



Starbene

Il Magazine della Salute
in Sicilia

Periodico di informazione scientifica
Numero 9 Anno II / Dicembre 2015

**Ritorna il Premio
"Professionisti
della Salute"**

La salute corre in rete

Il dentista di famiglia

Tempo di vaccini

**Salute e benessere
in Sinergia**

Speciale Fitness

La psoriasi

Sfincie e Panettoni

Il carattere del cucciolo

**Diete alcaline, basta
un po' di limone**

La vita oltre la vita



VIVI IL SOGNO GRANATA

KIA TI PORTA ALLO STADIO



PICANTO
tua da **8.950 €**



RIO
tua da **9.900 €**

COMPRA PICANTO O RIO

IN **OMAGGIO**

1 ABBONAMENTO
in TRIBUNA

+

1 MAGLIA UFFICIALE
del tuo giocatore preferito

Promozione valida fino al 31-12-2015 l'abbonamento è valido per il girone di ritorno

Picanto con sconto di 1550 €, Rio con sconto di 2200 + 500 € per rottamazione vettura, IPT e PFU esclusi. Consumo combinato Picanto 4.5 a 6.2, Rio da 3.6 a 6.9. Emissioni Co2 Picanto da 100 a 115, Rio da 94 a 115. Le foto sono inserite a titolo di riferimento.

Automondo

www.automondotp.it

Via Eraclea 8 Trapani Tel. 0923 501080
SHOWROOM - RICAMBI - ASSISTENZA



Unica concessionaria



Il secondo Natale con Starebene

Ben trovati! E' il secondo natale passato insieme con il nostro magazine della salute.

Le festività natalizie hanno per noi un ulteriore motivo di festeggiamento, riproporremo infatti "Un Premio ai Professionisti della Salute - Grazie a chi si è preso cura del nostro starebene", giunto alla sua seconda edizione.

Anche quest'anno nel salone di rappresentanza dell'ASP, alla Cittadella della salute, verranno consegnati in collaborazione con l'ASP e l'Ordine dei Medici, riconoscimenti a professionisti che

operano o hanno operato nel mondo della sanità e per questo abbiamo deciso di dire loro grazie.

In questo numero avrete modo di trovare un inserto speciale dedicato al fitness e allo starebene in movimento.

Non mancheranno le consuete rubriche così come la consueta attenzione viene riservata alla prevenzione, da quella posturale a quella dentaria, con consigli su una alimentazione consapevole e un corretto stile di vita.

Buona lettura e BUON NATALE.

IN QUESTO NUMERO

- 05 La salute corre in rete
- 07 Il disturbo compulsivo
- 08 Il dentista di famiglia
- 09 Vaccinarsi a tutte le età
- 10 Non solo rinoplastica
- 11 Starebene... leggendo
- 12 L'evoluzione della dialisi
- 25 Speciale Fitness
- 33 Sfincie e panettoni
- 36 Il carattere del cucciolo
- 37 Acqua alcalina

Il Magazine della Salute
Starebene
in Sicilia

Supplemento a Trapanipiù

Direttore WOLLY CAMMARERI
Direttore Scientifico ANGELICA DI SCALAFANI
Grafica VITO MALTESE

Reg. Tribunale di Trapani N.350 del 13/03/2013

Per le vostre segnalazioni:

starebeneatrapani@libero.it

Mobile: 391 3523270

Facebook: [starebeneinsicilia](https://www.facebook.com/starebeneinsicilia)

Per le vostra pubblicità: 3319213754

Starebene

sbarca sul web
Ci trovate su

www.starebenesicilia.it



[starebeneinsicilia](https://www.facebook.com/starebeneinsicilia)

RICORDANDO IL PREMIO PREMIO AGLI OPERATORI DELLA SALUTE UN PREMIO A CHI SI È PRESO CURA DEL NOSTRO STARBENE

**RICORDANDO IL PREMIO AGLI OPERATORI DELLA SALUTE
"UN PREMIO A CHI SI È PRESO CURA DEL NOSTRO STARBENE"
13 DICEMBRE 2014 CITTADELLA DELLA SALUTE**

sig: Giuseppe Piazza odontotecnico e le strutture sanitarie: Fondazione Auxilium, Villa dei Gerani, Casa di cura San'Anna e la clinica Norana. Un riconoscimento per l'impegno nel volontariato è andato anche ad associazioni quali: Associazione San Giuseppe lavoratore, Associazione per l'aiuto ai diabetici e all'associazione Trapani per il terzo mondo.



Il salone di rappresentanza della cittadella della salute, ha ospitato lo scorso anno la prima edizione del nostro premio ai professionisti della sanità. Venti figure di alto spessore professionale, sono state ricordate alla presenza delle maggiori autorità cittadine, sono stati medici in quiescenza, infermieri, farmacisti e associazioni di volontariato. Particolarmente toccante è stata la consegna alla memoria, per alcuni professionisti, il cui ricordo resta indelebile.

Elenco premiati: Dott. Vito Oddo, Dott. Vito Sanci, Dott. Antonio Cirino fra i medici già in quiescenza. Targhe alla memoria sono state ritirate dai familiari dei Dott.ri Vincenzo e Salvatore Mucaria, Nino Novara e Gioacchino Forbice. Per la lunga attività di farmacista una targa ricordo è stata consegnata al dott. Giuseppe Occhipinti. Fra gli infermieri premiati Ignazio Renda e alla memoria Eugenio Cammareri. Premiati anche il





a cura di
Franco Mennella
Appleseed

ESSERE PRONTI PER I MERCATI DIGITALI



Il web è profondamente cambiato e non è più soltanto web.

Tablet, smartphone, InternetTv, smartwach... Se fino a 20 anni fa l'informatica era racchiusa nello spazio dello schermo di un Pc, oggi avvolge la nostra vita in ogni momento della giornata. E la trasformazione è ancora in corso.

Non si tratta più di prepararsi al futuro, ma di adeguarsi ad un presente che si fa sempre più pressante. In questo presente il web non è più soltanto "un canale di comunicazione". È, sostanzialmente, il mercato. Questa considerazione è alla base della nascita di Appleseed, agenzia di marketing digitale. Per presentarci partiamo dal nome. John "Appleseed" Chapman (Leominster, 26 settembre 1774 - Fort Wayne, 11 marzo 1847) è stato un personaggio sicuramente anomalo. Si guadagnò il soprannome Appleseed (Seme di mela), per la sua ossessione di piantare alberi di melo lungo i sentieri che attraversavano del deserto americano. Quelle piste, in seguito, resero possibile la conquista del west. Oggi, ogni 26 settembre viene festeggiato, negli Usa, il John Appleseed day, per festeggiare un uomo che, sicuramente visionario e un po' pazzo, ma che in ogni caso pose le premesse per la nascita

dell'America.

E questo ci porta dritto al claim di Appleseed: costruiamo premesse. La nostra mission aziendale è il successo delle strategie di marketing dei nostri clienti ed il raggiungimento degli obiettivi, utilizzando tutti gli strumenti a disposizione. Per essere chiari, realizziamo siti web, gestiamo pagine social, organizziamo eventi di comunicazione e gestiamo la presenza aziendale dei nostri clienti. Ma questi non sono i nostri "prodotti". Sono gli strumenti che abbiamo a disposizione e che mettiamo a vostra disposizione per il raggiungimento dei vostri obiettivi aziendali. Il nostro unico prodotto è il vostro successo. Prendiamo, ad esempio, la realizzazione di un sito web. Se pensate che la presenza di pagine sul web si conta nell'ordine dei trilioni, appare subito chiaro come il semplice sito sia meno di una goccia nell'oceano. Per rappresentare realmente uno strumento di business deve avere qualcosa in più che lo distingua dalla massa. I parametri sono diversi: intanto sono necessari contenuti efficaci ed una struttura in grado di essere "letta" agevolmente e correttamente dai motori di ricerca. Ma deve essere anche in grado di dialogare effettivamente con il mondo dei social networks.

Ovviamente la nostra presenza in rete deve essere "accompagnata" da una serie di azioni strategiche che la aiutino a posizionarsi correttamente sul mercato per essere raggiunti dai potenziali clienti.

Contenuti adeguati proposti attraverso una struttura tecnica efficace all'interno di una strategia complessiva di presenza sul web: questa è l'unica vera "ricetta" per competere sui mercati digitali. Se una sola di queste componenti viene sottovalutata si viene risucchiati da quel mare infinito che è diventata oggi la Grande Rete, senza alcuna possibilità di emergere. Appleseed offre esattamente questo, una porta di accesso privilegiata al mercato digitale. La chiave principale per aprire questa porta dorata è il nostro Social Media Team, un gruppo letteralmente "addestrato" a scandagliare il web, ascoltare i social, conversare con la Rete. Uno strumento veloce e completo per affrontare un mercato in continua evoluzione. Le nuove imprese devono comprendere che è tempo di "aggiustare il tiro". La lunga crisi che penalizza il paese, e il Sud in particolare, è anche legata ad approcci di mercato non aggiornati. Ma la logica è chiara: "squadra perdente si cambia".

Alla Appleseed ne siamo davvero convinti ed è per questo che il nostro primo passo è l'attivazione di un progetto complessivo di formazione e informazione territoriale sui temi del marketing digitale e sulle nuove metodologie di accesso.

Un progetto dal nome che nasconde una citazione ed un omaggio: NETT Economy. Non si tratta di un errore, NETT va proprio scritto "con due T" perché è l'acronimo di Non È (mai) Troppo Tardi. L'omaggio è all'omonima trasmissione Rai del dopoguerra del maestro Manzi, che pose una base importante per l'alfabetizzazione del Paese. Noi non siamo così presuntuosi, ma ci piacerebbe fare la nostra parte nell'innalzare il livello del mercato territoriale.

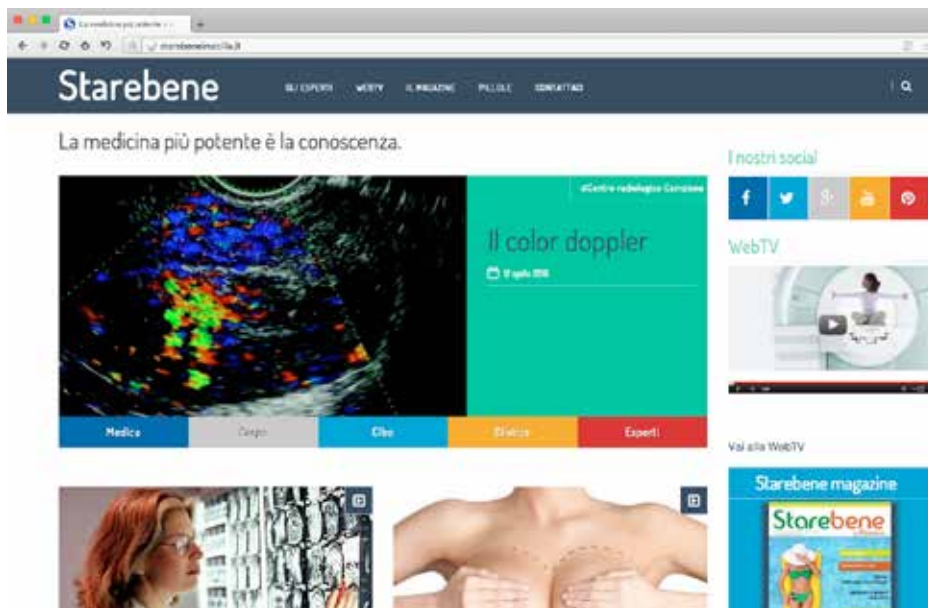
In particolare in un ambito come quello turistico che a Trapani rappresenta una opportunità evidente e la cui offerta si forma, per quasi il 90%, sul web. Ma che bisogna affrontare con professionalità e visione strategica.

LA SALUTE CORRE IN RETE

Esiste anche una parola per definire questo approccio: e-health. Un brutto inglesismo per raccontare la voglia degli utenti di usare Internet per saperne di più su salute e benessere. Il dato è del Censis e mostra come 4 italiani su 10 cerchino informazioni online sulla salute, con un'inevitabile cambiamento dei rapporti tra paziente e medico.

Le modalità d'uso sono molteplici: il 58,1% cerca informazioni per capire meglio le indicazioni del proprio medico, mentre oltre il 55% naviga per verificare la sua diagnosi e le indicazioni. In altri casi si discute con il medico dei risultati delle proprie ricerche su internet (37,1%) e si registra anche un 20% che contesta l'esattezza di diagnosi e terapie in base a quanto si è appreso sul web. Accade anche, e questa è forse la parte più preoccupante, che si intraprendano terapie grazie alle informazioni reperite su internet senza consultare il medico (18,8% dei casi).

Questi dati sono la premessa: il risultato è la versione online del nostro mensile. Starebeneinsicilia.it è un sito realizzato seguendo una precisa idea-progetto, declinata su diverse aree. Un'Area esperti, dove i professionisti della salute e del benessere hanno uno spazio d'informazione e



biiettivo è quello di assecondare quei dati rilevati dal Censis con il supporto di affermati professionisti che limitino la pericolosa deriva della "salute fai da te". Informarsi è bene, spesso è un dovere, ma l'automedicazione è sicuramente un'arma a doppio taglio che va affrontata con serietà professionale e con un'attenzione particolare alle vere esigenze degli utenti.

rintracciati sulle principali ricerche dei potenziali utenti, focalizzando l'attenzione sull'autore.

Diversa è la ratio dell'Area media: il progetto ha una natura territoriale ed in tal senso l'utilizzo di un magazine rappresenta un ottimo canale di supporto offline. Associato all'Area video, inoltre, aumenta le possibilità di contatto con l'ambito dei medici e degli esperti e genericamente con gli utenti.

L'Area news, così come la Community di Starebeneinsicilia.it è gestita direttamente dal Social Media Team di Applesseed.

L'obiettivo è quello d'intercettare le conversazioni sul web ed essere il "tavolo" intorno al quale sarà possibile affrontare con la dovuta serietà e competenza un tema delicato come quello della salute.

Starebeneinsicilia.it, quindi, è qualcosa in più della semplice versione online del magazine. Vuole essere uno strumento per soddisfare quella voglia di e-health che diventa ogni giorno più pressante, senza unirsi a quel pericoloso ammasso di voci non controllate che possono rappresentare un serio pericolo.

Il web è stracolmo d'informazioni mediche, anche troppo. La parte difficile è selezionare quelle valide, dividere il vero dal verosimile. Starebeneinsicilia.it è il vostro strumento per farlo.

QUATTRO ITALIANI SU DIECI, SECONDO IL CENSIS, CERCANO IN RETE INFORMAZIONI SU SALUTE E BENESSERE. PER QUESTO È IMPORTANTE DARE INFORMAZIONI CORRETTE

di contatto con gli utenti, un'Area media che permette di portare questo confronto su un livello più piacevole e accattivante e dove mettiamo a disposizione la versione sfogliabile in Pdf del nostro magazine, una sezione (chiamata "Pillole di Starebene") per informazioni e news sulle novità del settore, ma anche sulle iniziative ed eventi legati al mondo della salute e della sanità in Sicilia. E poi c'è la Community.

Gli iscritti al sito hanno a disposizione diversi strumenti d'interazione con gli esperti, ma anche la possibilità di raccordarsi ed "incontrare" altri utenti che abbiano le stesse esigenze. L'o-

Ma entriamo nel dettaglio delle aree principali.

L'Area esperti è una sezione del sito dove vengono raccolte le schede di medici e professionisti legati al mondo della salute e dello stare bene. Le schede degli esperti sono formattate per interagire a livello avanzato con i motori di ricerca, puntando a creare autorevolezza intorno al nome, grazie alla pubblicazione di contenuti specificatamente connessi all'argomento ed ottimizzati in chiave di rintracciabilità da parte dei motori di ricerca (SEO).

Gli articoli a firma degli esperti, infatti, sono formattati proprio per essere



a cura di
Rossana Messina
Psichiatra

Dott. ssa
Rossana Messina
Medico Psichiatra
Cell. : 349.7852182
1rossanamessina1@gmail.com

IL DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO

Il disturbo ossessivo compulsivo (DOC) è un disturbo psichiatrico abbastanza comune, a decorso cronico e invalidante, caratterizzato dalla presenza di ossessioni e compulsioni, che crea forti disagi interferendo con il lavoro, con gli studi, con le attività quotidiane o con relazioni sociali abituali, a volte impedendole.

