



Alimentazione

Quelle sane abitudini che passano dalle nostre tavole e possono assicurarci un sempre maggiore benessere

Piccoli aggiustamenti nelle diete quotidiane sono in grado di produrre evidenti benefici nella vita di tutti i giorni. Ecco qualche consiglio utile: dalla riduzione del consumo di carne rossa, grassi di origine animale e zuccheri, fino al raddoppio degli alimenti di natura vegetale come frutta, verdura, legumi e oli vegetali

ROMA – Sana alimentazione e benessere rappresentano un binomio ormai inscindibile. Mangiar bene significa voler tutelare la propria salute, contribuendo a prevenire l’insorgenza di malattie e avendo cura in questo modo di sé stessi. Lo dimostrano tutti i più recenti studi in materia, come, per esempio, quello pubblicato qualche mese fa da ministero della Salute e Fism, Federazione italiana della società scientifiche mediche.

Come si legge nel documento, “la composizione bromatologica di una dieta salutare deve essere adattata ai fabbisogni nutrizionali individuali (definiti in base a età, sesso, stile di vita e livello di attività fisica), alle tradizioni socioculturali e all’utilizzo di alimenti disponibili localmente. Tuttavia, i fondamenti di una sana e corretta alimentazione sono comuni a tutti gli individui”.

Ecco perché nel 2019 vari ricercatori hanno proposto un pattern alimentare sano e sostenibile basato sulla drastica riduzione del consumo di cibi non salutari, come per esempio la carne rossa, grassi di origine animale e zuccheri, a favore di un raddoppio degli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, legumi, frutta secca, semi e oli vegetali.

Le raccomandazioni per un’alimentazione sana e sostenibile possono essere riassunte come segue:

- preferire il consumo di alimenti di origine vegetale come cereali integrali, legumi, frutta, verdura, legumi, noci;
- consumare due porzioni di frutta e tre di verdura al giorno, escluse patate, patate dolci, manioca e altre radici amidacee;
- ridurre al massimo il consumo di alimenti ricchi in zuccheri semplici o bevande zuccherate (inclusi i succhi di frutta) per ottenere meno del 10% dell’apporto energetico totale da zuccheri liberi;

- ridurre al massimo gli alimenti altamente processati o preconfezionati per la contenere l’apporto di grassi a meno del 10% dell’apporto energetico totale;
- consumare meno di cinque grammi di sale (equivalenti a circa un cucchiaino) al giorno. Il sale è consigliabile iodato.

Allo stesso tempo, come evidenziato nel rapporto di ministero della Salute e Fism, “per aumentare l’adesione a una sana e corretta alimentazione, l’Harvard School of Medicine in collaborazione con l’US Department of Agriculture (Usda) ha elaborato delle raccomandazioni per la costruzione di un “pasto sano”: per ogni singolo pasto è consigliabile l’associazione di una fonte di carboidrati poco raffinati e ricchi in fibre come fonte principale di energia, una fonte di proteine di origine vegetale (legumi) o animale (preferibilmente pesce, formaggi a basso tenore di grassi, uova e in misura minore tagli di carne magra), verdura e oli vegetali ricchi in acidi grassi insaturi come condimento principale. La frutta, a basso contenuto di zuccheri, può essere consumata a fine pasto o come spuntino a metà mattina o metà pomeriggio.

Come detto, quelle appena indicate rappresentano delle indicazioni generiche, tutto sommato valide per ogni individuo. Ma per determinate categorie, è bene tener presente alcune piccole variazioni. Si pensi, per esempio, ai neonati e ai bambini piccoli. “Nei primi due anni di vita del bambino – si legge ancora nel documento di ministero della Salute e Fism - un’alimentazione ottimale favorisce una crescita sana e migliora lo sviluppo cognitivo. Riduce anche il rischio di sovrappeso



od obesità e di tutte le malattie non trasmissibili che si potrebbero presentare negli anni successivi di vita. Pertanto, alcune raccomandazioni includono: nei neonati è fortemente consigliato l’allattamento al seno come alimentazione esclusiva durante i primi sei mesi di vita; a partire dai sei mesi di età, il latte materno dovrebbe essere integrato con una varietà di alimenti adeguati, sicuri e ricchi di nutrienti. Sale e zuccheri non dovrebbero essere aggiunti agli alimenti complementari; per bambini e adolescenti (età tra i due e i 18 anni), meno del 5% dell’apporto energetico quotidiano dovrebbe essere fornito da zuccheri semplici”.

Per quanto riguarda invece la popolazione di età maggiore a 65 anni, lo studio sottolinea come l’alimentazione sia “strettamente legata ai

diversi fattori che determinano la cosiddetta sindrome di fragilità nell’anziano (problemi di mobilità, debolezza muscolare, ridotta attività fisica e scarsa tolleranza allo sforzo fisico, affaticamento e dimagrimento involontario). Il fattore comune a queste condizioni è rappresentato da una scarsa qualità delle abitudini alimentari, definita più in generale malnutrizione, legata non solo a modifiche legate all’invecchiamento, ma anche a fattori socioeconomici e culturali dell’anziano. Pertanto, alcune raccomandazioni specifiche per gli individui anziani prevedono: sforzarsi di variare il più possibile le scelte alimentari; evitare il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati; adeguare la preparazione dei piatti in base alle condizioni dell’apparato masticatorio e del tratto digerente (per esempio

tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, e altro ancora); evitare pasti troppo voluminosi frazionando le pietanze in più occasioni nell’arco della giornata; non aggiungere sale da cucina o zucchero ai pasti; assumere almeno 1,5 litri di acqua al giorno (o tisane, brodi) regolarmente anche se non si avverte la sete”.

Da queste brevi ma essenziali indicazioni risulta dunque evidente come piccoli accorgimenti a tavola possano fare la differenza per tutelare la nostra salute e come modificare positivamente le abitudini alimentari possa darci la possibilità di affrontare la vita di tutti i giorni con maggiore energia.

I segreti della dieta mediterranea: una tradizione che fa bene al cuore

ROMA – Quando si parla di Dieta mediterranea ci si riferisce a uno stile di vita basato su cibi tradizionali dei Paesi del Mediterraneo, caratterizzato nella maggior parte dei casi da un elevato consumo di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e olio d’oliva come principale fonte di grassi.

