### Le iniziative del Comune volte a... «Conoscere per prevenire»

# L'infarto miocardico negli anni '80

Al Municipio i socialisti si sono già lanciati a bordo del bicolore PCI-PSI nella guida amministrativa: ormai sono entrati in orbita sotto la guida del capo-delegazione dottor Martino Abruzzo, che ha indetto ed animato un'affollata conferenza sanitaria nel salone della Cassa Rurale.

Infatti il vice-sindaco ed assessore alla sanità e solidarietà sociale dott. Abruzzo non vuole dormire sugli allori o poltrone che dir si voglia: appena eletto a tale carica, ha voluto dare subito l'impronta della sua presenza con un'encomiabile iniziativa: una riunione dibattito su « L'infarto miocardico negli anni 80 ».

Ha introdotto i lavori della conferenza lo stesso Abruzzo, che ha illustrato il programma d'informazione sanitaria del suo assessorato, teso a sensibilizzare la pubblica opinione sui problemi della salute con un'efficace opera di divulgazione rivolta a colmare quel vuoto d'informazione che esiste tra il Servizio Sanitario e il cittadino.

- Conoscere per prevenire - è, infatti, lo slogan che caratterizzerà una serie d'incontri sui problemi più attuali della pubblica sanità: AIDS, droga, diabete, alimentazione.

Il dottor Francesco Di Giovanna, primario cardiologo, ha relazionato sull'argomento tenendo desto l'interesse del numeroso pubblico presente in aula. Ha evidenziato i fattori di rischio che pesano sulle malattie cardiovascolari fra i quali primeggiano lo stress e il fumo. Il relatore ha poi parlato delle frontiere più avanzate della cardiologia: trapianto, cuore artificiale, riabilitazione dei malati. Il Sindaco, il sen. Montalbano e l'on. Giacone hanno parlato degli aspetti politici dell'assistenza sanitaria.

I numerosi interventi di semplici cittadini ed operatori sanitari hanno attivato un proficuo ed interessante dibattito sugli argomenti trattati.

Nel rispondere alle varie domande, il dott. Di Giovanna ha ringraziato commosso per le affettuose espressioni di stima rivoltegli da molti intervenuti. L'assessore Abruzzo ha concluso i lavori ringraziando i partecipanti ed invitandoli ad intervenire alle prossime riunioni.

Mimmo Borzellino



#### Il cuore

Oh! ch'è meraviglioso questo cuore, quest'organo si nobile e perfetto, simile a un orologio, ad un motore, che vuol portato massimo rispetto.

E' vero centro d'ogni sentimento, centro di cattiveria o di bontà. Questa lo rende prospero e contento. Quella, invece, distruggere lo fa.

E tu, caro Francesco Di Giovanna, d'amor, di cortesia, d'ingegno pieno, correggi il nostro cuor, dàgli la manna, ché il più tardi possibil venga meno!

Pietro La Genga

# AIDS nuova peste?

Domenica 22 marzo, alle ore 17.30, nell'ambito delle iniziative che ha intrapreso l'Assessorato alla Sanità e Solidarietà Sociale, rappresentato dall'assessore e vice sindaco socialista dr. Martino Abruzzo, al fine di far « conoscere per prevenire », nella sala delle conferenze della Cassa Rurale ed Artigiana di Sambuca è stata tenuta la conferenza sul tema: « AIDS. Nuova peste? ». Ha relazionato il dr. Roberto Di Leo, primario della divisione di medicina dell'Ospedale di Sciacca. Dopo i saluti del sindaco Alfonso Di Giovanna (Pci) e dell'assessore Abruzzo, il dr. Di Leo ha parlato, anche avvalendosi della proiezione di diapositive, del tema attualissimo e scottante che è l'AIDS, dell'iter del virus che causa la malattia, del contagio e delle ipotesi di infezione, della sin-tomatologia e della prevenzione. Senza voler creare allarmismi ha cercato di dire con semplicità la verità sul « flagello » che sta per abbattersi sulla società odierna, e forse anche futura, che viene a trovarsi impreparata scientificamente e strutturalmente nell'affrontare e risolvere il caso. Tanti, importanti e diversificati gli interventi, soprattutto degli addetti ai lavori. Erano infatti in tanti i medici presenti, provenienti anche dai comuni limitrofi. Molti gli specialisti intervenuti che si sono sforzati di divulgare quanto della letteratura specifica era possibile trasmettere. Il dr. Giovanni Miceli, ex ufficiale sanitario, nel suo intervento ha denunciato l'inefficienza degli organi preposti, le carenze delle strutture e l'inadeguatezza, che hanno consentito, e non sempre, la possibilità di curare e non di prevenire. Ma un po' tutti i discorsi hanno sottolineato la

necessità della divulgazione, dell'intervento attraverso strumenti e strutture idonee, nonché attuando le norme dovute in ogni luogo e circostanza, e in special modo là dove l'infezione, di ogni genere e grado e non solo di AIDS, possa essere in