Le ossessioni vengono definite come pensieri, impulsi ricorrenti e persistenti o immagini che sono percepite dalla persona che le sente come sgradevoli e intrusive.

Le compulsioni sono invece delle azioni mentali particolari, dei rituali o comportamenti obbligatori che tentano di attenuare o neutralizzare le ossessioni.

La presenza di entrambe porta l'interessato ad innescare dei processi mentali che consumano e divorano le risorse mentali ostacolando, oltre che la vita sociale, anche le funzioni cognitive, quali l'attenzione e la concentrazione.

Questo tipo di disturbo, a differenza di altri, non genera clamore o paura nelle persone con cui si entra in contatto ma fa soffrire marcatamente chi ne è affetto per due motivi: il primo perché si avverte un senso di follia, a causa dei sintomi presenti (ansia, disforia, irritabilità, depressione), il secondo è dovuto alla consapevolezza che i pensieri ed i comportamenti tenuti sono irrazionali e così si tenta, razionalmente, di ignorarli o di neutralizzarli con altri pensieri o azioni.

I sintomi del Disturbo Ossessivo Compulsivo sono svariati, dal punto di vista clinico, e danno luogo a numerose varianti o sottotipi.

Infatti, cercando di semplificare, è possibile distinguerli in Disturbo Ossessivo Compulsivo con compulsione mentali, superstizioso, da contaminazione, da controllo, da ordine e simmetria, da accumulo o accaparramento.

Per meglio comprendere la diversità di manifestazione vi presenterò, di seguito, alcuni casi clinici diagnosticati come DOC.

Luca, un giovane di 21 anni, mi ha raccontato che si lavava continuamente le mani, che controllava ripetutamente se la porta di casa era chiusa e che viveva nella paura che i germi potessero contaminarlo.

Sempre combattuto se assecondare i pensieri ossessivi e abbandonarsi o uscire di casa, trascorreva le giornate in casa imprigionato tra mille regole, imposizioni e continui controlli.

Angela, una donna di 45 anni, sposata con due bambini, mi ha raccontato che si sentiva costretta, prima di uscire di casa, ad accendere e spegnere le luci trenta volte, ma una volta

di essere stato infettato da qualcuno o qualcosa per cui si lavava ripetutamente le mani e il corpo e tutte le volte che rientrava a casa era stretto dall'angoscia per eventuali infezioni contratte, inoltre temeva di trasmettere l'infezione alla figlia di 17 anni, così, compulsivamente, puliva il water e imponeva al resto della famiglia di pulirlo.

LE COMPULSIONI SONO DELLE AZIONI MENTALI PARTICOLARI, DEI RITUALI O COMPONENTI OBBLIGATORI CHE TENTANO DI ATTENUARE O NEUTRALIZZARE LE OSSESSIONI. I DOC CREANO FORTI DISAGI SUL LAVORO E NEGLI STUDI.

uscita voleva farne al più presto ritorno perché non sicura di averlo fatto per trenta volte. Ancora mi raccontava che non riusciva più a svolgere le faccende di casa perché ogni volta doveva contare, a gruppo di cinque, la biancheria da mettere nel cassetto e ordinare le pentole in gruppi pari e dispari alternati.

Gianluca, un uomo di 55 anni, dopo un intervento chirurgico di emorroidectomia, ha cominciato a pensare

Il decorso del disturbo ossessivo compulsivo è cronico con periodi di intensità variabile e con compromissione che va dal moderato al grave.

La prognosi, un tempo, a causa di rimedi farmacologici poco efficaci, era ritenuta sempre sfavorevole. Oggi l'evoluzione farmacologica unitamente a terapie cognitivo-comportamentali permettono, nel medio-lungo termine, un lento ma significativo miglioramento.





a cura di
Dott.ssa Annalisa Placenza
Dott.ssa Maria Elena Placenza
Medici dentisti

Dentista di famiglia

Dott.ssa A. Placenza
Dott.ssa M. E. Placenza

Via Trieste, 32 Trapani
Tel. 0923 547649

IL DENTISTA DI FAMIGLIA

La Famiglia a livello sociale è un'istituzione naturale e insostituibile, cellula fondamentale della società, prima società naturale. A livello della persona la Famiglia è: la culla della vita, il luogo naturale della trasmissione e continuità della vita, di crescita e tutela della persona, palestra di valori umani e civili.

Per questo anche nell'ambito della professione Odontoiatrica è nata la volontà di pensare alle famiglie e per le famiglie e di questo si occupa il Dentista di famiglia.

Egli nella fattispecie si dedica alla risoluzione dei problemi di salute orale nell'ambito del nucleo familiare, consigliando una serie di proposte terapeutiche create appositamente per venire incontro alle esigenze della famiglia; pianifica trattamenti odontoiatrici di prevenzione e cura a misura di famiglia, ponendo una nuova e più specifica attenzione professionale alle esigenze e alle problematiche anche economiche del nucleo familiare, con conseguenti vantaggi per i singoli componenti.

Il modus operandi del Dentista di famiglia permette alle famiglie di vivere con maggiore tranquillità gli eventuali problemi di salute orale dei propri membri, di pianificare la quota di budget per la cura che può essere assegnata nel tempo, senza subire un sovraccarico simultaneo di impegni finanziari, il tutto con la consulenza di un professionista specializzato, il quale può consigliare in base a presupposti di urgenza clinica e non sulla base di spinte affettive che portano appresso dubbi e talvolta anche sensi di colpa, infatti è naturale che in una famiglia la priorità delle cure venga data ai figli.

Se ad esempio in un nucleo familiare si presentano contemporaneamente problemi dentali sui vari componenti, le cure risulterebbero finanziariamente insostenibili poiché inciderebbero sulla possibilità di spesa di uno stesso nucleo di reddito, ma il Dentista di famiglia riesce a dare una priorità alle cure alleggerendo il carico finanziario.

E' assodato che per affrontare anni difficili e di crisi non bisogna cadere nella guerra dei prezzi al ribasso con cure a basso costo, ma occorre stabilire un'alleanza terapeutica col paziente accogliendo le molteplici



esigenze.

Il Dentista di famiglia propone un programma di cure dentali a misura di paziente e, soprattutto, dove sia possibile, a misura di famiglia, comprendendo tutte le problematiche che sorgono all'interno di quella che è il tassello base che forma tutta la nostra società.

“Il servizio Dentista di famiglia vuole essere il nostro contributo come cittadini e come professionisti per aiutare a superare il periodo di difficoltà economica del nostro paese e del mondo occidentale”.

**IL DENTISTA
DI FAMIGLIA**



**STUDIO MEDICO
DENTISTICO**

Placenza

Via Trieste, 32

I VACCINI IN PEDIATRIA



Dottoressa Ingrasciotta sono in calo le vaccinazioni per i bambini, perché è importante vaccinarli?

Per la prima volta, negli ultimi dieci anni, la copertura vaccinale è scesa sotto la soglia del 95% della popolazione infantile, che è il valore minimo indicato dal Piano di prevenzione. Uno "spostamento" dei numeri additato anche dall'Oms che ci ha promosso in fatto di salute generale ma ci ha bocciato per l'aumento del tasso di obesità e la diminuzione del numero delle vaccinazioni. Oltre che le obbligatorie scendono anche quelle cosiddette "raccomandate" come morbillo e rosolia. Nonostante il 2015 sia il termine ultimo fissato dall'Oms per eliminare queste malattie infettive. L'ultimo dato del ministero della Salute: è del 4% il calo dei bambini vaccinati contro morbillo, parotite e rosolia dal 2013 al 2014. La discesa è iniziata nel 2012 l'importanza della vaccinazione in età pediatrica non può essere ignorato, anche luce delle recenti recrudescenze di malattie ritenute sotto controllo o eliminate ha agguato la dottoressa Ingrasciotta. Da noi Walter Ricciardi, presidente dell'Istituto superiore di sanità, propone così di fronteggiare il calo: «Richiamare e sanzionare i medici pubblici che gettano discredito sui vaccini e suggeriscono ai genitori di non vaccinare i propri bambini. Andrebbero rimossi. E' chiaro che dobbiamo tranquillizzare le mamme sulla base delle evidenze scientifiche». Una reazione forte perché «dissuadere le madri e i padri non è più tollerabile», aggiunge Ricciardi.

**Mariella Ingrasciotta
Pediatra**

VACCINI PER TUTTI

**OBIETTIVO: VACCINARE ALMENO IL 70%
DELLA POPOLAZIONE A RISCHIO**

VACCINAZIONE SI- VACCINAZIONE NO

E' già avviata la campagna di vaccinazione antinfluenzale 2015/2016 e noi, medici di medicina generale, mi piace di più, medici di famiglia, cominciamo ad attivarci per raggiungere gli obiettivi fissati dal Ministero della Sanità.

Gli obiettivi? **VACCINARE ALMENO IL 70% DELLA POPOLAZIONE A RISCHIO.**

Quante energie e quante risorse si mettono in campo per raggiungere tali obiettivi! Da quelle istituzionali, via via.. fino ad ogni singolo studio medico che, con grande spirito di abnegazione e perseveranza, riesce a raggiungere ed offrire il servizio a **TUTTI**, perfino agli allettati e a coloro che non possono lasciare il domicilio.

SERVIZIO DI VACCINAZIONE ASSOLUTAMENTE GRATUITO PER TUTTI-

La sottoscritta, che è anche Geriatra, è stata da sempre una sostenitrice della vaccinazione antinfluenzale, al punto da farla fare ai propri pazienti perfino a pagamento, in tempi passati in cui tale servizio non veniva fornito dal SSN. I benefici saltavano agli occhi quando imperversava l'epidemia influenzale.

Da qualche anno, a seguito di vero terrorismo mediatico, si sta vanificando, fino a configurarsi uno SPRECO di proporzioni immense, lo sforzo economico ed organizzativo della campagna vaccinale. E i **NON BENEFICI** sono stati altrettanto evidenti nelle ultime epidemie influenzali.

Vaccinare oltre il 70% della popolazione, vuol dire creare una **PROTEZIONE DI GREGGE** di cui beneficia tutta la Comunità, perché si interrompe la circolazione del virus, o comunque ne viene fortemente limitata. Ecco perché si consiglia la vaccinazione, non solo dell'anziano, ma anche della badante, della famiglia... dell'operatore sanitario. Perché poi, permettere a un siste-



ma sociale- economico, di andare in tilt, per una epidemia influenzale, assolutamente contenibile se anche gli operatori sociali si vaccinassero (forze dell'ordine, insegnanti, impiegati...)

Siamo uno strano popolo: stiamo sempre a lamentarci per ciò che non abbiamo o che non ci da lo Stato. Anche i mass-media si tuffano a capofitto su ogni ipotesi di malasanità. Mai ... mai che si renda merito alla Società-Stato per l'offerta di un Sistema Sanitario che offre **TUTTO a TUTTI I CITTADINI** siano essi industriali o barboni. Un Sistema Sanitario, che seppur con tante carenze e certamente perfezionabile, si sforza di curare, ma soprattutto di **PREVENIRE** le malattie, cercando di migliorare la qualità della vita.

Voglio lanciarmi in una ipotesi- quasi scommessa- E' verosimile che, se anche quest'anno la campagna vaccinale verrà vanificata dallo scadente obiettivo raggiunto, il SSN rivedrà il proprio impegno economico (in tempi di spending-review) nella campagna medesima, revocando il servizio che non verrà più fornito "gratuitamente". Ecco allora che LA voce **UNANIME DEL POPOLO** si alzerà per gridare "**CONTRO**" questo Stato-Ladroni, mentre tanti microfoni certamente non potranno fare a meno di fare da risonanza alla **ENNESIMA Ingiustizia del Sistema**.
Giuseppa Silvana Moscato -geriatra.

**Silvana Moscato
Medico di famiglia**



a cura di
Marcello Campione
Radiologo



PREACCREDITATO CN IL S.S.N.
T.C. SPIRALE - RADIOLOGIA TRADIZIONALE
SISTEMA DIGITALE - ECOGRAFIA
MAMMOGRAFIA - DENSIONETRIA OSSEA -
ESAMI DOMICILIARI (radiografia ed ecografia)

VIA ALCAMO, 24 - TEL. 0923 27001 - TRAPANI

IMPRESSIONI SULLE NUOVE LINEE GUIDA PER L'APPROPRIATEZZA DIAGNOSTICA

La volontà da parte del Ministero della Salute di istituire una commissione per valutare l'appropriatezza diagnostica delle prestazioni ha generato un discreto vespaio di polemiche in quanto da una parte si sostiene che tali misure ridurranno il numero degli esami inutili mentre dall'altra si accusa di volere fare dei tagli lineari per risparmiare denaro.

Per comprendere la concezione metodologica che sta alla base del provvedimento sull'inappropriatezza prescrittiva bisogna partire dalla metafora dell'indagine poliziesca, ad esempio per omicidio, che aiuta ad inquadrare per analogia il processo diagnostico. L'investigatore parte in genere da un certo numero di indiziati e in molti casi sono sufficienti alcuni interrogatori e/o riscontri, per eliminare quelli che hanno un alibi e mettere alle strette il colpevole.

Altre volte però l'interrogatorio non basta o si brancola nel buio perché mancano proprio gli indiziati.

In questo caso bisogna ricorrere a diverse tecniche investigative per acquisire informazioni utili alle indagini: controllo dei cellulari, pedinamenti, cimici e registrazioni ambientali, verifiche dei conti bancari, filmati di videosorveglianza e tecniche via via sempre più complesse, fino alla polizia scientifica e ai rilievi dei RIS etc.. Va da se che il poliziotto non può sa-

pere in anticipo, cioè a priori, a quali strumenti di conoscenza dovrà ricorrere durante l'iter investigativo e tanto meno lo si potrà vincolare ad un elenco pre-definito di indagini tecniche, magari con una multa in caso di violazione dei protocolli.

Se l'investigazione è un processo, un percorso di conoscenza/scoperta saranno le varie tappe del percorso stesso a suggerire gli strumenti più adatti di volta in volta per procedere nella ricerca fino smascherare il reo; si tratta dell'atteggiamento tipico del professionista che adotta il metodo della "riflessione nel corso dell'azione" sui propri processi mentali, sugli esiti delle sue mosse, su incongruenze e situazioni anomalie, sorprendenti, imprevedute etc..

Insomma in medicina non può esistere un nesso necessario, sufficiente ed univoco tra strumenti di indagine ed esiti dell'indagine stessa.

I criteri di appropriatezza possono funzionare e razionalizzare le prescrizioni in due tipologie di problemi: sintomi specifici come lombalgia, dolori articolari in genere...etc, dove peraltro si prescrivono effettivamente molte accertamenti diagnostici di dubbia appropriatezza, come RMN o TAC.

La differenza tra componente cognitiva e pratica in medicina non è evidentemente chiara per molti decisori

pubblici, che fanno di ogni erba un fascio ed assimilano le due sfere.

L'origine di questa confusione è dovuta al fatto che i test clinici, specie gli esami ematici, hanno sia una funzione diagnostica sia un ruolo di supporto per la gestione della terapia medica in molte patologie croniche.

Una volta fatta la diagnosi quindi cambia la prospettiva ed il ruolo dei test clinici, che da strumento di conoscenza diventano supporto dell'intervento terapeutico e quindi più soggetti a procedure standardizzate e schemi di monitoraggio, come accade con le azioni terapeutiche.

Il fatto è che in medicina generale patologie rare o gravi esordiscono spesso con sintomi simili a quelli di disturbi ordinari, in altri casi con sintomi sfumati, atipici, indeterminati e di dubbia interpretazione, senza considerare quella quota di sintomi che restano orfani di una precisa diagnosi, anche dopo ripetuti accertamenti e visite specialistiche (MUS, ovvero Medically Unexplained Symptom).

Che criteri di appropriatezza stileranno gli esperti ministeriali in caso di stanchezza, malessere generale, febbre, mal di pancia, prurito, parestesie, artralgie, scarsa forma fisica etc.. Lo strumento amministrativo per valutare l'appropriatezza sarà la congruenza tra la diagnosi, indicata dal medico sulla ricetta, e l'accerta-



**CENTRO
DIAGNOSTICO
RADIOLOGICO
CAMPIONE**
S.R.L.

PREACCREDITATO CN IL S.S.N.

