Bergamo salute

PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

Bergamo salute

numero 5

anno 2 - settembre - ottobre 2012

I consigli per ripartire con il piede giusto

Dieta vegetariana: fa bene o fa male?

Come trasformare la crisi in opportunità

Filler contro i segni del tempo

Martina Caironi Una ragazza tutta d'Oro

CareDENT cliniche dentali

www.prn-agenzia.it

Cure dentistiche di alta qualità al giusto prezzo

Garanzia di qualità

- Rete internazionale di cliniche dentistiche con oltre 100 studi operativi
- Team di dentisti specialisti con pluriennale esperienza per offrire un'assistenza dentale integrale e di qualità
- Primari fornitori selezionati
- Servizio di urgenza - Aperti il Sabato

Tutti i trattamenti alla portata di tutti

- Impianti
- Ortodonzia
- Parodontologia
- Conservativa
- Endodonzia
- Odontoiatria infantile
- Chirurgia odontoiatrica
- Estetica dentale

Le migliori condizioni economiche

- Prima visita e diagnosi gratuita
- Preventivo senza impegno
- Finanziamenti fino a 5 anni*
- Fino a 24 mesi a tasso zero* (Tan 0,00% - Taeg max 5,08%)

*Promozioni valide con la tessera CareDENT

www.care-dent.it

BERGAMO - Via Guglielmo D'Alzano, 3/5 (angolo Viale Papa Giovanni XXIII) - Tel. 035 4284472
STEZZANO (BG) - CENTRO COMMERCIALE "LE DUE TORRI" Via Guzzanica - Tel. 035 4379379
ALBINO (BG) - CENTRO COMMERCIALE "VALSERIANA CENTER" Via Marconi - Tel. 035 754535
TREVIGLIO (BG) - Via Roma, 2/A - Tel. 0363 303563
VILLA D'ALMÈ (BG) - Via Roma, 20/D - Tel. 035 635615
CORTE FRANCA (BS) - CENTRO COMMERCIALE "LE TORBIERE" Via Roma - Tel. 030 9826416

Direzione Sanitaria a cura del dott. Aristide Cobelli (Bergamo e Stezzano), del dott. Valter Quaggia (Albino e Treviglio), del dott. Roberto Galizzi (Villa d'Almè) e del dott. Enrico Malagni (Corte Franca).

IN QUESTO NUMERO

Volete ricominciare alla grande questo nuovo anno di lavoro e di studio e continuare ancora meglio? Allora non perdetevi il nostro "speciale tagliando" con tanti consigli per un "corpo" a prova di stress. E poi temi di attualità, come quello legato alla crisi economica che stiamo vivendo, un fase delicata che però potrebbe anche rivelarsi, per qualcuno, un'opportunità. Non mancano nemmeno idee per chi è alla ricerca di uno sport un po' diverso dal solito. E a proposito di sport, non perdetevi il dossier dedicato alle Paralimpiadi di Londra, che hanno visto tra i protagonisti la "nostra" Martina Caironi. Non ci resta che augurarvi, come sempre, buona lettura!

Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE
numero 5
anno 2 - settembre - ottobre 2012

Editoriale
3 Parti con il piede giusto!

SPECIALE "TAGLIANDO"
4 E tu come sei messo a postura?
6 Occhi sotto controllo
8 "Carburare" bene? Una questione di scelte

SPECIALITÀ A-Z
10 **Epatologia** Non farti il fegato grasso!
12 **Ginecologia** Endometriosi
14 **Urologia** I calcoli? Si frantumano con il laser

DOSSIER PARALIMPIADI
16 Martina Caironi Una ragazza tutta d'Oro
18 Campioni in pista e nella vita
20 Grazie allo sport ho riconquistato la mia libertà

IN SALUTE
22 **Prevenzione** "Ascolta" il tuo cuore
24 **Stili di vita** Nutrire Bergamo
26 **Alimentazione** Dieta vegetariana: fa bene o fa male?

IN ARMONIA
28 **Psicologia** Come trasformare la crisi in opportunità
30 **Coppia** Quando l'amore si trasforma in una dipendenza

IN FAMIGLIA
40 **Dolce attesa** La gravidanza gemellare
42 **Bambini** "Aiuto! Mio figlio sta diventando adolescente"

RUBRICHE
45 **Altre terapie** La "pianta" del benessere
47 **Guida agli esami** Endoscopia nasale, non solo per la diagnosi
48 **Animali** Cani da soccorso: per salvare vite ci vuole fiuto

STRUTTURE
50 Terme di Trescore
52 Clinica Quarenghi

IN FORMA
54 **Fitness** Allena corpo e mente come i Samurai... con il Jiu Jitsu
56 **Bellezza** Filler: per cancellare i segni del tempo

REALTÀ SALUTE
59 Centro Medico IRO
61 Politerapica-Terapie della Salute
63 Centro Medico Vitalis
65 Mceltalia

DAL TERRITORIO
66 **News**
69 **Onlus** Si ri-vive con la stomìa
71 **Malattie rare** Associazione A.R.M.R.

Allegato centrale: AMICI DI BERGAMO SALUTE

HABILITA
GRUPPO SANITÀ

ARMEO POWER

- Ortesi robotizzata per l'arto superiore
- Colonna elettrica di sollevamento
- 6 attuatori motorizzati con meccanismo integrato di compensazione del peso
- Impugnatura con sensore di pressione per esercizi funzionali di presa
- Libreria software con esercizi funzionali per motivare l'interazione del paziente e valutare il progresso della terapia
- Armeo riconosce quando il paziente non è in grado di effettuare un movimento e lo assiste sino al raggiungimento dell'obiettivo

Patologie

- Pazienti neurologici con gravi limitazioni di movimento e che non hanno ancora alcuna attivazione volontaria della muscolatura
- Pazienti affetti da esiti di ictus, lesioni cerebrali traumatiche, disturbi neurologici con conseguente compromissione dell'arto superiore, ma anche con endoprotesi di spalla e gomito

Obiettivi

- Riabilitazione precoce - Controllo dell'arto in allevio
- Ripetibilità e confrontabilità degli esercizi - I risultati ottenuti possono essere utilizzati per analizzare e documentare lo stato del paziente e il progresso terapeutico
- Stimolazione dell'attenzione e della motivazione - Training terapeutico intensivo

Armeo Power è attivo presso la Casa di Cura Habilita di Zingonia

Per informazioni: 035 4815511
www.habilita.it

Struttura accreditata con il Servizio Sanitario Regionale

Sistema Sanitario Regione Lombardia

Parti con il piede giusto!

Settembre, si sa, è il mese dei buoni propositi. Si ritorna alla vita di tutti i giorni, dopo le vacanze, con tanti progetti e idee. C'è chi giura a se stesso *"mi metto a dieta sul serio"*, chi di iscriversi in palestra abbandonando una volta per tutte la sua proverbiale pigrizia e chi si promette *"quest'anno dedico più tempo a me stesso"*. Certo, avvisano gli psicologici, perché si attui un vero cambiamento e non si ritorni nel giro di poco tempo ai vecchi vizi, travolti dalla routine, ci vuole tempo e bisogna fare le cose in modo graduale. Ma questo non significa non provarci. Anzi. Basta fare un passo alla volta. Perché allora non cominciare col prendersi un po' più cura della propria salute, troppo spesso messa a rischio da abitudini scorrette, con un bel check up? Quando si comincia un lungo viaggio, come quello lavorativo o di studio che ci separa dalle prossime vacanze, è bene accertarsi che tutto funzioni bene, proprio come si fa con l'automobile prima di partire. Ecco allora che, seguendo la metafora della macchina, nel "tema mese" di questo numero abbiamo deciso di proporvi una sorta di "tagliando di manutenzione" prima di rientrare a pieno regime, per controllare se avete un assetto, cioè una postura, corretto, se i fanali, cioè gli occhi, funzionano come dovrebbero e se il carburante che usate, ovvero il cibo, è quello giusto, e soprattutto per correggere il tiro, laddove fosse necessario. Settembre però è anche stato il mese in cui le Paralimpiadi di Londra (cominciate a fine agosto e seguite da milioni di spettatori in tutto il mondo) sono entrate nel vivo, regalandoci tante medaglie e tantissime emozioni. Come quella per l'oro nei 100 metri della ventitreenne bergamasca Martina Caironi, alla quale avevamo dedicato la rubrica "testimonianza" dello scorso numero e che in questo vedete felice e sorridente in copertina. A lei e a questi straordinari atleti, bergamaschi e non, che con la loro grinta e determinazione sono riusciti ad andare oltre le difficoltà, non mollando mai, abbiamo voluto dedicare il nostro "dossier Paralimpiadi", un'occasione per conoscere più da vicino questo mondo che molto ha da insegnare a tutti noi.

Elena Buonanno
Daniele Gerardi

E tu come sei messo a postura?

a cura di Elena Buonanno

Il nostro corpo è una macchina perfetta. Una macchina che però, per funzionare al meglio e non andare in panne, ha bisogno di manutenzione e controllo. A cominciare dal suo "assetto", cioè dalla postura. Una corretta postura è il primo passo per prevenire il mal di schiena, problema che almeno una volta nella vita ognuno di noi ha sperimentato. Troppo spesso però abitudini di vita scorrette e soprattutto la sedentarietà e stare ore e ore seduti a una scrivania o davanti al computer possono metterla a repentaglio. Approfondiamo l'argomento con il dottor Marcello Mercenaro, fisiatra.

Dottor Mercenaro, che legame c'è tra stare a lungo seduti, come si è costretti spesso a fare per motivi di studio e di lavoro, e mal di schiena?

Stare a lungo seduti nella stessa posizione è tra i principali fattori di rischio delle cosiddette lombalgie meccanico-posturali, ossia di quei mal di schiena che rappresentano circa il 90% dei casi. La posizione seduta è infatti una delle più difficili per la colonna perché non ne rispetta la naturale curvatura. Dal punto di vista biomeccanico, mantenerla per molto tempo è dannoso poiché a lungo andare si facilita l'accorciamento dei muscoli anteriori (flessori d'anca *ileopsoas*) e posteriori (estensori catena ischiotibiale) delle gambe, fenomeno favorito anche dall'avanzare dell'età (con il progredire degli anni diminuisce la componente elastica delle strutture muscolo tendinee e si riduce l'attività fisica). Quando a un muscolo corto si richiede un "allungamento" che non è in grado di soddisfare, questo esercita delle tensioni sul punto della colonna in cui si "ancora". La conseguenza è che le normali e fisiologiche curve della colonna si modificano, contribuendo allo sviluppo del mal di schiena. Come reazione di difesa i muscoli paravertebrali (cioè quelli attorno alle vertebre) stabilizzano il tratto di colonna compromesso con contratture più o meno importanti che, in seguito a uno sforzo improvviso ("colpo della strega") o a una serie di piccoli sforzi, possono portare all'insorgenza del mal di schiena acuto. Se poi questa condizione continua nel tempo può instaurarsi un disordine posturale con contratture cronicizzate e diffuse al tratto dorso cervicale e alterazioni delle curve fisiologiche della colonna, che spesso vanno ad aggravare situazioni già compromesse in partenza da artrosi e/o sofferenza disco radicolare (cioè dei dischi che ci sono tra una vertebra e l'altra e fungono da "cuscinetti").

LA PREVENZIONE COMINCIA DA BAMBINI

Uno dei disturbi della colonna più frequenti tra i bambini, favoriti da posture scorrette, è l'atteggiamento scoliotico (da non confondere con la scoliosi idiopatica che è una deformazione strutturale della colonna senza cause specifiche), cioè una deviazione laterale della colonna che, se diagnosticata nei tempi opportuni, entro gli 8-12 anni, può essere curata. Ecco perché è importante che le mamme per prime e i pediatri imparino a riconoscerne i segnali. Tra questi in particolare:

- **asimmetria delle spalle**
- **differente lunghezza degli arti**
- **diverso consumo delle scarpe**

(Nel caso di scoliosi idiopatica si aggiungono anche gibbosità sul tronco e rotazione delle vertebre).

Altri disturbi comuni da postura sbagliata, già da bambini intorno ai 6-7 anni, sono poi l'ipercifosi (o dorso curvo, ovvero l'accentuazione della normale curvatura del rachide, che si presenta nella parte superiore della colonna vertebrale) e l'iperlordosi (eccessivo inarcamento del tratto inferiore della colonna con conseguente spostamento in avanti dell'addome). Se non riconosciuti e trattati subito possono anche peggiorare portando a patologie più gravi, oltre a rappresentare la base per un mal di schiena cronico.

E quali sono i campanelli d'allarme che possono far sospettare questo problema?

Il dolore a livello della colonna, nella parte lombare (cioè bassa), dorsale o cervicale è quasi sempre la spia più importante e quella che in genere spinge la persona a rivolgersi al medico. Esistono però anche altri "sintomi" che, ancora prima che insorga il dolore, possono fare sospettare un problema di postura: *la difficoltà, alzandosi dalla sedia, nel mettere in asse i muscoli delle gambe e colonna vertebrale*; *le dismetrie* (lunghezze diverse) degli arti inferiori; *le asimmetrie* posturali con eventuali rotazioni del tronco; *la difficoltà a muovere i muscoli delle spalle*; *parestesie* (ossia alterazioni della sensibilità) a carico degli arti superiori; *disequilibri*; *cefalee*; *suole delle scarpe consumate in modo diverso*.

Dott. Marcello Mercenaro

Specialista in Fisiatria presso la Casa di Cura S. Francesco di Bergamo e il Poliambulatorio Bergamo Sanità di Nembro

GLI ALTRI NEMICI DELLA SCHIENA

Oltre alla postura, anche lo stile di vita può mettere a rischio la schiena. Ad esempio il sovrappeso è da evitare perché sovraccarica di lavoro le vertebre lombari (cioè della parte bassa della schiena). Anche il fumo e la sedentarietà sono fattori di rischio perché diminuiscono l'ossigenazione del disco intervertebrale e delle strutture muscolari. Il movimento, al contrario, attiva un meccanismo a pompa che favorisce l'afflusso di ossigeno.

Ma la postura si può correggere anche da adulti?

