la prima volta, intorno al 1960, le sue teorie sui benefici della compagnia degli animali, che egli stesso applicò nella cura dei suoi pazienti. Questi, infatti, constatò che prendersi cura di un animale può calmare l'ansia, può trasmettere calore affettivo e aiutare a superare lo stress e la depressione. In conseguenza degli studi portati avanti da Levinson, negli Stati Uniti, nel 1981, fu fondata la Delta Society, che si occupa di studiare gli effetti terapeutici legati alla compagnia degli animali. In Italia, invece, fatta eccezione per la regione Veneto, non esiste una netta definizione giuridica per quanto riguarda le procedure ed i requisiti minimi necessari per poter effettuare l'attività della pet therapy. Ciò è dovuto al fatto che spetta alle singole regioni normare sulla materia. Questo ha portato al formarsi di un panorama eterogeneo di ambienti di lavoro auto gestito con metodologie operative spesso molto differenti da una realtà all'altra. Oggi, la pet therapy, che solo recentemente ha ottenuto il giusto riconoscimento, trova ampia applicazione in svariati settori socio-assistenziali, tra i quali: ospedali, comunità di recupero, case di riposo. In Sicilia, e a Palermo in particolare, a differenza del nord Italia, dove ormai da anni operano diverse realtà asso-

ciative specializzate nella pet therapy, solo da poco si sono affacciate a questa nuova realtà co-terapeutica associazioni ed enti che formano e praticano la pet therapy. La P.a.u.g.e.s. S.O.S. Palermo Onlus, un'associazione di volontariato aderente all'ANPAS Nazionale, è una di queste e già da due anni ha cominciato a formare personale secondo i protocolli adottati e praticati dalla Dog 4 Life di Meda, una delle principali e antesignane organizzazioni che si è interessata della pet therapy e che oggi vanta un'attività all'avanguardia in Italia presso l'Unità Spinale del Niguarda di Milano. Le attività che l'Associazione sta portando avanti, sono progettate da un'équipe "prescrittivo progettuale" (E.P.P.) e poi sono attivate da una équipe "operativa" (E.O.). Questo protocollo permette di stabilire una procedura univoca (protocollo operativo) da seguire che tenga conto sia del benessere della persona sia dell'animale coinvolto e prevedono due procedure differenti e ben delineate. La prima consiste in Attività Assistite con Animali (le A.A.A.), che sono interventi di tipo educativo-ricreativo e di supporto psico-relazionale, finalizzati al miglioramento della qualità di vita di varie categorie di utenti (bambini, soggetti portatori di handicap, pazienti ospedalizzati, pazienti psichiatrici, anziani, detenuti). Questi interventi sono realizzati mediante animali in possesso di adeguate caratteristiche. Non essendo attività con valenza di tipo terapeutico, non è necessaria una specifica prescrizione medica. Tuttavia è comunque opportuna l'indicazione da parte di un professionista del

settore sanitario o educativo che abbia in carico il soggetto destinatario dell'intervento e vengono progettate dalla EPP ed effettuate dalla EO. La seconda riguarda le Terapie Assistite con Animali (le T.A.A.), che prevedono interventi individualizzati sul paziente, utilizzati a supporto delle terapie tradizionali (e pertanto definite co-terapie), per la cura della patologia di cui egli è affetto e sono praticati mediante animali appositamente educati. Esse sono finalizzate al miglioramento di disturbi della sfera fisica, motoria, psichica, cognitiva o emotiva. Sono progettate sulla base delle indicazioni sanitarie e psico-relazionali fornite dal medico e/o dallo psicologo di riferimento del paziente e prevedono precisi obiettivi ed indicatori di efficacia. L'intervento riabilitativo è finalizzato verso il recupero di una competenza funzionale che, per ragioni patologiche, è andata perduta, e l'evocazione di una competenza che non è comparsa nel corso dello sviluppo. Altri due obiettivi della Pet Therapy sono la necessità di porre una barriera alla regressione funzionale, cercando di modificare la storia naturale delle malattie croniche e degenerative, riducendone i fattori di rischio e dominandone la progressione, e la



possibilità di reperire formule facilitanti alternative. L'équipe prescrittivo progettuale (E.P.P.) individua l'animale corretto per il singolo paziente in base alle preferenze personali, alle capacità psico-fisiche, all'analisi delle eventuali fobie specifiche, alle allergie ed in base alla risposta emotiva nelle prime sedute. Si cerca, compatibilmente con la disponibilità dei cani fruibili, di definire l'abbinamento cane-paziente tenendo conto della taglia, dell'indole e del tipo di pelo del cane.

Dott. Tommaso Zerilli
P.A.U.G.E.S. S.O.S.