Fu uno studioso americano, Ancel Keys, che nel 1945 durante la permanenza in Italia, si accorse di una caratteristica peculiare della popolazione nei pressi di Salerno: i residenti presentavano una quasi totale assenza di patologie cardiovascolari. Keys condusse diversi studi sul tema e i risultati confermarono la relazione tra la dieta seguita e la scarsa incidenza di alcune patologie. Negli anni a venire seguirono numerosi studi, il più celebre dei quali è il Seven Countries Study, condotto su un campione di oltre 12.000 uomini

di età compresa tra 40 e 59 anni provenienti da sette diversi Paesi del mondo (Italia, Jugoslavia, Grecia, Olanda, Finlandia, Stati Uniti e Giappone) osservati in un arco temporale che andava dal 1958 al 1970. A essere indagate furono le abitudini alimentari, lo stile di vita e l’incidenza di alcune malattie. I risultati rappresentarono il primo vero passo in avanti nella possibilità di mettere in relazione l’incidenza delle malattie cardiovascolari con il consumo dei diversi tipi di grassi (saturi, monoinsaturi, polinsaturi), con i livelli di colesterolo e con lo stile di vita. Ne risultò che anche che le abitudini alimentari osservate in Italia e in Grecia, in particolare nelle zone costiere, erano le più salutari fra tutte quelle esaminate.

Come evidenzia il ministero della Salute, “seguire i dettami della Dieta mediterranea non è solo un

modo delizioso di nutrirsi, ma è anche un’importante strategia di prevenzione delle malattie”. Tra i benefici principali vi sono la riduzione del rischio cardiovascolare, poiché una dieta ricca di frutta e verdura, soprattutto di varietà colorate e con un’ampia gamma di nutrienti, può contribuire in modo significativo alla prevenzione di malattie cardiovascolari e ictus. Si raccomanda quindi di consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno per mantenere una buona salute cardiovascolare e ridurre il rischio di ictus. Vi è poi un maggiore controllo del diabete, in quanto uno stile di vita basato sulla dieta mediterranea può aiutare a controllare il diabete di Tipo 2 grazie alla sua abbondanza di alimenti ad alto contenuto di fibre, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue. Riduzione delle infiammazioni grazie agli alimenti presenti nella dieta medi-

terranea, come frutta, verdura e noci, ricchi di antiossidanti e composti anti-infiammatori che possono contribuire a diminuire gli stati infiammatori, riducendo il rischio di malattie croniche legate all’infiammazione, come artrite reumatoide e malattie cardiovascolari. Benefici sono stati osservati anche nella protezione dal cancro: le evidenze fornite dal World cancer research fund-American institute for Cancer research (Wcrf-Aicr) suggeriscono che il consumo di frutta e verdura può agire come fattore protettivo contro lo sviluppo di diversi tipi di cancro, insieme all’uso moderato dell’olio di oliva extravergine. Ecco perché si consiglia quindi di consumare almeno cinque porzioni varie di frutta e verdura non amidacee ogni giorno. Ripercussioni positive anche sulla salute cerebrale, con un minor rischio di declino cognitivo e di sviluppo di malattie neurodegene-

rate, come il morbo di Alzheimer. Gli antiossidanti e gli acidi grassi omega-3 presenti in questa dieta possono svolgere un ruolo importante nella protezione del cervello. Infine, il controllo del peso, poiché la dieta mediterranea, ricca di alimenti nutrienti e con moderato consumo di grassi sani, può aiutare nella prevenzione dell’obesità, riducendo il rischio di sviluppare malattie correlate come il diabete di tipo 2 e le malattie cardiache.

“In generale – spiegano dal ministero della Salute - la Dieta mediterranea rappresenta un modello alimentare sano e sostenibile che può contribuire a migliorare la salute e a ridurre il rischio di numerose malattie croniche quando seguita come parte di uno stile di vita complessivamente sano, che includa anche l’esercizio fisico regolare, convivialità e regolarità dei pasti”.

LO SCREENING PUÒ SALVARTI LA VITA

PARTECIPA AGLI SCREENING ONCOLOGICI ORGANIZZATI DALLA TUA ASP



MAMMOGRAFIA
OGNI 2 ANNI
DONNE
TRA 50 E 69 ANNI



PAP TEST
OGNI 3 ANNI
DONNE
TRA 25 E 29 ANNI



HPV TEST
OGNI 5 ANNI
DONNE
TRA 30 E 64 ANNI



SANGUE OCCULTO
NELLE FECI
OGNI 2 ANNI
DONNE E UOMINI
TRA 50 E 69 ANNI

CHIAMA IL NUMERO VERDE
PER PRENOTARE GLI ESAMI DI SCREENING



Numero Verde gratuito da rete fissa e cellulari

Se preferisci puoi mandare una mail a: screening@aspct.it
Per partecipare allo screening del tumore del colon retto puoi recarti direttamente in una delle Farmacie del tuo Comune per ritirare il kit.
Puoi contattarci per prenotare gli esami o ritirare il kit in farmacia anche se non hai ricevuto la lettera di invito

Gli screening oncologici sono interventi di Sanità Pubblica che permettono di individuare tumori o lesioni pre-tumorali prima che si manifestino con sintomi o segni.

Partecipare a tali programmi è importante per individuare la malattia nelle prime fasi del suo sviluppo: in tal modo è possibile iniziare le cure tempestivamente, con maggiori probabilità di guarigione. Gli screening vengono effettuati con esami gratuiti, efficaci, sicuri e poco invasivi.

Tutti i test di screening, compresi eventuali esami di approfondimento e terapia, sono gratuiti.

Gli esami di screening di provata efficacia, raccomandati dal Ministero della Salute e dalla Commissione Europea sono:

- Il test per la ricerca del sangue occulto nelle feci per la prevenzione del tumore del colon retto per donne e uomini di età da 50 e 69 anni
- La mammografia per la prevenzione del tumore della mammella per donne da 50 a 69 anni
- Il Pap Test e l'HPV Test per la prevenzione del tumore del collo dell'utero per donne da 25 a 64 anni

Per ulteriori informazioni consulta il sito screening.aspct.it o rivolgiti al tuo Medico di famiglia.