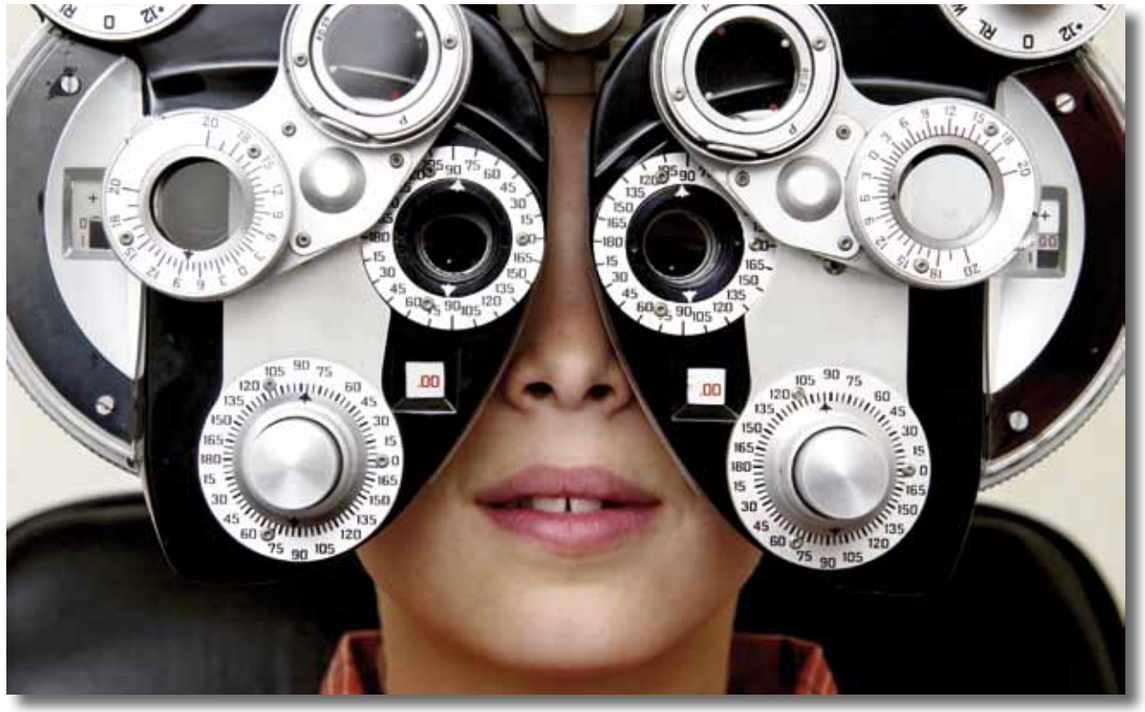
Una correzione posturale è possibile fino ai 50-60 anni di età, cioè fino a quando non sono insorte quelle modificazioni strutturali che consentono solo degli adattamenti posturali alle nuove condizioni muscolo scheletriche che subentrano con gli anni. Questo perché la postura è una relazione tra un corpo che cambia e lo spazio nel quale questo corpo si muove. Si deve inoltre considerare che la postura di una persona si modifica con il vissuto e l'ambiente ed è influenzata anche da stress, traumi fisici ed emotivi, posture professionali scorrette ripetute e mantenute nel tempo, respirazione scorretta, squilibri causati da un'alimentazione non equilibrata. Va da sé quindi che correggere la propria postura richiede impegno e buona volontà. Il primo passo è una valutazione posturale da parte del fisiatra che aiuta a comprendere quali sono le cause preponderanti che determinano vizi posturali ed eventualmente, in collaborazione con il fisioterapista, imposta un progetto riabilitativo e preventivo mirato.

A proposito di prevenzione, cosa si può fare?

Nel caso delle lombagie che insorgono per sedentarietà e posture scorrette è fondamentale prevenire l'accorciamento dei muscoli delle gambe e della muscolatura paravertebrale. La prima regola è allungarli con pratiche come lo stretching o il pilates. Importantissimo è anche allungare e contemporaneamente rinforzare i muscoli paravertebrali e tonificare i muscoli addominali che, se bene allenati, creano una sorta di "corsetto" naturale in grado di proteggere la colonna. Tra i consigli pratici poi, se si sta molte ore al computer, è utile sia muovere il collo ogni 20 minuti ruotandolo, flettendolo e estendendolo in tutte e quattro le direzioni, sia allungare le gambe o alzarsi dalla sedia. Non serve chissà quanto tempo! Bastano pochi secondi fatti bene per "spezzare" il meccanismo che crea contratture muscolari croniche, con seguenti microischemie (momentanee riduzioni di afflusso di sangue) muscolari, e permettere ai muscoli di ossigenarsi prevenendone così contratture e accorciamento.

Occhi sotto controllo

a cura di Elena Buonanno



Dopo aver verificato l'assetto, ossia la postura, ecco il momento dei fari, cioè gli occhi, spesso messi a dura prova da ore e ore sui libri o davanti al computer, per lavoro o divertimento. Quali sono le regole per tenerli sotto controllo e in salute? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Carolina Vavassori, oculista.

Dottoressa Vavassori, a che età bisognerebbe fare il primo controllo per verificare che sia tutto a posto?

Il primissimo controllo dovrebbe essere fatto già a pochi mesi dalla nascita per controllare se vi è qualche "deviazione" oculare (strabismo) o individuare un eventuale occhio "pigro" (quando cioè uno dei due occhi non si sviluppa in modo normale e quindi ha un deficit visivo non legato a una specifica patologia), disturbi che, se trattati in modo precoce e tempestivo (entro i sei anni) in genere possono essere risolti semplicemente. A tre anni poi sarebbe consigliabile fare una prima valutazione di screening, anche dal pediatra di base, soprattutto se i genitori sono portatori di patologie oppure hanno difetti di vista (cosiddetti refrattivi, cioè miopia, presbiopia, ipermetropia) importanti. In questo modo è possibile individuare precocemente anche eventuali patologie congenite, come ad esempio la cataratta infantile. Un'altra tappa importante è a sei anni con la prima "vera" visita oculistica. È a questa età infatti che il bambino può cominciare a manifestare difficoltà se non vede bene. I bambini molto piccoli sopportano difetti refrattivi anche importanti perché nel loro mondo tutto è vicino e non hanno la percezione di quale sia una visione normale e quale no. Tutto cambia però quando cominciano ad andare a scuola. La loro prospettiva si amplia: devono guardare alla lavagna, leggere, scrivere. In questa fase i genitori devono stare molto attenti a non trascurare eventuali segnali, ad esempio se il bambino si avvicina troppo al libro o alla televisione, se strizza gli occhi, se ha spesso mal di testa, se ha problemi a seguire le lezioni etc., e anche a educarlo a un "corretto uso" degli occhi (vedi box).

Dott.ssa Carolina Vavassori

Specialista in Oftalmologia a Brembate Sopra e Bonate Sopra

Passiamo all'adolescenza…

È uno dei periodi più delicati. Il bulbo oculare cresce insieme al resto del corpo e spesso chi già da bambino era miope tende a peggiorare (l'ipermetrope invece in genere migliora). Per questo fino allo sviluppo è consigliabile fare un controllo (è sufficiente una valutazione di base) all'anno se si portano gli occhiali, mentre se non li si ha mai avuti è comunque consigliabile una volta ogni tre o quattro. Tra le patologie più frequenti c'è il cheratocono, una malattia caratterizzata da un incurvamento centrale della cornea.

In genere aumentano con l'età anche i problemi di vista e le patologie. Quali controlli bisognerebbe fare e con che frequenza?

In generale, se non si hanno particolari problemi, ogni uno o due anni, ma sarà l'oculista a seconda del caso a indicare di volta in volta la frequenza migliore a stabilire se oltre alla valutazione delle condizioni visive sia anche necessario fare approfondimenti ed esami più specifici e sofisticati. Già dai 18 anni, per stare tranquilli, sarebbe auspicabile associare anche il test della pressione oculare, una delle cause dell'insorgenza del glaucoma, malattia silenziosa che spesso non dà sintomi anche per anni fino a quando è troppo tardi. Va comunque detto che, in particolari condizioni anatomiche, un aumento della pressione oculare può non essere patologico e quindi non destare preoccupazione.

Ma quali sono le malattie più diffuse in età adulta?

Nella fascia tra i 20 e i 45 anni, oltre a eventuali traumi, meritano particolare attenzione patologie come le retinopatie, che possono essere legate ad alterazioni metaboliche, ipertensione, disfunzioni tiroidee, malattie autoimmuni e quindi devono essere affrontate con un approccio multidisciplinare. Frequenti sono poi le patologie infiammatorie dei tessuti oculari e, soprattutto nelle donne anche per fattori ormonali, la secchezza oculare, che si manifesta con sensazione di corpo estraneo, tendenza a un ammiccamento rapido delle palpebre, bruciore e iperlacrimazione. Oltre i 45 anni invece i problemi più diffusi sono la presbiopia, cioè la difficoltà a vedere da vicino, e la cataratta (progressiva perdita di trasparenza del cristallino).

Frequenti sono poi le patologie della cornea, le cui spie da non trascurare, sono difficoltà a mettere bene a fuoco, bruciore, fastidio. Infine dai 60 anni in su bisogna prestare attenzione a eventuali maculopatie, alterazioni della retina centrale che impediscono una visione distinta e tendono a progredire con il passare degli anni.

COSÌ LI MANTIENI SANI

È importante fin da piccoli imparare alcune regole per non "stressare" eccessivamente gli occhi e quindi prevenire problemi nell'immediato, come mal di testa o congiuntiviti, ma anche quando saranno adulti, come ad esempio le maculopatie. Tra queste, non stare al computer per più di due ore al giorno (per gli adulti che lo usano per lavoro il consiglio è comunque di fare una pausa di dieci minuti ogni due ore), tenere una distanza dai videogiochi di almeno 25 centimetri, avere sempre una fonte di luce laterale, né troppo forte né troppo debole quando si guarda la televisione o si è al computer. Da non dimenticare poi di indossare gli occhiali da sole per proteggerli dai raggi UV e consumare molta frutta e verdura colorata che contengono sostanze preziose per la salute degli occhi.

"Carburare" bene? Una questione di scelte

a cura di Maria Castellano

Per funzionare al meglio e non entrare in riserva prima del tempo, la nostra macchina-corpo ha bisogno del giusto carburante. Ma qual è? E quali sono gli errori che dobbiamo evitare? Diamo la parola a Elena Tripodo, dietista.

Quali sono gli errori a tavola più comuni e più dannosi per l'organismo?

Uno dei più comuni, soprattutto tra le donne, è saltare i pasti. Molte infatti credono che saltare il pranzo sia vantaggioso per la propria linea, una sorta di digiuno quotidiano a scapito delle calorie introdotte. In realtà esiste una "terapia del digiuno", ma come dice il nome ha una funzione terapeutica, limitata a casi ben precisi e deve essere quindi eseguita sotto stretto controllo medico e seguendo un programma preciso. L'azione di saltare il pasto invece potrebbe solo causare un rallentamento del metabolismo che finirebbe per creare nuove riserve energetiche (cioè grasso). Quindi meglio un pasto leggero che nulla del tutto.

Elena Tripodo

Dietista presso il Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro e IRCCS Policlinico San Donato di Milano

E che dire del sale, di cui tanto si parla e che troppo spesso abbonda nei nostri piatti?

Oggi riteniamo che il sale sia una presenza scontata sulle nostre tavole, poco costoso e facile da trovare. Abbiamo dimenticato che all'inizio delle civiltà era uno dei beni più ricercati per l'uomo, investito di significato che andava oltre alle sue proprietà naturali: era chiamato "oro bianco" ed era usato in cerimonie religiose e riti scaramantici in molte civiltà antiche, dagli Egizi ai Greci, fino ai Romani. Il sale è una sostanza costituita da due elementi chimici che presi singolarmente sarebbero fatali per l'uomo: il Cloro e il Sodio che insieme danno il Cloruro di Sodio (NaCl). Insieme invece, sotto forma di sale, danno sapore agli alimenti, fanno bene al corpo e all'appetito e sono un elemento molto importante per il nostro organismo. Sia la mancanza sia l'eccesso sono dannosi; l'equilibrio è ciò che serve. Non bisogna però dimenticare che, oltre a quello che si aggiunge nelle pietanze, il sale è già contenuto naturalmente negli alimenti ed è utilizzato nell'industria come conservante ed esaltatore di sapidità. Questo ha portato a un consumo eccessivo nel mondo moderno, con lo sviluppo di patologie a carico dei reni, del cuore e dei vasi sanguigni. Nelle giuste quantità (indicate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità in 5 grammi al giorno) il sale è fonte di benessere e benefici.

Altro capitolo importante sono i grassi, spesso demonizzati soprattutto se si vuole perdere peso…

Anche in questo caso è una questione di quantità. Nella giusta misura infatti i grassi sono fondamentali per l'organismo. E questo vale anche quando si è a dieta. Da un recente studio è emerso che diminuirne drasticamente l'introduzione, a favore di proteine e carboidrati, provoca a lungo termine una serie di adattamenti alla dieta quali una diminuzione della spesa energetica e un aumento dell'appetito che può facilmente portare a un fallimento della terapia dietetica.

CHI BEN COMINCIA…

Da un'indagine europea condotta da un' università irlandese emerge che siamo al terzo posto dopo Inghilterra e Francia per cattive abitudini alimentari: la prima imputata è la colazione spesso consumata fuori casa scegliendo alimenti ad alta densità calorica anziché frutta o cibi più sani. A volte è solo una questione di pigrizia, "devo alzarmi prima… non ho voglia di preparare" ma la colazione è un rito di inizio giornata fondamentale per dare la giusta energia per affrontare bene la giornata. Via libera quindi a yogurt, quello bianco, frutta o spremute e succhi, pane o fette biscottate con la marmellata e perché no con un cucchiaino di crema alle nocciole per i più golosi o una torta fatta in casa. Le scelte buone e salutari nella nostra tradizione non mancano perciò… buona colazione a tutti!

E TU, MANGI BENE O MALE? SCOPRILO CON QUESTO TEST

1 A pranzo eviti di mangiare perché…

a. Preferisci un caffè.
b. Fai un pasto completo alla sera.
c. Sei sempre in giro per lavoro.

2 Che rapporto hai con il sale?

a. Prima di assaggiare qualsiasi piatto o cominciare a mangiare lo aggiungi, sai già che per te manca.
b. Ti piace mettere tanto formaggio grattugiato sui primi piatti, almeno 2 cucchiai.
c. Prima assaggi e poi decidi, non vuoi esagerare, magari usi altri aromi per insaporire.

3 Grassi sì ma nella giusta quantità. Olio? No grazie…

a. Per condire usi solo aceto, sale e spezie.
b. In cucina usi solo olio di oliva magari extravergine, il burro per i dolci.
c. Tutti ti dicono che esageri con i condimenti ma non riesci a capire perché. Sono così buoni!

Leggi sotto le risposte...

RISPOSTE

1

a. Attento anche se fai un lavoro sedentario il corpo (ma anche la mente) ha bisogno di energia e sostanze nutritive.
b. Il sovraccarico serale a lungo andare potrebbe darti qualche problema, distribuire le sostanze necessarie per vivere durante la giornata è la carta vincente.
c. Hai ragione, a volte la fretta e le giornate frenetiche ti tolgono anche un po' di fame, se conosci i tuoi impegni di lavoro organizzati cercando un bar o una caffetteria che ti ispira dove consumare un pasto leggero e gradevole.

2

a. Allarme rosso, sei fortemente a rischio, parlane con il tuo medico o con un esperto per vedere come mai sei portato a usare tanto sale.
b. Il formaggio grattugiato, Grana padano o Parmigiano, quello che preferisci, è un alimento ricco in proteine, grassi, sali e vitamine di contenuto variabile a seconda del processi di lavorazione. Ottimo consumarlo da solo o con moderazione come condimento.
c. Semaforo verde, l'equilibrio prima di tutto e non vuol dire rinunciare al sapore.

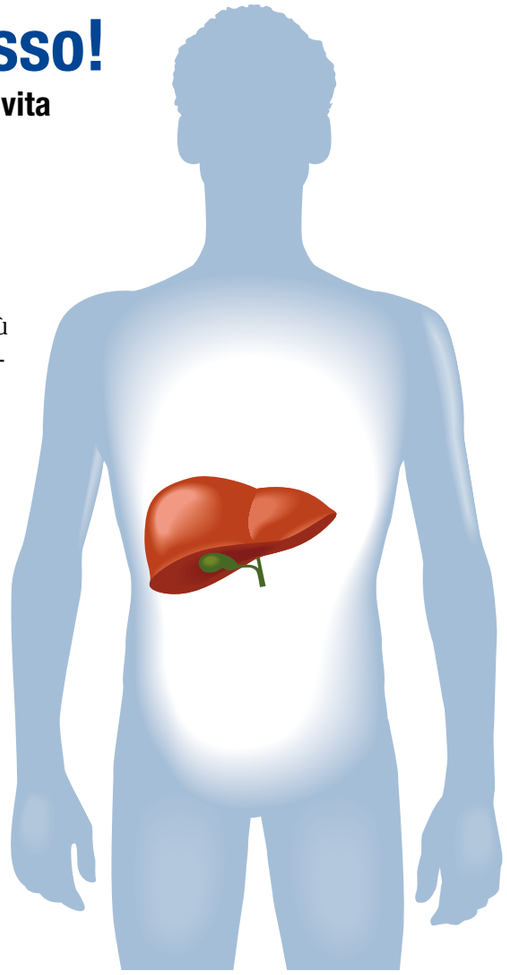
3

a. A parte l'apporto calorico, l'olio non deve mai mancare perché contiene degli acidi grassi essenziali per il nostro organismo come l'acido oleico e linoleico, i polifenoli e la vitamina E, che svolgono un'azione antiossidante, eliminarli dalla dieta è fortemente sconsigliato.
b. Ottima scelta. Utilizzare grassi satuni una volta ogni tanto non fa male, sempre sì.
c. Attenzione! Rischi di esagerare e ciò potrebbe avere effetti negativi sulla salute del tuo cuore e della tua circolazione.