**T.C. SPIRALE - RADIOLOGIA TRADIZIONALE - SISTEMA DIGITALE - ECOGRAFIA
MAMMOGRAFIA - DENSIONETRIA OSSEA - ESAMI DOMICILIARI (radiografia ed ecografia)**

VIA ALCAMO, 24 - TEL. 0923 27001 - TRAPANI

mento prescritto, in rapporto ai criteri di appropriatezza definiti dalla commissione ministeriale, entro 30 giorni dall'entrata in vigore della decreto Enti Locali.

Inoltre non sempre l'inappropriatezza prescrittiva è dovuta alle decisioni del singolo professionista.

La commissione ministeriale sull'appropriatezza dovrà metterà ordine anche nel settore della prevenzione istituzionale, ad esempio gli screening mammografici in donne asintomatiche, che impegna non poche risorse pubbliche a partire dai centri screening.

Attualmente abbiamo un'ampia varietà nella periodicità dell'esame che crea sconcerto tra le donne e tra i medici: l'esenzione prevede un esame biennale dai 45 anni in avanti, gli screening partono da 50 mentre molte centri senologici consigliano esami ogni 12-18 mesi a partire dai 40 anni e non di rado entrano in contrasto con gli screening istituzionali per le donne over-50.

Il provvedimento sulla responsabilità economica dei medici e dei pazienti avrà inevitabilmente conseguenze psicologiche, relazionali, socio-politiche e non sempre prevedibili o coerenti con le intenzioni.

Si tratta di un cambiamento improvviso, imposto con la "forza" dei numeri parlamentari con un condivisione frettoloso, e in quanto tale è destinato ad aumentare l'incertezza dei medici e degli assistiti, come accade ogni volta che si innesca un cambiamento drastico, destinato ad un impatto notevole sulla relazione di cura e dagli esti potenzialmente contro-producenti.

Il guaio è che gli accertamenti diagnostici hanno proprio la funzione di ridurre l'incertezza epistemica del medico - ovvero la sua ignoranza - per migliorare gli esiti del suo intervento grazie ad una conoscenza più approfondita del problema.

Non esiste solo la motivazione difensiva nella richiesta di esami clinici, ovvero l'obiettivo di ridurre il rischio di finire sul banco degli imputati.

Le nuove norme sull'inappropriatezza prescrittiva sono state criticate per i rischi di riduzione delle prestazioni garantite dal SSN, in una sorta di privatizzazione strisciante della sanità pubblica; oltre a queste problematiche l'impianto della legge rivela la rappresentazione parziale e distorta della realtà ambulatoriale e delle cure primarie dei decisori pubblici.

A fronte della varietà, incertezza, instabilità e complessità dei problemi si pretende di applicare protocolli ispirati ad una presunta "razionalità tecnica" ed a schemi predefiniti per imporre una standardizzazione di comportamenti "appropriati" ex-ante, mentre la realtà ambulatoriale richiede una adattamento ad personam degli strumenti conoscitivi, rispettoso della singolarità ed unicità di ogni vicenda clinica.

DIETA ALCALINA: BENESSERE O OPERAZIONE COMMERCIALE?



Se proprio volete ingerire qualche cosa di alcalino sciogliete un cucchiaino di bicarbonato in un bicchiere d'acqua. Non morirete. Rutterete un po' ma almeno non butterete soldi per quella truffa dell'acqua alcalina venduta a peso d'oro.

Ma allora perché seguire una «dieta alcalina» o voler «alcalinizzare il corpo»? A cosa serve? Sarebbe davvero un beneficio per la salute? Sono tanti i siti pseudoscientifici e i «naturopati» che consigliano una dieta ricca di alcali per migliorare la condizione del nostro organismo ed evitare spiacevoli disturbi; molti fanno risalire l'origine di questa teoria alle idee di Robert Young, autore di un libro sull'argomento. Mangiando in particolare frutta (non tutti i tipi), alcuni legumi, ma soprattutto evitando cibi acidi quali la carne, i grassi, i fritti, il nostro corpo ne risulterebbe «alcalinizzato», con un risultato eccezionale sulla salute. La scoperta dell'acqua calda dalle nostre parti si chiama dieta mediterranea assunta al ruolo di patrimonio dell'umanità.

Ecco qualche consiglio per alcalinizzare il nostro corpo a costo zero. Quando ci svegliamo la mattina possiamo provare a iniziare la giornata semplicemente con una tazza di acqua tiepida e limone, prima di fare colazione. Questo semplice mix corrisponde ad una «doccia interna» per il nostro corpo.

Vediamo i benefici che porta all'organismo nei dettagli:

1. Rafforza il sistema immunitario: I limoni sono ricchi di vitamina C e di potassio, che stimola le funzioni cerebrali e nervose. Il potassio aiuta anche il controllo della pressione arteriosa.

2. Bilancia il PH: Bere acqua di limone ogni giorno riduce l'acidità totale del vostro corpo. Il limone è uno degli alimenti più alcalini. Sì, il limone ha acido citrico, ma non crea acidità nel corpo una volta metabolizzato.

3. Aiuta la perdita di peso: I limoni sono ricchi di fibre di pectina, che aiutano a combattere la fame. È stato anche dimostrato che le persone che hanno una dieta più alcalina perdono peso più velocemente.

4. Aiuta la digestione: Incoraggia il fegato a produrre la bile, che è un acido che è richiesto per la digestione. La digestione risulta efficiente e si riducono il bruciore di stomaco e la costipazione.

5. È un diuretico: limoni aumentano il tasso di minzione nel corpo, che aiuta a purificare. Le tossine sono, pertanto, rilasciate in modo più veloce per aiutare a mantenere la salute del tratto urinario.

6. Pulire la pelle: Il componente di vitamina C aiuta a diminuire le rughe e imperfezioni. Acqua di limone elimina le tossine dal sangue e aiuta a mantenere la pelle chiara. In realtà, può essere applicato direttamente sulle cicatrici per ridurre il loro aspetto.

7. Rinfresca l'alito: Non solo questo, ma può aiutare ad alleviare il dolore e gengiviti. L'acido citrico può erodere lo smalto dei denti, quindi questo deve essere controllato molto bene. Consigliamo quindi di risciacquare a fondo con acqua dopo averlo bevuto o di lavare i denti.

8. Allevia i problemi respiratori: acqua calda limone aiuta a sbarazzarsi di infezioni polmonari e fermare la fastidiosa tosse.

9. Aiuta contro la disidratazione: Una tazza di acqua e limone al mattino previene la disidratazione e la cosiddetta fatica cronica o fatica surrenale. Quando il corpo è disidratato, o profondamente disidratato (fatica surrenale) non può svolgere tutte le sue funzioni in modo appropriato, e questo porta ad accumuli di tossine, stress, costipazione, e tutta una serie di altri disturbi.

10. Aiuto a eliminare il caffè: Dopo aver preso un bicchiere di acqua calda limone, la maggior parte delle persone suggeriscono che non hanno alcun desiderio di caffè al mattino."

Come abbiamo visto basta una buona e semplice abitudine per ottenere risultati strabilianti, non c'è bisogno di particolari diete o di costosissime macchine per produrre acqua alcalina.





a cura
Dialisi Mucaria

L'EVOLUZIONE DELLE TECNICHE E DEI SISTEMI DI DIALISI



tamente oggi è ben tollerata e sempre più efficace.

La dialisi a metà degli anni '60, era un vero stress per il corpo, la seduta durava 12 ore ed era ad alto rischio di complicanze gravi con elevatissima mortalità.

Oggi i tempi si sono ridotti a meno di 4 ore, le macchine da dialisi molto più perfezionate e la terapia è diventata completamente indolore. Inoltre oggi ci sono una serie di farmaci di recente sintesi che aprono nuove e promettenti prospettive per il malato renale.

Il centro di dialisi del dott. Mucaria comprende, oltre alle aree di accesso e agli spogliatoi, una piccola sala operatoria, la sala di emodialisi, oltre ad un'area per la messa a punto dei nuovi reni artificiali e per la riparazione di quelli esistenti.

“Attualmente il centro di Valderice conta circa 30 pazienti e il loro numero è in costante crescita – afferma il responsabile, il dottor Filippo Mucaria -. La nostra attività si svolge su turni nei giorni di lunedì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì, sabato. Questo implica che, a pieno regime, potremo assistere circa 35 pazienti.. Il centro è all'avanguardia con tutte le tecnologie più avanzate. Da quelle dedicate al comfort del paziente, come un televisore per ciascuna postazione, ai sistemi più sofisticati di monitoraggio: tutti i letti, ad esempio, integrano apposite bilance per il controllo del peso del paziente e, quindi, dei liquidi eliminati”.

Lo stesso standard qualitativo viene offerto ai pazienti che accedono al centro di Alcamo, dove lo staff medico-infermieristico altamente qualificato opera in una modernissima struttura con 22 postazioni per assistere 35 pazienti.

La prossima sfida per il gruppo Mucaria partirà in primavera quando entrerà in funzione il centro di dialisi di Favignana che nasce per offrire un servizio agli egadini e non solo, ma anche per essere motivo di attrazione turistica dei tanti dializzati che non vogliono rinunciare alle loro vacanze al mare.

CI SIAMO GIÀ OCCUPATI NEI NUMERI PRECEDENTI DEL NOSTRO MAGAZINE DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE RENALI, MA QUANDO NON È PIÙ POSSIBILE EVITARE IL TRATTAMENTO, È BENE CHE IL PAZIENTE SI COMINCI A PREPARARE ALLA DIALISI.

Il nefrologo adotta tutte le misure necessarie, dal punto di vista sia farmacologico sia dello stile di vita, per rallentare la degenerazione della funzione renale. Quando però le condizioni peggiorano e la malattia si avvicina allo stadio in cui è necessaria la depurazione artificiale, è molto importante che il paziente cominci fin da subito ad entrare in contatto con il centro di riferimento. Questo evento 'imprevisto' provoca un grave disagio clinico-psicologico al malato e altrettanta difficoltà organizzativa per il Centro che dovrà accoglierlo. In alternativa, se un paziente è cosciente della propria condizione, è già seguito dallo specialista e si avvicina con il giusto anticipo all'équipe del centro dialisi ha tutto il tempo di prepararsi sul piano clinico, logistico e psicologico alla terapia dialitica, che fortuna-



VACANZE PER EMODIALIZZATI IN SICILIA

fino al

50%

di sconto sul prezzo dell'Hotel

da € 17,50 per persona a notte
presso l'Hotel Centrum - Valderice

non perdere la promozione chiama ora al

+39.0923.836.440



convept&design: www.vittoriomariavecchi.com

Trapani e il suo splendido mare, la sua cucina e la sua storia. La collocazione in un comprensorio di grande richiamo turistico costituisce un motivo di interesse in più per i centri di emodialisi di Valderice ed Alcamo, che sorgono in due punti strategici della provincia di Trapani ad un passo dalle più importanti località turistiche dell'hinterland.

Meta di turismo tutto l'anno, il trapanese e i suoi dintorni offrono la possibilità di ritagliare diversi generi di vacanza sul gusto personale dei visitatori, coniugando felicemente svago e cultura, nella cornice di un clima piacevole in ogni stagione.

Basta citare alcuni luoghi ormai rinomati in ambito internazionale: **ERICE**, gioiello medievale, sede del Centro di Cultura Scientifica Maiorana; **SEGESTA**, la principale città degli Elimi che rappresenta uno dei più interessanti esempi di civiltà indigena in Sicilia; **MOZIA**, dove è conservato intatto il più grande insediamento fenicio-punico di tutto il mediterraneo; **SCOPELLO**, con i suoi suggestivi faraglioni ed un mare pulitissimo; la riserva naturale dello **ZINGARO**, un paradiso per chi ama la flora e la fauna mediterranea; le **ISOLE EGADI** (Favignana, Marettimo, Levanzo) e **PANTELLERIA** definite - Quattro perle in un mare di cristallo -, per i bellissimi fondali e le incantevoli grotte naturali; **SELINUNTE** e le sue rovine, dove sorgevano otto grandi templi, un santuario ed una serie di edifici del 600 A.C.. Da **Trapani**, inoltre, con un viaggio di appena due ore di autostrada, è raggiungibile la mitica valle dei templi di **AGRIGENTO**.

È una iniziativa di



DIALISI MUCARIA

DA QUARANTA ANNI LA DIALISI



Siamo presenti a **Valderice, Alcamo e**
prossimamente a **Favignana!**

STRUTTURE CONVENZIONATE CON I NOSTRI CENTRI:



centrum
hotel residence rta



Viale Europa, 9 - 91019 Valderice (TP)
Tel. **0923 892298** - Fax. 0923 891856

a pochi passi dal centro di emodialisi

Non perdere le nostre **offerte per**
le tue vacanze! visita il sito

www.vacanzedialisisicilia.it

oppure chiama allo

+39.0923.836.440





a cura di
Salvatore Pollina
Ginecologo
Direttore sanitario
presso la Casa di cura S. Anna

Per info:
www.ginecologo.it
ilginecologo@email.it
Tel. 0923 24888
Cell. 348 2473919

ABORTO RIPETUTO O ABITUALE



Si presenta in donne che non hanno problemi a rimanere gravide. La gravidanza avviene facilmente, però hanno difficoltà a portarla avanti.

L'aborto nel periodo compreso tra il concepimento e la gravidanza clinicamente evidente è molto frequente infatti circa il 50% degli ovuli fecondati non diventa una gravidanza vitale.

L'uso di dosaggi sensibili per l'HCG indica che più del 30% delle gravidanze si interrompe tra l'annidamento e la 6° settimana.

È importante che le coppie siano consapevoli dell'alto grado di aborti, specialmente nelle donne meno giovani, dovuto alla maggiore frequenza di alterazioni cromosomiche con l'aumentare dell'età.

Circa l'80% degli aborti spontanei si verifica nelle prime 12 settimane di gravidanza e il 70% è dovuto ad anomalie cromosomiche.

Quando un embrione vitale viene evidenziato ecograficamente, in una donna normale o in una donna con problemi di sterilità, la percentuale di aborto è del 5%. In donne con aborti ricorrenti la percentuale aumenta 4-5 volte di più.

FATTORI GENETICI:

Come già detto, il 70% degli aborti spontanei precoci si associano ad anomalie cromosomiche fetali, inol-

tre il 30% degli aborti spontanei del II trimestre e il 3% dei nati morti hanno cromosomi anormali.

Nella maggior parte dei casi la coppia è cromosomicamente normale e l'anomalia cromosomica fetale è un evento casuale. I feti che muoiono più tardivamente durante la gestazione di solito hanno cromosomi normali: in questo caso i fattori responsabili probabilmente sono esterni al feto.

Sarebbe utile far fare un esame dei cromosomi alla coppia, ma questi esami sono costosi. Un fattore utile per prendere una decisione al riguardo è una anamnesi familiare positiva per aborti ricorrenti.

L'esame dei cromosomi è indicato quando tra i membri della famiglia possono essere identificati aborti spontanei multipli o la famiglia ha un figlio malformato o mentalmente ritardato oppure un figlio con una anomalia cromosomica accertata.

In ogni caso si raccomanda l'accertamento dei cromosomi della coppia quando esiste una storia di tre aborti spontanei consecutivi precoci e nessun neonato normale.

FATTORI AMBIENTALI:

Il fumo, l'alcool e il consumo elevato di caffè si associano ad un maggior rischio di aborti ricorrenti.

Alcune sostanze tossiche inalate accidentalmente sono causa possibile di

aborto, mentre l'esposizione a terminali video non sembra possa influire. L'esercizio fisico non sembra essere causa di alterazioni, ma in caso di progressi aborti è meglio ridurre il lavoro muscolare.

FATTORI ORMONALI:

L'insufficienza luteinica (diminuzione della produzione di progesterone) può causare aborti ricorrenti, ma la terapia con somministrazione di progesterone può non essere efficace quando la gravidanza si è instaurata; qualche risultato si è ottenuto somministrando progesterone subito dopo l'ovulazione per favorire l'annidamento dell'ovulo in maniera più ottimale possibile.