Per ulteriori informazioni puoi scrivere a screening@aspct.it o visitare il sito screening.aspct.it





Iniziative



Non solo aperture straordinarie degli ambulatori: i programmi delle Asp portano le visite gratuite direttamente nelle piazze

Open day itineranti per una sanità più vicina ai cittadini

È alto il numero delle adesioni rimosse dal tour della salute nei Comuni siciliani, con migliaia di prestazioni erogate tra screening oncologici, test pediatrici, vaccinazioni e visite veterinarie. Spazio anche agli sportelli amministrativi e alla sicurezza sul lavoro, per un servizio che agisce sempre più nel segno della prossimità

PALERMO - Le Aziende sanitarie provinciali dell'Isola hanno ormai fatto della prevenzione una delle loro missioni principali, operando costantemente nel segno della prontezza e, soprattutto, della prossimità. È proprio in questa chiave, della vicinanza al territorio e ai cittadini, che va letta una delle più importanti iniziative delle Asp, quella degli Open day della salute e della prevenzione. Giornate che, in certi casi, non si limitano a prevedere l'apertura straordinaria degli ambulatori e la gratuità delle prestazioni mediche, ma si spingono fino a portare mezzi, strumenti e operatori sanitari in giro per i Comuni siciliani.



Una tappa del camper della prevenzione dell'Asp di Catania

È così che l'assistenza sanitaria scende nelle piazze, senza escludere quei centri urbani più piccoli i cui cittadini, sfavoriti dalla posizione geografica, fanno spesso fatica a raggiungere le principali e più organizzate strutture ospedaliere. Un vero e proprio tour della salute che, portando direttamente nelle strade tutto il necessario per esami e visite mediche, non solo garantisce interventi tempestivi in forma del tutto gratuita, ma promuove anche buone pratiche sanitarie diffondendo il messaggio della prevenzione: non è mai troppo presto per prendersi cura di sé.

centri della provincia. Lo dimostra il bilancio delle prestazioni erogate nelle più recenti tappe: oltre 600 prestazioni a Cinisi, 518 a Mezzojuso e, un paio di giorni fa, 431 a Camporeale. Esempio anche il caso dell'Asp di Catania che, a inizio novembre, contava già oltre 2.000 prestazioni erogate dall'inizio dell'iniziativa. L'Azienda etnea, nel mese in corso, ha effettuato diverse tappe, da Santa Venerina a Ramacca, fino a Riposto, Scordia, Linguaglossa. E altre destinazioni ancora verranno raggiunte.

Ne è un esempio l'Open day itinerante dell'Asp di Palermo, capace di registrare numeri importanti lungo il suo viaggio nei

Al centro dell'iniziativa, la prevenzione cardiovascolare, gli screening oncologici (mammografie, Hpv test e Pap test), ritiro del kit per

il sangue occulto fecale (screening del tumore del colon retto). E ancora, esami per la prevenzione del diabete e delle malattie croniche non trasmissibili, ma anche test audiometrici, visite pediatriche e logopediche, vaccinazioni antinfluenzali o raccomandate per l'età adulta secondo le indicazioni regionali.

L'iniziativa delle Asp fa spazio pure alle prestazioni veterinarie e

“Impegno condiviso che unisce istituzioni, medici e associazioni”

alla microchippatura dei cani. E, in certi casi, il tour non trascurava di avvicinare ai cittadini anche il versante burocratico dei servizi, accompagnando a visite ed esami l'apertura degli sportelli amministrativi per il cambio del medico, per il rilascio della tessera sanitaria e delle esenzioni ticket per reddito, e per le informazioni relative al Pnes, il Programma nazionale equità nella salute, dedicato alle cure gratuite per i cittadini in difficoltà economica.

Un ulteriore aspetto che non passa in secondo piano è quello della sicurezza sul lavoro. In questo campo, ad esempio, si colloca l'iniziativa dell'Asp di Trapani con un camper itinerante che effettua soste in

aziende agricole, cantieri edili, mercati, centri civici e scuole professionali, effettuando mini-workshop sulla sicurezza, sessioni di informazione su stress da lavoro-correlato e patologie professionali e, ancora, procedendo alla distribuzione di materiale informativo e linee guida operative.

“Questi Open day - ha sottolineato in occasione di una delle tappe il direttore sanitario dell'Asp di Palermo, Antonino Levita - dimostrano quanto sia fondamentale portare la sanità tra le persone, nelle piazze e nei luoghi della vita quotidiana. Intercettare in tempo una fragilità o una patologia silente significa proteggere la salute della comunità e fare vera sanità pubblica. Il nostro obiettivo è garantire prossimità, accesso e continuità, grazie all'impegno di tutto il personale coinvolto”.

“Portiamo i servizi di prevenzione nei luoghi più vicini ai cittadini”, è stato uno dei commenti di Giuseppe Laganga Senzio, direttore generale dell'Asp di Catania, durante una tappa etnea del camper della salute. “La prevenzione è un investimento di salute che riguarda tutti - ha aggiunto - un impegno condiviso che unisce istituzioni, medici, farmacisti e associazioni di volontariato”.



Prevenzione
& Screening

Chi fa Screening vede oltre!

Screening contro i tumori.
Il tuo futuro inizia dalla prevenzione.



Numero verde:
800 05 05 10



IL DOSSIER DEL QdS



Prevenzione oncologica

IL DOSSIER DEL QdS



Maggio in...forma, un impegno e una missione per tutelare concretamente la salute femminile

È ormai una realtà consolidata l'iniziativa organizzata, sin dal 2015, da Andos Catania e Fondazione Etica e Valori Marilù Tregua che offre mammografie e visite senologiche alle donne tra i 40 e i 49 anni



Una donna su otto svilupperà un tumore al seno nel corso della vita: è un dato che i medici non smettono di sottolineare. Ma c'è anche una buona notizia: oggi, grazie ai progressi della medicina, l'87% delle donne colpite è in buona salute a cinque anni dalla diagnosi.

La vera arma che fa la differenza? La prevenzione. Intervenire presto significa aumentare drasticamente le possibilità di guarigione. Questo è l'obiettivo di "Maggio in...forma", campagna di informazione e prevenzione del carcinoma mammario organizzata da Andos

Catania e Fondazione Etica e Valori Marilù Tregua, con il patrocinio del Comune di Catania e dell'Anci Sicilia.

Un evento che è ormai diventato un appuntamento fisso. Quella in programma nel 2026, infatti, sarà l'undicesima edizione. "Dopo la morte di

Già partita la macchina organizzativa per il 2026

mia sorella Marilù, che si è ammalata a 38 anni ed è morta a 42, abbiamo sentito l'esigenza di promuovere la prevenzione. Perché un piccolo gesto d'amore nei confronti di sé può salvare la vita", fa sapere Raffaella Tregua, vicepresidente della Fondazione. In questi anni il progetto è cresciuto, consentendo l'accesso allo screening a un numero sempre maggiore di donne".