Non farti il fegato grasso!

La dieta non basta. Bisogna cambiare stile di vita

a cura di Paolo Del Poggio



Si chiama steatosi epatica (o NAFLD sigla inglese che significa "fegato grasso per causa non alcolica") e consiste nell'accumulo eccessivo di grasso all'interno delle cellule epatiche. Un problema, in costante aumento, che secondo recenti dati riguarda più del 20% degli adulti e il 15% dei bambini e che, in alcuni casi, può portare a un'infiammazione del fegato (steatopatite) compromettendo così il suo funzionamento.

Se è troppo, le "pile" si ossidano

È normale che una certa quantità di grasso si accumuli nel fegato, ma quando la percentuale supera il 5-10% del peso dell'organo allora si sviluppa la malattia. Il grasso si accumula perché arriva al fegato troppa energia, sotto forma di acidi grassi, che provengono da un eccesso di zuccheri e grassi (come succede nel diabete e nell'obesità). Questi acidi sono tossici per il fegato perché ossidano e danneggiano le "pile" che producono l'energia necessaria per la vita della cellula, cioè i mitocondri. Il fegato cerca di proteggersi neutralizzando e accumulando gli acidi grassi sotto forma di goccioline. Se l'afflusso di acidi grassi al fegato continua, questo meccanismo di protezione non è più sufficiente e si sviluppa una sofferenza epatica con infiammazione e fibrosi (indurimento del fegato), una condizione che viene chiamata NASH (sigla inglese che significa "steatoepatite non alcolica"). La NASH è più pericolosa della steatosi (NAFLD) perché può portare alla cirrosi epatica.

La diagnosi? Basta l'ecografia

La diagnosi di "fegato grasso" è abbastanza facile. Innanzitutto il paziente è quasi sempre in sovrappeso od obeso e spesso ha anche il diabete. In questi casi con una semplice ecografia è possibile evidenziare se il fegato è grasso e anche stabilire la gravità dell'accumulo. Anche gli esami del sangue sono importanti per escludere altre malattie epatiche, valutare l'eventuale presenza di diabete, aumento del colesterolo, trigliceridi ed acido urico. Nella maggior parte dei casi i pazienti sono in sovrappeso e spesso diabetici per cui l'approccio terapeutico deve essere multidisciplinare.

ABUSO DI ALCOL E SOVRAPPESO: DUE COMPAGNI MICIDIALI

Particolarmente pericoloso per il fegato è l'abuso di alcol (la consumazione di più di 2 bicchieri di vino o due boccali di birra media al giorno). Questa quantità, pur relativamente bassa, in un soggetto già in sovrappeso può dare il "colpo di grazia" al fegato. L'alcol lo danneggia infatti con lo stesso meccanismo dei grassi: portando cioè troppa energia e ossidando i mitocondri. Anche nel caso dell'alcol l'organismo si difende dall'eccesso di energia accumulandola sotto forma di goccioline di grasso. Quando poi questo meccanismo di protezione non è più sufficiente si sviluppa la steatoepatite e la cirrosi.

Dieta e attività fisica per "staccare" la batteria

Come detto, il "fegato grasso" dipende da un eccesso di energia che arriva al fegato (sotto forma di alimenti e calorie) e che lo stesso non riesce a smaltire. È come se tenessimo il cellulare costantemente in carica: alla fine la batteria si danneggia e il cellulare smette di funzionare. Che fare dunque? Dobbiamo staccare il cellulare dal caricabatterie (introdurre meno energia) e usarlo di più (aumentare il consumo di energia). Dieta ed esercizio fisico sono dunque i capisaldi della terapia. Entriamo così nel mondo delle diete! Gli approcci dietologici sono numerosi e variegati (diete ipoglicidiche, iperproteiche, diete a punti, a zone, ipocaloriche estreme etc.).
Tuttavia se analizziamo scientificamente il risultato a lungo termine delle diete il quadro è sconfortante: la maggior parte dei pazienti osserva strettamente la dieta nella fase iniziale, ma poi riguadagna il peso perduto. A distanza di tempo solo il 5-10% dei pazienti raggiunge e mantiene nel tempo un calo ponderale significativo.

Un approccio "globale" al paziente, non solo medico…

Se non ci sono farmaci per far dimagrire, se le diete sono inefficaci nel lungo periodo e se la chirurgia non è proponibile per tutti (vedi box), cosa si può fare? Innanzitutto è necessario fare una diagnosi precisa. Un altro aspetto importante è valutare il rischio cardiovascolare, quasi sempre presente, e correggerlo in collaborazione con il medico di base e gli altri specialisti. A volte vi sono malattie di accompagnamento che devono essere riconosciute e trattate, quali l'ipotiroidismo e la sindrome dell'apnea notturna. Devono poi essere valutati i farmaci che il paziente sta assumendo: alcuni farmaci usati per il controllo della pressione arteriosa (ACE inibitori e sartani) possono rallentare la progressione della fibrosi e il loro uso va incoraggiato. Lo stesso vale per l'uso delle statine, farmaci importantissimi per ridurre il rischio cardiovascolare, ma che a volte vengono sospesi per minime e non pericolose alterazioni dei test epatici.

…ma anche "comportamentale"

Il medico deve essere anche un po' "psicologo". Bisogna capire come e quanto mangia il paziente: usa il cibo come antidepressivo o come anti-stress? Ha crisi bulimiche? Non sa resistere ai dolci? In ultimo è fondamentale sapere se negli ultimi mesi il peso è stabile, se tende ad aumentare o se ha forti oscillazioni. Lo strumento usato è il diario alimentare: si chiede al paziente di fare l'elenco di tutto quello che ingerisce in un giorno per quattro settimane. È possibile individuare eventuali situazioni stressanti o errori dietetici che, se corretti, risolverebbero il problema sin dall'inizio. Non si deve puntare a un rapido calo ponderale (che tra l'altro potrebbe danneggiare il fegato) ma a un cambiamento duraturo delle abitudini alimentari. Un altro aspetto importante è il contesto familiare: è altamente improbabile che in una famiglia con abitudini alimentari sbagliate un paziente possa dimagrire da solo. Non meno importante poi è insegnare al paziente a inserire il movimento nella sua attività quotidiana (ad esempio lasciare la macchina lontana dal posto di lavoro e fare le scale invece di prendere l'ascensore; per i più casalinghi si può sempre consigliare l'uso della cyclette nella mezz'ora del telegiornale tutte le sere). Infine, anche se non esiste la pillola miracolosa per dimagrire abbiamo comunque a disposizione alcuni farmaci che aiutano il fegato a proteggersi dall'ossidazione e a scaricarsi dai grassi (Vitamina E, Metformina, Rosiglitazone e Silibina) e in futuro nuove molecole potrebbero essere introdotte per la cura di questa malattia.

UN AIUTO DALLA CHIRURGIA DELL'OBESITÀ

La chirurgia bariatrica (o dell'obesità) è risultata efficace nel lungo termine per il calo di peso. Si tratta di interventi chirurgici che riducono il volume dello stomaco o che accelerano il transito degli alimenti nell'intestino diminuendone l'assorbimento e sono indicati solo nei casi di obesità grave e nel caso di diabetici con obesità moderata.

Dott. Paolo del Poggio

Specialista in Epatologia presso il Policlinico San Marco di Zingonia e il Centro Diagnostico di Treviglio

Endometriosi

Diagnosi precoce per cure più efficaci

a cura di Luigi Frigerio

Si manifesta in genere con forti dolori durante la mestruazione e l'ovulazione, anche se a volte può rimanere "silenziosa" per anni ed essere scoperta quasi per caso nel momento in cui la donna vuole avere un figlio e non ci riesce. Parliamo dell'endometriosi, patologia che riguarda circa il 6-10% delle donne in età fertile (con inizio dalla prima mestruazione e un picco tra i 30-40 anni) e rappresenta una tra le prime cause di infertilità femminile. Sebbene benigna, può però diventare anche molto invalidante e compromettere la qualità di vita di chi ne soffre, con un impatto pesante e non solo a livello fisico, ma anche psicologico.

Quando le cellule "migrano" fuori dall'utero

L'endometriosi è una malattia progressiva legata alla presenza di frustoli (agglomerati di cellule) nella mucosa uterina interna, cioè l'endometrio, che defluiscono al di fuori della cavità uterina, impiantandosi e creando focolai endometriosici al di fuori dell'utero. In genere si depositano nella cavità peritoneale (ossia la cavità in cui sono contenuti i visceri addominali) a livello delle ovaie, dando origine a quelle che vengono comunemente chiamate "cisti cioccolato". Alla lunga queste possono finire per occupare l'ovaio sano e sostituirsi ad esso, determinando una riduzione della riserva follicolare ovarica e quindi infertilità (nel 30-40% dei casi). La caratteristica di queste cellule è che subiscono le stesse modificazioni cicliche delle cellule "normali" dell'utero: provocano un'emorragia che non può defluire all'esterno come succede con la mestruazione, ma che si raccoglie nella cavità addominale, provocando disturbi come dolori, ma anche danni ai tessuti. Esistono anche alcuni casi (circa il 10%) in cui i frustoli possono arrivare, per via venosa, anche in altre parti del corpo (intestino, polmoni, cuore etc.).

Un'origine multifattoriale, ma del tutto certa

Le teorie su quali siano le cause di questa patologia sono diverse. In particolare sembrerebbero giocare un ruolo nella sua insorgenza:

- *una predisposizione genetica;*
- *una predisposizione familiare* (chi ha una storia familiare di endometriosi e fibromi uterini è più a rischio);
- *alterazioni del sistema endocrino*, legate a una quantità eccessiva di estrogeni;
- *alterazioni del sistema immunologico* (si è visto che la patologia è più frequente in donne che abbiano seguito ad esempio una terapia immunosoppressiva dopo un trapianto);
- *mestruazione retrograda*, cioè una mestruazione nella quale una parte di sangue va verso l'interno dell'addome attraverso le tube.

UNA "SOFFERENZA" INSOPPORTABILE

La sintomatologia, che oltre al dolore pelvico comprende anche dolore nei rapporti sessuali, dolori addominali e lombari, addome gonfio e stanchezza, inizia qualche giorno prima della mestruazione e tende ad accentuarsi durante il flusso soprattutto verso la fine. Se però la malattia evolve il dolore non solo diventa più forte, ma tende anche a protrarsi anche dopo la fine del ciclo.

LA GRAVIDANZA? UN DESIDERIO A VOLTE "TERAPEUTICO"

Durante la gravidanza il livello di progesterone, che è lo stesso ormone usato nella terapia delle endometriosi di primo e secondo stadio, aumenta e spesso quindi diventare madri (in molti casi facendo ricorso a tecniche di fecondazione assistita) può avere anche un effetto terapeutico sulla malattia.

Il ritardo nella diagnosi

Nonostante negli ultimi anni se ne parli sempre di più, ancora oggi l'endometriosi troppo spesso "paga" un ritardo di mesi e anche anni nella sua individuazione. Il primo passo della diagnosi è rappresentato dalla visita ginecologica classica, unita alla visita pelvica bimanuale, seguite da indagini di *imaging* (ecografia con sonda trans vaginale, risonanza, Tac) ed esami del sangue. La vera e propria diagnosi di endometriosi si ottiene però esclusivamente mediante esame istologico delle lesioni rimosse chirurgicamente. Nè i *markers* sierici (la malattia a volte può determinare l'aumento di alcuni antigeni sierici che possono risultare positivi) nè le indagini di *imaging* sono a tutt'oggi in grado di soppiantare la laparoscopia (cioè la chirurgia miniinvasiva) diagnostica. Si tratta però di un intervento chirurgico in anestesia generale. Questo può spiegare la sottostima diagnostica e talora il ritardo nell'adozione di terapie adeguate, che rende la malattia più difficile da curare.

Prof. Luigi Frigerio

Direttore USC Ginecologia e Ostetricia degli Ospedali Riuniti di Bergamo

Terapie su misura per ogni donna

La cura deve essere personalizzata il più possibile in base all'età della donna e alle sue aspettative, se vuole avere dei figli oppure ne ha già, oltre ovviamente allo stadio della patologia. Nel primo e secondo stadio, cioè quando la malattia è ancora in fase iniziale e superficiale, viene trattata senza chirurgia, con una terapia ormonale-endocrinologica, cioè con estro progestinici, progesteroni e analoghi delle gonadotropine (ormoni in grado di stimolare gli organi riproduttivi). In questo modo si regolarizza il ciclo e spesso si riesce a impedire la progressione della malattia e a ottenerne la regressione. Se poi la donna vuole un figlio si può ricorrere alla procreazione medicalmente assistita, che prevede cure ormonali che stimolano l'ovaio aumentando così la possibilità di concepimento. Nel terzo e nel quarto stadio, quando cioè l'endometriosi è profonda e ha intaccato gli organi peritoneali, è invece necessario ricorrere alla chirurgia che deve essere radicale, eliminando cioè tutti i focolai presenti, ma allo stesso tempo conservativa, "risparmiando" il più possibile le strutture genitali interne (utero, tube, ovaie), soprattutto nelle donne giovani che vogliono mettere al mondo dei figli. Solo nei casi più gravi si deve arrivare all'isterectomia (asportazione dell'utero) o alla annessiectomia (asportazione delle ovaie e tube). In conclusione possiamo dire che non per tutte le donne va bene la stessa terapia, ma deve essere scelta di volta in volta con grande attenzione, tenendo in assoluta considerazione i desideri e le aspettative della donna che si ha davanti.

LA TERAPIA DEL DOLORE

La rimozione chirurgica dei focolai di endometriosi ha un ruolo determinante per la risoluzione del dolore, eliminandone la causa stessa. In alcuni casi però da solo l'intervento non è sufficiente e diventa necessario un trattamento farmacologico mirato che deve essere pianificato dopo un'attenta valutazione (sintomi associati, intensità del dolore, localizzazione, andamento nel tempo) e deve essere personalizzato.

I calcoli? Si frantumano con il laser

Oggi per curare questi sassolini che si formano nelle vie urinarie esistono diverse tecniche mininvasive che li riducono in mille pezzi facilitandone l'espulsione

a cura di Luigi Da Pozzo

I calcoli renali sono un problema estremamente diffuso: si stima che circa il 10% della popolazione possa andare incontro a calcolosi nell'arco della vita, con una maggiore incidenza tra gli uomini (colpiti 3-4 volte di più rispetto alle donne). Spesso questi "sassolini" rimangono silenziosi anche per molto tempo, senza dare praticamente nessun sintomo, almeno finché non provocano una colica renale, uno degli eventi in assoluto più dolorosi, come sa bene chiunque l'abbia provata.

Non sono tutti uguali

Nell'urina sono normalmente presenti, senza creare alcun problema, alcune sostanze poco solubili (dette litogene) come calcio, acido urico, ossalato, fosforo e cistina. Quando però la loro concentrazione supera un certo livello, precipitano sotto forma di cristalli, che poi si aggregano a formare delle specie di sassolini più o meno grandi. Non tutti i calcoli sono dello stesso tipo: nella maggior parte dei casi sono formati da fosfato di calcio e ossalato di calcio (80% dei casi), mentre più rari sono quelli composti da acido urico. Il motivo per cui queste sostanze si depositano non è ancora certo. Si ipotizzano difetti metabolici o congeniti, così come una predisposizione genetica (chi li ha avuti una volta tende a ripresentare il problema negli anni indipendentemente dallo stile di vita o da altri fattori e chi ha avuto storia familiari di calcoli sembra essere maggiormente a rischio).