CAUSE ANATOMICHE:

Anomalie uterine possono far diminuire la vascolarizzazione alla gravidanza e limitare lo spazio a disposizione del feto per deformazione della cavità uterina.

L'isterosalpingografia ed una isteroscopia ci aiutano a riconoscere alterazioni della cavità uterina.

L'utero setto e i fibromi endocavitari sono le cause più frequenti di aborti spontanei precoci. L'intervento chirurgico eseguito a tal scopo risolve la patologia con almeno il 70-80% di parti.

Il cerchiaggio cervicale eseguito anche precocemente non dà, invece,



grandi miglioramenti.

CAUSE INFETTIVE:

Non vi è assoluta certezza che infezioni batteriche o virali siano la causa di aborti ricorrenti. Una causa però è sicuramente data dalla *Clamidia trachomatis*, da *Ureoplasma urealiticum*, *Toxoplasma gondii*, *Mycoplasma hominis*, *Herpes virus* e *Citomegalovirus*. In questi casi si eseguono prelievi del muco del canale cervicale, che, se positivi, si procede con terapia antibiotica fino alla probabile scomparsa dell'agente infettivo.

CAUSE IMMUNOLOGICHE:

Le donne i cui aborti ricorrenti riconoscono una probabile causa immunologica hanno le seguenti caratteristiche:

- Numerosi aborti spontanei precedenti
- Nessuna recente gravidanza a termine
- Meno di 35 anni di età

Aborto con cromosomi normali

Almeno un aborto dopo il I trimestre. La terapia solitamente usata in questi casi è la combinazione di basse dosi di Aspirina e basse dosi di Eparina non appena viene diagnosticata la gravidanza: però il trattamento non sempre ha successo. Alcuni autori suggeriscono di eseguire delle isterosalpingografie sotto pressione perché un aumento della pressione di iniezione si correla con un tipo di vascolarizzazione uterina che potrebbe essere secondario a vasospasmo e a trombosi e conseguente fibrosi (Speroff, Glass, Kase).

La paziente soggetta ad aborti precoci solitamente si presenta come una persona ansiosa, frustrata, al limite della disperazione. Continui tentativi di concepimento sono ricompensati con il successo del bambino in braccio nella maggioranza delle donne con aborti ricorrenti in cui non si hanno delle cause identificabili. Il 40-50% delle donne con aborti ri-

correnti non ha alterazioni evidenti e non ha problemi nelle gravidanze successive. Tutte le gravidanze successive dovrebbero essere strettamente monitorate in quanto nelle donne con aborti ricorrenti vi è una maggiore percentuale di patologie.

RICAPITOLANDO:

Se l'interruzione spontanea della gravidanza avviene nell'ambito delle normali statistiche: non si esegue nessun accertamento di laboratorio.

Se si presume che vi possano essere implicati fattori genetici: si esegue il cariotipo ad entrambi i genitori ed eventualmente una consulenza genetica. Se la causa è da fattori ambientali: rimuovere possibilmente la causa.

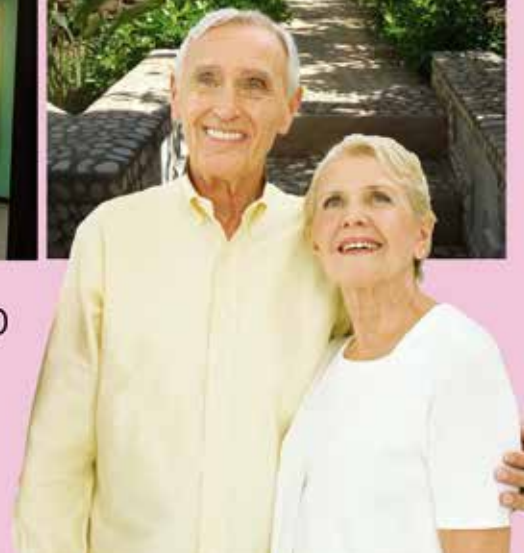
Se da fattori ormonali: dosaggi ormonali inclusa la prolattina e i test tiroidei, eventuale terapia ormonale di sostegno. Se da cause anatomiche: Isterosalpingografia, ecografia, intervento chirurgico. Se da cause infettive: accertamento dell'agente responsabile e conseguente terapia adeguata. Se da cause immunologiche: terapia adeguata.

Villa Petali

Comunità di riposo per anziani

L'esperienza e la professionalità al servizio dei tuoi cari

Servizio diurno



Via Villa San Giovanni, 50
91016 Casa Santa
Erice (TP)
Tel. **0923 1910959**
Cell. **340 5001033**
www.villapetali.com



Dott.
Fabio Meneghini
Chirurgia Maxillo-Facciale

Dr. Fabio Meneghini
Chirurgia Maxillo-Facciale

Professore a Contratto di Chirurgia Estetica del Viso presso l'Università degli Studi di Padova

www.fabio-meneghini.it

Clinica Casa Verde

Vespri, 118 - Trapani
tel **0923-593893**

NON SOLO RINOPLASTICA LA CHIRURGIA ESTETICA DEL VISO

Negli articoli precedenti ho parlato solo di rinoplastica ma nel viso non c'è solo il naso!

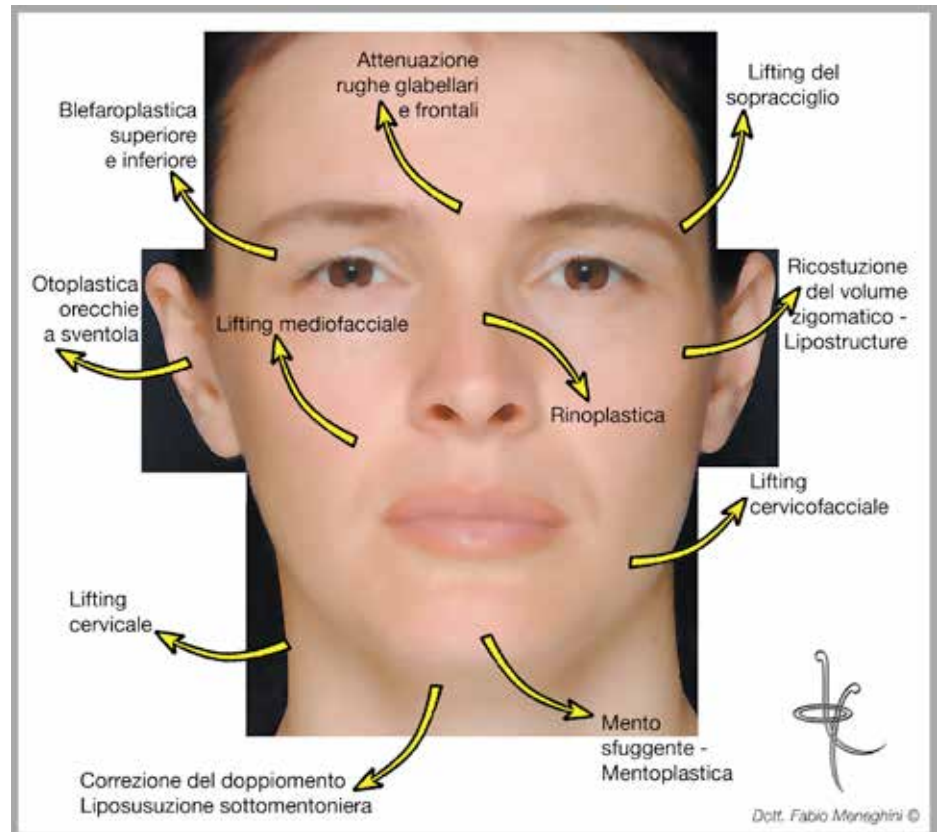
In questo numero quindi, con l'aiuto di un'immagine, possiamo provare a localizzare i principali problemi estetici del viso e le loro soluzioni chirurgiche.

Iniziando dal basso, troviamo il cosiddetto "DOPPIAMENTO", ovvero l'accumulo di grasso nella parte alta e centrale del collo, subito sotto al mento. Spesso il problema è già evidente nelle persone giovani. Per migliorare questo inestetismo possiamo ridurre il grasso in eccesso aspirandolo con delle piccole cannule; la procedura prende il nome di LIPOSUZIONE SOTTOMENTONIERA.

Il mento sfuggente o MICROGENIA rende il profilo del viso privo di armonia ed equilibrio. Possiamo in questi casi riposizionare in avanti il mento sia allungando la mandibola (intervento di MENTOPLASTICA OSSEA) sia posizionando una protesi (intervento di MENTOPLASTICA AD-DITIVA).

Le labbra con il passare degli anni perdono volume e si assottigliano. Il labbro superiore, in particolare, si allunga coprendo i denti anche quando si sorride. Per risollevare e ricostruire il labbro superiore si può effettuare il LIP LIFTING in combinazione con un piccolo innesto di grasso (LIPOSTRUCTURE).

L'eccesso di cute del collo e del viso, fenomeno progressivo che fa apparire stanca e invecchiata la persona, si associa spesso alla perdita di volume degli zigomi che si fanno via via più piatti. La chirurgia estetica correttiva prevede la rimozione della cute in eccesso, la sospensione verso l'alto dei



tessuti rilassati e l'innesto con microcannule di tessuto adiposo prelevato dall'addome (LIFTING CERVICOFACCIALE associato a LIPOSTRUCTURE).

Le palpebre invece possono invecchiare con la formazione delle cosiddette BORSE PALPEBRALI inferiori e l'eccesso di pelle della palpebra superiore (DERMATOCALASI). Per il ringiovanimento delle palpebre si possono effettuare la BLEFAROPLASTICA SUPERIORE, con la quale si riduce la cute in eccesso, e la BLE-

FAROPLASTICA INFERIORE, con la quale si rimuove il grasso. Per migliorare l'estetica del contorno occhi si può anche associare il LIFTING DEL SOPRACCIGLIO che rende meno triste lo sguardo della persona.

Le orecchie a sventola sono dette anche PADIGLIONI AURICOLARI PROMINENTI. In questo caso, attraverso un'incisione posteriore che lascia una cicatrice ben nascosta, è possibile ridurre e rimodellare la cartilagine responsabile della deformità. L'intervento in questione è l'OTOPLASTICA e il risultato è stabile nel tempo.

Ma non sempre si deve ricorrere alla chirurgia. Per migliorare le rughe glabellari, che compaiono tra le sopracciglia al centro della fronte, o le ZAMPE DI GALLINA laterali alle palpebre si può utilizzare con sicurezza delle piccole iniezioni di TOSSINA BOTULINICA. Il risultato in questo caso dura circa cinque o sei mesi e il trattamento va quindi ripetuto se si desidera mantenerlo.

LE LABBRA CON IL PASSARE DEGLI ANNI PERDONO VOLUME E SI ASSOTTIGLIANO. IL LABBRO SUPERIORE, IN PARTICOLARE, SI ALLUNGA COPRENDO I DENTI ANCHE QUANDO SI SORRIDE. PER RISOLLEVARLO SI PUÒ EFFETTUARE IL LIP LIFTING.



Sinergia

salute e benessere

CHI È SINERGIA E DI COSA SI OCCUPA?

LE NOSTRE DISCIPLINE E I NOSTRI SERVIZI

FIDELITY CARD: SINERGIA VIENE INCONTRO AL PAZIENTE

LA SINDROME METABOLICA: CORRETTO STILE DI VITA E RIMEDI FITOTERAPICI

a cura della d.ssa Giovanna Tranchida



I NOSTRI APPUNTAMENTI:

- **Corso di accompagnamento al parto:** ogni lunedì mattina con i professionisti di sinergia e la ginnastica posturale per le donne gravide. L'evento prevede un contributo;
- **Corso di accompagnamento alla genitorialità:** ogni giovedì mattina con incontri relativi all'allattamento e manovre di antisoffocamento. L'evento prevede un contributo;
- **Cene con il dottore:** cene informative con il nutrizionista per affrontare temi di attualità degustando prodotti locali. L'evento prevede un contributo.
- **Corso di cucina integrale.** L'evento prevede un contributo.



CHI È SINERGIA E DI COSA SI OCCUPA

Il centro Sinergia, nasce dall'idea di tre professioniste che operano nel territorio.

L'obiettivo del centro è:

- offrire al paziente diversi servizi medici nella stessa struttura, anche di professionisti che non operano nel territorio;
- organizzare eventi informativi sulla importanza della prevenzione come "prima cura";
- offrire agevolazioni economiche per rendere il servizio sanitario privato equiparabile in termini di costi a quello pubblico, abbattendo le liste d'attesa.

Il centro è promotore di corsi innovativi aperti al pubblico e a professionisti del settore su argomenti quali:

- stress ossidativo e invecchiamento cellulare come innesco di tutte le patologie cronico-degenerative;
- corsi di accompagnamento alla gravidanza e al parto, con la presenza di nutrizionisti, ginecologi, ostetrici, pediatri ma in particolare con l'intervento del posturologo per prevenire le algie della colonna sia durante la gravidanza, ma soprattutto dopo il parto;
- corsi di corretta alimentazione in soggetti sani e malati oncologici in fase di chemioterapia e non solo;
- cene informative presso ristoranti locali con realizzazione di menù a tema per affrontare il variegato mondo delle "patologie" legate all'alimentazione;
- corsi di sostegno alle famiglie di malati oncologici;
- corsi di sostegno alle famiglie di malati di alzheimer.



**Dottoressa
Giovanna Tranchida**



**Dottoressa
Maria Elvira De Luca**



**Dottoressa
Daniela Grammatico**



Sinergia
salute e benessere

Seguici su



www.facebook.com/sinergiatp

Via dei Cedri, 40 - TRAPANI - Tel. 0923 532139 - 334 1512268 - sinergiatp@virgilio.it

LE NOSTRE DISCIPLINE E I NOSTRI SERVIZI

Nel dettaglio le nostre discipline, i nostri servizi e i professionisti a cui sono affidate:

ANGIOLOGIA

Dott.ssa Rosamaria Cordova - Angiologa presso Asp di Trapani

CHINESIOLOGIA E POSTUROLOGIA DELL'ETÀ ADULTA E PEDIATRICA

Dott.ssa Francesca Miceli - libero professionista - C/ Mare del Golfo

CHIRURGIA DELLA MANO

Dott.ssa Chiara Novelli - Medico Chirurgo specialista presso Multimedita di Milano

CHIRURGIA PLASTICA ED ESTETICA

Dott. Ludovico Palla - Roma

TERAPIA OCCUPAZIONALE

Dott.ssa Valentina Todaro - Terapista della mano

DERMATOLOGIA

Dott. Carlo Mattozzi - Libero professionista - Roma

ECOGRAFIA INTERNISTICA

Dott.ssa M.Elena Safina - libero professionista presso Clinica S. Anna e Villa dei Gerani - Erice

LOGOPEDIA

Dott.ssa Carla Sardina - Trapani

MEDICINA ESTETICA:

Dott.ssa Roberta Di Maggio - Palermo

MEDICO DI BASE

Dott.ssa Tiziana Accardo

MASSOFISIOTERAPIA

Dott. Giancarlo D'Aguzzo - Trapani

NEUROLOGIA

• Dott. Antonio Palermo (effettua anche elettromiografie)

• Dott.ssa Giorgia Abrignani - Ospedale di Parma

NEUROPSICHIATRIA INFANTILE

Dott.ssa Cinzia Brignone libero professionista presso il CSA AIAS - Paceco

NUTRIZIONE

• Dott.ssa Giovanna Tranchida Biologa Nutrizionista (punto Gift a Trapani)

• Dott. Salvatore Basiricò esperto della metodica VEGA (test utilizzato anche per le intolleranze alimentari)

OMEOPATIA E MEDICINA NATURALE

Dott. Bartolo Bertolino - Omeopata - Trapani

ONCOLOGIA

Angela Maria Callari - Esperta in cure alternative - Palermo

ORTOPEDIA

• Dott.ssa Francesca Vultaggio - Libero professionista presso Clinica S. Anna - Erice

• Dott. Gaspare Milicia - Palermo

• Dott. Domenico Curci - Ortopedico pediatrico - Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano

OSTEOPATIA

Dott. Nuccio Onofrio Russo - Castelvetrano

OSTETRICIA E GINECOLOGIA

- Contraccezione

- Ecografie: Ostetriche e Ginecologiche (Pelviche - Transvaginali)

• Fisiopatologia della riproduzione umana

• Menopausa

• Screening per Patologie Cervico-Vaginali (Pap-Test- HpvDNA- Tamponi)

• Dott. Giovanni Aliotta Medico Ginecologo presso gli ospedali riuniti di Sciacca

• Dott.ssa Giuseppina Bianco Medico Ginecologo libero professionista - Alcamo

• Dott. Bartolo Bertolino Medico Ginecologo libero professionista - Trapani

PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA

o Dott.ssa Daniela Arceri psicologa e psicoterapeuta libero professionista - Trapani

o Dott.ssa Francesca Lombardi psicologa e psicoterapeuta cognitivo/comportamentale - Marsala

o Dott. Davide Norrito psicologo e psicoterapeuta nell'ambito individuale e familiare e per interventi di problem solving strategico per le organizzazioni - libero professionista - Trapani

o Dott.ssa Annunziata Tasca psicologa e psicoterapeuta sistemico familiare Scuola di Andolfi - libero professionista - Trapani

o Dott.ssa Maria Stabile - libero professionista - Pavia

SENOLOGIA

Dott.ssa Margherita Elena. Safina - Senologa presso Clinica S. Anna - Erice

UROLOGIA

• Dott. Calogero Cordaro - Urologo - Agrigento

• Dott. Barbera Michele - Urologo - ospedali riuniti di Sciacca

• AREA PREVENZIONE E/O CURA

• **Test per le intolleranze alimentari tramite test VEGA.** Test per il dosaggio dei radicali liberi, rivolto soprattutto agli sportivi, a coppie con ripetuti episodi di aborto, soggetti con familiarità a malattie cronico degenerative (cancro, artriti, Alzheimer, Parkinson).