"Stare in forma" ed "essere informate" salva la vita. Per questo dal 2015 la manifestazione offre alle giovani donne della fascia 40-49 anni, non raggiunte dal Sistema sa-

nitario nazionale, di effettuare una visita senologica e una mammografia gratuita. In questi anni sono state offerte quasi 4.000 mammografie, che hanno consentito di individuare oltre 60 casi di positività. Per diffondere tutte le buone pratiche di prevenzione – primaria e secondaria – e i risultati delle ultime ricerche scientifiche sul tema, annualmente, viene promosso un programma ricco di iniziative e partnership con testimonial di eccezione, associazioni e aziende siciliane che hanno deciso di allearsi nella lotta.

UN'EDIZIONE SPECIALE

L'edizione che ha avuto luogo quest'anno, essendo la decima, ha previsto una serie di significative iniziative collaterali a quella che rappresenta il cuore della campagna, ovvero la mattinata dedicata alle prenotazioni delle visite con l'alle-

da cui emergono l'ansia, la paura, il senso di impotenza, lo smarrimento, la rabbia di fronte alla malattia, la necessità di adeguarsi a un nuovo corpo e a una nuova identità. Ma anche l'attaccamento alla vita, la speranza, il coraggio che soltanto chi tocca il fondo è consapevole di avere.

Storie di rinascita, raccontate da chi le ha vissute in prima persona. Alla base del volume la consapevolezza che la medicina narrativa può salvare, sottraendo l'individuo dalla velocità e dall'inconsistenza dei rapporti dell'era moderna. Così le protagoniste hanno deciso di raccontare il loro percorso, senza trascurare il legame instaurato con le compagne di lotta, le uniche dalle quali talvolta ci si sente comprese. E poi la rinascita, intesa non soltanto come il superamento di un'enorme sfida dolorosa, bensì come la nascita di una nuova donna, che ha speri-



stimento di un banchetto nel centro cittadino di Catania. Si pensi, ad esempio, all'importante appuntamento svoltosi alla Camera dei Deputati nel mese di giugno. In quell'occasione il percorso fatto in questi anni è stato raccontato nella prestigiosa cornice istituzionale, alla presenza dell'onorevole Simona Loizzo, presidente dell'intergruppo parlamentare tumori al seno e componente della XII commissione Affari sociali della Camera.

Nel 2024 inaugurato il murales della prevenzione

Tra gli appuntamenti che hanno caratterizzato la decima edizione di "Maggio in...forma" rientra senza dubbio anche la presentazione del volume "La porta socchiusa. Degenza e convergenza emotiva" – di Elda Ferrante, Francesca Catalano e Pina Travagliante – al Salone internazionale del libro di Torino. Il libro è una raccolta di storie autobiografiche

mentato il limite umano e ha dato nuovo ordine ai propri valori.

Il programma è stato chiuso con "Camminandos", la passeggiata di solidarietà a supporto della prevenzione oncologica e del binomio sport e salute, che ha preso il via di fronte piazza Sciascia, proprio sotto il murales volto a sensibilizzare sul tema della prevenzione, inaugurato nel maggio del 2024 in occasione della precedente edizione dell'iniziativa. La maestosa opera è stata realizzata dalle MaleTinte, street artist catanesi, con il patrocinio del Comune di Catania. Un'opera che, come ha evidenziato Raffaella Tregua, "raccolge dentro di sé tanti valori: penso a quello della diversità, ma anche e soprattutto alla prevenzione, ciò che permette il fiorire della vita". Mentre, proprio in questi giorni, sono in programma le ultime visite senologiche e mammografie prenotate lo scorso mese di maggio, è già partita la complessa macchina organizzativa per l'edizione del 2026. Come sempre saranno tanti gli appuntamenti in programma, con l'obiettivo di portare avanti una missione e di prendersi cura della salute femminile.





Benessere



I suggerimenti degli esperti Fnomceo: “Per sperimentare gli effetti positivi del movimento non è necessario essere atleti”

Salute e attività fisica, una camminata a passo svelto riduce la pressione: “Basta anche 3 volte a settimana”



ROMA - Camminare a passo svelto “per almeno una ventina di minuti, almeno 3 volte a settimana, potrebbe portare a un abbassamento della pressione già dopo tre mesi”. Così in un focus gli esperti della piattaforma anti-bufale ‘Dottore, ma è vero che...?’ della Fnomceo (Federazione nazionale degli Ordini dei medici chirurghi e degli odontoiatri). È proprio vero che basta camminare per abbassare la pressione?

“È sempre valido l’invito a rivolgersi al proprio medico in caso di valori alti”

“A scanso di equivoci - premettono i camici bianchi - chiariamo subito cosa significa avere la pressione alta. Generalmente valori pressori considerati nella norma sono inferiori a 80 millimetri di mercurio (mmHg) per la pressione diastolica (o minima) e inferiori a 120 mmHg per la pressione sistolica (o massima)”.

“Per valori compresi tra 80/120 mmHg e 90/140 mmHg si parla di ‘pre-ipertensione’, mentre la definizione di ‘ipertensione arteriosa’ viene utilizzata quando si supera la soglia di 90/140 mmHg”.

Esistono prove scientifiche che il

movimento migliori la pressione? “Nel corso degli anni diversi studi hanno messo in relazione una marcata diminuzione della pressione arteriosa con il regolare svolgimento di attività fisica”.

“Solo per citare un esempio significativo - ricordano - una metanalisi pubblicata nel 2016 sul ‘British Journal of Sport Medicine’ ha passato in rassegna 27 studi che avevano analizzato gli effetti sulla pressione sanguigna di un programma di allenamento a sforzo moderato o intenso (camminata, pedalata, nuoto, calcio), confermando che le persone fisicamente attive che sviluppano l’ipertensione possono beneficiare di un

abbassamento dei valori pressori fino a un massimo di 11 mmHg”.

“La cosa interessante è che per sperimentare gli effetti positivi del movimento non è necessario essere atleti: basta iniziare uno sport a qualunque età e svolgerlo con costanza per ottenere un miglioramento della pressione, anche se si è sani o preipertesi”.