LA COLICA: UN DOLORE LANCINANTE

La colica si riconosce dal dolore molto violento e con intensità variabile, soprattutto nella parte posteriore dell'addome, a livello dei reni, che però può irradiarsi fino alla gamba. Di solito il primo intervento prevede l'uso di antinfiammatori non steroidei e, se il dolore è particolarmente forte, di oppiodi (morfina e simili).

Se rimangono fermi sono meno dolorosi

I calcoli si formano nei calici renali, ovvero i tubicini dei reni in cui le urine, una volta prodotte, vengono inizialmente trasportate. Se restano lì, possono anche rimanere asintomatici anche per molto tempo (a meno che non crescano al punto da diventare calcoli cosiddetti "a stampo", finendo per occupare gran parte dei calici e dare origine a dolore e infezione). Il problema nasce quando il calcolo dal rene si sposta e migra nell'uretere (cioè il canale che dal rene porta alla vescica) che, per spingerlo via ed eliminarlo, comincia a contrarsi. La conseguenza in genere è la colica renale, un evento acutissimo caratterizzato da un dolore insopportabile paragonabile a quello del parto, motivo per cui le donne in genere lo tollerano meglio degli uomini. L'altro rischio legato a questa migrazione poi è che si possa instaurare un'infezione del rene, con un blocco del flusso di urina e la perdita di funzionalità.

SE È PICCOLO BASTANO I FARMACI

Se il calcolo ha un diametro inferiore ai 5 mm viene in genere espulso da solo o con l'aiuto di una terapia a base di cortisonici per diminuire l'edema (cioè il gonfiore) associato al calcolo e di farmaci codiddetti alfa-litici che servono a rilasciare la muscolatura dell'ultimo tratto dell'uretere e che si immette nella vescica.

La prevenzione: un bicchiere d'acqua appena svegli… e per tutta la giornata

Fino a qualche anno fa, come prevenzione nei soggetti predisposti alla formazione di calcoli, si consigliava una dieta priva di calcio e quindi una limitazione del consumo di alcuni tipi di verdure (ad esempio spinaci e rucola) e dei latticini. Oggi invece l'importanza dell'alimentazione per la formazione di calcoli è stata molto ridimensionata. L'unica vera prevenzione possibile è mantenere un'abbondante idratazione in modo da evitare l'eccessiva concentrazione delle urine. Bisognerebbe bere almeno due litri di acqua al giorno, a cominciare dalla mattina appena ci si alza. L'idratazione è importante anche come prevenzione secondaria, cioè quando i calcoli ci sono già, per evitare che si ingrossino e per facilitare la loro espulsione, laddove sia possibile. In questo caso la dose minima di acqua deve essere ancora maggiore (almeno tre litri). Utile è poi seguire un'alimentazione non troppo ricca di proteine e di sale.

Le terapie miniivasive, dalle onde d'urto alla luce del laser

La terapia dipende dal tipo di calcolo (quelli di acido urico possono essere sciolti con specifici farmaci) e dalla dimensione (sotto i 5 mm vengono tenuti sotto controllo perché potrebbero essere eliminati spontaneamente). Per quelli di calcio, con un diametro superiore ai 5 mm, oggi l'approccio

terapeutico è molto cambiato: prima si interveniva in modo chirurgico solo nelle complicanze, ora invece, grazie a tecniche sempre più sofisticate e mininvasive, si tende a intervenire in modo da prevenirle, considerato che sono molto frequenti.

IL NOSTRO SISTEMA "IDRAULICO"

Normalmente l'apparato urinario, composto da reni, ureteri e vescica, ha il compito di eliminare attraverso la produzione di urina alcuni prodotti di scarto e i liquidi in eccesso del nostro organismo. L'urina, prodotta dai due reni, passa attraverso dei piccoli tubuli (calici renali) nella pelvi renale e da qui nell'uretere per poi finire nella vescica, da dove viene eliminata mediante la minzione.

Dott. Luigi Da Pozzo

Direttore USC Urologia degli Ospedali Riuniti di Bergamo

In questo ambito, in particolare, la terapia della calcolosi è stata recentemente rivoluzionata dai litotritori, apparecchi che, senza entrare in diretto contatto con il corpo, grazie all'emissione di onde d'urto permettono di frantumare i calcoli dall'esterno (litotrissia extracorporea). Funzionano come una sorta di cannone che prima centra il bersaglio e poi lo bombarda per ridurlo in pezzi piccolissimi. I frammenti vengono eliminati spontaneamente nelle settimane successive. Per i calcoli renali più grossi o "a stampo" esistono invece alcune procedure endourologiche che consentono per via percutanea (cioè attraverso un piccolo accesso di pochi millimetri al fianco) o per via transuretrale (risalendo al rene direttamente dalla vescica) di frantumare i calcoli utilizzando un'energia laser e venendo direttamente a contatto con essi. La stessa tecnica di frantumazione laser per via transuretrale viene ormai utilizzata di routine per il trattamento dei calcoli migrati nell'uretere, che, come abbiamo detto, rappresentano la condizione che genera la colica renale e che più urgentemente richiede di essere risolta. Molto raramente ormai è necessario ricorrere, per calcoli voluminosi, a un intervento chirurgico.

Martina Caironi

Una ragazza tutta d'Oro

a cura di Lucio Buonanno

«*Ogni ostacolo si può superare. Nel momento del bisogno ognuno di noi può tirar fuori una forza che non ti immagini di avere. Un esempio può essere la mia medaglia d'oro con il mio fresco record mondiale. Credo che questa fantastica esperienza mi servirà anche fuori dall'atletica e sono sicura che potrà essere di stimolo a quanti pensano che la vita sia finita perché non si ha più una parte del proprio corpo*».

Martina con l'atleta sudafricano Oscar Pistorius

Martina Caironi, bergamasca di Borgo Palazzo, campionessa paralimpica (a luglio aveva vinto anche i Campionati europei stabilendo ben due volte il primato mondiale), ha gli occhi che brillano di felicità. Anche se è stanchissima per il freddo patito nella serata dell'oro e per le tante telefonate di giornalisti e amici che hanno voluto complimentarsi per la sua storica impresa. Martina in meno di quattro anni è diventata la regina della velocità. Non ha la gamba sinistra, l'ha persa in un incidente stradale a Stezzano nel novembre 2007 (vedi "Bergamo Salute" luglio-agosto), ma guida la sua 500 arancione, indossa le gonne, cammina senza esitazioni con la sua protesi da passeggio, e se non sai che è una persona con disabilità, non te accorgeresti mai. Anche perché è una ragazza solare, sempre sorridente, disponibile con una grande voglia di vivere. A Londra è stata fantastica. Ha gareggiato anche nel salto in lungo ma senza fortuna, poi però è esplosa nella sua gara preferita. E dopo una partenza al rallentatore ha superato tutte le altre e ha conquistato la medaglia d'oro «*Non riuscivo a crederci. Dopo la gara avrei voluto festeggiare con i miei genitori, con i miei fratelli, con gli amici che erano venuti da Bergamo, invece mi hanno rinchiusa all'antidoping. E al ritorno al villaggio olimpico ho viaggiato sul pulmino con Oscar Pistorius. Mi ha fatto i complimenti, abbiamo chiacchierato un po'. E pensare che avevo paura di fermarlo. Invece è stato carinissimo e mi ha detto: "Devi sempre fermarmi quando mi vedi in giro, mi raccomando, mi fa piacere"*». Intanto Martina si prepara a godersi un bel viaggio, dopo essere stata ricevuta con gli altri campioni dal Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano. Un'altra grande emozione. Come i 75 mila euro che ha guadagnato vincendo l'oro (50 mila per chi ha ottenuto l'argento e 25 mila per il bronzo), grazie ai quali sta organizzando le sue vacanze. Ma il suo pensiero vola a chi, come lei, ha problemi fisici. «*Questa bellissima esperienza servirà a me e spero ad altre persone che hanno visto che se resisti ce la puoi fare. Certo queste Paralimpiadi hanno avuto una visibilità incredibile: moltissima gente ha scoperto il valore del nostro movimento e i sacrifici che facciamo per arrivare al traguardo. Ora vorrei anche dalla mia città più attenzione al movimento sportivo dei disabili e soprattutto che chi vuole cominciare questa attività possa ricevere le informazioni che gli servono, oltre ad aiuti concreti per poter fare sport*». Il prossimo appuntamento è per i Mondiali del 2013 ma anche per le Paralimpiadi tra quattro anni in Brasile. Resta sempre però con i piedi per terra e lancia un messaggio: «*Ci vuole tenacia, la tenacia premia, avere forza, avere il coraggio di usarla ti porta sempre da qualche parte e sei hai anche un po' di fortuna vai avanti. Insomma è sempre meglio provarci che stare lì ad aspettare la vita*». E lei certo non è tipo da aspettare. Ora vuole laurearsi in Mediazione linguistica e culturale e comprare un appartamento: altre medaglie d'oro.

VENTOTTO MEDAGLIE E TANTI PRIMATI

Con nove medaglie d'oro, otto d'argento e undici di bronzo, la spedizione italiana alle Paralimpiadi di Londra ha battuto ogni record, ma soprattutto è stata applaudita a scena aperta per le imprese dei suoi atleti, come Alex Zanardi, l'ex pilota di Formula uno, ora campione di handbike (due ori e un argento), Cecilia Camellini, non vedente (doppio oro con primati e doppio bronzo nel nuoto), Assunta Legnante anche lei non vedente (oro nel getto del peso con record mondiale), i fratelli Ivano e Luca Pizzi (oro per non vedenti nel tandem di ciclismo), Oscar De Pellegrin (primo nell'arco in carrozzina), Roberto Bragna sul podio più alto nel ciclismo C 1-3, e la nostra Martina Caironi trionfatrice nei 100 metri T42. Tanti applausi anche per gli altri, soprattutto per Annalisa Minetti, vincitrice del Festival di Sanremo nel 1998 con "Senza te o con te", ormai cieca, che ha conquistato la medaglia di bronzo ma ha stabilito il record del mondo di categoria nel 1500 metri.

IP ISTITUTO POLISPECIALISTICO BERGAMASCO

Resp. Sanitario dott.ssa Sara Oberti

SI ESEGUONO IN REGIME CONVENZIONATO LE SEGUENTI PRESTAZIONI

- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

ECOGRAFIA
epato-bilio-pancreatica, internistica
urologica, mammaria, muscolo scheletrica,
tiroide e ghiandole endocrine

ECOCOLORDOPPLER
tronchi sovraortici, vasi periferici
e arterie renali

ECOCARDIOGRAFIA
ecocardio colordoppler grafia cardiaca

MOC (mineralometria ossea a raggi X)

RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE
(con apparecchiatura dedicata)
articolazione: spalla, gomito, polso,
coxo femorale (anca), ginocchio e caviglia

MAMMOGRAFIA

Regione Lombardia

- CARDIOLOGIA

visita specialistica
eletrocardiogramma a riposo
elettrocardiogramma dinamico sec. Holter
monitoraggio continuo della pressione 24 h

- GERIATRIA

visite specialistiche
valutazione multidimensionale
finalizzata al riconoscimento
dell'indennità di invalità,
di accompagnamento e legge n° 104

VIA NAZIONALE, 89 CASAZZA (BG) - Per informazioni e prenotazioni tel. 035 810249
lun-ven: dalle 8:30 alle 12:30 e dalle 14:00 alle 18:30 - sabato: dalle 8:30 alle 12:00

Campioni in pista e nella vita

a cura di Lucio Buonanno

Mario Poletti con una protesi sportiva

È un'emozione fortissima vedere questi atleti in azione. Danno tutto se stessi, dimenticando la loro disabilità e sorridono anche se non salgono sul podio. Non corrono solo per una medaglia d'oro, ma soprattutto per dimostrare che ce l'hanno fatta, che con lo sport hanno dato un calcio alla sfortuna. Come Annalisa Minetti, Assunta Legnante, Alex Zanardi, Oxana Corso, Cecilia Camellini, Martina Caironi che è allenata da Mario Poletti, insegnante di Scienze motorie e sportive all'Istituto Comprensivo Convitto Cesare Battisti di Lovere, allenatore di atletica leggera, responsabile della Nazionale per atleti disabili nell'ambito del Comitato Italiano Paralimpico. Per Mario Poletti è stata la sesta edizione dei Giochi Paralimpici. Un'edizione particolarmente ricca di medaglie. Con lui parliamo della sua missione che lo coinvolge da 25 anni.

Come e perché ha iniziato ad allenare ragazzi con disabilità?

A metà degli anni '80 mi venne chiesto da un amico tecnico FIDAL la disponibilità ad allenare un ragazzo cieco bergamasco che intendeva praticare l'atletica leggera. Iniziando tale esperienza ho avuto modo di incontrare nelle piste di atletica di tutta Italia altri ragazzi con disabilità. Con loro ho costituito un'Associazione sportiva che ha portato i propri atleti a vestire la maglia azzurra della Nazionale e qualcuno di loro ha vinto e conquistato medaglie a Paralimpiadi, Campionati del Mondo ed Europei. Il mio percorso tecnico a livello nazionale: all'inizio ho ricoperto il ruolo di atleta-guida nel settore non vedenti, poi ho avuto l'incarico di responsabile tecnico di questo settore e dalle Paralimpiadi di Atene 2004 sono responsabile tecnico di tutti i settori.

NATE PER AIUTARE I REDUCI DELLA GUERRA

Le Paralimpiadi (che all'inizio si chiamavano Giochi di Stoke Mandeville, poi Giochi per tetraplegici, poi Giochi per handicappati e via dicendo per poi finalmente prendere il nome attuale) sono nate alla fine della seconda guerra mondiale quando un neurochirurgo inglese, Ludwig Guttman(1899-1980) avviò alla pratica sportiva i reduci britannici che, durante il conflitto, avevano riportato una lesione midollare ed erano ricoverati presso la "Spinal Injuries Unit" di Stoke Mandeville. Il padre italiano è stato invece il dottor Antonio Maglio, vicedirettore dell'Inail. È lui l'ideatore della prima Olimpiade per atleti paraplegici: nel 1958 propose ai pazienti disabili del Centro paraplegici di Ostia l'avviamento allo sport come pratica riabilitativa e di recupero dell'autostima.

Come sceglie i suoi atleti?

A livello di Associazione sportiva non vengono effettuate scelte selettive; si cerca, per quanto possibile, di progettare un percorso che persegua obiettivi inerenti all'autonomia personale e allo sviluppo delle qualità fisiche e delle capacità coordinative. Poi, valutando le inclinazioni, le attitudini, le infrastrutture e le attrezzature disponibili, si può progettare un percorso sportivo mirato alla ricerca della "performance". A livello di squadra nazionale vengono svolte attività di monitoraggio degli atleti durante le competizioni e i raduni tecnici, collettivi o individuali, per verificare le condizioni tecnico-competitive. La selezione per gli appuntamenti agonistici internazionali viene effettuata tenendo conto del percorso sportivo dell'atleta, delle sue prestazioni e delle possibili proiezioni di crescita.

Quali caratteristiche devono avere?