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 CONTINUATO



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

INAP
LAZIO CAMPANIA SICILIA

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

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

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL NUMERO VERDE O VISITA IL SITO
 WWW.INAP.IT

Palermo - Via Roma 489 (90139)
 Tel. 091 322624 - Cel. 327 1058421

Numero Verde - Sicilia
800 134 851
 Lunedi - Venerdì: 9.00-12.00 / 15.00-18.00

Orientamento attuale della medicina estetica

Ogni anno il campo della medicina estetica cresce e si adatta alle richieste e ai desideri dei pazienti: circostanze economiche e sociali costituiscono la chiave di questa trasformazione. Nel 2013 si è verificata un'inversione di tendenza da parte di chi ha preferito trattamenti meno invasivi in sostituzione di quelli chirurgici. I trattamenti per il corpo sono stati quelli più richiesti secondo quanto si evince dai mezzi di comunicazione (siti web e pubblicità), pubblicazioni scientifiche ecc. La domanda per procedure cosmetiche meno invasive o non invasive continua ad aumentare, motivata soprattutto da ragioni economiche rispetto alle procedure chirurgiche. In questa nuova svolta, i pazienti oggi preferiscono trattamenti poco costosi, meno rischiosi e duraturi nel tempo rispetto ai risultati immediati ma di breve durata offerti da procedure invasive. Una procedura non invasiva che continua a guadagnare popolarità è l'iniezione

del filler per l'attenuazione delle rughe del viso.

In accordo con la Società Americana di Chirurgia plastica, l'iniezione con il filler di acido ialuronico, è la seconda più popolare procedura cosmetica non chirurgica subito dopo l'iniezione di tossina botulinica. I trattamenti nuovi sono in via di espansione e diretti in aree del corpo diverse dal viso con lo scopo di migliorare i contorni e ridurre l'adiposità localizzata.

Questi consistono nella radiofrequenza, la cui azione è costituita da onde elettromagnetiche e negli ultrasuoni, essendo fra le metodiche più recenti.

I social media continuano ogni giorno a modificare il mondo degli affari e la vita delle persone influenzando via web gli "addetti alla salute" su scelte o proposte che giorno dopo giorno possono dimostrarsi obsolete e quindi non più attuali. I pazienti a loro volta possono apprezzare l'uso dei social media per il costante dialogo attivo e di aggiornamento con

gli "addetti ai lavori" in una maniera che prima era impensabile. Nella pratica di medicina estetica in questa era tecnologica tutto ciò si risolve in un vantaggio per i pazienti consapevoli che le procedure alle quali si sottopongono sono le più affidabili e le meno costose. Nel campo della medicina cosmetica l'evoluzione è ispirata dall'innovazione.

Aggiornandosi sulle nuove tecniche e sulle modalità di trattamento i medici non solo sono competitivi, ma possono anche determinare la migliore opzione per il paziente.

Oggi i pazienti scelgono procedure con pochi effetti collaterali e senza tempi di degenza. Il fattore economico così come le necessità ed i desideri del paziente inevitabilmente cambieranno con il tempo e l'attuale orientamento della medicina estetica è quello di un futuro luminoso con la crescita per l'industria di aree fino ad ora inesplorate.

Dr Ennio Sacco
Medico-Chirurgo



Un giovane ricercatore siciliano si distingue all'estero

Silvestre Sampino, giovane ricercatore siciliano dell'Università di Teramo, ha firmato due importanti lavori di neuroscienza.

Il primo, inserito su una rivista del gruppo Nature, Translational Psychiatry, dimostra una maggiore predisposizione all'autismo nella prole generata da padri in età avanzata, che è trasmessa anche alla generazione successiva.

Il secondo studio, pubblicato su "Human Reproduction" (Oxford Journals), riporta gli effetti di una tecnica utilizzata per la diagnosi genetica pre-impianto, la biopsia embrionale, sullo sviluppo cerebrale del futuro individuo.

ADOTTA ANCHE TU UN TASSO BASSO

CHIAMA SUBITO ASSIFIN ITALIA

CAMPAGNA PER LA DIFESA DELLE FAMIGLIE E LA DIFFUSIONE DEL TASSO BASSO



Assifin Italia propone Tasso Basso, il prestito alle migliori condizioni riservato ai dipendenti ed ai pensionati. Veloce, conveniente, adatto alle esigenze di tutti. Chiama il numero di telefono **091.6519418** o visita www.assifinitalia.it



CAMPAGNA SALVIAMO TASSOBASSO

RINNOVO E CONSOLIDAMENTO PRESTITI IN CORSO CON QUALSIASI ISTITUTO

CONSULENZA GRATUITA ANCHE A DOMICILIO



Assifin Italia srl • Corso Tukory, 250 - Palermo

P Parcheggio gratuito per i clienti

Psoriasi artropatica, quando la pelle va curata con la massima attenzione



L'artrite psoriasica, è un'artropatia infiammatoria, in cui, oltre ad essere coinvolta la pelle da tipiche manifestazioni, possono essere colpiti diversi elementi che compongono l'articolazione come tendini, legamenti e lo strato più interno della capsula articolare, la sinovia.