• AREA ESTETICA

• **Cavitazione medica:** rimodellante e levigante. Epilazione e foto-ringiovanimento: per peli superflui (piccole zone: inguine, ascelle, baffetti, mento; medie zone: braccia, gambe, cosce: zone ampie: schiena, addome, total body). Radiofrequenza viso-corpo: tonificante, levigante, effetto lifting.

• **Ozono terapia** viso e decolleté: rassodante, levigante, per pelli impure, cicatrizzante, antiaging... novità con siero alla cheratina come rivitalizzante del bulbo del capello, adatto nei cambi di stagione.

• **Pressoterapia:** trattamento drenante.

FIDELITY CARD: SINERGIA VIENE INCONTRO AL PAZIENTE

La Fidelity Card consente di usufruire una serie di scontistiche alla persona estendibile a tutto il nucleo familiare; nello specifico all'atto della stipula del contratto il paziente ha diritto a ricevere uno sconto del 20 % sulla prima visita da effettuare nel centro e le successive al 15 %.

Inoltre, solo per i fidelizzati, il centro organizza settimane di promozione del benessere con ulteriori agevolazioni.

Il costo della card è di 10 euro al mese.

La card permette di usufruire degli sconti sia sul territorio di Trapani che di Marsala.

Eccezionalmente per chi si fidelizza entro il 31/12/2015 la card avrà durata 15 mesi invece di 12, e tutto il nucleo familiare avrà diritto per 1 settimana al mese ad una visita gratuita (anch'essa estendibile ai componenti del nucleo familiare).

I nostri contatti:

segreteria organizzativa: 0923532139; 3341512268;

sinergiatp@virgilio.it;

www.sinergiatrapani.it;

www.facebook.com/sinergiatp



SEDE DI TRAPANI:

Via dei Cedri, 40
Trapani

Tel. 0923.532139

Cell. 334.1512268

sinergiatp@virgilio.it;

www.sinergiatrapani.it;

facebook sinergiatp



a cura di
Giovanna Tranchida
Biologa Nutrizionista
Amministratrice Centro Sinergia

LA SINDROME METABOLICA, CORRETTO STILE DI VITA E RIMEDI FITOTERAPICI

Per sindrome metabolica si intende, in ambito medico, una situazione clinica ad alto rischio cardiovascolare che comprende una serie di fattori di rischio e di sintomi che si manifestano contemporaneamente nell'individuo. Questi sono spesso correlati allo stile di vita della persona (peso eccessivo, vita sedentaria) o a situazioni patologiche preesistenti (obesità, ipercolesterolemia - presenza di un elevato tasso di colesterolo nel sangue - ecc.). Colpisce un'elevata percentuale della popolazione a livello mondiale, principalmente d'età avanzata. Gli studi svolti confermano che gli individui colpiti dalla sindrome metabolica, che non cambiano drasticamente il proprio stile di vita, hanno un elevato tasso di mortalità legato a problemi cardiovascolari.

Nel 2005 l'International Diabetes Federation ha rivisto i criteri diagnostici, proponendo come metodo per identificare la patologia la presenza nello stesso paziente di 2 dei seguenti disordini:

- Glicemia a digiuno: oltre 100 mg/dl stadio IFG;
- Ipertensione arteriosa: oltre i 130/85 mm Hg o terapia ipotensivante;
- Ipertrigliceridemia: oltre i 150 mg/dl;
- Ridottocolesterolo HDL: 40mg/dl nei maschi, 50mg/dl nelle femmine o terapia ipolipemizzante, associati a una circonferenza vita oltre i 94 cm nei maschi, 80 cm nelle femmine per i pazienti di etnia Europide (i parametri variano in base al gruppo etnico di appartenenza).

A questi si aggiunge un importante fattore di rischio, l'età, che è determinante a partire dai 45 anni negli uomini e dai 55 nelle donne.

La sindrome metabolica interessa circa il 25% degli uomini e addirittura il 27% delle donne. Sono dei numeri altissimi, che equivalgono a circa 14 milioni di individui.

Secondo le ultime analisi l'insulino-resistenza riveste un ruolo centrale nella genesi della sindrome. L'iperinsulinemia, suo derivato, è risultata un fattore di rischio indipendente per la cardiopatia ischemica; contribuisce all'esordio precoce del diabete, nonché alla sua progressione, e concorre alla comparsa delle numerose altre condizioni patologiche associate che si traducono in fattori di rischio cardiovascolare. Per insulino-resistenza si intende, invece, una condizione nella quale le quantità fisiologiche di insulina producono una risposta biologica ridotta, cioè una riduzione dell'azione precoce dell'insulina sul controllo glucidico dopo il pasto; ad esso è associata un'inadeguata soppressione insulinica durante il digiuno notturno, in presenza di una sintesi conservata.

Ne segue un'alternanza tra insulino-resistenza e iperinsulinemia, verificabile con il riscontro di elevate concentrazioni insuliniche a digiuno e dopo i pasti. Le alterazioni del profilo lipidico che caratterizzano la

sindrome metabolica sono verosimilmente secondarie all'insulino-resistenza, che modifica la fisiologica soppressione del rilascio di acidi grassi da parte del tessuto adiposo nella fase post-prandiale. La maggiore disponibilità di precursori condiziona un aumento della sintesi di C-LDL da parte del fegato e una maggiore disponibilità di trigliceridi nella circolazione sistemica.

Le modificazioni indotte dall'insulino-resistenza sul metabolismo lipidico favoriscono lo sviluppo di obesità, che nei pazienti con sindrome metabolica assume un aspetto centrale con distribuzione viscerale dell'adipe soprattutto a carico dell'addome (Borsa omentale e sottocutaneo). L'insulino-resistenza modifica l'equilibrio tra fattori protrombotici e regolatori della fibrinolisi endogena a favore dei primi, contribuendo anche attraverso questo meccanismo all'aterosclerosi precoce e all'instabilità delle placche aterosclerotiche.

I pazienti con sindrome metabolica presentano, inoltre, un rischio elevato di sviluppare precocemente l'aterosclerosi, una malattia cronica delle arterie, e le sue complicanze.

Riconoscere tale condizione permette di identificare i soggetti il cui profilo di rischio impone drastiche misure di correzione dello stile di vita. Volendo raggiungere i normali valori del peso corporeo ideale, del profilo glico-lipidico e dei valori di pressione arteriosa, bisogna sia fare attività fisica e seguire una dieta equilibrata sia vietare comportamenti scorretti e nocivi (quali il fumo).

La medicina convenzionale propone per il trattamento della sindrome metabolica la metformina, che inibisce l'assorbimento degli zuccheri, la fitoterapia, invece, propone l'utilizzo dell'acido gimnemico, una molecola simile a quella del glucosio ma di dimensioni maggiori e viene estratto dalle foglie. L'azione dell'acido gimnemico pare si espliciti a 2 livelli nel nostro organismo:

- a livello dell'intestino, dove viene bloccato reversibilmente il recettore per il glucosio, riducendo l'assorbimento degli zuccheri per il 50%.
- a livello delle papille gustative, dove il legame con il recettore del glucosio ha l'effetto di alterare la percezione del sapore dolce, senza modificare quella del salato e dell'amaro.

Spesso l'acido gimnemico si trova in associazione al simeticone, agente antischiumogeno orale, utilizzato per alleviare tutti quei sintomi molesti riconducibili ad un'eccessiva presenza di gas a livello gastro-intestinale (dolori, crampi, borborigmi, senso di tensione, eruttazioni, flatulenze ecc.).

Il simeticone è di fatto un carminativo; come tale non contrasta direttamente la formazione di gas, ma ne favorisce l'espulsione sottoforma di eruttazioni e flatulenze.



Sinergia

salute e benessere

SINERGIA A MARSALA

I NOSTRI SERVIZI I NOSTRI PROFESSIONISTI

ATTACCHI DI PANICO: UNA BUGIA DELLA MENTE CHE PUÒ ROVINARE LA VITA

a cura della d.ssa Francesca Lombardi

SEMINARIO: VOGLIO SMETTERE DI FUMARE

a cura del dott. Fabio Bernardi



I NOSTRI APPUNTAMENTI:

- **Corso di accompagnamento al parto: ogni lunedì mattina con i professionisti di sinergia**
I nostri appuntamenti
- **Ogni mese misurazione del monossido di carbonio nei fumatori e nei familiari degli stessi. L'evento prevede un contributo: prossima data 10 dicembre 2015, presso la sede Biotrading di Marsala.**
- **16 gennaio 2016 inaugurazione del centro Sinergia, medicina e salute, presso la sede "convento del Carmine" a Marsala dalle 9.00 alle 13.00. L'evento è aperto a tutti e non prevede alcun contributo.**
- **Corso di accompagnamento al parto: ogni mercoledì mattina con i professionisti di sinergia e la ginnastica posturale per le donne gravide. L'evento prevede un contributo.**
- **Corso di accompagnamento alla genitorialità: ogni giovedì mattina con incontri relativi all'allattamento e manovre di antisoffocamento. L'evento prevede un contributo.**

IL CENTRO SINERGIA A MARSALA

Il centro Sinergia di Marsala ha come obiettivo la prevenzione della persona attraverso un lavoro di equipe.

Il centro si pone in una condizione di innovazione sotto il profilo dell'approccio con il paziente per i lavori di gruppo che tendono ad utilizzare la motivazione di ciascuno per arrivare ad un solo obiettivo: la salute psicofisica della persona. A tal proposito Sinergia è promotore del Primo corso anti fumo, con la conduzione di uno psicoterapeuta, Fabio Bernardi, che con un training che ha le sue origini dalle tecniche cognitivo-comportamentali, aiuta il paziente nel suo faticoso compito di "Smettere di Fumare". La sua esperienza nel settore gli ha permesso di definirsi "il terapeuta antifumo".



Dott.ssa
Francesca Lombardi



Dottor
Fabio Bernardi

Seminario antifumo **VOGLIO SMETTERE ANCH'IO**

a cura del dott. Fabio Bernardi
Psicoterapeuta antifumo

in collaborazione con:



10 DICEMBRE ORE 15:00

EURO 50,00
PREZZO PROMOZIONALE:
EURO 15,00

Per partecipare, prenotati adesso ai numeri 329 4770427 o 329 8428606, perché al raggiungimento del numero previsto le iscrizioni verranno chiuse.

LE NOSTRE DISCIPLINE

CHIRURGIA DELLA MANO

Dott.ssa Chiara Novelli – Medico Chirurgo specialista presso Multimedita di Milano

CHINESIOLOGIA E POSTUROLOGIA DELL'ETÀ ADULTA E PEDIATRICA

Dott.ssa Francesca Miceli – libero professionista - C/ Mare del Golfo

DERMATOLOGIA

Dott. Carlo Mattozzi - Libero professionista – Roma

ECOGRAFIA INTERNISTICA

• Dott. Marcello Campione – Studio Campione - Trapani

FISIOTERAPIA

• Dott. Michele Alagna – Marsala
• Dott.ssa Alessandra Renda – Marsala

GERIATRIA

Dott. Marcello Maggio- professore e ricercatore- Università di Parma

LOGOPEDIA

Dott.ssa Miriam Tumminelli - Marsala

MEDICINA ESTETICA

Dott.ssa Roberta Di Maggio – Palermo

NEUROLOGIA

Dott.ssa Giorgia Abrignani – Libero Professionista – Ospedale di Parma

NUTRIZIONE

• Dott.ssa Giovanna Tranchida Biologa Nutrizionista (punto Gift a Trapani)
• Dott. Salvatore Basiricò esperto della metodica VEGA (test utilizzato anche per le intolleranze alimentari)

OMEOPATIA E MEDICINA NATURALE

Dott. Bassi Domenico – Centro TAO – Torino

ONCOLOGIA

Angela Maria Callari -Esperta in cure alternative- Libero professionista- Palermo

ORTOPEDIA

• Dott. Gaspare Milicia – Libero professionista- Palermo

• Dott. Domenico Curci – Ortopedico pediatrico – Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano

OSTETRICIA E GINECOLOGIA

- Contraccezione
- Ecografie: Ostetriche e Ginecologiche (Pelviche - Transvaginali)

- Fisiopatologia della riproduzione umana

- Menopausa

- Screening per Patologie Cervico-Vaginali (Pap-Test- HpvDNA- Tamponi)

• Dott. Giovanni Aliotta Medico Ginecologo presso gli ospedali riuniti di Sciacca

o Dott.ssa Giuseppina Bianco Medico Ginecologo libero professionista – Alcamo

PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA

• Dott.ssa Francesca Lombardi psicologa e psicoterapeuta cognitivo/comportamentale - libero professionista - Marsala

• Dott.ssa Annunziata Tasca psicologa e psicoterapeuta sistemico familiare Scuola di Andolfi - libero professionista – Trapani

• Dott. Fabio Bernardi – Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale esperto nel trattamento del tabagismo

UROLOGIA

o Dott. Barbera Michele – Urologo – ospedali riuniti di Sciacca.

ULTERIORI SERVIZI

AREA PREVENZIONE E/O CURA

Test per le intolleranze alimentari tramite test VEGA.
Test per il dosaggio dei radicali liberi, rivolto soprattutto agli sportivi, a coppie con ripetuti episodi di aborto, soggetti con familiarità a malattie cronico degenerative (cancro, artriti, Alzheimer, Parkinson, ecc..).

AREA ESTETICA

Radiofrequenza viso-corpo: tonificante, levigante, effetto lifting.

Ozono terapia viso e décolleté: rassodante, levigante, per pelli impure, cicatrizzante, antiaging...novità con siero alla cheratina come rivitalizzante del bulbo del capello, adatto nei cambi di stagione. Filler. Bio rivitalizzante. Peelings chimici. Needling. Botulino. Mesoterapia. Intralipoterapia.

Area informazioni

Colazioni del benessere: incontri informativi in merito a tematiche inerenti la prevenzione e la cura del nostro corpo con degustazioni di prodotti locali.
Seminari rivolti alle coppie gravide con il coinvolgimento di un team di lavoro (ginecologo, nutrizioni-

sta, ostetrica, pediatra, posturologa, psicoterapeuta): oltre ai momenti informativi si possono creare gruppi di lavoro seguiti dai nostri esperti che seguono dal concepimento al parto.

Seminari informativi: oltre il parto, tenuti dai nostri professionisti volti ai neo genitori durante i quali sono trattati temi relativi alla genitorialità, manovre anti soffocamento, ecc.

Cene con il dottore: cene con menù a tema intervallate da momenti informativi con un esperto di nutrizione e non solo.

INCONTRI DI GRUPPO

Gruppi di ascolto per ragazzi.

Gruppi di psicoterapia per gioco patologico.