Non ci sono caratteristiche che vengono richieste in modo particolare. E' però necessario che l'atleta sia disponibile a condividere un progetto che richiede notevole impegno e collabori al meglio per il perseguimento degli obiettivi prefissati. Le valenze positive dello sport per i disabili sono tantissime. Pensiamo ai soggetti che hanno avuto un incidente, a chi, per esempio, a causa di un trauma, si trova a passare il resto della sua vita in carrozzina. Ecco che dalla fase depressiva, che ha passato chiunque abbia avuto il fisico menomato, lo sport può diventare la possibilità di ritornare a una qualità di vita accettabile, a rapporti personali significativi, all'autonomia. Si tratta di un cambiamento testimoniato da molti ragazzi che ho avuto modo di incontrare in questi 25 anni.

TRA PASSATO E FUTURO

Le prime Paralimpiadi estive si sono tenute a Roma nel 1960. Le prossime, dopo Londra, invece, saranno nel 2016 a Rio de Janeiro. Accanto ai giochi estivi che hanno le stesse sedi delle Olimpiadi ci sono anche quelli invernali cominciati nel 1976. I prossimi nel 2014 a Soci in Russia.

Come svolge gli allenamenti e come motiva i suoi ragazzi?

Dovendo dedicare molto tempo all'attività federale negli ultimi anni mi è stato impossibile seguire assiduamente gli allenamenti degli atleti del Gruppo sportivo. Grazie alla collaborazione di atleti-guida e amici tecnici, e soprattutto grazie alla loro determinazione, gli atleti bergamaschi hanno comunque sempre perseguito obiettivi agonistici molto importanti; l'ultimo traguardo, al momento, è quello raggiunto da Martina Caironi.

Ma come si diventa campioni?

Con molta umiltà e dedizione. È importante puntare alla vittoria, che non è il primeggiare, ma è volontà di imparare per saper fare bene, per superare i propri limiti e, infine, riuscire a battere l'avversario. Il tutto con senso di compartecipazione, di agonismo, non di antagonismo. Il campione vero non è egoista. È un testimonial, in grado di convincere ciascuno delle proprie possibilità.

Progetti per il dopo Paralimpiadi?

Il dopo Paralimpiadi vedrà la Federazione impegnata sul versante promozionale, all'interno del quale la scuola riveste un ruolo fondamentale. Da tempo stiamo discutendo su quali potrebbero essere le strategie giuste per coinvolgere e avviare alla pratica sportiva il maggior numero di ragazzi con disabilità, (ndr. nelle scuole italiane ce ne sono oltre 150.000) ma purtroppo tante buone iniziative si scontrano con le risorse economiche che, dato il momento, è impossibile reperire. Stiamo quindi progettando attività a costi ridottissimi, che richiedono però una grande disponibilità da parte di persone, associazioni e istituzioni a impegnarsi in un progetto di rinnovamento culturale e sociale che superi i paradigmi della normalità e della disabilità e favorisca la pratica sportiva di chiunque voglia praticarla, in qualsiasi situazione essi si trovino. Sarà difficile e impegnativo, ma i cambi radicali di prospettiva non si realizzano mai facilmente.

Grazie allo sport ho riconquistato la mia libertà

a cura di Elena Buonanno

«*Lo sport è sempre stato una parte importante della mia vita, ma dopo l'incidente lo è diventato ancora di più. È stato il mio modo per riconquistare quell'autonomia così preziosa per me che la cecità rischiava di farmi perdere e per dimostrare a me stesso e agli altri che potevo fare ancora grandi cose nella vita*». Certo di "grandi cose", Paolo Barbera, 40 anni di Ponteranica, che ha perso la vista quando aveva 13 anni per uno schizzo di calce negli occhi, ne ha fatte. Non solo ha continuato a dedicarsi allo sport, e in particolare alla corsa, ma lo ha fatto ad altissimi livelli, partecipando a gare internazionali, Mondiali, Europei e Paralimpiadi e conquistando ben cinque medaglie, tra oro, argento e bronzo, negli 800 e 1500 metri. Ha studiato per diventare massofisioterapista (lavora al Policlinico San Marco di Zingonia) e sei anni fa è diventato papà di Simone, nato dal suo amore con Grazia, sposata nel 2000. «*Chi pensa che le persone con disabilità fisiche non possano avere una vita normale si sbaglia*» dice Paolo. «*Certo è più complicato, devi mettere in atto tutta una serie di strategie anche pratiche e avere molta pazienza. Ma se c'è la determinazione ce la si può fare*». E lui ne è la dimostrazione: in tutti questi anni non ha mai mollato, ha sempre reagito con grande forza. Fin da quel maledetto 5 agosto del 1985. «*Stavo aiutando mio papà a sistemare casa, quando un getto di calce da muratura mi ha colpito il viso e gli occhi*» racconta. «*Immediatamente ho capito che quel gesto mi avrebbe condannato. Papà infatti mi aveva avvisato che era pericolosa. Quando sono arrivato al Pronto Soccorso il medico si è messo le mani nei capelli e ha detto una frase che non dimenticherò mai: "ha le cornee lattescenti"* (ndr. cioè del colore del latte, mentre per permettere la visione devono essere "trasparenti"). *Tradotto in parole semplici, voleva dire che ero diventato cieco*» racconta. Per quaranta giorni rimane in ospedale e viene sottoposto a due interventi, la situazione però è ormai compromessa. Paolo è solo un ragazzino, ma è tosto e ha una grandissima voglia di vivere. «*Dopo il primo momento di sconforto, sono riuscito subito a reagire. Non mi è mai piaciuto piangermi addosso*» continua. «*Molta di quella forza la devo ai miei compagni. Venivano in quattro o cinque tutte le mattine a prendermi a casa e poi mi riaccompagnavano dopo la scuola. Grazie a loro non mi sono mai sentito né solo né diverso. E poi tutti si sono dati da fare perché potessi avere una vita il più normale possibile anche tra i banchi: mi hanno messo a disposizione una lettrice per studiare, facevo ginnastica con tutti gli altri. E io dal canto mio ce l'ho messa tutta. Ho imparato il sistema di lettura dei non vedenti, il Braille, solo con l'aiuto di un amico anche lui non vedente. Non sopportavo essere trattato diversamente e mi arrabbiavo quando i miei genitori, all'inizio, lo facevano. Non volevo la pietà di nessuno, volevo solo la mia autonomia*». Un'autonomia che dopo le medie lo porta fino a Padova, in convitto lontano dalla famiglia, per studiare da massofisioterapista. «*È stata una grande palestra di vita*» sottolinea. Lì, tra una lezione e l'altra, può anche dedicarsi alla corsa, una passione scoperta un paio di anni prima grazie a Mario Poletti, che da allora è diventato il suo allenatore. «*Senza sport non potevo vivere, ero troppo vivace e pieno di energie, ma ormai giocare a calcio era impossibile. Così ho scelto la corsa: era la disciplina più facile per me e mi faceva sentire libero*» dice Paolo. Nonostante una vita piena, però, il sogno di recuperare almeno un po' della vista non lo abbandona. In tutti quegli anni si sottopone a decine di interventi, tra cui trapianti di cornea. «*Ogni volta speravo che fosse quella buona, ma ogni volta era una grande delusione. Il trapianto non riusciva ad attecchire*». Finché, nel 1993, arriva la svolta, grazie a una tecnica sperimentale messa a punto dal professor Giancarlo Fancinelli dell'Ospedale San Camillo di Roma. Anche se vede solo da un occhio e con un campo limitato, per Paolo è un sogno che diventa realtà. Un sogno che dura per sedici anni, durante i quali gira il mondo gareggiando e vincendo medaglie nelle più prestigiose competizioni internazionali nella categoria ipovedenti. Poi nel 2009 la notizia che non avrebbe mai voluto sentire: l'occhio operato è affetto da glaucoma. «*Quando ho sentito "glaucoma" mi si è gelato il sangue, anche perché so a cosa porta, cioè di nuovo alla cecità. Ma non mi faccio abbattere. Farò tutto quello che si può per salvare il salvabile, combatterò e tirerò fuori un'altra volta tutta la mia grinta. Anche questa è una delle cose che mi ha insegnato lo sport: non si deve mollare mai. Un insegnamento che ora, con il mio esempio, cerco di trasmettere anche ai ragazzi delle scuole, in cui spesso mi invitano a parlare di disabilità e del valore dell'educazione sportiva*».

Paolo Barbera alle Paralimpiadi di Atene del 2004

OTOMEDICAL
centro per l'udito

PROBLEMI DI UDITO?
POTREBBE ESSERE CERUME

EFFETTUA UN VIAGGIO GUIDATO ALL'INTERNO DEL TUO ORECCHIO. TI MOSTREREMO COSA ACCADE REALMENTE

CHIAMA PER PRENOTARE UN APPUNTAMENTO GRATUITO

Le persone tengono regolarmente sotto controllo la propria vista e i denti, quindi perchè non fare altrettanto per le orecchie?

Il Video Otoscopio Digitale è una telecamera miniaturizzata che permette di visualizzare con chiarezza il tuo timpano e il tuo canale uditivo sul monitor a colori.

Si riceve su appuntamento in
via G. d'Alzano 10/g - Bergamo
tel. 035 217281- fax 035 217281 - pbrozzoni.otomedical@libero.it

"Ascolta" il tuo cuore

Seguire uno stile di vita sano e imparare a conoscere, e non trascurare, i campanelli d'allarme. Così si previene l'infarto

a cura di Giulia Sammarco

«Il cuore lavora incessantemente tutta la vita, inviando a ogni battito (più di 100.000 ogni giorno!) il sangue in tutto il nostro organismo. Se la pompa "perde potenza" si hanno una serie di problemi dovuti al flusso insufficiente di sangue (mancanza di respiro, affaticabilità, etc.) e se la pompa si ferma cessa la vita. Anche il cuore, però, deve ricevere sangue per poter continuare a funzionare. Il flusso è garantito da un fittissimo sistema di tubazioni che partendo da due "condotte principali" (le due coronarie, destra e sinistra) si diramano poi capillarmente in tutto il muscolo cardiaco. Se una di queste arterie si ostruisce di colpo, la corrispondente zona che veniva irrorata non riceve più sangue. All'inizio questa porzione di muscolo cardiaco, non più "nutrito", non riesce più a contrarsi, ma se l'assenza di flusso di sangue si prolunga quella parte muore: si ha un infarto. Tanto più importante è l'arteria che si occlude, maggiore è il danno». Chi parla è il dottor Alessandro Filippi, Medico di Medicina Generale di Bergamo, Responsabile Area Cardiovascolare della Società Italiana di Medicina Generale (SIMG).

Dottor Filippi, quanto conta il fattore tempo in questo caso?

Moltissimo. È evidente che se si riesce a "riaprire" il tubo occluso in tempi brevi, prima che quella parte di cuore muoia, avremo evitato l'infarto e tutte le sue conseguenze. La medicina si è mossa proprio in questa direzione: sviluppare farmaci e tecniche in grado di "riaprire" un'arteria chiusa. Ciò di cui si dispone oggi è molto efficace, ma bisogna essere rapidi e intervenire appena si manifestano i sintomi d'infarto: più tempo passa meno sono le probabilità di successo, che si annullano poi completamente dopo alcune ore.

Ma quali sono i campanelli d'allarme che possono far sospettare un infarto?

La manifestazione classica, quella dei film tanto per intendersi, è ben nota: improvviso dolore al petto, spesso con interessamento del braccio sinistro, sudorazione e malessere generale. In questi casi è chiaro cosa si deve fare: chiamare subito il 118. Sfortunatamente però i "sintomi" spesso sono meno chiari: più che un dolore acuto si può avere un peso, un senso di costrizione; la localizzazione può non essere al centro del petto, ma "allo stomaco" (spesso con senso di nausea e, qualche volta, addirittura con vomito), alla gola, alla mandibola, in mezzo alle scapole, etc.. La presenza di sudorazione fredda, improvvisa debolezza e/o mancanza di respiro rafforzano il sospetto d'infarto. È necessario comunque mantenere alto il livello di attenzione: meglio una chiamata inutile al 118 che un grave ritardo nell'arrivo in ospedale! Purtroppo non è questa la scelta che viene sempre fatta e le conseguenze possono essere anche molto gravi. Anche se la medicina ha fatto enormi passi in avanti, non in tutti i casi l'infarto, anche identificato precocemente, è evitabile: la mortalità nei pazienti ricoverati si è notevolmente ridotta, ma non è scomparsa. Oltre a ciò, la morte di una parte del muscolo cardiaco è sempre un danno, anche se, fortunatamente, in alcuni casi le conseguenze sono minime. Bisogna inoltre ricordare che, purtroppo, non sempre è possibile arrivare in ospedale: una parte non piccola di infarti si manifesta in modo così grave da causare una morte immediata o nell'arco di pochi minuti. Anche per l'infarto miocardico è quindi valido il concetto che prevenire è meglio che curare.

5 ERRORI DA EVITARE

Gli errori più frequenti che non fanno chiamare tempestivamente il 118:

- **preferire pensare che i disturbi dipendano da altri problemi: non ho digerito, è un dolore intercostale, etc..**
- **Non chiamare personalmente il 118 e aspettare l'intervento di coniuge/figli/parenti/etc.: è notte, non posso svegliare tutti, non voglio che si preoccupino, stanno lavorando etc..**
- **Pensare di non poter avere un problema al cuore: sono una donna, l'infarto è un problema da uomini, ho solo 40 anni, colpisce gli anziani, sono sano e faccio sport, non può capitare a me, etc..**
- **Consulto prima il mio medico di famiglia (o un altro medico).**
- **Mi hanno già "ripulito" le coronarie, non posso più avere un infarto.**

Quando il colesterolo ostruisce una delle arterie coronarie avviene l'infarto

E qual è la migliore strategia preventiva?

Il primo passo, come sempre, è adottare uno stile di vita sano: attività fisica costante (camminare a passo veloce 30-40 minuti quasi tutti i giorni), alimentazione corretta (abbondante verdura e frutta, pesce, pochi grassi, dolci e carni rosse), peso sotto controllo, non fumare (neanche una sigaretta!). Se poi abbiamo la pressione e/o colesterolo alti dobbiamo controllarli al meglio, seguendo con scrupolo le indicazioni del medico e utilizzando con costanza i farmaci prescritti: un'assunzione parziale o irregolare delle terapie aumenta notevolmente il rischio d'infarto (e non solo).

Ma è possibile capire se si è a rischio, prima che sia troppo tardi?

In alcuni casi il cuore ci manda importanti segnali prima di arrivare a un infarto. Molto spesso, prima di chiudersi del tutto, un'arteria si restringe gradualmente fino al punto che il passaggio di sangue è sufficiente quando si è a riposo, ma insufficiente per sforzi intensi. Possono così comparire gli stessi disturbi dell'infarto, ma solo in occasione di sforzo/stress per poi scomparire rapidamente tornando a riposo. In questi casi si parla di malattia coronarica che si manifesta con *angina pectoris*. Purtroppo solo un paziente su due riceve questi preziosi preavvisi prima dell'infarto, ma se succede bisogna sfruttare questa "fortuna". Il primo passo, anche in questo caso, è riconoscere il campanello d'allarme, non sottovalutarlo o, peggio, ignorarlo e parlarne subito con il medico, che provvederà a richiedere gli accertamenti necessari per confermare o meno la presenza della malattia coronarica. La diagnosi precoce permetterà poi di impiegare i farmaci preventivi e di eseguire, se necessario, le procedure mirate a riaprire/ripulire le arterie. Occorre qui un'importante precisazione. Non raramente, dopo un intervento sulle coronarie il paziente si sente "guarito" e cessa di assumere la terapia prescritta. Un gravissimo errore perché si è sempre comunque a rischio d'infarto e valgono tutte le regole di prevenzione che abbiamo detto, compresa quella importantissima di prendere i farmaci in modo regolare.