La sintomatologia a carico delle articolazioni segue le manifestazioni della pelle nel 75% dei casi, le precede nel 15% dei casi o è concomitante nel rimanente 10%.

Non sono ancora chiare le cause che possono determinare lo sviluppo della psoriasi con

interessamento articolare, ma sono descritti fattori genetici (i più importanti sono HLA-Cw6 e HLAB27) e ambientali come traumi, infezioni batteriche e virali.

Secondo il numero, il tipo di articolazioni coinvolte e il possibile coinvolgimento simmetrico, sono state descritte diverse forme cliniche.

Sono tutte accomunate dai caratteristici sintomi clinici di un'artrite infiammatoria, l'eritema e il rigonfiamento delle articolazioni con conseguente rigidità, dolore, e riduzione temporanea o permanente dei movimenti.

La variante oligoartrite asim-

metrica coinvolge meno di 4 articolazioni in maniera asimmetrica, per lo più le gambe. La poliartrite simmetrica, invece, colpisce più di 5 articolazioni simmetricamente coinvolgendo anche le piccole articolazioni delle mani e dei piedi che possono, con l'evoluzione dell'infiammazione, andare incontro a distruzione. Questa variante è molto simile all'Artrite Reumatoide, ma opportuni test di laboratorio possono distinguere le due diverse malattie.

La variante spondiloartritica assiale colpisce la colonna vertebrale e il bacino.

Può dare sintomatologia dolorosa al collo e alle spalle, che può accentuarsi nei pazienti con uno stile di vita più sedentario.

Se sono colpite per lo più le piccole articolazioni delle mani e dei piedi allora possiamo andare incontro alla variante Interfalangea Distale, caratterizzata anche da unghie ispessite, di colorito giallastro e con tipiche depressioni puntiformi.

E' dunque comprensibile come una tempestiva diagnosi precoce e uno stretto follow up dell'artrite psoriasica possano

evitare, a distanza di tempo, l'annullamento completo e permanente dei movimenti dell'articolazione con conseguente disabilità.

L'assenza del fattore reumatoide, la positività di Hlab27, un'ecografia del tendine di Achille con tipico ispessimento dello stesso e la presenza di manifestazioni cutanee sono elementi utili alla diagnosi. La radiografia, lo Rmn e Tac possono aiutare per valutare l'estensione del danno osseo nel tempo.

La Terapia dell'artrite psoriasica si avvale dei cosiddetti farmaci biologici, che mimano sostanze presenti nel nostro organismo ma che sono riprodotte in laboratorio.

Sono utilizzati degli anticorpi monoclonali diretti verso una delle principali molecole infiammatorie coinvolte nella Artrite Psoriasica come il TNF alfa. Questi farmaci riducono l'infiammazione dell'articolazione, migliorando la struttura anatomica e la sua mobilità.

Prof.ssa M. Rita Bongiorno
Dirigente generale
del reparto di Dermatologia
del Policlinico "P. Giaccone"
di Palermo

L'Osteoporosi, quando la debolezza dell'osso diviene un limite per la società

L'Osteoporosi costituisce, oggi, una sfida per il nostro sistema sanitario, le cui risorse sono in costante e forte diminuzione. Di recente, si è tenuto a Palermo il quarto convegno sull'Osteoporosi, che è stato denominato "Osteoporosi e qualità di vita".

Il convegno ha affrontato alcuni temi sia da un punto di vista sanitario che legale riscuotendo un'attenzione particolare. Infatti, le fratture rappresentano una fonte costante per la nascita di contenziosi legali e negli ultimi anni la medicina difensiva ha prodotto notevoli costi per la sanità.

L'attuale commissario straordinario degli Ospedali Riuniti "Villa Sofia-Cervello", Ignazio

Tozzo, ha esposto alcuni provvedimenti che rileggeranno il sistema assicurativo degli ospedali. Finora, il sistema assicurativo preferito dai precedenti Governi regionali ha richiesto la stipula di contratti ingenti, che hanno coperto solo il 25% dei sinistri, scartando l'altro 75%.

A breve, questo sistema sarà rimpiazzato da uno, dove confluirà una quota delle risorse sanitarie regionali.

A questo proposito, s'istituirà una commissione di conciliazione che esaminerà i presunti casi di malasanità, dando risposte immediate all'utenza. Ciò consentirà di diminuire i contenziosi legali, si ridurranno così costi che pesano sullo stesso sistema sanitario.

Il progressivo invecchiamento della popolazione causerà una crisi del sistema se non si metteranno in atto soluzioni efficaci. L'osso, quando perde di densità, per l'età avanzata degli anziani, diviene fragile e causa, spesso, fratture.