Scuola per genitori.

Training assertività.

Mediazione familiare.

Corso antifumo.

Corsi di yoga e yoga della risata

PILATES E GINNASTICA POSTURALE

Pilates per donne in gravidanza e per adulti. Ginnastica posturale per bambini, adulti e anziani.



SEDE DI MARSALA:

Via Trapani, 162A

Marsala

(vicino la farmacia Bonfanti)

Dott.ssa Lombardi Francesca

329.8428606

Giovanna Russo

329.4770427

Daniela Spedale

320.8111796



a cura di
Patrizia Maiorana
Medico Chirurgo
Specialista in Malattie Metaboliche
e Biochimica Clinica

Dott.ssa
Patrizia Maiorana
Medico chirurgo
Specialista in Malattie
metaboliche e
Biochimica clinica
Tel. 320 2622978

IL DOLORE MUSCOLO-SCHELETRICO E L'INFIAMMAZIONE DA CIBO

Nella maggioranza di pazienti che accusano problemi legati all'apparato gastrico, sovente si rilevano anche dolori muscolo scheletrici e, in modo particolare, localizzati nella fascia lombosacrale, alla spalla e nella zona cervicale. In questi pazienti, generalmente non si riscontrano forme strutturali serie ma sublussazioni, contratture e processi infiammatori che pur essendo secondari dal punto di vista clinico provocano non pochi fastidi. Molti si potrebbero chiedere cosa possono avere in comune due quadri clinici diversi ma soprattutto distanti fra loro? La risposta è quella della componente flogistica che può nascere da una "infiammazione da cibo". Quando trascuriamo quella che spesso individuamo come sindrome del colon irritabile, senza intervenire alla radice del problema con l'eliminazione di tutti quei fattori che la provocano e, in primis i cibi

intolleranti, il paziente per evitare il fastidio che si localizza alle fosse iliache, assume una postura antalgica che gli consente di non avvertire il dolore. La postura non corretta porta, ad uno scompenso della parte sacroiliaca con la formazione di sublussazioni a livello della zona che va dall' L2 all' L4.

A lungo andare ci si ritrova anche con contratture, tensioni muscolari che si riflettono a livello dei tendini che sono strutture fibrose tramite le quali i muscoli si attaccano alle ossa, per non parlare di un disallineamento dell'intera colonna. La soluzione per migliorare questo fastidio muscolo-scheletrico è quello di non trascurare la correlazione fra infiammazione da cibo e sistema scheletrico e intervenire prima a livello viscerale con il disinfiammare l'intestino e, subito dopo, su muscoli e vertebre con manovre dolci e non invasive.

Con una casistica ormai ampissima, ho avuto modo di verificare che, già nei primi quindici giorni di attività disinfiammante del colon e senza l'uso di farmaci ma semplicemente individuando ed allontanando i cibi che creano irritabilità, è possibile assistere ad una regressione della sintomatologia legata al dolore muscolo-scheletrico. È necessario ripristinare la flora batterica per contrastare l'ulteriore sviluppo di batteri patogeni. Completare l'azione di ripristino con preparati fitoterapici ad attività antinfiammatoria mirata sul colon che pur non avendo alcuna controindicazione hanno un'azione terapeutica intensa. Si migliorano così i dolori soprattutto nella zona lombare e, quando il paziente si sottopone a trattamenti di kinesiologia e le vertebre vengono rimesse nel loro giusto allineamento, il dolore non solo scompare ma difficilmente si ripresenta.



Mal di Testa?

Prova a cancellarlo con la Naturopatia

Le Tecniche Naturopatiche possono fornire un valido aiuto nei casi di emicrania, di cefalea tensiva e di nevralgie:

può diminuire notevolmente la frequenza e l'intensità degli attacchi.

Info: 388.9395621

SPECIALE FITNESS

PEDAGOGIA E SPORT

Una sana educazione allo sport va curata sempre, non solo in giovane età

a cura del dott. Mario Cammareri

Quando parliamo di pedagogia dello sport facciamo riferimento a quella branca della pedagogia che si occupa di studiare e analizzare l'azione educativa nello sport, e quella della riflessione teorica su questa pratica. Ma prima di parlare di pedagogia in ambito sportivo, bisogna analizzare e capire il significato e l'etimologia della parola pedagogia, ed il suo campo d'azione.

La pedagogia come scienza studia la formazione della persona nella sua totalità, ma anche i metodi, i problemi e le finalità inerenti all'educazione dell'uomo in generale. Smentiamo con questa definizione i luoghi comuni che portano a pensare che il ruolo del pedagogo o il campo d'azione di questa scienza, sia esclusivamente quello riguardante l'infanzia, infatti, la pedagogia studia e analizza ogni fase della

vita. Il termine pedagogo nasce nell'antica Grecia, dove con questa parola si indicava il servo o la persona incaricata a fornire un'educazione al fanciullo.

Ad oggi la pedagogia è stata accostata ed utilizzata per l'analisi di diversi ambiti sociali, che possono essere quello familiare, lavorativo, sportivo e così via. Per quel che riguarda l'ambito sportivo possiamo dire che, l'avvicinamento della pedagogia a questo tipo di contesto ha permesso a l'uomo di vedere lo sport non solo come una formazione dal punto di vista meramente tecnico o atletico, ma è riuscita a rendere comprensibile e a spiegare l'importanza dello sport in chiave formativa.

Secondo Piaget le metodologie didattiche specifiche applicabili all'ambito motorio sono l'autoscoperta e l'apprendimento attivo attraverso la manipolazione di oggetti e la realizzazione di esperienze di problem solving motorio da vivere anche in gruppo.



IL MEDICAL-FITNESS PUNTO DI FORZA ALL'ACCADEMIA SPORT TRAPANI

Oggi la palestra non è più considerata come il luogo riservato a un edonismo prevalentemente maschile, con la vecchia immagine del "palestrato mister muscolo". Da anni le palestre sono frequentate da tutta la famiglia, sono luoghi di benessere e relax psicofisico, gestiti da professionisti altamente qualificati.

Per i professionisti del fitness riuscire a dialogare e cooperare in modo professionale con il mondo medico è essenziale per il nostro benessere. In palestra vengono corrette malformazioni posturali, tonificati i muscoli a tutto quello che riguarda il nostro benessere. Oggi il conduttore di una palestra, secondo le nuove normative, deve essere in possesso di una laurea in scienze motorie e deve soprattutto interagire con medici specializzati, dal fisiatra al posturologo. Il professionista del fitness attraverso la sensibilizzazione del medico di base punta molto sulla necessità di prescrivere "l'esercizio Fisico come Medicina", permetterà così di intervenire in maniera preventiva su patologie che andando avanti con gli anni possono diventare invalidanti. La sensibilizzazione dei medici di base, che in Italia hanno mediamente un bacino di circa 1.500 pazienti ognuno è fondamentale. Il medico dovrebbe consigliare i propri pazienti a visitare un Fitness Club per informarsi su un programma di allenamento mirato, questo significherebbe avere raggiunto un importante risultato. Tutto questo è correlato alla presenza presso il centro di professionisti altamente qualificati e purtroppo non tutte le palestre sono sufficientemente affidabili.

Il medico di base sa e conosce bene il suo paziente, sa che alcune sue patologie come: mal di schiena, ipertensione, diabete, osteoporosi, ecc. necessitano dell'esercizio fisico corretto sia nella prevenzione che nella cura. Le popolazioni del nord Europa

da molto tempo hanno adottato questo stile di vita frequentando assiduamente i "Lifestyle Fitness Hub"), luoghi dove recarsi per apprendere e consolidare sane abitudini che aiutano a raggiungere un equilibrio fisico, mentale e sociale. I fitness clubs che arriveranno per primi a offrire delle soluzioni efficaci, sicure, ma anche piacevoli, beneficeranno di questa grande opportunità del futuro.

C'è una vasta letteratura scientifica che afferma e riconosce l'utilità di un sano esercizio fisico,

applicato in portatori di moltissime patologie croniche. Tutti i media nazionali parlano ogni giorno di prevenzione e ginnastica e i fitness club, che garantiscono il supporto professionale di validi laureati in scienze motorie e fisioterapia, spesso sono la soluzione a portata di mano.

L'Accademia Sport Trapani dei professori Vito De Simone e Francesco Gambicchia è un centro fitness che si avvale di collaboratori qualificati in possesso di titolo di laurea in scienze motorie.

Accademia Sport Trapani

Tutte le nostre attività:



- Medical fitness
- Pilates
 - Small-tools
 - Reflexology
- Antigravity
- Danza del Ventre
- Hip-Pop
- TRX
- Karate junior



- Cardio Kombat
- Step
- T-Walk
- Zumba
- Indoor Cycling
- Body Tone
- Yoga Flex
- Danza Caraibica

Lezioni private o a numero limitato (2-3 persone) con Reformer-Cadillac-Antigravity

Servizio di dieta personalizzata con la nutrizionista

Lezioni personalizzate in sala pesi



NUOVA SALA FUNZIONALE

- Cross-Fit
- Pugilato



Per bambini dai 5 ai 16 anni



L'Accademia Sport Trapani è anche scuola calcio riconosciuta dalla FIGC e dal CONI

Via dell'Acquedotto, 11 - San Cusumano - ERICE
 Cell. 3387416936 - 3926878144 - 0923031907
www.accademiasporttrapani.it

INTEGRATORI, STRUMENTO NATURALE PER OGNI TIPO DI SPORT

Facciamo esercizio fisico, corriamo, andiamo in palestra, ma sappiamo che il nostro fisico ha bisogno di integrare quello bruciamo, vogliamo migliorare le nostre prestazioni? Vediamo cosa ci consiglia il nostro esperto **Sebastiano Coppola**.

Gli integratori sono uno strumento utile per chiunque voglia migliorare le proprie performance sportive in modo assolutamente NATURALE. Alla base di un buon risultato fisico e sportivo, c'è una sana alimentazione, un allenamento costante e programmato ed una corretta integrazione. Se non si hanno buone conoscenze sul mondo dell'integrazione, bisogna affidarsi a professionisti seri e qualificati che possano consigliare e dispensare consulenze tecniche e piani d'integrazione personalizzati, al fine di ottimizzare i costi ed ottenere il massimo beneficio dai prodotti. Diffidate da chi vi propone integratori "miracolosi", esistono solamente integratori efficaci che agiscono correttamente con precisi dosaggi, diversamente risulterebbero inefficaci e se assunti in dosi eccessive potrebbero danneggiare la propria salute. Quindi: mangiate bene, allenatevi con impegno e costanza e assumete i giusti integratori e... i risultati arriveranno!

LA SHATSUTERAPIA

a cura di **Francesco Torre**

Per diventare operatore shatsu bisogna frequentare per tre anni la scuola di shatsu e poi sostenere un esame di diploma per operatori shatsu. Sono stato da sempre un ammiratore delle discipline cinesi e giapponesi. In Sud Africa ho preso la cintura nera di Karate, e lì ho sentito parlare per la prima volta di shatsu.

Non ho mai avuto il tempo di conoscere e di approfondire tale disciplina, ma alcuni anni fa, grazie alla scuola di shatsu che si è aperta a Valderice, ho potuto conoscere il mondo dello shatsu.

Che cosa è lo shatsu?

Occorre sempre specificare che il termine giusto è "trattamento" in quanto non si può parlare di "massaggio" che è un termine di pertinenza di altre discipline più affini all'ambito estetico, medico o fisioterapico. Una seduta Shiatsu si può definire come un'esperienza unica nel suo genere che coinvolge innumerevoli aspetti corporei, da quello fisico e quello emozionale, da quello energetico a quello "spirituale".

Lo shatsu, come ben descrive il

suo maestro giapponese Toru Namikoshi, mira a prevenire delle malattie e, stimolando i poteri terapeutici che l'uomo possiede, a sviluppare organismi capaci di opporsi all'insorgenza delle stesse. Un altro grande maestro Shizuto Masunaga afferma che la salute viene dalla gioia nella vita. Il potere della guarigione è all'interno del nostro stesso corpo e questo potere si chiama vita.

Lo shatsu nasce in Giappone con Tokujiro Namikoshi che fonda a Hokkaido nel 1925 l'Istituto Shiatsu di Terapia. Le caratteristiche dello shatsuterapia è la manipolazione di zone del nostro corpo attraversate da flussi energetici che arrivano dall'esterno. Il massaggio Shiatsu consiste nella pressione con pollici, mani, gomiti, ginocchia e piedi e viene applicata ai punti di pressione sul corpo.

Questa forma di massaggio si concentra anche sulla rotazione e l'allungamento degli arti, delle articolazioni e dei meridiani, come vengono chiamati nella Medicina Tradizionale Cinese.

La teoria alla base dello Shiatsu afferma che il corpo umano è costituito da energia, la quale quando viene bloccata causa sofferenza.

Il massaggio Shatsu aiuta a rimuovere i blocchi, riallineando i meridiani che bilanciano l'energia. Quando si bilancia l'energia vitale, avviene la guarigione nel corpo e nella mente.

Le pressioni servono a prevenire e curare le malattie, stimolando le capacità di recupero naturali dell'organismo e favorendo l'eliminazione delle sostanze responsabili delle sindromi da affaticamento, e quindi promuovere uno stato di buona salute generale.

Il sistema nervoso ed immunitario, infatti, sono entrambi stimolati dalla pressione sui meridiani.

LEONE **EVERLAST**

PERSONAL TRAINER STORE
TRAPANI

ABBIGLIAMENTO SPORTIVO

INTEGRATORI PER LO SPORT ED IL BENESSERE

ATTREZZATURE E ACCESSORI HOME FITNESS

VIA ARCHI, 33 - TRAPANI - e-mail: personaltrainerstore@libero.it

EDUCAZIONE E PREVENZIONE POSTURALE

A cura di: Associazione Professionisti della salute - Onluss

Lo scorso 17 Ottobre, presso il Seminario Vescovile di Trapani, un convegno sull'Educazione e Prevenzione Posturale nell'Età Evolutiva.

Tantissimi bambini hanno partecipato ai laboratori gratuiti d'arte e musica, ovviamente i laboratori sono stati studiati e realizzati in tema col convegno. Il tema principale dell'incontro è stato quello di aiutare i genitori a come poter fare "Prevenzione Domestica Posturale"; cioè far capire al genitore come si può osservare con "occhi diversi" il proprio figlio per poter capire in tempo eventuali problematiche legate alla cattiva postura, e quindi, rivolgersi in tempo dal pediatra o dallo specialista. L'incontro è stato aperto e presentato dalla Dott.ssa Angela Costa, Posturologa.



crescita. L'odontoiatra si è intrattenuta sul motivo per il quale una errata chiusura delle arcate dentarie del bambino, se non curate entro la pubertà può portare ad una cattiva postura nell'adulto. Ecco perché è importante la diagnosi precoce delle malocclusio-

nella colonna vertebrale e nel piede. Riguardo allo Sport, in genere, per i bambini, è stata sottolineata, sia dal dott. Ravie che dalla dott.ssa Angela Costa, rieducatore della motricità, l'importanza della "ginnastica propedeutica" di ogni sport come elemento fondamentale di ginnastica preparatoria.

Il corpo di un bambino, sia esso sano o con problemi, è un corpo in crescita ancora debole e fragile, la ginnastica preparatoria prepara il fisico e lo rende più forte ad affrontare uno sport specifico.

Ciò fa capire l'importanza di tale ginnastica a cui ogni preparatore atletico deve dedicare molto tempo prima di far fare uno sport. La dott.ssa Tranchida Giovanna, Nutrizionista nel Centro Sinergia, con il suo intervento ha parlato della relazione che c'è tra Postura e Alimentazione, due aspetti apparentemente lontani ma intrinseci tra loro.

EDUCAZIONE E PREVENZIONE POSTURALE NELL'ETÀ EVOLUTIVA È STATO IL TEMA DI UN CONVEGNO SVOLTOSI A TRAPANI CON IL CONTRIBUTO DI PROFESSIONISTI DELLA SALUTE

Ogni relatore ha esposto argomenti molto interessanti ed alcuni anche innovativi. La dott.ssa Francesca Paola Maltese, Ginecologa, ha parlato delle "Algie in gravidanza e dopo...e come prevenirle" mentre la Dott.ssa Angela Costa si è subito dopo unita alla sua relazione parlando dell'importanza della Correzione Posturale durante la gravidanza e dopo come prevenzione alle algie vertebrali. Ha sottolineato come durante e subito dopo la gravidanza è possibile recuperare il proprio allineamento posturale con grande facilità e risulta un efficace metodo di prevenzione.