Dott. Alessandro Filippi

Medico di Medicina Generale Responsabile Area Cardiovascolare della Società Italiana di Medicina Generale (SIMG)

LE REGOLE D'ORO

- **Esercizio fisico regolare, alimentazione corretta, non fumare.**
- **Riconoscere subito i segnali d'allarme che ci manda il nostro cuore.**
- **Chiamare immediatamente il 118 in caso di sintomi di possibile infarto.**
- **Seguire con scrupolo le terapie prescritte.**

Nutrire Bergamo

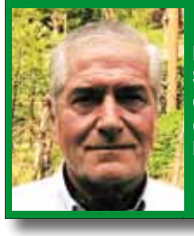
Il convento di Astino al centro di un progetto per l'EXPO 2015 per la salute dei cittadini

a cura di Lucio Buonanno

Concessione Fondazione MIA - Congregazione della Misericordia Maggiore di Bergamo e Società Valle d'Astino srl

Dopo quasi mille anni Astino, il monastero fondato dai monaci vallombrosiani nel 1070, sta per tornare a vivere. Con un progetto per la salute dei bergamaschi. Riporterà in vita le antiche coltivazioni di mele, pere, erbe aromatiche, mais, viti, oliveti, rigorosamente biologici con agricoltori che dovranno sottoscrivere una Carta Etica e rispettare precise regole. *«Prossimamente verranno assegnati agli agricoltori che ne hanno fatto richiesta, i vari appezzamenti dei quasi cento ettari di terreno intorno al magnifico monastero»* ci dice Enrico Radicchi della segreteria regionale di Slow Food e referente dei Presidi lombardi, che con la Misericordia Maggiore (Mia), proprietaria della Val d'Astino, l'Orto botanico e il Parco dei Colli, collabora a questa sfida insieme al fiduciario della Condotta di Bergamo Raoul Tiraboschi. *«È un progetto unico. E le colture di questo parco agricolo saranno un serbatoio per nutrire la città con prodotti buoni, puliti e giusti, tre aggettivi che rappresentano la filosofia di Slow Food e che non sempre è facile mettere insieme»*. La sfida ha una data: il 2015, l'anno dell'EXPO che si terrà in Italia, a Milano, e che ha come tema "Nutrire il pianeta".

Enrico Radicchi



Referente Presidi Slow Food e Prodotti dell'ARCA Lombardia

Tante coltivazioni a chilometro zero

Ogni terreno avrà una coltivazione diversa ma tutta nel rispetto del biologicamente corretto: frutta, verdura, mais, olio, vino, erbe aromatiche saranno commercializzati dagli stessi produttori sul posto, a chilometro zero. Come mille anni fa quando i monaci vallombrosiani avevano trasformato la Val d'Astino in un'importante tenuta agricola dove producevano di tutto, soprattutto vino (ben 600 quintali l'anno). *«Ma ci sarà anche una parte didattica con percorsi guidati all'interno del parco agricolo»* spiega Radicchi *«Il nostro progetto è coinvolgere Bergamo, vogliamo che la produzione agricola sia dedicata alla città, "Nutrire Bergamo" insomma. E ci sarà anche un nuovo marchio di produzione della Val d'Astino che garantirà i prodotti buoni, puliti e giusti»*. Intanto il monastero, abbandonato da anni, è stato messo in sicurezza: è stato rifatto il tetto, si sta lavorando all'interno e sono stati scoperti dipinti e affreschi antichi di rara bellezza. La MIA sta cercando di riportarlo all'antico splendore ma i costi sono altissimi: 26-27 milioni di euro. Ne mancano una quindicina per finire il progetto, anche se i lavori della chiesa del Santo Sepolcro sono a buon punto tanto che si pensa di aprirla al pubblico tra un anno e mezzo. E il resto? Quello che era un monastero fino al 1797 e poi nel 1832 trasformato in ospedale psichiatrico, dovrà ancora aspettare se non si trovano i finanziamenti (anche se c'è l'interessamento dell'Università per Master e altre iniziative). Intanto, nell'attesa, rinascono gli orti del "Chilometro verde", progetto che si inserisce in EXPO 2015 con l'intento di difendere la biodiversità, tutelare i cibi, creare consapevolezza.

Dalla terra alla tavola

Gli stessi princìpi del "Salone Internazionale del Gusto e di Terra Madre" che si terrà a Torino dal 25 al 29 ottobre (www.slowfood.it) e vedrà la presenza di numerose aziende lombarde e bergamasche che presenteranno i loro prodotti "buoni, puliti e giusti". Lo slogan di quest'anno è "Cibi che cambiano il Mondo", un grande evento per raccontare la straordinaria diversità agroalimentare di ogni continente dando voce a tutti i piccoli produttori che nel Nord come nel Sud del Mondo producono cibi la cui qualità è definita dalla bontà organolettica, dalla sostenibilità ambientale e dalla giustizia sociale.

Slow food in prima linea

Un appuntamento che vede in prima linea Slow Food, presente ormai in 130 Paesi e che da 26 anni porta avanti la sua filosofia: educazione sensoriale, piacere del cibo, sostenibilità ambientale, culturale ed etica e valorizzazione territoriale. Un nuovo modello agricolo che fa seguaci in tutto il mondo. Anche nella Bergamasca. La prima Condotta (così si chiamano le associazioni locali) nasce nel 1988 con il notaio Carlo Leidi. Ora ce ne sono tre: Valli Orobiche, Bergamo e Bassa Bergamasca. *«Tutte hanno lo stesso spirito»* dice Radicchi. *«Il ruolo e l'attività principale della Condotta sono quelli di tradurre sul territorio di competenza la filosofia di Slow Food con iniziative progettate e realizzate non solo per gli associati ma per tutta la cittadinanza. Teniamo a valorizzare prodotti agroalimentari che si qualificano per la sostenibilità e il rispetto dell'ambiente. Attraverso approfondimenti sul cibo e l'alimentazione in generale le nostre attività si rivolgono a educare e indirizzare i consumatori verso pratiche di consumo più critico e consapevole e, in ultima analisi, verso la revisione dei propri stili di vita. Queste pratiche virtuose portano i consumatori ad avvicinarsi ai produttori, favorendo la filiera corta e la valorizzazione delle produzioni agroalimentari. In quest'ottica i consumatori diventano dei veri coproduttori»*.

I "Presìdi" della Bergamasca

E lo spirito di Slow Food si manifesta anche nell'educazione alimentare nelle scuole, negli Orti scolastici come quello di Scanzorosciate dove i ragazzi diventano agricoltori piantando alberi, curando gli orti, partecipando ai laboratori dedicati a salumi, formaggi, olio, cioccolata, o anche collaborando ad altre iniziative, dal "Mercato Agricolo e Non solo", al progetto della Aspan "Pane a chilometro zero" insieme coi panificatori che useranno soltanto grano prodotto nella Bergamasca. Ma i fiori all'occhiello sono i Presìdi, che aiutano a riportare in vita i prodotti di una volta, quasi scomparsi, come il formaggio Agrì di Valtorta e lo Stracchino all'antica della Val Brembana. E intanto i Presìdi crescono: in Lombardia ce ne sono dieci e qui a Bergamo si sta lavorando per aggiungerne altri, come la Scarola dei Colli, il Melone di Calvenzano e il Moscato di Scanzo, un tempo amato dalle Corti di mezza Europa.

Dieta vegetariana: fa bene o fa male?

Se avete deciso di rinunciare a carne e pesce, ecco alcuni accorgimenti per evitare di correre rischi

a cura di Elena Buonanno

C'è chi lo fa per motivazioni etiche, chi per moda e chi, ancora, per questioni di salute. Quale che sia la spinta, sono sempre di più gli italiani (in particolare donne e giovanissimi) che scelgono di diventare vegetariani, uno stile alimentare che da sempre ha suscitato accesi dibattiti anche all'interno della comunità scientifica: per alcuni è la dieta ideale per prevenire tumori, diabete e malattie cardiovascolari, per altri invece i rischi di carenze a cui esporrebbe superano i benefici. Ma come stanno davvero le cose? Fa bene o fa male? *«Innanzitutto bisogna chiarire cosa si intenda per dieta vegetariana»* avverte il dottor Fulvio Sileo, responsabile del servizio di Dietologia clinica degli Ospedali Riuniti. *«Se vuol dire non mangiare carne e pesce, ma latticini e uova sì, allora il rischio è pressoché assente. Un'alimentazione che esclude carne e pesce è infatti compatibile con qualsiasi condizione fisica, purché sia varia ed equilibrata, anche se bisogna stare più attenti nel caso di bambini e donne in gravidanza. Se invece, com'è per i cosiddetti vegani, significa rinunciare a qualsiasi alimento di origine animale, allora è facile andare incontro a carenze nutrizionali»*.

Dott. Fulvio Sileo

Responsabile del Servizio di Dietologia clinica degli Ospedali Riuniti di Bergamo

Una scelta "salutare"?

Negli ultimi anni sempre più ricerche scientifiche hanno sottolineato l'importanza di consumare frutta e verdura in abbondanza. Questi alimenti sono ricchi di sostanze preziose, come vitamine e antiossidanti, in grado di rallentare l'invecchiamento dell'organismo e prevenire diverse forme di tumore e le malattie cardiovascolari. Al contrario la carne rossa sempre più spesso è stata messa sul banco degli imputati, come fattore di rischio per l'insorgenza di diverse patologie, tra cui anche i tumori. *«Premesso che l'uomo nasce come animale onnivoro e quindi non dovrebbe precludersi nessun alimento a priori, certo sarebbe buona norma, senza arrivare a eliminarla del tutto, ridurre la carne rossa, a favore di quella bianca»* suggerisce lo specialista. *«Se lo si fa spinti da motivi di salute un buon compromesso potrebbe essere questo, diverso ovviamente il discorso per chi è motivato da ragioni etiche o ecologiste»*.

Attenzione alle proteine: non sono tutte uguali

Ma quali "precauzioni" si possono prendere se si è o si vuole diventare vegetariani? *«La prima regola, fondamentale, è variare. Un principio che vale per qualsiasi dieta, a maggior ragione per quella vegetariana in cui la scelta degli alimenti è più ridotta»* avverte il dottor Sileo. *«Un altro aspetto da considerare è quello legato alle proteine e alla loro qualità. Il fattore principale che ne determina la qualità è il cosiddetto pattern amminoacidico, cioè l'insieme di amminoacidi, sostanze indispensabili per ogni processo metabolico che compongono le proteine e mattoni di cui l'organismo si serve per "costruire" le proteine umane. Alcuni di questi amminoacidi, detti essenziali, non vengono prodotti dall'organismo e devono essere necessariamente introdotti con l'alimentazione. Il problema può esserci quando non si mangiano alcuni cibi, come appunto la carne (ma anche il pesce) che è una fonte di proteine cosiddette nobili o complete perché contengono tutti gli amminoacidi essenziali. Per "costruire" le proteine infatti è necessario che gli amminoacidi siano disponibili tutti insieme. È un po' come quando si scrive: se si hanno tutte vocali e nessuna consonante non si riesce a creare una parola»*. Ma non è sufficiente sostituire la carne con i legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie) che una volta erano chiamati "carne dei poveri"? *«Da soli i legumi, nonostante siano alimenti preziosissimi (aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo, sono ricchi di antiossidanti, etc.), hanno un valore biologico più basso, sono cioè carenti di alcuni amminoacidi essenziali e questo comporta una minore assimilazione di tutti gli amminoacidi»* spiega il dottor Sileo. *«Se però li associamo ai cereali, altra fonte di amminoacidi essenziali, possiamo creare un buon terreno di proteine nobili. Senza dimenticare che anche latte e uova ne contengono»*. Ma ogni quanto si possono mangiare uova e formaggi? *«Una persona senza particolari problemi di salute e di peso può mangiare le uova due volte a settimana, quattro volte i formaggi e latte e yoghurt anche tutti i giorni»* suggerisce l'esperto.

L'IDENTIKIT DI CHI SCEGLIE LA "DIETA VERDE"

Sono circa 5 milioni i nostri connazionali che seguono un regime alimentarie vegetariano. Inoltre, lo 0,4% ha optato per una posizione ancora più drastica, quella vegana, che esclude dalla dieta anche latte e uova. Questa è la fotografia del fenomeno riportata dall'ultimo rapporto Eurispes. Sono soprattutto le donne a prediligere la dieta senza carne: il 7,2% contro il 5,3% degli uomini; le vegane sono lo 0,5% contro lo 0,3% dei maschi. Anche il 13,5% di giovanissimi, tra i 18 e i 24 anni, e persino il 9,3% degli over 65, predilige diete verdi. Circa la metà dei vegetariani è convinto che mangiare soprattutto frutta e verdura arrechi benefici alla salute. Molto alta, poi, la percentuale di chi è spinto da ideologie animaliste (44%). In costante crescita quella di coloro che sono mossi da ragioni ambientaliste. Confrontando l'impronta ecologica di alcuni alimenti (un indice che misura l'area biologicamente produttiva di mare e di terra necessaria per rigenerare le risorse consumate) si nota che un kg di pane ha un'impronta di circa 9,7 mq, la stessa quantità di carne bovina ne ha una di ben 140 mq e un bicchiere di latte di 2,3 mq.

Minerali e vitamine: così si può "integrare"

Altro capitolo importante, quando si parla di dieta vegetariana, è quello legato ad alcuni minerali e vitamine, di cui la carne è ricca. Tra questi in particolare il ferro, necessario al trasporto di ossigeno da parte dei globuli rossi, e la vitamina B12, importante per la maturazione del midollo osseo e per la formazione della mielina nel midollo spinale (rivestimento delle fibre nervose). Come si può evitare il rischio di carenze di queste due sostanze? *«Il realtà il ferro si può assumere attraverso verdure come gli spinaci, anche se nella carne è presente in una forma più facilmente degradabile, motivo per il quale può essere utile ricorrere a una supplementazione con integratori»* osserva l'endocrinologo. *«Quanto invece alla vitamina B12, la si trova anche in uova e latte»*. E gli omega-3 del pesce, benefici per la salute di cuore e apparato circolatorio, come possono essere "sostituiti"? *«Mangiando una manciata di noci, noccioli o mandorle al giorno»* conclude il dottor Sileo.

Come trasformare la crisi in opportunità

Per cambiare vita, rispolverare una vecchia passione o "semplicemente" riscoprire valori un po' dimenticati

a cura di Elena Buonanno

Crisi, spread, recessione. Chi di voi a sentire o leggere continuamente queste parole almeno per un istante non si è fatto prendere dall'ansia o dalla preoccupazione? *«È una cosa del tutto normale. A differenza però di quanto spesso si dice, la crisi non ha aumentato significativamente i casi d'ansia, piuttosto ha offerto, a chi già ne soffriva magari in forma "latente", il modo per razionalizzarla e trovare un colpevole al proprio malessere»* sottolinea il dottor Mattia Maggioni, psicologo e psicoterapeuta. Certo è che, ansia o no, questa crisi a molti sta rendendo la vita davvero difficile. C'è chi ha perso il posto di lavoro, chi è in cassa integrazione e non sa come fare a pagare il mutuo e mantenere la famiglia. *«Di fronte a situazioni drammatiche come queste è difficile dare consigli o "soluzioni" concrete. Esistono però casi in cui la crisi si è fatta sì sentire, ma non ha azzerato le risorse personali e potrebbe anche rivelarsi un'opportunità, se affrontata con l'atteggiamento mentale giusto»*. D'altra parte, rispolverando l'etimologia della parola, "crisi" non ha un significato negativo, vuol dire "momento di cambiamento". E sta a noi fare in modo che questo cambiamento diventi il più produttivo possibile.