Il recupero di questi ultimi è lento e parziale per la stessa età avanzata dei pazienti che ne sono rimasti vittime.

Per impedire ciò, si rende necessaria una prevenzione che parta dall'adolescenza, promuovendo un'alimentazione costante, adeguata e ricca di calcio. Chi non ha accumulato riserve di calcio sufficienti presenti nei vegetali e negli animali, non avrà la possibilità di recuperare dopo i 25 anni, moltiplicando di anno in anno

la possibilità di incorrere in fratture. A questo proposito, nel 2012, sono state censite 94 mila fratture, di cui il 46% riscontrate negli anziani superiori agli 85 anni. Per 30 mila di questi sono state necessarie altrettante protesi, mentre il costo di questi interventi è stato di un miliardo.

Non a caso, il costo medio di una frattura senza complicanza è di 6082 euro, mentre con complicanza si arriva a 6920 euro. Inoltre, chi si frattura il femore, vede la sua attesa di vita ridursi di 5 anni, mentre la possibilità di morire dopo la seconda frattura è del 75% in più per gli uomini e il 55% per le donne.

Francesco Sanfilippo

Stretching, come mantenersi in forma senza eccessi



Lo stretching (dall'inglese "to stretch" che significa allungare, tendere) è una forma di attività fisica finalizzata all'estensibilità muscolare e abbraccia tutte quelle tecniche di allungamento muscolare che hanno l'obiettivo di aumentare l'elasticità, migliorare la flessibilità e la mobilità articolare. Lo stretching più conosciuto, arrivato in Italia da oltre oceano negli anni settanta è quello codificato da Bob Anderson, il così detto stretching statico. Questa tecnica con le sue posizioni e il suo modo di respirare, prende spunto dallo yoga e fonda la sua pratica in esercizi di stiramento muscolare allo scopo di mantenere il corpo in un buono stato di forma fisica. E' la forma più semplice e facile di stretching che può essere praticato da tutti indipendentemente dall'età e dalla forma fisica. Se è eseguito correttamente e nel modo giusto, senza forzare i propri limiti e senza giungere alla soglia del dolore, i risultati sull'elasticità possono essere notevoli. Soprattutto, consente di evitare l'instaurarsi di dannosi squilibri muscolari a causa della ripetizione sistematica dei gesti quotidiani e del gesto atletico della disciplina praticata. Lo stretching,

quindi, oltre che nei programmi di allenamento dell'atleta, professionista, dilettante, amatore dovrebbe trovare il giusto spazio nell'arco della giornata di ogni essere umano indipendentemente dall'età e dalla flessibilità.

Oggi esistono diverse tecniche di Stretching, quali lo Stretching Statico Attivo, quello Dinamico, il P.n.f ('Proprioceptive Neuromuscular Facilitation' che in italiano significa 'facilitazione proprioceettiva neuromuscolare') e il C.r.a.c. ('Contract Relax Antagonist Contract' che in italiano significa 'contrazione, rilassamento e contrazione dei muscoli antagonisti'). Ne fa parte anche lo Stretching Globale Attivo (trae i suoi principi dalla Rieducazione Posturale Globale, metodo del 'Campo Chiuso', creata da Philippe E. Souchart). Queste tecniche utilizzate anche nella rieducazione e nella riabilitazione sono efficacissime se compiute sotto il controllo di personale qualificato ma possono essere inutili o addirittura dannose se eseguite in maniera dilettantistica. Questo perché lo stretching, cosa che non tutti i praticanti conoscono, è un allenamento del sistema nervoso e agisce sostanzialmente sull'interazione nervo-mu-

scolo, sui propriocettori che si trovano nei muscoli e nei tendini deputati alla raccolta ed alla trasmissione di dati inerenti la tensione sviluppata dai muscoli. Questi ricettori sono i fusi neuromuscolari localizzati all'interno della muscolatura striata-volontaria e gli organi tendinei del Golgi. Questi ultimi sono in grado di captare con la loro attività lo stato di allungamento dei muscoli e di inviare le informazioni raccolte al midollo spinale e all'encefalo. Tralasciando le varie tecniche di stretching sopra elencate, ci si può concentrare sulla sua forma più semplice che dà la possibilità di allungare il muscolo gradualmente fino ai limiti fisiologici, senza attivare il riflesso miotatico diretto ma stimolando quello inverso, attivato dagli organi tendinei del Golgi.