Ma i benefici valgono anche in caso di pressione molto alta? “In passato sembrava che camminare facesse diminuire la pressione in

modo più marcato nelle persone i cui valori pressori risultano più elevati. In realtà, stando alle conclusioni pubblicate dalla Cochrane - precisano i dottori - i benefici procurati da una camminata quotidiana di alcune decine di minuti sono validi sia per chi soffre di pressione alta sia per chi riporta valori pressori nella norma”.

“È sempre valido, comunque, l’invito a rivolgersi al proprio medico curante per la valutazione della migliore strategia in caso di valori significativamente al di sopra del normale”, concludono gli esperti.



COMUNICAZIONE AZIENDALE

“Più salute, meno attese”, da oltre 100 anni la missione della Farmacia San Giorgio per il benessere della comunità

La Farmacia San Giorgio di piazza Cavour 39 a Catania è al fianco dei cittadini da più di 100 anni. “Più salute, meno attese” è il suo motto, perché la cura della persona è il suo principale obiettivo che svolge a 360 gradi, occupandosi non solo del settore farmaceutico, parafarmaceutico e cosmetico, ma offrendo anche servizi e prestazioni sanitarie.

I nuovi spazi inaugurati recentemente al civico 34 sono infatti quel valore aggiunto tale da poterla definire una farmacia attenta alle esigenze e al benessere della comunità. Convenzionata con il Servizio sanitario nazionale, la Farmacia San Giorgio si avvale di figure professionali altamente qualificate come il fisioterapista, lo psicoterapeuta e l’infermiere.

Fondamentale è inoltre la campagna di sensibilizzazione che da anni persegue nella vaccinazione antinfluenzale e da Covid, soprattutto per le persone ad alto rischio di contagio. Tutto questo è svolto attraverso i servizi di vaccinazione senza prenotazione per l’utenza dai 18 anni in su, disponibili qualsiasi giorno della setti-

mana. I servizi sanitari e socio-sanitari comprendono nello specifico le prestazioni del fisioterapista che accompagna l’utente in un percorso personalizzato di trattamenti per la riduzione del dolore e la riabilitazione motoria.

Stessa cura è rivolta all’aspetto psicologico del cittadino che può rivolgersi allo psicoterapeuta per una psicoterapia individuale, di coppia e di gruppo, nonché per sostegno alla genitorialità. Le aree di intervento riguardano soprattutto la dipendenza a sostanze, i disturbi del comportamento alimentare, l’ansia e i disturbi ossessivo-compulsivi.

Infine, sono da menzionare i servizi infermieristici che riguardano invece il posizionamento o sostituzione del catetere vescicale, le iniezioni intramuscolo e sottocutanee, la rimozione dei punti, la flebo, le piaghe da decubito, le medicazioni semplici o post-operatorie, il crisma evacuativo e la manovra rettale per fecaloma. Alla Farmacia San Giorgio è possibile inoltre monitorare

l’aderenza terapeutica dell’utente, partendo dalla terapia prescritta dallo Specialista o dal MMG. Sono inoltre in funzione i servizi di telemedicina, i test diagnostici con prelievo di sangue capillare, lo screening del colon retto, diabete, ipertensione e patologie croniche.

“Secondo una normativa recente – spiega il dottor Claudio Di Stefano –, abbiamo ottenuto la possibilità di aprire una struttura esterna, adiacente alla sede originale, per garantire ai cittadini catanesi una Farmacia dei Servizi. L’impatto sul territorio è assolutamente positivo in quanto sono garantiti l’accesso facilitato alle cure, la prevenzione e screening, una migliore gestione delle malattie croniche, nonché una educazione sanitaria”.

La Farmacia San Giorgio è una delle prime a Catania a adottare questa nuova frontiera di servizi territoriali. Migliorare il benessere del cittadino vuol dire infine monitorare con più efficienza anche la cura farmaceutica, evitando così lo spreco di risorse pubbliche.

CONTATTI

Farmacia dei Servizi

• 095 3789340
• 331 639 2762



Orari di apertura Farmacia dei Servizi:
Dal Lunedì al Venerdì 8:30 - 13:00

Farmacia

• 095 439107 / 095 447502
• 392 4157450



Orari di apertura Farmacia:
Dal Lunedì al Venerdì 8:30 - 13:30 / 16:00-20:00
Sabato 8:30 - 13:00

E-mail: farmaciasangiorgio01@gmail.com



Per info e prenotazioni online, visita:

www.farmaciasangiorgio.net

Seguici su:    

ASP MESSINA PROTAGONISTA AL FORUM RISK MANAGEMENT DI AREZZO PRESENTATE IDEE INNOVATIVE PER IL FUTURO DEL SISTEMA SANITARIO

Alla 20esima edizione del Forum sul Risk Management al Centro congressi e Fiere di Arezzo, l'Asp di Messina è stata in primo piano in ambito nazionale, partecipando, oltre che come azienda sanitaria, come ente capofila della Sicilia Orientale, e presentando l'evoluzione di suoi quattro progetti unici inquadrati nella sezione di Gestione del rischio sanitario. La Direzione strategica composta dal Direttore generale Giuseppe Cucci, dal Direttore amministrativo Giancarlo Niutta e dal Direttore sanitario Giuseppe Ranieri Trimarchi illustrando le idee innovative ha scritto: "Abbiamo portato una visione orientata al futuro: il rischio non come controllo "a valle", ma come leva di progettazione dei servizi nella riforma in corso. In chiave One Health, la sicurezza delle cure viene letta come risultato di ecosistemi interconnessi, persone, ambienti di cura, tecnologie, territorio e determinanti ambientali, con obiettivi concreti: prevenzione proattiva degli eventi avversi e delle lca, uso intelligente dei dati per anticipare criticità, e modelli di prossimità capaci di garantire equità anche in contesti complessi come isole minori e aree interne. L'impegno dell'Azienda è costruire un sistema che impara prima che accada il danno, più sicuro, sostenibile e vicino ai cittadini".