Dott. Mattia Maggioni

Psicologo e psicoterapeuta, di Bergamo

Una questione di "testa" non solo di portafoglio

«Nella crisi che stiamo vivendo esiste senza dubbio quella che gli psicologi chiamano una "quota di realtà", cioè dei dati di fatto reali che non possiamo controllare perché non dipendono da noi, o almeno solo in minima parte. Quello che però possiamo fare è decidere come "leggerla" e come rapportarci a essa» spiega il dottor Maggioni. *«Le reazioni infatti, possono essere molto diverse tra loro. Da un lato c'è chi davanti alle difficoltà cerca di contenere il danno, tagliando tutto il superfluo, ritirandosi in se stesso e abbassando le proprie aspettative. Riducendo i propri desideri sente di avere meno da perdere e di essere più al riparo dalle delusioni. È un atteggiamento di difesa, che però non è privo di rischi. Così infatti si rinuncia anche ai "guadagni" psicologici, non si riesce più a ragionare in termini di gratificazione e soddisfazione, che rappresentano il motore del nostro vivere. Se ci sia abitua in questo modo poi, una volta tornati alla normalità, è più difficile "uscirne". Dall'altra parte c'è invece chi, proprio in questi momenti di incertezza, si espone, decide di correre rischi e mettere in campo tutte le risorse che ha, vivendo il momento presente come un'occasione per progettare uno scenario futuro diverso. In questo modo certo c'è il rischio di "scottarsi", ma ci si "apre" anche alla possibilità di riconoscere i propri desideri e provare a realizzarli»*.

La chiave: trovare un compromesso sostenibile

Chiudersi in se stessi o buttarsi? In ogni caso è necessario fare i conti con l'idea di dover scendere a patti con se stessi e trovare un compromesso. *«Bisogna cercare di trovare un compromesso che però deve essere sostenibile soprattutto sotto il profilo psicologico»* suggerisce lo psicologo. *«Se ad esempio si è in cassa integrazione si può "approfittare" del tempo che si ha a disposizione per dedicarsi a qualche passione che faccia stare bene, cercando in essa delle occasioni di soddisfazione o di crescita personale. In altri casi prendere in considerazione delle "ritirate strategiche" rinunciando ad alcune delle proprie conquiste può offrire l'occasione di recuperare tempo, spazio e risorse utili a un nuovo investimento successivo. Ovviamente per arrivare a una decisione del genere bisogna aver soppesato attentamente vantaggi e svantaggi non solo a livello materiale ma anche psicologico. Non importa quello che possono dire o pensare gli altri deve essere accettabile per se stessi e soddisfacente in previsione della persona che voglio essere e diventare»*.

Un'occasione per riscoprire cosa si vuole davvero dalla vita

Spesso le situazioni di crisi impongo delle scelte. Ed è qui che si gioca la partita forse più importante, e difficile, per la propria felicità. *«Quando si è di fronte a una decisione il punto di vista (o baricentro) può essere interno o esterno a se stessi. Se è troppo proiettato all'esterno si rischia di farsi condizionare esclusivamente dalle circostanze . Ci si dice "tanto cosa posso farci" e ci si lascia "travolgere" dalle cose delegando in qualche modo la scelta e quindi difendendosi dal timore del fallimento. Se invece è interno significa che si agisce soprattutto sulla base di quello che si riconosce di volere davvero»* spiega l'esperto. *«L'ideale ovviamente sarebbe scegliere mettendo sempre al centro se stessi, i propri bisogni e le proprie aspettative, assumendosi in prima persona la responsabilità e recuperando così il controllo su quello che possiamo controllare. Non tutte le gratificazioni vengono dall'esterno e sono incontrollabili, una quota deriva dall'interno ed è su quella che dobbiamo lavorare»*. E chissà che magari non si scopra che il lavoro fatto fino a qualche mese prima in realtà non è quello che si voleva fare davvero nella vita. *«C'è chi si è messo alla prova in altri ambiti, rivelando doti e risorse insospettate persino a se stesso. Chi invece ne ha approfittato per inseguire un sogno che aveva accantonato e magari ha cambiato città e stile di vita, oppure si è trasferito all'estero e o in campagna a contatto con la natura»*. E le "opportunità" non si fermano qui. *«Spesso in tempo di crisi si riscoprono valori che si erano un po' dimenticati, come ad esempio quello della solidarietà, e si impara a dare alle cose un valore diverso, non legato a "quanto costano" ma a quanto possono essere importanti per noi stessi e gli altri»*. Insomma la crisi c'è, è innegabile e non ci possiamo fare molto per risolverla, ma non è detto che sia tutto nero come sembra. Una possibilità c'è. E non è poco.

METTI NERO SU BIANCO LE TUE QUALITÀ

Un esercizio utile, per chi è alla ricerca di un nuovo lavoro ma anche per gli altri, è scrivere il proprio curriculum vitae. *«È un'occasione per non focalizzarsi solo sulle debolezze e mancanze, a cui viene più immediato pensare nelle situazioni difficili, ma fare un'analisi di pregi e risorse, riscoprendo magari qualità che nemmeno ci si ricordava di possedere»* suggerisce il dottor Maggioni.

Quando l'amore si trasforma in una dipendenza

Sto male con te… ma non posso stare senza di te

a cura di Viola Compostella

Non sempre di fronte a un amore finito o a un rapporto che invece di dare gioia è fonte di sofferenza, si ha il coraggio di dire basta e voltare pagina. Per la paura, più o meno consapevole, di restare soli o per il timore di non riuscire a cavarsela con le proprie forze. E così si finisce per rimanere intrappolati in una gabbia dalla quale è difficile uscire, in un doloroso "gioco al massacro" che a volte può durare anche tutta la vita. «*So che la relazione con lui è distruttiva, senza speranza, so che lui non mi ama…ma io non riesco a lasciarlo. Ho bisogno di lui. Senza di lui non esisto*» ci si dice. Il bisogno d'amore, normale e naturale per ogni essere umano, si trasforma in dipendenza affettiva, un problema serio, un disturbo vero e proprio, che riguarda ancora oggi, nella società dell'emancipazione, moltissime persone, soprattutto donne. Ne parliamo con la dottoressa Maria Chiara Gritti, psicologa e psicoterapeuta.

Dottoressa Gritti, cosa si intende per dipendenza affettiva?

Frequentemente confusa con il "troppo amore" la dipendenza affettiva è un disagio psicologico serio e diffuso che rende molto difficile separarsi dall'altro pur riconoscendo la distruttività del legame. Si tratta di una forma patologica d'amore (*love addiction)* nella quale l'individuo, solitamente la donna, dedica completamente tutto il suo corpo e tutta la sua mente all'altro. Il partner scelto si trasforma in una *"droga"* alla quale la dipendente deve continuamente attingere per riempire un vuoto affettivo presente fin dall'infanzia. Tale condizione di assoluta dedizione all'altro determina una progressiva riduzione dei propri spazi d'indipendenza, implica il disinteresse per tutto quanto non riguardi la relazione con il partner e la chiusura nel rapporto di coppia. Chi soffre di questa forma di dipendenza vive come "pericolo" ogni altro rapporto ed è ossessionato dall'idea di perdere il partner.

Come fare per riconoscere il problema?

I sintomi della dipendenza affettiva sono diversi, tra questi *vivere* nella continua attesa di conferme, *assecondare* sempre il proprio partner, *essere disposti a tutto* pur di ricevere le sospirate attenzioni, coltivare *ansia* ed insicurezza, lasciare che i sentimenti diventino dirompenti e *totalizzanti,* provare una *gelosia* morbosa. Chi "ama troppo" poi si perde di vista. L'umore e lo star bene si misurano solo sulla presenza dell'altro. Lui c'è? Lei si sente felice. Lui manca? Lei vive in attesa. Se la mancanza si protrae la disperazione è in agguato. Un altro aspetto importante è che nella dipendenza affettiva non esiste la fiducia. Nasce il bisogno di controllare che cosa l'altro fa, dov'è, con chi si vede, a chi telefona, a chi invia (o da chi riceve) sms o e-mail. Tutto questo deriva dal fatto che chi soffre di dipendenza affettiva vive nel costante timore di essere abbandonato e la paura della solitudine lo porta a mettere se stesso da parte e asservirsi al partner, fino ad arrivare talvolta a tollerare l'intollerabile, pur di conservare quel poco di amore che è riuscito a strappare. Anche se si rende conto che la relazione è senza speranza, insoddisfacente e spesso autodistruttiva, non riesce assolutamente ad uscirne. Nel suo disperato bisogno di affetto, vive "amori fotocopia" che si ripetono più o meno uguali, che portano le stesse dolorose chiusure e a nuove ferite emotive, così ogni volta che una relazione finisce, è come se perdesse una parte di sé. Il malessere che vive dentro la relazione lo porta a sviluppare dei veri e propri sintomi come ansia generalizzata, depressione, insonnia, inappetenza, malinconia, idee ossessive.

Dott.ssa Maria Chiara Gritti

Psicologa e psicoterapeuta, di Bergamo

Ma è possibile guarire?

Il primo e indispensabile passo per poter guarire, proprio come nelle altre forme di dipendenza, è innanzitutto riconoscere che la dipendenza affettiva ha preso potere sulla nostra vita e compiere consapevolmente la scelta di riprendere il controllo. Due strumenti in particolare possono rivelarsi particolarmente utili per combattere questo malessere e liberarsi dalla "schiavitù". Il primo è la psicoterapia individuale che consente alla dipendente affettiva di aprire uno spazio nel quale elaborare i propri vissuti. Il secondo sono i gruppi di auto-aiuto. La discussione e il confronto tra persone che vivono lo stesso problema aiuta a uscire dall'isolamento e dall'ombra in cui spesso si chiudono le persone che soffrono di questo disagio.

PUNTI DI ASSISTENZA
- SARNICO
- CASSANO D'ADDA
- MOZZO
- BERGAMO
- CLUSONE
- GAZZANIGA
- ROMANO DI LOMBARDIA
- TREVIGLIO
- SERIATE
- ZINGONIA
- SCHILPARIO
- SAN GIOVANNI BIANCO

Sede:
Via Monsignor Bilabini, 32 Nembro (BG)
Tel. e fax +39 035 521755
Filiali:
Via Milano, 9 Osio Sotto (BG)
Tel. 035 4824143
Via Romanino, 16 Montichiari (BS)
Tel. e fax +39 030 9660024
www.ortopediaburini.it
info@ortopediaburini.it

ORTOPEDIA BURINI
OFFICINA ORTOPEDICA ARTICOLI SANITARI AUSILI

SERVIZI:
tutori su misura
tutori predisposti
scarpe su misura
ausili per deambulazione
protesi arto inferiore e superiore
plantari con sistema computerizzato
busti
ausili
noleggio
sistemi di postura
elettromedicali

Servizio a domicilio

videodermoscopia cuoio capelluto

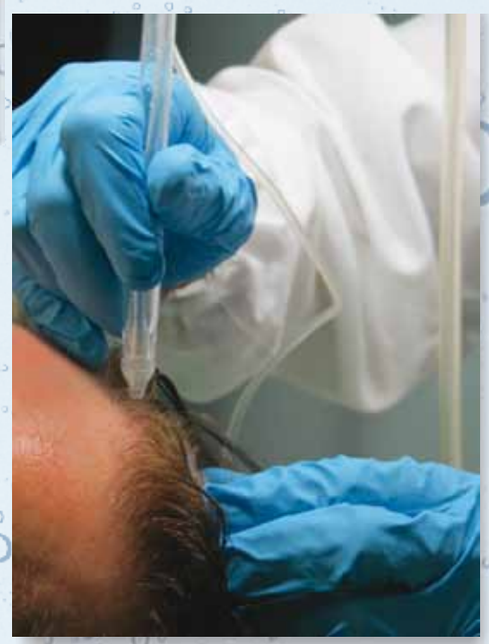
Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare

Studio Medicina Olistica Medi SPA - Ayurvedic Centre

biostimolazione cuoio capelluto

Direttore Sanitario
dott. Giuseppe Palamara

Associato
SIES - AFI - AIDECO - AIMAA
AIMES - AIOT - ARPLEG - GIST
MIPOS - SASME - SIDEC - SIME
S.I.TRI - SKINECO



ossigenoterapia iperbarica

Specialisti nella prevenzione e nella cura della caduta dei capelli

Piazza Barborini e d'Andrea, 3A/bis
24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 68 01 31 - Fax 035 66 66 549
Cell. 335 68 03 901

Ricerca Scientifica Avanzata

Strada Genova, 275 Scala A
10024 Moncalieri (TO)
Tel. 035 68 01 31 - Fax 035 66 66 549
Cell. 342 36 92 326 - 335 68 03 901

seguici su facebook

info@rsalife.it - www.rsalife.it

Amici di Bergamo salute

anno 2 - settembre - ottobre 2012

Di seguito gli amici in evidenza in questo numero

Cerca tutti i punti di distribuzione nell'elenco per località

STUDIO MEDICO ASSOCIATO

Dr. DIEGO BONFANTI
SPECIALISTA IN OCULISTICA
cell. 338 4413728
CHIRURGIA LASER DELLE VIE LACRIMALI,
CHIRURGIA DEL SEGMENTO ANTERIORE,
CHIRURGIA REFRATTIVA

Dr.ssa MARIA GABRIELLA DE BIASI
MEDICO ODONTOIATRA
cell. 340 1245292
MEDICINA ESTETICA NON INVASIVA
CON OSSIGENO E RADIOFREQUENZA

BERGAMO, VIA TASSO 55 - TEL 035 219109
COLOGNO AL SERIO, VIA UMBERTO 1° 11 - TEL 035 897399
PONTE S.PIETRO, VIALE ITALIA 17

Centro Medico Bergamo Sanità

PRESTAZIONI AMBULATORIALI CON PERSONALE MEDICO QUALIFICATO

CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO
VIA PAPA GIOVANNI XXIII 25
NEMBRO (BG)

INFO E PRENOTAZIONI
035 521838

DIR. SAN. DOTT. NICOLA TROISI

DOTT. ROLANDO BREMBILLA
Specialista in Ostetricia e Ginecologia
Ecografie ostetrico-ginecologiche
Visite ed ecografie mammarie

Responsabile U.O. di Ostetricia e Ginecologia
Policlinico San Pietro - Ponte S. Pietro (BG)

Studio medico Tel. 035_614345
Presezzo (BG) - via V. Veneto 683
Appuntamenti tel. 039_9281398

ORTOPEDIA BURINI
OFFICINA ORTOPEDICA ARTICOLI SANITARI AUSILI

Via Monsignor Bilabini, 32 - Nembro
Tel. e fax 035 521755
Filiale: Via Milano, 9 - Osio Sotto
Tel. 035 4824143
www.ortopediaburini.it - info@ortopediaburini.it

CareDENT cliniche dentali

BERGAMO - T. 035 4284472
Via Guglielmo d'Alzano 3/5 - Dir. San. Dott. A. Cobelli

STEZZANO (BG) - T. 035 4379379
Centro Commerciale "Le due Torri" - Dir. San. Dott. A. Cobelli

ALBINO (BG) - T. 035 754535
Centro Commerciale "Valseriana Center" - Dir. San. Dott. V. Quaggia

TREVIGLIO (BG) - T. 0363 303563
Via Roma 2/a - Dir. San. Dott. V. Quaggia

VILLA D'ALME' (BG) - T. 035 635615
Via Roma 20/d - Dir. San. Dott. R. Galizzi

CORTE FRANCA (BS) - T. 030 9826416
Centro Commerciale "Le Torbiere" Via Roma - Dir. San. Dott. E. Malagni

www.care-dent.it

amici di Bergamo Salute

centro medico
igea
S.r.l.
Poliambulatorio
di Fisioterapia e Riabilitazione

Direttore Sanitario Dott. Antonio Cerreto

via Quinto Alpini 6
Bergamo
tel. 035/340406
fax 035/3691112

segreteria@centromedicoigea.it
www.centromedicoigea.it

Per dare
"Più qualità alla tua vita"