Si può imparare molto, osservando gli animali, come i cani e i gatti che conoscono per istinto il modo di allungarsi. Lo fanno spontaneamente senza mai eccedere, preparando i muscoli che utilizzeranno. Imparare ad allungarsi è facile e la tecnica corretta passa attraverso una tensione rilassata e prolungata, ponendo l'attenzione sui muscoli che si vogliono allungare. La

tecnica sbagliata è il rimbalzare su e giù o il sovra stirarsi sino alla soglia del dolore. Sono sufficienti soltanto 15 minuti, dopo l'esercizio fisico, o la sera prima di andare a letto per beneficiare degli effetti dello stretching. Questo sport praticato con regolarità produce alcuni vantaggi quali la riduzione della tensione muscolare, il favoreggiamento della sensazione di rilassamento del corpo, della coordinazione e della destrezza. Inoltre, incrementa la capacità di movimento, sviluppa la consapevolezza del corpo e migliora la concentrazione mentale. La sua applicazione nell'ambito degli sport, spesso sopravvalutata, merita taluni approfondimenti alla luce dei risultati delle ricerche di questi ultimi anni. Chi ha una pur piccola esperienza nel campo dello sport, anche dilettantistico, sa quanto sia comune l'abitudine di fare stretching prima di iniziare un allenamento o affrontare una competizione per scaldare i muscoli, per diminuire il rischio d'infortunio e per aumentare il livello di performance. Tuttavia, la ricerca clinica ha dimostrato che lo stretching nella fase di riscaldamento, prima di qualsiasi attività sportiva, potrebbe essere una perdita di tempo, perché non serve a prevenire gli stiramenti o a ridurre i dolori ma soprattutto è controproducente prima di una gara o una competizione.

Lo stretching è comunque positivo e riveste una grande importanza nella attività fisica e nella preparazione atletica e quindi giusto farne uso, ma un uso consapevole, in relazione agli obiettivi da raggiungere ed inserito in programma motorio personalizzato ed individualizzato.

Lidia Mazzola Chinesiologo
UNC n° 6502
Professionista certificato a
norma UNI 11475

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

nell'attesa... Edizioni PHOENIX

Per la vostra Pubblicità:
direzionecommerciale@nellattesa.it

80€ bonus fiscale, chi li prende?

Con il mese di competenza di maggio dovranno comparire nelle busta paga di chi ne ha diritto le detrazioni del DL 66 del 24 aprile recante "Misure urgenti per la competitività e la giustizia sociale": il così detto Bonus fiscale. Beneficiari del Bonus sono i lavoratori dipendenti e "assimilati" con reddito complessivo presunto per l'anno fiscale 2014 non inferiore a € 8.000 (indicizzati 8.145) e non superiore a 26.000. Per "assimilati" ai lavoratori dipendenti s'intendono: soci di cooperative che percepiscono compensi e indennità non superiori al 20% del salario, titolari di borse o sussidi di studio o formazione professionale, collaboratori coordinati e continuativi e a progetto, sacerdoti, titolari di prestazioni pensionistiche complementari, percettori di compensi per lavori socialmente utili (vedi art. 50 comma 1 del TUIR). Ha diritto anche chi non lavora, ma ha lavorato come dipendente nel 2014 prima di maggio e chi interromperà il rapporto di lavoro dopo maggio. Sono, dunque, esclusi i contribuenti il cui reddito complessivo non è formato da reddito da lavoro dipendente o assimilato, che non hanno un'imposta lorda su reddito da lavoro dipendente o assimilato superiore alla detrazione (Bonus), e che superano i 26.000 €. La detrazione massima annuale, o Bonus, spettante per l'intero anno fiscale in corso, in attesa

della Legge di Stabilità per il 2015, è di € 640 che, ripartiti in 8 ratei sulle mensilità comprese tra maggio e dicembre danno 80 € al mese. L'importo intero spetta fino all'imponibile di 24.000 Euro, superati i quali decresce proporzionalmente fino ad estinguersi superati i 26.000 Euro di imponibile. I 640 € sono da suddividere tra i mesi lavorati nel periodo d'imposta 2014. Perciò, per esempio, chi è stato assunto a marzo avrà diritto al credito d'imposta di € 533,33 per 10 mesi di lavoro invece che 640, con detrazioni men-

plicano per i giorni effettivamente lavorati. Con questo tipo di calcolo la detrazione su un mese di lavoro da 80 Euro scende a 53,60 Euro perché si computano solo i giorni lavorativi, ma in tal caso si matura un credito fiscale di 26,40 Euro medi da recuperare con la dichiarazione del 2015. La detrazione del Bonus si esegue fino al raggiungimento del limite di capienza dell'imposta lorda gravante sul reddito, al netto delle sole detrazioni da lavoro dipendente e, perciò, sommandosi ad eventuali altre detrazioni (p.es. per

staurati nel periodo d'imposta 2014, possono avere debiti o crediti fiscali da conguagliare con la dichiarazione dei redditi del 2015.