"Questi progetti trasformano – ha spiegato Giancarlo Niutta presente ad Arezzo per tutta la Direzione strategica - l'innovazione in sicurezza concreta per pazienti e comunità, riducendo tempi critici, errori e disuguaglianze. Misurare ogni passo con indicatori chiari: meno eventi avversi, migliore esito clinico e più fiducia dei cittadini". I quattro progetti riguardano il corridoio aereo sanitario per il trasporto di sangue medicinali da Patti a Lipari, e in seguito, negli ospedali della zona tirrenica nebroidea; il piano integrato di educazione per la sicurezza stradale per sensibilizzare i giovani nelle scuole e nei locali dei borghi della provincia, l'App di continuità

assistenziale per controllare gli accessi e l'evoluzione dello stato di salute dei pazienti nei pronto soccorso e in alcuni reparti di nosocomi con possibilità di avere anche nella applicazione la cartella sanitaria elettronica e infine la telemedicina in carcere. "Insieme, questi progetti – continua Niutta - realizzano una visione operativa del modello One Health, dove salute umana, sistemi, ambiente e tecnologia convergono per ridurre i rischi, garantire equità di accesso e rafforzare la resilienza dei servizi. La scommessa è l'integrazione persone-sistemi-territorio: connettere quindi ospedali, territori, trasporti, carcere, isole minori e protezione civile. Il tutto con la sicurezza come continuum: dalla prevenzione alla risposta tempestiva, fino al follow-up e alla riabilitazione, con tracciabilità dei dati e processi standard. Importanti l'equità e la prossimità con la riduzione del divario di accesso per aree remote, popolazioni vulnerabili e contesti a maggiore rischio. Infine, sono fondamentali sostenibilità e resilienza: tecnologie mature, interoperabilità e governance risk-based per contenere costi, ridurre emissioni e garantire un'ottima continuità operativa".

La prima proposta riguarda il corridoio aereo sanitario con droni per il trasporto di sangue e medicinali in tempi ottimali tra gli ospedali di Patti e Lipari, vincendo la difficoltà delle condizioni meteo o logistiche avverse per i trasporti tradizionali, e in seguito, tra gli ospedali della provincia tirrenica e nebroidea caratterizzati da strade di difficile percorrenza, tortuose o montuose. Gli intenti sono sempre quelli di ridurre drasticamente i tempi di trasferimento di emoderivati, campioni biologici, farmaci urgenti e piccoli con l'abbattimento dei tempi "door-to-lab/door-to-therapy" in urgenza. Un'idea nata dal direttore dell'unità operativa complessa di Medicina trasfusionale di Patti Gaetano Crisà e progettato e realizzato da Abzero, spin off



della scuola Sant'Anna di Pisa.

Il funzionamento lo ha spiegato nel dettaglio il Ceo di Abzero Giuseppe Tortora: "Il sistema garantisce una continuità territoriale che il mare non permetterebbe e riducendo enormemente i tempi di trasporto e consegna dell'80% e i costi diretti del 40%". Il drone, dotato di una capsula intelligente con sistemi di monitoraggio che assicurano la conservazione ottimale (temperatura, umidità, vibrazioni e integrità del contenuto) del materiale sanitario trasportato, garantisce il rispetto delle norme di sicurezza senza bisogno dell'ausilio di operatori: "Utilizzando una semplice app - ha proseguito Tortora - il sistema viaggia, decolla e atterra, in totale autonomia, e l'ospedale ricevente può tranquillamente ritirare il materiale contenuto nella Smart Capsule che grazie ai suoi sensori, ha mantenuto il bene inalterato e monitorato". "La prima rotta, lunga circa 37 chilometri, è stata percorsa in soli 27 minuti. "E più avanti, con droni più potenti, arriverà a 15 minuti. Non è difficile immaginare quanto questo ausilio potrebbe essere rivoluzionario per il nostro Servizio sanitario nazionale". Il secondo sistema innovativo ha avuto l'obiettivo di sensibilizzare la comunità, in particolare i giovani, sull'importanza della sicurezza

stradale. La campagna ha lanciato un messaggio chiaro: guidare con prudenza, attenzione e rispetto per sé e per gli altri può salvare delle persone. L'Unità operativa Educare e promuovere alla salute diretta da Chiara Schirò, ha organizzato, con la collaborazione di enti e associazioni, diverse iniziative tra le quali: distribuzione di materiale informativo e kit etilotest sulle navi nello Stretto di Messina. In programma, ulteriori idee rivolte alla sicurezza stradale e ai giovani: attività educative nelle scuole secondarie di primo e secondo grado; distribuzione di materiali e kit per l'auto misurazione del tasso alcolemico. Impatto One Health: con la sicurezza della comunità, riduzione dei costi sociali ed ambientali, filiera integrata prevenzione-emergenza-riabilitazione.

La terza progettualità riguarda l'App di continuità di cura voluta da Antonino Longo Minnola, dirigente responsabile dei Sistemi informatici aziendali. Chiunque abbia vissuto un'esperienza ospedaliera sa quanto sia difficile ottenere informazioni chiare e tempestive. Spesso i familiari attendono ore senza sapere nulla, e questo genera stress, frustrazione e, talvolta, conflitti con il personale sanitario. L'applicazione diventa un compagno di cura e di assistenza ai familiari che vogliono conoscere la situazione dei loro malati. Funzionalità principali riguardano la visualizzazione degli accessi al Pronto soccorso degli ospedali del territorio e indicazioni sui tempi stimati. E per il futuro con la cartella sanitaria elettronica anche questa potrà essere anche questa scaricata e conservata. Non si tratta solo di tecnologia, ma di umanizzazione della cura: dare voce alle persone, ridurre l'ansia e restituire fiducia. La finalità è la sicurezza del paziente con meno errori di transizione, maggiore aderenza terapeutica, trasparenza sui tempi e riduzione dell'ansia da incertezza. Il quarto progetto tratta de la teleme-

dicina in carcere ed è stato progettata sempre da Antonino Longo Minnola e voluta dal dirigente Carmelo Crisicelli. Il diritto alla cura per persone detenute è un bisogno impellente. Hanno bisogno di un'assistenza sanitaria equivalente a quella della popolazione generale, senza compromettere sicurezza, tempi di cura, qualità e umanità. Con teleconsulti tra medici del carcere e specialisti ospedalieri, telemonitoraggio dei parametri per pazienti cronici e fragili, accesso a referti, piani terapeutici e diario clinico digitale.