All'intervento della dottoressa Costa ha fatto seguito la dott.ssa Maria Elena Placenza, odontoiatra che ha intrattenuto l'attento uditorio sulla correlazione tra la malocclusione dentaria e problematiche posturali nei soggetti in

ni dentarie nel bambino da parte dell'odontoiatra.

Subito dopo il Dott. Domenico Curci, Ortopedico Pediatrico, del Galeazzi di Milano, e il suo correlatore, ovvero il Dott. Domenico Ravier, anch'egli Ortopedico, hanno parlato delle conseguenze delle cattive posture nell'età evolutiva

Dott. Gnoffo Gianluca
Fisioterapista

Cell. 345.9776879

Si effettuano prestazioni anche a domicilio



Casa di cura
Villa dei Gerani

L'UNITÀ OPERATIVA DI RIABILITAZIONE

Il reparto accoglie pazienti con menomazioni e disabilità secondarie a patologia di origine traumatica o degenerativa a carico della componente scheletrica sottoposti ad interventi chirurgici; tali pazienti, provenienti da Reparti per acuti o segnalati dai Medici di Medicina Generale, necessitano di un progetto/programma riabilitativo intensivo.

Il trattamento riabilitativo dopo un intervento chirurgico è fondamentale per favorire il recupero completo dell'autonomia nello svolgere le attività della vita quotidiana in quanto riduce le complicanze, migliora la qualità di vita e riduce i costi complessivi a lungo termine.

All'interno dell' Unità Operativa vengono trattati, prevalentemente in regime di ricovero Ordinario ma anche in regime di Day Hospital, pazienti chirurgici operati per pato-

logie traumatiche dell'apparato muscolo scheletrico degli arti superiori ed inferiori o per patologie cronico-degenerative su base artrosica. In aggiunta alle normali attrezzature in possesso della Casa di Cura Villa dei Gerani per il routinario utilizzo nella sua attività giornaliera, sono a disposizione per la specifica attività di riabilitazione, personale laureato in fisioterapia ed una palestra attrezzata per lo svolgimento del trattamento riabilitativo.

Il recupero del paziente è il risultato di un corretto approccio riabilitativo, che dovrà analizzare le differenti problematiche del paziente considerando quelle pre-esistenti all'intervento chirurgico e quelle emergenti successivamente.

Pertanto ogni paziente viene valutato e viene stilato un progetto/programma riabilitativo individualizzato e

personalizzato.

La patologia che viene trattata con maggiore frequenza all'interno dell'Unità Operativa di Riabilitazione è la frattura del femore dopo intervento chirurgico di riduzione e osteosintesi. Oggi in Italia si verificano un numero elevato di fratture del femore, soprattutto in pazienti anziani, patologia che presenta un elevato tasso di mortalità e disabilità.

La mortalità in fase acuta sfiora il 5% raggiungendo il 25% ad un anno dal evento fratturativo con un rischio di morte sovrapponibile a quello del tumore alla mammella.

Anche il tasso di disabilità è piuttosto alto; dopo un anno dall'evento meno della metà dei pazienti riesce a deambulare in maniera autonoma, e circa il 20% perde completamente la possibilità di deambulare, sviluppando una dipendenza totale.



CI
PRENDIAMO
CURA DELLA
TUA SALUTE



CHIRURGIA GENERALE

Chirurgia Apparato Digerente • Chirurgia Oncologica e Senologica • Chirurgia Vascolare e Flebologica • Chirurgia Videolaparoscopica

ONCOLOGIA MEDICA

ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Chirurgia Artroscopica (Ginocchio, Spalla) • Chirurgia Protesica (Ginocchio, Spalla, Anca) • Chirurgia della Mano • Chirurgia del Piede
Chirurgia della Colonna

GINECOLOGIA

Chirurgia Ginecologica • Chirurgia Ginecologica Videolaparoscopica • Colposcopia • Isteroscopia • Celioscopia

OCULISTICA

RIABILITAZIONE

UROLOGIA

SERVIZI DIAGNOSTICI

Radiologia - Diagnostica e Interventistica • RM • Mammografia • Tac • Ecografia Internistica - Ginecologia - Mammaria - Muscoloscheletrica
Endoscopia Digestiva • Esami Istologici e Citologici • Laboratorio Analisi • Ecocardio Color Doppler • Doppler Flussimetria • Ecodoppler Artero-venoso

CASA DI CURA VILLA DEI GERANI - DOTT. A. RICEVUTO S.R.L.

Via Alessandro Manzoni, 83 • 91016 Casa Santa Erice (TP) • Tel. +39 0923.557311 • Fax +39 0923.554366

PSORIASI: INFORMARSI È CURARE

Ha fatto tappa a Trapani la campagna informativa su: Psoriasi informarsi è curare.

Nell'ambulatorio di dermatologia del San Antonio Abate, una équipe di dermatologi diretta dal dott. Leonardo Zichichi ha visitato un centinaio di pazienti affetti da questa patologia infiammatoria della pelle.

Il centro per la cura della psoriasi del nosocomio trapanese segue circa 200 pazienti e riceve il martedì e giovedì dalle ore 10.00 alle 13.00.

Abbiamo chiesto al dottor Zichichi cos'è la psoriasi -la psoriasi è una patologia infiammatoria cronica e recidivante della pelle, non contagiosa né infettiva. Si manifesta solitamente sotto forma di lesioni localizzate che si presentano come eritemi sovrapposti a squame dal colore bianco madreperla dovuti ad un anomalo ispessimento dello strato corneo dell'epidermide. -Ancora al dottor Zichichi abbiamo chiesto quali sono le principali cause della malattia-tra



le cause ci sono gli stili di vita errati come il fumo, l'alcol, un elevato indice di massa corporea, lo stress psicofisico e cattive abitudini alimentari. Concorrono tuttavia anche fattori genetici; i parenti di primo grado hanno invece un rischio superiore di almeno 10 volte. Non certo trascurabili poi i fattori ambientali da quelli psicogeni ed emotivi. La malattia può manifestarsi in maniera lieve interessante elusivamente la cute, o in forma moderata e grave, coinvolgendo anche altri organi e apparati. In questi casi è possibile che si accompagni a patologie come la sindrome metabolica. In Italia oltre 1 milione e 600mila i pazienti affetti da psoriasi, questa patologia è un campanello di allarme di malattie correlate come l'artropatia, la cardiopatia, l'ipercolesterolemia, l'obesità, l'ipertensione nervosa, la depressione patologica e il diabete. La prevenzione è indispensabile per scongiurare l'insorgere di altre patologie ben più gravi.

PASSEGGIANDO CON 50 E PIÙ UNIVERSITÀ

di **Patrizia D'Angelo**

Se l'età media è aumentata e l'anziano di 30 anni fa', oggi non lo è più, allora anche il settantenne di oggi è piuttosto giovane grazie alla medicina, alla cultura, all'informazione, e non vuole entrare nel tunnel dell'attesa delle rare telefonate di una voce cara; al contrario vuole vivere e godere ancora della vita. E' fuori luogo questa affermazione davanti alla certezza della piaga dell'abbandono a cui troppo spesso si assiste? Assolutamente no, perché le persone anziane, la nostra memoria ma anche la nostra forza, riescono sempre a riemergere dalle ceneri e a seminare sorrisi di compiacimento con quella tristezza negli occhi velata di solitudine. Li abbiamo visti arrivare, una domenica di novembre, in gruppo - oltre cento - all'appuntamento al vecchio Palazzo Mutilati, tutti armati di comode scarpette da ginnastica, tutti pronti, con grande nonchalance, ad infilare gli auricolari audio-guida ed interessati alle informazioni storiche magistralmente raccontate dal nostro amico conferenziere J. P. Barraud. Una dolcezza quest'immagine che abbiamo ancora negli occhi. Una passeggiata all'aria aperta tra gli odori



delle stradine della trapani antica... ed è stata una gioia vederli fermare a capannelli per raccontarsi episodi del passato, e proseguire poi per le stradine, senza mai dare cenno di stanchezza, ma con nell'animo solo la bramosia di sapere e conoscere. Una sana passeggiata all'aria aperta alla scoperta della città antica respirando l'aria salubre del mare delle mura di tramontana, ma anche alla scoperta del loro corpo e delle sue immense potenzialità fisiche, un'esperienza gratifi-

cante ed al contempo fortificante. Un tuffo in un passato recente, ancora presente nella mente dei miei amici più anziani, che racconta di donne vestite di nero, di pescatori, dei primi amori, ma racconta anche di quest'Università amica fondata sulla "gioia del dare" che nella trasversalità dei suoi progetti, pensa ad organizzare un evento in una giornata di festa per abbracciare le solitudini ma anche per fare del salubre movimento all'aria aperta.

DALLE SFINCE AL PANETTONE: I DOLCI DELLE FESTE

Lo storico Michele Amari racconta che in Berberia (fra le popolazioni berbere) erano note le paste fermentate e fritte chiamate "isfang", antenate delle nostre "sfince" le frittelle natalizie a base di farina e patate e aromatizzate con zucchero e cannella. Le sfince, nella tradizione culinaria trapanese, vengono preparate la notte precedente all'Immacolata, sostanzialmente aprono le festività natalizie. Ma come si preparano le sfince?

Mettere dentro una grande insalatiera 1 kg di farina di grano duro. Fare un fosso al centro ed introdurvi mezzo kg di patate lesse e schiacciate, 4 cucchiaini di zucchero, una bustina di vanillina, una arancia spremuta, una spruzzata di anice, 20 g di semi di anice (messi prima a macerare in poco vino bianco), un pizzico di sale, 80 g di margarina a pezzetti, 50 g di lievito di birra sciolto in poca acqua tiepida, un bicchierino di vino Marsala. Impastare il tutto con acqua tiepida (alcuni impastano con il latte) e lavorare sbattendo energicamente la pasta che deve essere fluida e non soda. Dopo una bella sudatina, l'impasto è pronto per essere messo a lievitare. Coprire con strofinaccio e coperta di lana e riposare almeno un'ora. Preparare una bella padellona piena di olio semi e, prendendo un pò di pasta, allargare con due dita in modo da fare una ciambella col buco. Non mi piacciono le sfince senza buco!!! Friggere e, ancora calde, passarle in un miscuglio di zucchero semolato e cannella in polvere.

Il panettone artigianale
 Da qualche anno sulle nostre tavole



natalizie oltre ai nostri dolci tipici, le sfince appunto, ma anche cannoli, cassatelle e l'immane cassata è spuntato il panettone. Il tipico dolce milanese è arrivato prima come prodotto industriale ma adesso anche come prodotto artigianale da forno. Non c'è forno nelle nostre città che non produga panettoni, in tutte le varianti, classico, al cioccolato ai pistacchi e chi più ne ha ne metta. Bisogna riconoscere che col tempo è stata raggiunta una buona qualità, quello più apprezzato fra i palati raffinati è quello del panico del maestro panificatore Giuseppe Martinez che propone anche una inedita versione ai cereali.

I Panettoni della Salute

MARTINEZ

Panificatori dal 1950

Via Salemi, 45 - Trapani



LE PSICOPATOLOGIE



Quando parliamo di Psicopatologie intendiamo indicare una situazione di forte disagio individuale contraddistinta da una sintomatologia di origine psicologica che poi, si diffonde ed interessa tutto l'organismo. Questa situazione solitamente investe in modo graduale e disfunzionale non solo la parte soggettiva, ma anche le altre fondamentali aree vitali dell'individuo, come ad esempio quella sociale, scolastica, interpersonale, familiare, lavorativa, sessuale, etc.

Si genera così un vero e proprio Disturbo Psicologico definito e caratterizzato da specifici sintomi psicofisici che, come accennato, vanno a creare disagio e menomazione nelle molteplici sfere cruciali per il mantenimento del benessere e della salute sia psichica, che fisiologica.

I Disturbi Psicologici possono essere di

tipo nevrotico o di tipo psicotico, a seconda del quadro sintomatologico presente nella persona.

Oggi giorno tali problematiche stanno giustamente avendo sempre più attenzione e rilevanza, laddove dietro ai malesseri e ai disturbi di vario tipo possono esserci non solo causalità fisiche, ma anche, o in particolare, dinamiche e tensioni psicologiche.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima infatti che negli ultimi anni tra i primi posti delle malattie fortemente disabilitanti per la persona si stiano sempre più inserendo e risalendo quelle di matrice psichica; ne sono un esempio i Disturbi di Ansia o i Disturbi Depressivi, ma anche quelli psicosomatici, sessuali o legati all'abuso e dipendenza da certe situazioni o da sostanze psicoattive. In que-

sto numero ci soffermeremo brevemente sui disturbi psicosomatici.

I sintomi psicosomatici sono il risultato di situazioni di forte stress, disagio, paura, ansia, etc. che attivano ed iper-attivano, come in un continuo stato di emergenza il sistema nervoso autonomo, che a sua volta reagisce con risposte vegetative che provocano disturbi a livello fisico.

La caratteristica comune dei Disturbi Psicosomatici (o Somatoformi) è la presenza di sintomi fisici che fanno pensare ad una condizione medica generale, da qui il termine somatoforme, e che non sono invece giustificati da una condizione medica generale o dagli effetti diretti di una sostanza o da un altro disturbo mentale.

E' importante alla comparsa dei primi sintomi consultare professionisti o strutture specializzate.

Starebene

sbarca sul web
Ci trovate su

www.starebenesicilia.it

 [starebeneinsicilia](https://www.facebook.com/starebeneinsicilia)

Casa di Cura Morana

La Casa di Cura Morana, autorizzata e accreditata, giusto D.A. del 30.11.2007 pubblicato nel Suppl. Ord. N. 2 alla Gazzetta Ufficiale della Regione Siciliana n. 59 del 21.12.2007, per i ricoveri ordinari in Neurologia e Neuropsichiatria (D.A. n° 82347 del 09.07.1990) , per i ricoveri in Day Hospital Neurologico e Neuropsichiatrico (D.A. n° 01771 del 30.09.2002) e per esami ambulatoriali inerenti la branca specialistica di Neurologia e di Radiologia (D.A. n° 18 del 29.04.2005) e per la Riabilitazione neurologica e Psichiatrica (D.D.G. 0836/10), sorge a **Marsala in C.da Dara n° 744/D**. Si articola in un seminterrato, un piano terra, un primo piano, un piano mansarda ed all'esterno dispone di un ampio parcheggio e di spazi accessori.

La struttura dispone di un totale di 45 posti letto di cui:

• 28 posti letto per la degenza ordinaria

(8 per pazienti affetti da malattie pertinenti alla branca specialistica di NEUROLOGIA e 20 per pazienti affetti da malattie pertinenti alla branca specialistica di NEUROPSICHIATRIA)

• 12 posti letto per la riabilitazione

(4 per la Riabilitazione Neurologica e 8 per la Riabilitazione Psichiatrica)

• 5 posti letto per il day hospital

(2 per pazienti affetti da malattie pertinenti alla branca specialistica di Neurologia e 3 per pazienti affetti da malattie pertinenti alla branca specialistica di Neuropsichiatria)

TIPOLOGIA DELLE PRESTAZIONI FORNITE

I servizi assistenziali, erogati nell'ambito del SSN e, come previsto dalla legge, anche in forma di pagamento diretto sono:

- Ricovero in degenza ordinaria
- Ricovero in day hospital
- Attività ambulatoriale

I servizi ambulatoriali offerti sono:

- visita specialistica neurologica
- visita specialistica neuropsichiatrica
- visita psicologica e neuropsicologica
- visita specialistica ortopedica
- radiologia
- ecografia
- ecocolor-doppler vascolare
- TC (tomografia computerizzata)
- RM (risonanza magnetica)
- elettromiografia-elettroencefalografia
- potenziali evocati (acustici, visivi e somatosensoriali)
- elettroencefalografia (registrazione standard e durante sonno)
- MOC (mineralemetria ossea computerizzata)

Casa di cura Morana

Contrada Dara 744/D - 91025 Marsala(TP) - Tel. 0923 745222

www.casadicuramorana.it



IL CARATTERE DEL CUCCILO



Abbiamo valutato nello scorso numero l'opportunità di prendere un cucciolo e, se siamo arrivati alla conclusione che è questa per noi la scelta più giusta, ora bisogna scegliere davvero il cane più adatto alle nostre esigenze. Per fare questa scelta nel migliore dei modi, dobbiamo recarci a "conoscere" la cucciolata e somministrare il cosiddetto test di Campebell.