Con la Circolare 8/E del 28/4/14, l'Agenzia delle Entrate, al fine di consentire la rapida attuazione delle nuove disposizioni, non ha previsto obblighi di informazione in capo ai sostituti d'imposta (i datori di lavoro) nei confronti del beneficiario (il lavoratore). Pertanto, la sussistenza del diritto nonché la misura della detrazione d'imposta saranno determinate sulla base dei dati fiscali, di cui sono in possesso o di cui "entrano in possesso". Perciò il lavoratore, per non correre il rischio di restare ingiustamente escluso, oppure di dover restituire all'erario in tutto o in parte le detrazioni con pesanti conguagli a debito, dovrà informare di propria iniziativa il datore di lavoro. Per esempio, circa eventuali altre fonti di reddito che possono far superare



sili di € 66,66. Lo stesso dicasi per chi dovesse interrompere il rapporto di lavoro a ottobre, ma con la differenza che, se il recesso non fosse prevedibile, la rateizzazione non può essere parametrata e, in tal caso, il lavoratore dovrà restituire 133,32 Euro con la dichiarazione del 2015. Soprattutto per i contribuenti con rapporti di lavoro brevi, la detrazione può essere giornaliera invece che mensile. In questi casi i 640 Euro si dividono per 365 invece che per 12 e si molti-

carichi di famiglia), superato detto limite di capienza viene decurtata. I lavoratori con redditi inferiori a 8.000 Euro sono considerati incapienti e non hanno diritto al bonus in quanto, per effetto della detrazione da lavoro dipendente, l'imposta netta è zero. Molti possono essere i casi di lavoratori che, per impossibilità di prevedere il reddito imponibile del 2014, disinformazione, errori materiali, o mancati agganci fiscali di diversi rapporti di lavoro in-

limiti imponibili o del variare del reddito dell'unità immobiliare adibita ad abitazione principale che, invece, può essere dedotta dall'imponibile, o di qualsiasi altro fattore rilevante ai fini del calcolo e non noto.

Si raccomanda comunque di verificare il corretto adempimento da parte dei sostituti d'imposta mediante la lettura della busta paga.

Girolamo Calsabianca
Segretario ANIO Onlus

Canale 13 www.trmweb.it digitale terrestre
Radio Med 91.3

TRM
mattino

Seguici ogni venerdì dalle 07:30 alle 08:00
su TRM in diretta radio televisiva

Potrai intervenire chiamando al numero Tel. 091204064
Medici, specialisti ed esperti, approfondiranno
i temi trattati sul nostro giornale

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



ALLERGOLOGIA

DOTT. CLAUDIO RAGNO

Specialista in Allergologia e immunologia clinica. diagnosi delle malattie respiratorie, delle allergie alimentari, per allergie a farmaci. Ticket visita Euro 34,50. Riceve a Palermo in via XII Gennaio 16 091.584114 cell. 337 895499 - **AFFILIATO SANIT CARD**

ANDROLOGIA - UROLOGIA

DOTT. EMILIO ITALIANO

Specialista in Urologia e Andrologia. Consulente Sessuologo. Riceve a Palermo in via F.Paolo di Blasi 35. www.emilioitaliano.it - emiliano@gmail.com. Per prenotazioni, telefonare ai numeri 091 346563 cell. 338 8546604 - **AFFILIATO SANIT CARD**

CARDIOLOGIA

DOTT. CARLO CASERTA

Cardiologia - ecocardiografia - elettrocardiografia ecocardiogramma domiciliare. D.M. Cardiologia ARNAS AO Civico Pa. Studio via Cilea, 11 - Recapito: 338.9419807 - Mail: carlo.caserta@tin.it

DOTT. GAETANO MANLIO PANZARELLA

Studio di Cardiologia, Cardiologia Clinica - Ecocardiografia - ECG - Visite Domiciliari Riceve a Palermo in via M. Rapisardi, 5 Tel. 091.309677 - Cell. 339-7740151 Sito Web: www.cardiologopanzarella.it email: manliopanzarella1974@libero.it

CASE DI RIPOSO

COMUNITA' ALLOGGIO PER ANZIANI

"GRETA" Assistenza 24 ore. Servizio lavanderia. Pasti. Attività ricreative e religiose a richiesta. TV in camera. Via S. Cuccia 1 (angolo via Libertà). Tel. 0916268045 - Cell. 3481511882

CHIRURGIA E PROCTOLOGIA

DOTT. VINCENZO ROMANO

Riceve presso piazza Almerigo Gentile, 22 il Martedì e Giovedì dalle ore 17.00 Cell. 335 8177158

DERMATOLOGIA E VENERELOGIE

DOTT. ANGELO RAFFAELE CINQUE

Mappatura medica, esame in epiluminescenza dei nei, penoscopia, diagnosi e terapia degli HPV (condilomi), diatermocoagulazione, crioterapia, laser. Via R. Wagner 9, Palermo, tel. 091335555

GASTROENTEROLOGIA

DOTT. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastro-entropologia ed Epatologia Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche, 2 Palermo - Cell. 338 6963040 e-mail: peralta.sergio@yahoo.it - www.gastroenterologiaperalta.it

