

se non si vogliono correre dei rischi

garanzie. Diffida della pubblicità di terapie o rimedi miracolosi. 6) **Informati** sui reali vantaggi di ogni terapia, sulle garanzie di sicurezza ed efficacia, e in particolare quando ti venga proposta come sostitutiva di quella convenzionale. 7) **Consulta** sempre medico o farmacista quando devi somministrare un prodotto naturale a un bambino o a un anziano. 8) **Affidati** per una terapia non convenzionale a un medico esperto, chiedendo al tuo medico di famiglia, all'Asl, all'Ordine dei Medici e a Società scientifiche accreditate. 9) **Conserva** i prodotti nella loro confezione di origine, lontano da bambini, luce o calore. 10) **Segnala** sempre al medico o al farmacista ogni sospetta reazione avversa a un medicinale o prodotto naturale. Segnala all'Ordine dei medici o dei farmacisti chiunque ti prescriva o pratichi terapie complementari, senza averne i requisiti professionali.

fai-da-te

Fabio Firenzuoli

“

ATTENZIONE

I prodotti complementari devono essere usati alla stregua dei farmaci, sotto il consiglio di un medico

”

che è quello più pericoloso». Un esempio per tutti? Il camedrio è una pianta tossica per il fegato, ma in Maremma secondo l'uso popolare viene impiegata per la cura delle emorroidi o come dimagrante. «In collaborazione con l'Università di Firenze — prosegue il medico — abbiamo condotto delle ricerche su prodotti erboristici inquinati, cioè adulterati da far-

maci, come quello che è passato come il viagra naturale, che è stato ritirato dal commercio. Ci impegnamo con i nostri studi affinché certi prodotti siano segnalati all'Iss e si prendano gli adeguati provvedimenti».

QUALI, dunque, i cattivi consiglieri per i pazienti che si indirizzano verso cure alternative? «Il passaparola, il sentito dire, le tradizioni popolari e oggi c'è anche internet che è un mare magnum, dove il navigatore può trovare tutto quello che vuole. Poi ci sono quei pazienti che definiamo alternativi, in quanto cercano alternative alla medicina, non accettando né diagnosi né terapie convenzionali. Perché questi non finiscano male, il medico deve parlare col malato e instaurare un dialogo per il bene della persona».

sara.bessi@lanazione.net

Nelle foto, il dottor Fabio Firenzuoli nel Centro che dirige a Empoli, e che è riferimento a livello nazionale

Prenotazioni on line

Per ora solo il 10% dei pazienti ne fa uso

DA LUNEDÌ 1° marzo tutti i distretti socio-sanitari dell'Asl 11 effettueranno un orario d'apertura più ampio e i cittadini avranno la possibilità di accedere ai servizi sanitari attraverso nuovi canali telematici più potenziati e sportelli front-office polifunzionali. Inoltre, aumenteranno gli strumenti per prenotare visite specialistiche grazie ad un maggiore coinvolgimento delle farmacie e dei medici di famiglia (presso cui si possono già effettuare prenotazioni per visite specialistiche), mentre per i pagamenti delle prestazioni l'Asl sta lavorando per attivare il servizio on line e nelle ricevitorie.

«**LE NUOVE** opportunità tecnologiche sono sempre di più e sempre più efficienti e per questo le vogliamo sfruttare a pieno», sottolinea Nedo Mennuti, direttore della rete territoriale dell'Asl 11 (nella foto).

I distretti territoriali, insieme al call center (0571 7051), sono i canali più gettonati per le effettuare prenotazioni: sono utilizzati dal 60% dei cittadini. Il 20%, invece, si rivolge agli sportelli degli ospedali, il 10% presso i medici di famiglia e il restante 10% prenota in farmacia o via web. «Visto l'elevato numero di accessi abbiamo puntato ad ampliare ed uniformare l'orario al pubblico dei presidi distrettuali che resteranno aperti dalle 8 alle 13 — spiega Franco Gallorini, responsabile dell'Ufficio relazioni con il pubblico — Inoltre, nei Comuni sopra i 12.000 abitanti, un giorno alla settimana, il mercoledì, è assicurata anche l'apertura pomeridiana dalla



14 alle 18; mentre nei quattro ospedali dell'Asl 11 e nei distretti di Empoli e Santa Croce è previsto un orario giornaliero continuato per tutta la settimana».