Per prima cosa bisogna osservare come i cuccioli interagiscono fra di loro, quindi si entra nel box, ci si piega sulle ginocchia e si battono le mani. La prontezza con cui un cucciolo ci viene incontro, il modo di portare la coda (alta o bassa) rivelano la sua fiducia o la sua indipendenza nel caso in cui non trotterelli verso di noi. Fatto ciò, si deve valutare poi l'attitudine a seguire; basta allontanarsi da lui e osservare come si comporta: se non ci segue e' chiaramente un cane indipendente. Altra prova e' quella della risposta alla costruzione: sempre piegati sulle ginocchia, si rovescia dolcemente il cucciolo sulla schiena e gli si poggia una mano sul petto. Il vigore con cui si ribella o la prontezza con cui accetta questa posizione ci indicheranno se si tratta di un cane dominante o sottomesso.

Accarezzando il cucciolo, partendo dalla testa e procedendo verso la schiena, si valuta invece la dominanza sociale: un cucciolo indipendente si limita ad andare via, un dominante invece si opporrà a questa manovra saltandoci addosso o addirittura mordendoci le mani. Un'ultima prova e' quella del sollevamento da terra(congiungendo le mani sotto la

pancia): la prontezza con cui accetterà o meno questa situazione ci indicherà fino a che punto riconosce la nostra dominanza. A ciascuna prova vanno assegnate delle sigle dalla cui valutazione globale si definirà il carattere. Tralasciando lo specifico, in questa sede ci interessa dare delle indicazioni generali, per cui è bene sapere che un cane molto dominante non è certamente adatto ad una convivenza con bambini ed anziani e risulta essere ottimo per la guardia, mentre un cucciolo più sottomesso e' ideale per famiglie con bambini. Chiaramente queste sono comunque indicazioni generali; se poi si opta per un cane di razza è sempre bene documentarsi circa le caratteristiche specifiche e consultare allevatori selezionati e non improvvisati. Per quel che riguarda la salute del cucciolo è bene notare che sia giocherellone, ben nutrito, con occhio vivo, pelo lucente e addome piatto.

Fermo restando che sarà poi il veterinario a rassicurarvi circa il suo stato.

Una volta arrivato a casa, bisogna già aver predisposto la sua cuccia, le sue ciotole ed una traversa che, piano piano, imparerà ad utilizzare. Dovete sempre considerare che i primi giorni sarà un po' spaesato per cui, se dovesse guaire durante la notte, mettetegli accanto un peluche ed una vecchia sveglia in modo tale che il ticchettio gli ricordi il battito del cuore della mamma.

Passati i primi 2/3 giorni di ambientamento, raccogliete un campione delle sue feci e andate dal vostro veterinario di fiducia che inizierà a seguirvi nel vostro lungo gioioso cammino insieme.

Pet therapy e cani

Per definizione, il cane è il miglior amico dell'uomo: è l'animale che interagisce maggiormente con l'essere umano e che meglio di ogni altro stabilisce con l'uomo un legame intenso e duraturo. Le razze canine impiegate nella pet therapy sono diverse, meticci compresi. In fondo, è una questione di cuore. Non esiste infatti alcuna criterio di discriminazione di razza, ma esistono degli indici di attenzione nei confronti dell'indole del soggetto, che non debbono essere sottovalutati. Alla base dell'impiego terapeutico del cane vi è la sua capacità istintuale di non mettere in atto alcun meccanismo psicologico difensivo (quali la negazione o la falsificazione). Il cane non interpreta e non falsifica.

I cani sono in grado di leggere il linguaggio corporeo del soggetto, come l'espressione del viso e gli atteggiamenti fisici, e di percepire, attraverso le secrezioni ormonali, i diversi stati emotivi dell'uomo. Ansia, sofferenza, depressione, preoccupazione, nostalgia e tristezza. A questi stati, il cane risponde con il contatto fisico, con il gioco, con le coccole, con il calore e la vicinanza. I cani amano giocare, facilitando nel malato la riscoperta della vivacità e delle relative sensazioni benefiche, oltre alla dimensione della socialità. Come la pet therapy e i cani entrano in contatto?

Starebene... leggendo

Storie di medici sul comodino

a cura di:
Giuseppe Di Marco
Pneumologo



BORIS PASTERNAK IL DOTTOR ZIVAGO

FENTRINELLI



Ricordo la dedizione che mio padre nutriva per il dottor Zivago: per il romanzo, per il protagonista, per l'autore, per il film, per Omar Sharif, per la musica: il Tema di Lara. Nel 1956 Boris Pasternak termina la fatica della sua vita, un grande romanzo storico che abbraccia quarant'anni di storia patria, dalla rivoluzione del '17 alla fine della II guerra mondiale e che coinvolge tre generazioni di Russi. Ma l'opera è anche intensamente autobiografica e fortemente lirica.

Jurij Zivago, medico di professione, cresce tra i letterati; dotato di grande sensibilità, scrive poesie, si occupa di filosofia,

frequenta ambienti letterari dove difende la propria autonomia spirituale al costo di contrasti con gli altri. All'inizio accoglie la rivoluzione come evento liberatorio, portatore di giustizia universale. Subito, però, quando la rivoluzione bolscevica assume il carattere "normativo" imponendo a tutti anche il modo di pensare, Zivago scappa, attraversa la Russia in fiamme (pagine bellissime queste) e si rifugia con moglie e figlio, in un villaggio degli Urali. Qui si innamora di Lara e accresce il suo tormento fra queste due donne che sono agli antipodi: Lara, l'amore-passione, la vita, la natura e Tonia, la moglie, simbolo della famiglia, della sicurezza del focolare. Dopo alcuni mesi la sua vita è sconvolta, subisce gli eventi, non può estraniarsi: viene arruolato a forza come medico in un reparto di "rossi", parte con loro ed entra ancor più nel vortice della guerra civile.

Alla fine è solo: Tonja e i figli sono andati all'estero e Lara è lontana, il suo ricordo lo ossessiona: ormai è un uomo finito. Torna a Mosca, vive una vita misera che tenta di migliorare sposando la figlia del portinaio. Ma tutto è perduto e presto anche la vita lo abbandona.

Nell'epilogo del libro il cerchio si chiude: gli amici di Zivago, ascoltando casualmente da una lavandaia il racconto della sua vita, scoprono che questa è la figlia di Jurij e Lara. Tutti i personaggi sono completamente immersi nel crogiolo della storia, della rivoluzione, della guerra civile. Zivago non è un rivoluzionario, ma neanche un controrivoluzionario; vorrebbe difendere il proprio "spirito" ma la forza della storia e delle passioni lo schiaccia: la rivoluzione, Lara, le forze elementari della vita.

Il dottor Zivago non è un libro politico e non era l'intento di Pasternak: ma queste pagine liriche rappresentano un uomo che ha tentato, invano, di uscire dalla morsa della storia per conquistare la propria libertà, coltivare i propri pensieri, realizzare le proprie aspirazioni. Ecco quindi l'accusa di individualismo ed allontanamento della realtà socialista con cui il regime sovietico ha distrutto la vita di Pasternak, gli ha impedito di ricevere il Nobel e di pubblicare il libro in Russia per oltre trent'anni, fino alla perestrojka di Gorbaciov.

GIUSEPPE ALESTRA NOTE SULLA STORIA DELLA SICILIA

EDIZIONI PIPITONE



Un paio di anni fa, dietro grazioso invito del caro amico "Peppe" Alestra, indimenticato chirurgo e grande cultore delle scienze umane, tenni una chiacchierata sui Normanni a Mazara del Vallo, presso il magnifico Convento dei Gesuiti, ospite dell'Università Popolare dell'Età Libera - AUSER.

Al termine ricevetti in dono i due volumi della sua "Storia della Sicilia", una raccolta di conversazioni da Lui svolte nei numerosi anni di docente di quella

Università.

Così incuriosito, e mosso dall'affetto che ci lega, non schiaffai i volumetti d'emblée dietro i vetri della libreria, ma sul comodino, a mo' di richiamo serale per Morfeo.

Anche se breve è un'opera completa con capitoli che abbracciano l'intera storia della nostra terra, dalla Preistoria al Dopoguerra; la trattazione dal taglio personale supera la mera esposizione degli avvenimenti per calarsi nell'analisi dei fatti sociali, culturali ed economici, non tralasciando la presentazione delle opere architettoniche, artistiche o di artigianato che ne danno testimonianza ancora oggi.

Prova ne è che il docente Alestra porta ancora in gita per la Sicilia i suoi studenti per visitare le testimonianze visibili dei fatti storici narrati a lezione, per apprezzare quanto di grande e di eterno l'uomo di Sicilia abbia realizzato.

Altro elemento che si coglie chiaramente è la ricerca delle prove, dei motivi che riconducono i problemi di oggi a trovare radici nel passato e che gli avvenimenti storici, quindi, non sono gettati lì in modo casuale dal fato, ma costituiscono un unico lungo processo che porta un avvenimento ad essere indispensabile preparatore del successivo.

Questa grande fonte di informazioni e considerazioni che non ha pretese enciclopediche, ma solo di fornire gli elementi essenziali per un approccio ordinato e soddisfacente alla storia siciliana, non è solo il frutto di una grande cultura classica-umanistica dell'autore, ma anche della sua "sicilianitudine", e che in queste pagine trova sfogo "affinché tutti possiamo ricordare ciò che siamo stati e ciò che siamo per non avere mai complessi di inferiorità davanti a chi non era e non è, anche se vuol far credere di essere".



a cura di
Wolly Cammareri
Direttore Starebene

OLTRE LA VITA: INDAGINE SULL'ALDILÀ

SABRINA PIERAGOSTINI INTERVISTA ADE CAPONE IN OCCASIONE DELLA PRESENTAZIONE DEL SUO LIBRO.

Ade, Tempo del Sogno, Duat, Paradiso e Inferno, Gerusalemme Celeste: ogni cultura e ogni religione hanno immaginato a modo loro quello che ci attende dopo la morte- un premio, una punizione o semplicemente la condanna a vivere per sempre tra le ombre nell'Oltretomba. Ebbene sì, oggi parliamo di Aldilà- un tema che scaramanticamente forse molti preferirebbero evitare. Ma ad affrontarlo ed approfondirlo è ora l'ultimo libro di uno degli autori storici della trasmissione di Italia 1 Mistero, Ade Capone- potremmo dire, nomen omen...

Da sempre l'uomo crede e spera che la vita non termini quando il suo cuore smette di battere. Pur senza averne prove, tutti noi in fondo siamo convinti che non possa finire tutto così e che qualcosa di noi resti. "Certo, tutte le culture del mondo dicono che esiste l'Aldilà", spiega il giornalista "e ciò nasce essenzialmente dal desiderio di sopravvivere a questa realtà materiale che tra l'altro neppure conosciamo fino in fondo: ma se i misteri del reale sono tanti, figuriamoci quelli dell'Aldilà!

A spingerci a credere però, secondo me, sono anche le reminiscenze inconse di un'altra vita, di un'altra realtà che abbiamo già sperimentato. Forse noi captiamo un'altra dimensione, solo che pochi riescono a vederla- i medium, i sensitivi o gli individui speciali come Gustavo Rol. Tutti gli altri sentono che esiste questa esistenza oltre la morte, ma non riescono a definirla né a vederla."

"Vita oltre la vita", sottotitola infatti il libro Indagine sull'Aldilà, che si snoda come un'affascinante inchiesta, tra le testimonianze dei protagonisti, le interviste agli esperti e i report di casi incredibili. Ma la vita oltre la vita presuppone un'entità quanto mai sfuggente e per molti pura astrazione: l'anima. "Questo è uno dei concetti più misteriosi. L'anima è legata al corpo e quindi è anch'essa in qualche modo energetica." "Una delle domande che mi faccio in questo libro - dice l'autore - è: ma dove finisce, quando moriamo, la nostra anima o coscienza, che dir si voglia? Viene dispersa e finisce nello spazio oppure resta in qualche modo composta e va da qualche altra parte, in una dimensione che l'accoglie? Ci sono tante testimonianze che indicherebbero che quest'anima vada effettivamente in un altro luogo insieme ad altre anime. Io credo che sia tutto un discorso di energie, di cui noi siamo fatti, che al momento



della morte si trasformano. Einstein lo dice: massa=energia. Ma la scienza di Einstein dice anche che non esistono solo le 3 dimensioni in cui siamo in questo momento (altezza, larghezza e profondità) ma ci sono dimensioni nascoste. Nessuno sa come siano fatte, chi ci viva o come ci viva, ma la cosa importante è che la matematica le ammette. Non descrive i fantasmi, ma queste dimensioni sì".

Già, i fantasmi. Sono forse le anime rimaste intrappolate a metà tra la nostra dimensione e l'altra, come sospesi tra due mondi- quello materiale e quello spirituale? Ade Capone fa sua un'altra ipotesi. "C'è chi dice, come Daniele Gullà- collaboratore fisso di Mistero, un perito elettronico, uno scienziato- che i fantasmi siano come pixel sullo schermo di un computer: sono immagini elettromagnetiche che invece di restare impresse sul visore di un pc, restano nell'aria in particolari condizioni atmosferiche.

Questo potrebbe essere vero, visto che si manifestano soprattutto in posti rocciosi dove forse il campo elettromagnetico viene contenuto da antiche strutture di pietra.

continua

LETTERE AL DIRETTORE

Gentilissimo direttore, chi le scrive è una signora in età avanzata che comunica ancora con la scrittura e non sa usare il computer. Ho letto la sua rivista starebene e devo dire che è molto interessante e ci informa sulla sanità trapanese. Ho letto con interesse l'articolo sul pronto soccorso e ho scoperto come penso tante altre persone, dell'esistenza di nuovi servizi sanitari(PPI-PTA ecc).Le scrivo per protestare contro una mancanza della sanità trapanese:la poca informazione, mi chiedo quelli che devono essere informati sono solo quelli che sanno usare il computer? E noi? Noi per chiedere una informazione vaghiamo per tutto l'ospedale senza che nessuno ci accoglie, li ho visti alla cittadella della salute e anche all'ospedale di marsala ma erano volontari delle ambulanze poco informati. La prego faccia qualcosa, intervenga, perché non è possibile che in alta Italia negli ospedali il personale parla con la gente e accoglie i cittadini da noi invece non ti guardano nemmeno!Così facendo la sanità di questa città e regione andrà decadendo sempre più perché i cittadini non avranno più fiducia.

Maria Agosta

Gentile signora Agosta, girerò la sua segnalazione al direttore sanitario del Sant'Antonio Abate e spero si possa colmare questa lacuna.Nel prossimo numero del nostro giornale le saprò dire quale sarà la risposta

Gentile direttore, le scrivo per lamentare le lunghe attese a cui dobbiamo sottoporci noi cittadini per prenotare una visita specialistica, nel mio caso circa otto mesi per una cataratta ma conosco persone che anno tempi altrettanto lunghi anche per altri accertamenti.E' possibile che dobbiamo sempre più ricorrere ai privati a pagamento? E' questo che vogliono i nostri politici?

Mariano Ciotta

Egregio sig.Ciotta lei ha perfettamente ragione, ma sembra che colpa delle lunghe attese sia lo scarso organico che si registra in tutti gli ospedali siciliani. Speriamo che i concorsi che saranno a breve banditi, aiutino a risolvere il problema.



PRIMARIA IMPRESA
A. Occhipinti

Via Anchise,6 Trapani - Tel. 0923 22810
www.occhipinti.com agostinoocchipinti@gmail.com

Sua bontà, il tonno.

ADDUMMA



Incoronati in cucina e acclamati dal palato
Auriga e San Cusumano esaltano il gusto e la tradizione
del tonno lavorato in SICILIA.



NINO CASTIGLIONE
il tonno buono

f seguici
su Facebook

www.ninocastiglione.it