NATUROPATIA

MARIA GRAZIA COSTANTINO

Naturopata: riflessologia plantare, digito-pressione, bioenergia, shatsu, massaggio terapeutico - efficacia del risultato del trattamento della cellulite, attraverso l'intervento integrato della Nutrizionista e Bioprana terapeutica. Si riceve per appuntamento in via Bernini, 47 Cell.366 8324535

NEFROLOGIA

DOTT.SSA GRAZIA LO CASCIO

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

NEUROLOGIA

DOTT. MARCELLO ROMANO

Neurofisiopatologo. Az. Osp.Riuniti Villa Sofia Cervello, Studio di neurologia ed elettromiografico. Riceve per appuntamento in via E. Notarbartolo, 38 Palermo Tel. 0916259811 - Cell. 3491467337 Email: mcrmano04101958@gmail.com

ODONTOIATRIA

DOTT. MANLIO MAZZOLA

Ablazione Tartaro, chirurgia, implantologia, posturologia, conservativa e protesi dentarie. Riceve in via Cantiere Finocchiaro, 8 a Palermo. Tel. 0916259033 Cell. 3201727589

ORTOPEDIA-TRAUMATOLOGIA

AMBULATORIO POLISPECIALISTICO DI ORTOPIEDIA L'EMIRO

Dott. Sergio Salomone. Trattamenti patologie ortopediche e traumatologiche. Prevenzione, diagnosi e cura dell'osteoporosi, densitometria ossea. Medicina legale. Parcheggio Interno. Tel.: 091213197, Via Eugenio l'Emiro 22 (zisa). Sito web: www.centroemiro.it

PSICOLOGIA

DOTT.SSA CATERINA D'ANNA

Psicologa - Psicoterapeuta. Psicologia - Psicoterapia del bambino, dell'adolescenza e della famiglia. Via Tripoli 18 Palermo. Recapiti telefonici: 329 4321204



A cura di Girolamo Calsabianca

**Un serial killer famoso...
... La mela!**



Una mela al giorno toglie il medico di ... frutto molto indicato per i diabetici, ammazza la fame nell'intervallo dei pasti. Allora sono i semi velenosi? Perché contengono una percentuale bassissima di cianuro? No! perché è in quantità del tutto innocue. Le storie a torno questo frutto sono varie, fantasiose e anche religiose, chi più ne ha, più ne metta; comunque è sempre stata oggetto di simbolismo, ne troviamo racconto per prima nella storia, anche se mistificata, nella nel libro della genesi come oggetto prezioso, tanto che Adamo ed Eva furono cacciati dal paradiso per averne presa solamente una. **Ma la mela è veramente un frutto salutare?** I nostri nutrizionisti non l'hanno mai smentito, senza esagerare nel mitizzarla. Che la mela sia il frutto del melo (*Malus communis*) è un dato di fatto, del perché e spesso nominata perché allontana della compagnia del personale sanitario, di cui faremo volentieri a meno in determinati frangenti, pare proprio che il consumo regolare di mele aiuti a sbarazzarsi anche di altre, indesiderate, compagnie. Infine, la mela ha un buon potere diuretico ed è indicata nei disordini del tratto gastroenterostinale quali diarrea o al contrario per la stitichezza oltre ad essere un rimedio naturale per il meteorismo, contrasta il colesterolo e anche gli odiati chili di troppo. Tutto ciò, ov-



vamente, a patto che le mele siano inserite in un piano dietetico rigoroso, ma comunque attento e rispettoso della salute del buongustaio.

Dicono che consumare uno di questi frutti prima dei tre pasti principali aiuta infatti a calmare anche l'appetito più vorace, meglio ancora se lo si associa ad un bel bicchiere di acqua.

Il segreto delle straordinarie proprietà nutrizionali e salutistiche delle mele è in gran parte nascosto dietro una fibra solubile, chiamata pectina, di cui sono particolarmente ricche.

La mela, insieme agli agrumi, rappresenta una delle fonti più generose di pectina, dalla quale è estratta e purificata con lo scopo di aggiungerla a moltissimi integratori alimentari e prodotti dietetici, compresi quelli per diabetici (gli integratori di pectina abbassano la glicemia postprandiale) e per il controllo del peso. Le mele, contengono fibre, vitamine e minerali.

Un altro vantaggio? La mela è un cibo pratico, pronto da consumare, non sporca i vestiti quando ci cade addosso, aspetti non certo trascurabili nell'era frenetica dei fastfood, ormai consueto rifugio

dei nostri ragazzi e non solo. Inoltre, il suo sapore gustoso e croccante, lievemente dolce, mette d'accordo la stragrande maggioranza dei palati, compresi quelli più reticenti al consumo di frutta e verdura. Sempre i nutrizionisti ci indicano che il consumo come della mela o della frutta in genere è con la loro buccia; ovviamente, solo dopo un accurato e generoso lavaggio.