Angelo Pendola



#### Prevenzione a Sambuca

Per quanto riguarda il problema AIDS l'Assessore alla Sanità e vice-sindaco, dott. Martino Abruzzo, socialista, ha convocato nel suo usficio i barbieri ed i parrucchieri di Sambuca allo scopo di sensibilizzarli ad adottare tutti quegli accorgimenti igienici atti a prevenire questo terribile flagello. Successivi incontri sono stati fissati con i presidi ed i docenti delle scuole cittadine per concertare i modi ed i tempi con cui presentare, senza allarmismi, in modo graduato e nella sua giusta dimensione la sindrome da immunodeficienza agli studenti.

Opuscoli con disegni e vignette che illustrano la malattia e sintetizzando, in modo esficace, le misure per prevenire il contagio saranno distribuiti, gratuitamente, alla popolazione e saranno affissi nelle scuole e nei locali pubblici. In questo modo, Sambuca resta sempre all'avanguardia e costituisce un valido punto di riferimento anche nella prevenzione dell'AIDS, dando prova di affrontare — fore unico dei cosiddetti centri minimi di l'Istalia il trabbana trattado co nori dell'Isola - il problema, puntando, co-me sempre, sulle proprie forze sul dinami-

smo della sua gente.

Giuseppe Merlo

# I CONSIGLI DEGLI ALTRI AI NOSTRI LETTORI

Rubrica di Angelo Pendola

## Antichi segreti per una dieta moderna

Condensato da: SELEZIONE DAL READER'S DIGEST

gredienti " segreti " di un'alimentazione sana, vecchi quanto il mondo ma oggi riscoperti come "dieta mediterranea" con vantaggi anticancro e antinfarto.

Le malattie cardiache e il cancro sono stati definiti malattie delle società ricche perché connessi con i regimi alimentari tipici dei paesi occidentali, contenenti molti grassi e molte calorie, ma poche verdure e poche fibre. Solo di recente i medici hanno infatti scoperto che gli alimenti tradizionali nella dieta tipica dei popoli mediterranei proteggono dalle malattie di cuore e anche da molti tipi di cancro comuni in Occidente.

Fin dai tempi più antichi i greci, gli italani e i levantini hanno basato la propria dieta su tre elementi fondamentali: il grano, le olive e l'uva. I riferimenti a questi tre prodotti della terra abbondano, dall'Iliade al Nuovo Testamento; erano il cibo quotidiano di Socrate e di Platone. Le genti del Mediterraneo integravano questi generi principali con verdure, fagioli, frutta, aglio, cipolle, pesce e yogurt. Un'alimentazione povera di latte, burro, carne, farina raffinata e zucchero è ancora oggi diffusa in molti paesi mediter-

Il pranzo e la cena sono a base di pane o di pasta - con cavoli, spinaci, broccoli e altre verdure. I pasti sono accompagnati da una media di due bicchieri di vino al giorno. L'olio d'oliva - non la carne o i derivati del latte - fornisce la maggior parte dei grassi. In questa alimentazione fino al 75 per cento delle calorie viene fornito dall'olio d'oliva e dai cereali. Le proteine animali vengono per lo più dal pesce.

Farine integrali. Il pane mediterraneo viene ancora preparato con grano integrale macinato a pietra. I piatti a base di cereali forniscono quasi la metà della quantità giornaliera di calorie. Un tempo disprezzati perché troppo ricchi di amido, i carboidrati complessi dei cereali vengono ora rivalutati come una fonte importante di vitamine del gruppo B, di ferro e di fibra (essenziale nella dieta) che possono prevenire l'insorgenza del cancro intestinale.

I dietologi raccomandano un maggior con-

sumo di cereali integrali. Olia di alias Da altra quattra millanni

l'olio d'oliva fornisce ai popoli mediterra-nei gran parte del loro fabbisogno quotidiano di acidi grassi essenziali. Come gli altri Farine integrali ,pasta, legumi, olio d'oli-grassi vegetali, l'olio d'oliva non contiene a, frutta, verdura, vino: sono questi gli in-colesterolo ed è anche ricco di acidi grassi monoinsaturi che fanno bene al sistema cardiovascolare.