Le postazioni dedicate prevedono video tutoraggio ad alta qualità, dermatoscopi e dispositivi di imaging e dove necessario dispositivi per glicemia e pressione. Obiettivi per le strutture penitenziarie, focus su cronicità, salute mentale, e riduzione trasferimenti esterni e tempi di attesa per visita specialistica con miglioramento degli esiti clinici. "La presenza dell'Asp Messina al Forum di Risk management ad Arezzo ha mostrato che l'innovazione non è un esercizio di stile, - ha spiegato Giusi Lorizio, che si occupa di rischio clinico ed è collaboratrice del risk management dell'Asp - ma un modo nuovo di proteggere le persone. Quando tecnologia, territori difficili e competenze multidisciplinari si incontrano, nasce una sanità che vede prima, arriva prima e cura meglio. I progetti presentati parlano di isole collegate, comunità più sicure, percorsi assistenziali che non lasciano indietro nessuno: non visioni future, ma scelte operative già in cammino. Questo è il valore aggiunto del nostro lavoro: mettere ordine nella complessità, leggere ciò che solitamente sfugge e trasformarlo in soluzioni che migliorano la vita reale dei cittadini. Perché la sicurezza non è un concetto tecnico: è un diritto mutuato dalla nostra costituzione e noi vogliamo garantirlo ovunque, anche dove può sembrare impossibile".





Eccellenze sanitarie

La medicina di genere trova spazio anche in Sicilia

Assegnati per il biennio 26-27 i Bollini rosa, riconoscimento per quelle strutture ospedaliere che offrono servizi specificamente dedicati alla salute femminile e in grado di supportare le donne nell'individuazione dei percorsi di cura più adeguati: dei 370 nosocomi premiati in tutto il Paese, 29 si trovano nell'Isola

PALERMO – In questi giorni la Fondazione Onda Ets ha assegnato, con una cerimonia svoltasi presso il ministero della Salute, il Bollino rosa per il biennio 2026-2027. Un riconoscimento che viene attribuito dal 2007 agli ospedali che offrono servizi di prevenzione, diagnosi e cura, non solo delle specifiche problematiche di salute femminile, ma anche di quelle patologie trasversali a uomini e donne per cui vengono realizzati percorsi ospedalieri in “ottica di genere”.

In tutto il territorio nazionale sono stati premiati con il Bollino (da un minimo di uno a un massimo di tre) un totale di 370 ospedali: strutture che così acquisiscono un valore distintivo e differenziante nel panorama sanitario italiano. Questi ospedali fanno parte di una rete virtuosa e istituzionalmente riconosciuta, contraddistinta per l’impegno e l’attenzione alle esigenze di salute femminile e il supporto offerto alle donne nell’identificazione consapevole del luogo di cura più appropriato. Tra le 18 specialità cliniche considerate, quest’anno sono state inserite per la prima volta l’Oftalmologia e la Medicina del dolore e la Disciplina del dolore, ed è stata reinserita la Pediatria.

Delle 370 realtà nazionali che hanno ricevuto il riconoscimento per il biennio 2026-2027, ci sono 29 strutture siciliane, 12 delle quali hanno conquistato il massimo risultato, ottenendo tre Bollini rosa.



Alcuni esempi sono l’Arnas Civico di Cristina Benfratelli di Palermo, l’Arnas Garibaldi Nesima di Catania e, sempre nel capoluogo etneo, il Policlinico Rodolico San Marco. Tra le strutture siciliane ad aver conquistato tre Bollini rosa, anche l’Umberto I di Enna, e l’Aou G. Martino di Messina.

Nell’elenco, l’ospedale San Giovanni Di Dio di Agrigento: “Un risultato che rende atto degli sforzi compiuti quotidianamente dall’Azienda per superare le criticità - ha commentato il direttore generale dell’Asp di Agrigento, Giuseppe Capodiceci - incrementare gli standard

qualitativi dei servizi e, al contempo, differenziare le caratteristiche dell’offerta sanitaria. È un traguardo gratificante ma non rappresenta di sicuro un punto d’arrivo; ci offre infatti un ulteriore sprone per intensificare le azioni a sostegno della salute della donna e, più in generale, di tutti i cittadini”.

“Garantire servizi sempre più appropriati e accessibili”

Massimo riconoscimento anche per l’ospedale di Acireale, che si colloca così tra le migliori realtà italiane impegnate nella medicina di genere. “Il conferimento dei tre Bollini Rosa all’ospedale di Acireale - ha dichiarato il direttore generale dell’Asp di Catania, Laganga Senzio - valorizza il lavoro quotidiano delle nostre équipe e conferma il nostro impegno nel promuovere percorsi assistenziali basati sulla qualità, sulla personalizzazione delle cure e sull’attenzione alle specificità della salute femminile. Questo risultato è uno stimolo ulteriore a consolidare

standard elevati, investire nella multidisciplinarietà e garantire alle cittadine del nostro territorio servizi sempre più appropriati, accessibili e orientati all’innovazione”.

Esempi di strutture siciliane che hanno ottenuto due Bollini rosa, sono l’ospedale Giovanni Paolo II di Ragusa, il Maggiore di Modica, il Guzzardi di Vittoria e i presidi di Mazara del Vallo ed Erice, nel trapanese. E ancora, il Sant’Elia di Caltanissetta e il Vittorio Emanuele di Gela. A Palermo, l’ospedale Cervello. Due Bollini ciascuno anche per l’Umberto I di Siracusa e per il nosocomio di Lentini, confermando l’Asp aretusea come punto di riferimento per l’assistenza e la salute femminile nel panorama sanitario nazionale.

“L’ottenimento dei Bollini rosa per gli ospedali di Siracusa e Lentini - ha dichiarato il commissario straordinario dell’Asp di Siracusa Chiara Serpieri - è il risultato di un impegno collettivo e costante dell’intera rete aziendale. Ringraziamo tutto il personale sanitario per avere fatto ottenere agli ospedali siracusani la certificazione di Fondazione Onda che attesta la qualità di una medicina di genere moderna e attenta, rafforzando l’offerta di percorsi di cura personalizzati. Continueremo a investire sulla specializzazione e sull’approccio multidisciplinare per garantire che la salute delle donne sia una priorità ben supportata e accessibile in tutto il territorio”.

COMUNICAZIONE ISTITUZIONALE

Investimenti e tecnologia per offrire alla comunità servizi sanitari d’eccellenza Dal Pronto soccorso alla diagnostica: i nuovi volti del Policlinico di Messina

La principale porta di accesso di un ospedale. Un “gate”. È così che il Direttore generale dell’AOU G. Martino di Messina Giorgio Giulio Santonocito ha sempre definito il Pronto soccorso ed è partendo da questo presupposto che fin dal suo insediamento una delle principali priorità è stata quella di sbloccare il cantiere del Pronto soccorso generale. Un obiettivo raggiunto il 31 gennaio 2025 con l’inaugurazione; un percorso caratterizzato da un cronoprogramma ben definito e del quale passo passo sono state fornite informazioni ai cittadini. La struttura dedicata all’emergenza dopo anni è tornata nella sede storica del Padiglione E, all’interno dell’edificio deputato alla gestione delle urgenze dove sono presenti le principali specialità diagnostiche per assistere i pazienti con traumi e patologie tempo dipendenti.