**di Girolamo Calsabianca,
Segretario Nazionale ANIO**



settimanale d'informazione socio-sanitaria dell'A.N.I.O.
Reg. al Tribunale di Palermo n° 11 del 29/05/2006

Dir. Scientifico: Girolamo Calsabianca Segretario Nazionale ANIO Onlus - girolamo.calsabianca@alice.it
Comitato Scientifico: Dott. Vito Milisenna Pr. Com. Sc. Naz. ANIO, Presidente Comm. Med. Leg. ASP CL
Prof.ssa C. Giordano Resp. UOC di Endocrinologia Policlinico (Pa), **Dott. T. Mannone** Risk Manager A. O. Villa Sofia-Cervello (Pa), **Prof. G. M. Calori** Prof. Univ. Milano Dir. COR Gaetano Pini (Mi), **Dott. Sergio Salomone** Pres. Associazione A.S.S.O., **Dott. A. Provenzano** Resp. Centro Officine di Ippocrate A. O. Villa Sofia-Cervello (Pa), **Dott. Antonio Gambino** Chinesiologo, **Dott. Diego Fabra** Nutrizionista
A.N.I.O. Numero Verde: 800 688 400 (chiamata gratuita)
Siti web: www.anio.it **Pagina Ufficiale ANIO Facebook:** www.facebook.com/anioinforma
nell'attesa... Edito da: Phoenix di Simona Lo Biondo
Direttore Responsabile: Francesco Sanfilippo - direttore@nellattesa.it
Direzione Commerciale: Vincenzo Alaimo - direzionecommerciale@nellattesa.it
Impaginazione Grafica: Andrea Ganci - webmaster@nellattesa.it
Consulente Editoriale: Sergio Fabra - **Stampa:** Pitti Grafica via Pelligra, 6 (Pa)
Redazione: e-mail: redazione@nellattesa.it - **Sito web:** www.nellattesa.it
Pagina Ufficiale Nell'attesa...: <https://www.facebook.com/163985206974166>
Per abbonarsi al giornale: Inviare una email a: abbonamenti@nellattesa.it
Per la vostra pubblicità: Cell. 3389432410 | marketing@nellattesa.it

LE OFFICINE D'IPPOCRATE

Centro Pilota Plurispecialistico
per la Prevenzione delle Disabilità e delle Alterazioni Posturali

PRESIDIO OSPEDALIERO:
Cto Ospedali Riuniti Villa
Sofia Cervello
A.N.I.O. - O.N.L.U.S.
Tel. 091.514040

PREMESSA.

Il Centro Pilota Plurispecialistico Sperimentale per la Prevenzione delle Disabilità e delle Alterazioni Posturali è una tessera del grande mosaico che compone il progetto core di ANIO per l'anno 2013/2015 denominato OFFICINE D'IPPOCRATE. Il progetto mira a garantire

percorsi di prevenzione, diagnosi e cura, al fine di ridurre e/o limitare l'insorgere di complicanze, ortopediche e posturali, mettendo in campo tutte quelle azioni di prevenzione concreta delle patologie dell'apparato muscolo-scheletrico.

DA CHI E A CHI E' EROGATO IL SERVIZIO

Azienda ospedaliera Ospedali Riuniti Villa Sofia Cervello in cooperazione con un Team di Medici e specialisti messi a disposizione dall'as-

La Carta Servizi del Centro Pilota Plurispecialistico per la Prevenzione delle Disabilità e delle Alterazioni Posturali



sociazione A.N.I.O. Soggetti in Età Evolutiva (soggetti con patologie degenerative dell'apparato muscolo scheletrico - osteoporosi - malati cronici); Diabetici cronici; Donne over 50; Soggetti Disabili e da tutti coloro che hanno un indicazione prescrittiva di uno specialista.

PRENOTAZIONI VISITE

Gli utenti potranno accedere al servizio, muniti di richiesta del medico curante, chiamando il CUP Ospedali Riuniti Villa Sofia Cervello: 800.178.060 o l'ANIO al numero 091 514040 o mediante gli indirizzi mail ippocrate@anio.org; amministrazione@anio.it

Quello che noi facciamo è solo una goccia nell'oceano, ma se non lo facessimo l'oceano avrebbe una goccia in meno.

"Madre Teresa di Calcutta"

SOSTIENI A.N.I.O
5 DONA IL TUO
PER 1000
CODICE FISCALE
9716 533 0826

www.anio.it



A.N.I.O. Onlus, Associazione Nazionale per le Infezioni Osteo-Articolari

Servizio Ambulanza diurno

Dimissioni Ospedaliere - Spostamenti in città o fuori comune, Visite Mediche, Esami ecc.

Per info chiamare:

Numero verde gratuito: 800.688.400

Emergenze: 3289485124

e-mail: ambulanza@anio.org

Si ringrazia la