I grassi sono indispensabili per una buona nutrizione, ma quelli contenenti gli acidi grassi saturi, che si trovano nei grassi animali, fanno aumentare le lipoproteine a bassa densità (LDL) che costituiscono il colesterolo « cattivo » nel nostro sangue, considerato da alcuni ricercatori una delle principali cause delle malattie cardiovascolari. Negli ultimi dieci anni molti di noi si sono abituati a consumare grassi contenenti acidi grassi polinsaturi, come l'olio di mais o di girasole e le margarine. Ma una dieta ricca di acidi grassi polinsaturi non solo può ridurre il livello delle LDL nel sangue, ma può anche ridurre il colesterolo « buono » costituito dalle lipoproteine ad alta densità (HDL) e necessario per la buona salute. Gli acidi grassi monoinsaturi, contenuti per esempio nell'olio d'oliva, possono invece eliminare il colesterolo cattivo lasciando però un buon livello di HDL.

Uva e vino. I vini contengono alcuni elementi chimici in tracce (come ferro, rame e zinco) i ricercatori, pur rilevando la necessità di ulteriori ricerche, pensano che siano quei metalli a proteggere dalle malattie. Un moderato consumo di vino durante i pasti riduce lo stress.

Pesce e frutti di mare. Nella dieta tipica delle coste mediterranee il pesce ha proporzionalmente lo stesso peso che la carne ha nella dieta occidentale. Tonno, sardine, sgombri, aringhe e pesce spada sono ricchi di acidi grassi insaturi, della serie OMEGA-3S, che abbassano il livello di colesterolo nel sangue e impediscono la formazione di trombi, una delle principali cause di infarto cardiaco.

Verdura, frutta e fagioli. Cavoli, lattuga, spinaci e bietole, svolgono un'importante funzione nella prevenzione del cancro colorettale. Gli studi fatti indicano che le persone che mangiano più verdura hanno minori probabilità di contrarre tumori maligni allo stomaco, al seno e alla prostata.

Gli esperti hanno constatato che frutta e verdura, ricche di sostanza naturale, il betacarotene, fonte di vitamina A, possono offrire protezione contro molti tipi di cancro. Frutta e ortaggi di color giallo intenso (alhistoria natata dalci a caratal cono rischi

di questa importante sostanza, come lo sono gli spinaci e il cavolo. Il cavolo e altri ortaggi della famiglia, compresi i cavolfiori, i broccoli, i cavolini di Bruxelles e le rape, sono raccomandati dai cancerologi. La pectina presente nell'uva, nei fichi, nelle prugne e in altri frutti — contribuisce ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue. Inoltre, le fibre di frutta e verdura sembrano impedire la formazione di tumori intestinali,

Perfino l'umile fagiolo è stato rivalutato dalla ricerca medica. Infatti pare che la fibra solubile in acqua che si trova nei fagioli, nei ceci e nelle lenticchie, sia in grado di abbassare i livelli di colesterolo. Inoltre, proprio questa fibra può agire con altri tipi di fibra, come la cellulosa della crusca dei cereali integrali, e proteggere contro il cancro intesti-

Aglio e cipolle. Gli scienziati hanno scoperto che il consumo regolare di aglio e cipolla ha ridotto i livelli di colesterolo nei soggetti presi in esame, contribuendo anche a combattere l'indurimento delle arterie e l'ipertensione.

### RECENSIONE

Nella Rivista dell'Associazione Siciliana per le Lettere e le Arti, diretta dal Presidente dell'Associazione Ugo Zingales, è stata pubblicata a Palermo una raccolta poetica di Pie-tro La Genga dal titolo « Luci e Ombre ». La prefazione è di Ugo Zingales. Nella raccolta, il poeta, in forma perfetta, esalta la vita e gli aspetti della Sicilia, la me-ravigliosa isola del mito, della poesia, della

storia e di Teocrito.

Il canto, delicato e nostalgico, magnifica luoghi, glorie, simboli, voci dell'isola, che si snodano in modo semplice, tradizionale e come in confessione. Poesia in toni suggestivi che col passar degli anni si va perdendo e diventa sempre più rara.

(Traduzione del Professore Giovanni Cusenza dalla recensione in greco moderno di Costas M. Stamatis, « Luci e Ombre », poesie di Pietro La Genga).



### 43 SPORTELLI IN SICILIA

#### TUTTE LE OPERAZIONI E I SERVIZI DI BANCA

CREDITO AGRARIO E PESCHERECCIO DI ESERCIZIO CREDITO ALL'ARTIGIANATO OPERAZIONI DI LEASING ORDINARIO E AGEVOLATO FACTORING EMISSIONE DI PROPRI ASSEGNI CIRCOLARI SERVIZI DI TESORERIA SERVIZI DI CASSETTE DI SICUREZZA E DEPOSITI A CUSTODIA SERVIZIO DI CASSA CONTINUA

ASSISTENZA COMPLETA OPERAZIONI IMPORT-EXPORT BANCA AGENTE PER IL COMMERCIO DEI CAMBI