ALTRA NOVITÀ: non sarà più possibile effettuare le prenotazioni delle attività specialistiche ai front-office dei distretti di Empoli e Castelfiorentino. Questa funzione è stata trasferita agli sportelli degli ospedali "San Giuseppe" e "Santa Verdiana". «Chiaramente — sottolinea Alda Aretini, direttore del dipartimento amministrativo — è possibile prenotare anche tramite telefono, attraverso il proprio medico di famiglia o nelle farmacie. Anzi — aggiunge — consigliamo a tutti di utilizzare il servizio call center per prenotare una prestazione: è semplice, veloce e meno dispendioso per tutti. In questo piano di riorganizzazione i distretti di Empoli e Castelfiorentino potranno concentrarsi maggiormente su altri servizi di sportello, che vanno dall'anagrafe, agli attestati di esenzione ticket, ai vari pagamenti, all'assistenza protesica e altro. Tra l'altro — conclude Aretini — a Empoli l'orario di apertura dei servizi per la scelta del medico di famiglia e l'iscrizione al servizio sanitario per i cittadini stranieri sarà fortemente aumentato. Infatti, l'orario che fino ad ora era solo di mattina fino alle 12.30, coinciderà con quello d'apertura del distretto 8-19 da lunedì a venerdì e 8-13 il sabato».

Irene Puccioni

LA NOVITA' HA SEDE PRESSO ECOMEDICA DI VIA CHERUBINI

Gli specialisti del benessere



SPORT E BENESSERE Da sinistra Fabrizio Angelini, Carmine Orlandi e Giorgio Benedetti, presidente del cda di Ecomedica

di IRENE PUCCIONI

FALSE CREDENZE, messaggi distorti e troppo 'fai da te' nell'ambito della nutrizione sportiva. Da qui la necessità di mettere ordine e di portare avanti una cultura — basata su evidenze scientifiche — che possa dare un forte contributo al mondo dello sport e più in generale alla popolazione in termini di benessere e salute. E' con questo scopo che è nata, presso l'Ecomedica di Empoli, la «Società italiana nutrizione sport e benessere» composta da un'equipe di medici specialisti dello sport. Del direttivo fanno parte Fabrizio Angelini medico nutrizionista ed endocrinologo della Juventus, Luca Gatteschi medico della Nazionale di calcio A maschile e Under 19 femminile, Fulvio Massini preparatore atletico top level runners e direttore tecnico della maratona di Firenze, Carmine Orlandi nutrizionista delle Nazionali di pugilato, judo, karate e del Siena calcio, Fulvio Marzatico di-

rettore del laboratorio di farmacologia dell'Università di Pavia e Nicola Sponiello direttore dell'Apnea reasearch nutrition group.

«**CI OCCUPEREMO** a 360° della cultura della nutrizione nello sport, ma anche di tutti quegli

LA NUTRIZIONE E' l'aspetto basilare per ogni sportivo ma anche per chi vuol stare in salute

aspetti complementari che possono contribuire, insieme ad una attività fisica mirata, allo stato di salute della popolazione», spiega il professor Angelini. «La nostra società, i cui membri fanno già parte della Società italiana alimentazione e sport, porta avanti già da alcuni anni una cultura alimentare sportiva basata su evidenze scientifiche volte a contrastare il 'fai da te' e il doping — aggiunge Orlandi — Abbiamo, purtroppo,

rilevato che tra manager, allenatori e preparatori c'è una visione molto parziale dell'aspetto nutrizionistico. Nel mondo sportivo amatoriale, poi, le lacune sono enormi». «La nostra società — aggiunge Marzatico — non si rivolge solamente a medici, dietisti, biologi nutrizionisti, farmacisti e psicologi, ma anche a tutti coloro che praticano sport a livello sia amatoriale che agonistico e vuole diffondere un messaggio culturale. L'occasione per presentarsi al grande pubblico sarà il 13 marzo a Parma nell'ambito del Salone internazionale dell'alimentazione».

«**ECOMEDICA**» da parte sua ha accolto con entusiasmo, presso la propria sede di via Cherubini, la nuova società: «Metteremo a disposizione le nostre strumentazioni e professionalità per dare la possibilità di sviluppare un centro di ricerca della nutrizione dello sport oltre che del benessere in senso lato», commenta il presidente del cda, Giorgio Benedetti.