Al piano terra è presente la camera calda, con una zona coperta e riscaldata di accesso diretto per mezzi, un ampio triage affiancato dal posto fisso di Polizia, l’area visita, area di attesa barellati e deambulanti, una sala con 3 posti letto codice arancione e 3 codice rosso, con una sala di stabilizzazione, 3 ambulatori, ciascuno con due postazioni codice azzurro e l’Osservazione Breve Intensiva con 7 posti letto. Presente anche un’area di Bio-contenimento con triage dedicato, dotata di 3 posti letto per l’os-

servazione e gestione di possibili patologie infettive diffuse. Al primo piano un’area di sub-intensiva con 10 posti letto monitorati. Le aree pazienti, in base al livello di criticità, sono dotate delle apparecchiature elettromedicali di ultima generazione, con postazioni centralizzate di controllo e rilevazione allarmi, letti, pompe siringa, ventilatori polmonari, apparecchiature per emogas-analisi e portatili per esami RX.

Grande attenzione è stata posta al tema della sicurezza degli operatori: ogni sala è dotata di sistemi di videosorveglianza, inoltre il personale sanitario è stato dotato di body cam: dispositivi audio video indossabili, che il personale attiva in caso di pericolo concreto per la propria incolumità o quella di altre persone. Previsto anche un servizio di accoglienza con due persone dedicate per aiutare i cittadini e fornire loro informazioni e un supporto psicologico con personale specializzato. I familiari possono seguire l’iter del proprio congiunto anche attraverso un sistema di monitor e con un’Applicazione da installare sul cellulare. Filo conduttore nella realizzazione dell’opera è stata l’umanizzazione degli spazi, tenendo conto anche delle necessità di chi può subire violenza e potrà adesso contare su una stanza rosa dedicata così previsto dalle norme. Un’apertura, quella del Pronto soccorso, che ha permesso di sbloc-

care anche alcune criticità logistiche persistenti legate alla sede provvisoria del padiglione C in cui era stato collocato e che è stata accompagnata in parallelo da un piano di ammodernamento tecnologico per la diagnostica. A luglio è stata, infatti, inaugurata la risonanza magnetica 3 tesla acquistata dall’Università degli Studi di Messina grazie ad un ampio e complesso progetto di ricerca dell’Unità Operativa Complessa di Neuropsichiatria Infantile.

Una macchina che consente un vero salto tecnologico e che si inserisce all’interno di un padiglione, l’E, dedicato all’emergenza urgenza, dotato su più fronti di strumentazioni all’avanguardia. Già a maggio scorso era stato avviato e completato un aggiornamento dell’altra risonanza magnetica, presente all’interno dell’Edificio E, rinnovata anche con intelligenza artificiale. Tale aggiornamento è molto significativo perché rende le sequenze più veloci, riducendo i tempi dell’esame a beneficio di quei pazienti che non amano stazionare a lungo in risonanza durante l’esecuzione della prestazione. Una maggiore velocità che si riscontra anche con la minore durata della narcosi per i pazienti che eseguono l’esame in sedazione. Un ammodernamento, quello avviato, che ha interessato tutto il sistema della diagnostica. Al padiglione E ci sono

due nuove tac dotate di software per studi vascolari, cardiaci e con predisposizione per la parte interventistica; acquistati anche due nuovi sistemi radiodiagnostici, un angiografo e una gamma camera. Si tratta di attrezzature che saranno di supporto per la Neuroradiologia, per studi cardiologici e per la radiologia. Aggiornato, sempre con fondi Pnrr, tutto il sistema di refertazione Ris Pacs per la gestione delle immagini e dei dati relativi agli esami radiologici.

A novembre è stato completato un ulteriore step con la risonanza magnetica del Padiglione F acquistata con fondi Pnrr (Missione 6 Componente 2 Investimento 1.1.2 “Ammodernamento del parco tecnologico e digitale ospedaliero – Grandi apparecchiature).1,5 tesla, dotata di tecnologie di intelligenza artificiale di ultima generazione, la Rmn del Padiglione F consente di migliorare ulteriormente la qualità delle immagini e di ottimizzare i tempi di acquisizione, offrendo vantaggi significativi sia per i pazienti che per gli operatori. Grazie alla potenza del campo magnetico, ai gradienti di elevata intensità e alle nuove bobine digitali multicanale, la macchina garantisce prestazioni diagnostiche di altissimo livello, una notevole riduzione dei tempi di esecuzione degli esami e un maggiore comfort per i pazienti, oltre a rendere i flussi di lavoro più efficienti.



Il Direttore generale Santonocito

La nuova piattaforma permette di sviluppare con maggiore accuratezza gli studi di imaging addomipoellico, del collo e senologico, oltre ad applicazioni avanzate come l’imaging prostatico e l’enterografia-RM, consolidando la vocazione d’eccellenza del Policlinico “G. Martino” nel campo della diagnostica per immagini e della ricerca radiologica.

“Il percorso che abbiamo avviato fin dal mio insediamento – sottolinea il Direttore generale Giorgio Giulio Santonocito - è stato volto al potenziamento e aggiornamento tecnologico sotto più fronti e in particolare per l’area della diagnostica. Il nostro obiettivo è sempre stato quello di creare le condizioni per offrire ai cittadini diagnosi accurate ed estremamente precise. Sono certo che i professionisti sapranno valorizzare questi investimenti a beneficio dei numerosi pazienti che ogni giorno afferiscono al nostro ospedale”.



SAMO ONLUS. VICINI ALLA VITA, ACCANTO AI TUOI CARI.

*A Catania, Palermo, Trapani e Agrigento portiamo le cure palliative a casa tua: **solievo, ascolto e dignità.***



CONTATTACI



095 28 62 500 (CT)
091 62 51 15 (PA)
0923 19 62 575 (TP)
0922 18 05 702 (AG)

PER INFORMAZIONI
www.samoonlus.org