EVERY SERVICE

ASSISTENZA DOMICILIARE
GIORNO E NOTTE

Via Regina Margherita - Gorlago (BG)
Tel. **035.953474** - Fax 035.953309
Via Rudone, 35 - Rovato (BS)
Tel. **030.7731165** - Fax 030.7731143
E-mail: info@everyservice.eu

www.everyservice.eu

WELLNESS & FITNESS
CORAL a.s.d.
Via Borgo Palazzo, 90
(ingresso da Via Vivaldi)
BERGAMO

"IL FITNESS MIGLIORA LA QUALITÀ DELLA VITA"

Potrebbe essere interessante
scoprire come e perchè
Per TE un interessante REGALO

Tel. 035 218140
bergamo@coralcentrifitness.com
www.coralwellnessfitness.com

CORAL a.s.d. WELLNESS & FITNESS

Centro Medico MR
Dir. San. Prof. M. Valverde
Via Roma, 32
24020 Gorle (BG)
Tel. 035/4236140
www.centromedicomr.it

Centro di Radiologia e Fisioterapia
Polo Odontoiatrico
ACCREDITATO ASL
Dir. San. Dott. R. Suardi
Via Roma, 28
24020 Gorle (BG)
Tel. 035/290636
www.centroradiofisio.it

CENTRO SALUTE DONNA VERDELLO — LILT

Via Marconi, 11
Verdello (BG)
Tel. 035 871036

www.centrosalutedonnaverdello.it

Centro Medico Santa Clara
Dir. San. Dott.ssa Patrizia Argenziano

Odontoiatria | Psicologia
Dietologia | Patologie respiratorie
Dermatologia | Logopedia

Convenzioni con
FASCHIM, FASI e FASI OPEN

Via Tiziano Vecellio, 13 - Seriate
www.centromedicosantaclara.it
centrosantaclara@alice.it
tel/fax 035 291450 - 334 1580637
Da lun. a sab. su appuntamento 8:00 - 20:00

Dott.ssa Ilaria Faini
Via Leoncavallo 1/A
Bergamo

Cell. 320 7207684
ilariafaini@alice.it

Agopuntura - Auricoloterapia
Medicina Tradizionale Cinese
Medicina Olistica

FISIOFORMA
studio

Pilates therapy
FISIOTERAPIA CORSI DIDATTICA
Prevenire e curare
il mal di schiena

Pilates training
EQUILIBRIO POSTURA ALLENAMENTO
Riequilibrare la postura,
ritrovare forza
ed efficienza muscolare

via G. d'Alzano 5 - 24122 Bergamo - tel e fax +39.035.210.396

www.pilatesgyrotonic.it

CMSG
CENTRO MEDICO SAN GIUSEPPE
Dir. San. Dott. F. Rubino

CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO SAN GIUSEPPE

Dermatologia - Cardiologia - Psicologia
Ginecologia e relativi test diagnostici
Logopedia - Podologia - Osteopatia

Via Marconi 11/a - Seriate Tel. 035/301831
info@centromedicosangiuseppe.com
www.centromedicosangiuseppe.com

ALBINO - P.zza Libertà, 2/A
CLUSONE - P.zza Manzù, 11
cell. 338.3426943

Dott. FRANCESCO CLEMENTE

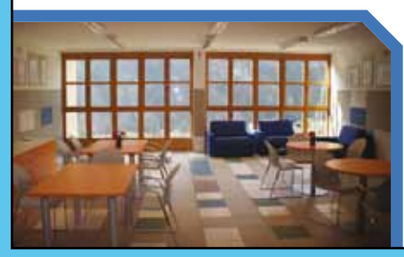
Specialisti in Ostetricia e Ginecologia

Dott.ssa ALESSANDRA VISCONTI

CLUSONE - P.zza Manzù, 11
cell. 340.5934104

FONDAZIONE
DON STEFANO PALLA
ONLUS
Resp. San. Dott. Giancarlo Capelli

Servizi Residenziali:
R.S.A. (Residenza Sanitaria Assistenziale) - Mini Alloggi Protetti
Servizi Domiciliari: A.D.I. (Assistenza Domiciliare Integrata)
S.A.D. (Servizio di Assistenza Domiciliare)
Servizi al cittadino: Consultorio Familiare - Centro di Mediazione



Piazza Brembana (BG)
Via Monte Sole, 2
Tel. 0345/82.434
Fax. 0345/82.268
www.donpalla.org
info@donpalla.org

HABILITA

HABILITA SAN MARCO BERGAMO
Dir. San.: Prof. c. S. Ceravolo
HABILITA LAB. ANALISI MEDICHE BONATE
Dir. Lab.: Dr.ssa A. Contardi
HABILITA POLIAMBULATORIO CLUSONE
Dir. San.: Prof. c. S. Ceravolo
HABILITA OSPEDALE DI SARNICO
Dir. San.: Dr. G. Taveggia
CASA DI CURA HABILITA ZINGONIA
Dir. San.: Dr. U. Bonassi
HABILITA RSD-POLIAMBULATORIO ALBINO
Dir. San.: Dr. U. Bonassi

www.habilita.it

amici di Bergamo Salute

integra mente
Fisioterapia
Medicina Complementare e Riabilitativa
Dir. San. Dott. P. Bonicelli

Fisioterapia - Massaggi - Osteopatia
Kinesiologia - Omeopatia - Formazione
Kinesio Taping - Counseling - Shiatsu
Idoneità Sportiva

Via Provinciale, 31 Albino (BG)
Tel. 035 76 11 02
www.integra-mente.it

Dott.ssa Tiziana Romano

Psicologa e Psicoterapeuta

Bergamo: via Garibaldi, 4 tel. 035/5294320
e c/o Centro Medico Orobico – via Garibaldi, 7
tel. 035/ 211338

POLITERAPICA
Terapie della Salute

La salute deve essere intesa come stato di completo benessere fisico, psichico e sociale, non semplice assenza di malattia.

Direttore Sanitario Dr. Pietro Agostini

Seriate BG via Nazionale 93 Tel. 035.298.468 www.politerapica.it

---

CENTRO MEDICO FISIOTERAPICO
Dir. San. Dott. Roberto Bergonzi

Via del Donatore Avis Aido 13
AZZANO SAN PAOLO
Tel 035 536721
www.centroiro.it

IRO MEDICAL CENTER

BARBARA GELMINI
LOGOPEDISTA
VOCOLOGA ARTISTICA
Iscritta alla S.I.F.E.L.
Società Italiana Foniatria e Logopedia

CENTRO LOGOS
via Borfuro, 14
Bergamo
tel. 035/224552
cell. 329/1023354

logoslogopedia@alice.it
www.logopediabergamo.it

MEDIC SERVICE
Studi Medici Associati
direttore sanitario dott. Haim Reitan

Medic Service è un poliambulatorio medico che riunisce vari specialisti altamente qualificati e di lunga esperienza

GINECOLOGIA - ORTOPEDIA
CARDIOLOGIA-ENDOCRINOLOGIA
DIAGNOSI PRECOCE
PER LE MALATTIE DEGENERATIVE CEREBRALI
TRATTAMENTO DELLE PATOLOGIE EMORROIDARIE
(Laser CO_2 evaporizzazione totalmente indolore)
CHIRURGIA E MEDICINA ESTETICA
CON LE PIÙ MODERNE TECNICHE LASER

STUDIO MEDICI ASSOCIATI MEDIC SERVICE
V. TORINO 13 - BERGAMO (BG) - TEL. 035 236048
www.poliambulatoriomedicservice.com

---

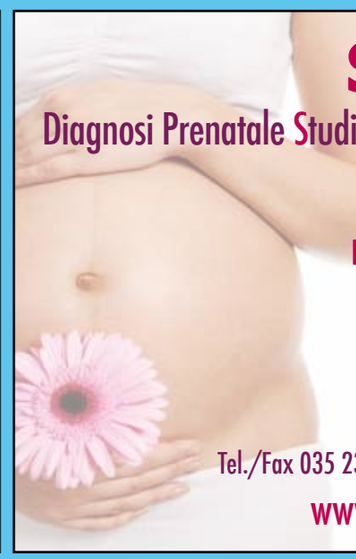
studio medico polispecialistico multidisciplinare
Direttore Sanitario Dott. Giuseppe Palamara

SPECIALISTI
NELLA PREVENZIONE
E NELLA CURA
DELLA CADUTA DEI CAPELLI

www.rsalife.it

Tel 035.68.01.31 – 335.68.03.901
P.zza Barborini e D'Andrea 3A/bis – Bagnatica

S.M.A.
Diagnosi Prenatale Studio Medico Associato



Dott.Giuseppe Amuso
Dott.ssa Patrizia D'Oria
Dott.ssa Luisa Patanè

Via Cucchi , 8 - Bergamo
Tel./Fax 035 234744 - Cel. 339 3386036
www.smaprenatale.it

SOGNARE DAVVERO
L'area del dolce dormire, dove provare davvero tutti i materassi dorelan e scegliere in assoluto relax.

MOBILIFUCILI
dorelan
dormire bene vivere meglio

MOBILIFUCILI.IT

VIA DEL FABBRICONE 16 _ GORLAGO BG _ TEL +39 035 953285

Ortopedia Tecnica Gasparini
Riceve su appuntamento in
Via Toscanini, 61
24040 BONATE SOPRA (BG)
Cell. : 349 1530887 - fax. 035 4943920

cammini, corri, salti, balli, pedali...e i piedi?

Plantari computerizzati
Plantari dinamici
Plantari Walkable®
per bambini, sportivi, pazienti diabetici
Analisi computerizzata del passo
Scansione 3D del piede
Impronta dinamica del piede

STILL OSTEOPATHIC CLINICS

La prima e più articolata struttura italiana specializzata in Osteopatia
Dir. San. Dott. M. Iapicca

Via Calzecchi Onesti, 6 - Bergamo
Tel. 035 362280
www.osteopatia-still.com

OSTEOPATIA - MEDICINA FUNZIONALE
OSSIGENO-OZONO TERAPIA
IDROTERAPIA DEL COLON - MESOTERAPIA
ORTOPEDIA - VEGA TEST

Vincenti & Vecchi
STUDIO MEDICO ODONTOIATRICO

Studio odontoiatrico dal 1970, Ambulatorio di Medicina e Chirurgia estetica, Omeopatia, Fitoterapia, Osteopatia, Posturologia, Agopuntura, Vegacheck, D.F.M., Velscope, Iridologia

POLIAMBULATORIO
DOTT. VINCENTI STELIO
DOTT. VECCHI GIANANDREA

via Palazzolo 13 24122 Bergamo Tel. 035 238754 Fax. 035 238754
info@studiovincentivecchi.it www.studiovincentivecchi.it

ALBINO
- **Caredent** Galleria Commerciale Valseriana Center Via Marconi
- **Centro Integra Mente** Via Provinciale 31

ALMÈ
- **Smile Medical Center** Via Italia 54

ALZANO LOMBARDO
- **Aleman** Via Peppino Ribolla 1
- **Ospedale Pesenti Fenaroli** Via Mazzini 88
- **Rihabilita** Via Valle 17

AZZANO SAN PAOLO
- **Iro Medical Center** Via del donatore Avis Aido 13
- **Studio Medico Odontoiatrico dott. Durante dott. Campana** Via Castello 20

BAGNATICA
- **Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare** Piazza Barborini e D'Andrea 3/A bis
- **Vitality Medical Center** Via Marconi 3

BERGAMO
- **Asl Bergamo** Via Gallicciolli 4 (e tutti i distretti)
- **Caredent** Via Guglielmo D'Alzano 3/5
- **Celiachia Food** Via Spino 33/A
- **Centro Estetico Laser** Via San Bernardino 28
- **Centro Logos** Via Borfuro 14
- **Centro Massofisioterapico Il Triangolo** Via Palma il Vecchio 75
- **Centro Medico Igea** Via Quinto Alpini 6
- **Centro Medico Polispecialistico San Paolo** Via Zendrini 11
- **Centrorota** Via delle Industrie 8
- **Climasalis** Via XX Settembre 29
- **Dott. Diego Bonfanti** Via Tasso 55
- **Dott. Paolo Locatelli** Via Dei Celestini 5/B
- **Dott. Paolo Paganelli** Via A. Maj 26/D
- **Dott. Paolo Previtali** Via Broseta 112/B
- **Dott.ssa Grazia Manfredi** Via Paglia 3
- **Dott.ssa Ilaria Faini** Via Leoncavallo 1/A
- **Dott.ssa Tiziana Romano** Via Garibaldi 4
- **Estetica Medica** Via G. Carducci 20/A
- **Fisioforma** Via G. D'Alzano 5
- **Habilita San Marco** Piazza della Repubblica 10
- **Ipasvi** Via Rovelli 45
- **Marchesi Design** Via Suardi 40
- **Medic Service** Via Torino 13
- **Ordine dei Medici di Bergamo** Via Manzù 25
- **Ospedali Riuniti di Bergamo** Largo Barozzi 1
- **Otomedical** Via G. d'Alzano 10/G
- **Poliambulatorio dott. Vincenti S. - dott. Vecchi G.** Via L. Palazzolo 13
- **S.M.A. Studio Medico Associato** Via Cucchi 8
- **Still Osteopathic Clinics** Via Calzecchi Onesti 6
- **Wellness & Fitness Coral a.s.d.** Via Borgo Palazzo 90

BOLGARE
- **Studio Dentistico dott. Stefano Capoferri** Via G. Verdi 6/A

BONATE SOPRA
- **Ortopedia Tecnica Gasparini** Via Toscanini 61

BONATE SOTTO
- **Habilita Laboratorio Analisi Mediche** Via Vittorio Veneto 2

CALVENZANO
- **Medicallife** Via Treviglio 12

CASAZZA
- **Istituto Polispecialistico Bergamasco** Via Nazionale 89

CASNIGO
- **Centro Sportivo Casnigo** Via Lungoromna 2

CHIGNOLO D'ISOLA
- **Isola Medical** Via G. Galilei 39/1
- **Studio Odontoiatrico Associato Project** Via G. Galilei 39/1

CLUSONE
- **Dott. Clemente F. - Dott.ssa Visconti A.** Piazza Manzù 11
- **Habilita Poliambulatorio** Via N. Zucchelli 2

CORTE FRANCA (BS)
- **Caredent** c/o Centro Comm Le Torbiere

CURNO
- **Dott. Sergio Stabilini** Via Emilia 12/A

GAZZANIGA
- **Ospedale Briolini** Via A. Manzoni 130

GORLAGO
- **Every Service** Via Regina Margherita 64
- **Mobili Fucili** Via del Fabbricone 16

GORLE
- **Centro Medico MR** Via Roma 32

GROMLONGO DI PALAZZAGO
- **Tata-o** Via Gromlongo 20

LOVERE
- **Ospedale di Lovere** Via Martinoli 9

NEMBRO
- **Centro Medico Bergamo Sanità** Via Papa Giovanni XXIII 25
- **Dott. Antonio Barcella** Via Locatelli 8
- **Ortopedia Burini** Via Monsignor Bilabini 32

OSIO SOPRA
- **Studio Massofisioterapico Kinergia** Via Maccarini 6

OSIO SOTTO
- **Ortopedia Burini** Via Milano 9

PIARIO
- **Ospedale M.O. Antonio Locatelli** Via Groppino 22

PIAZZA BREMBANA
- **Fondazione Don Stefano Palla** Via Monte Sole 2

PONTE SAN PIETRO
- **Palestre Victoria** Via San Clemente 52
- **Policlinico San Pietro** Via Forlanini 15

PRESEZZO
- **Dott. Rolando Brembilla** Via Vittorio Veneto 683

ROMANO DI LOMBARDIA
- **Avalon** Via R. Pigola 1

S.PELLEGRINO TERME
- **Casa di Cura Quarenghi** Via San Carlo 70

SARNICO
- **Habilita Ospedale di Sarnico** Via P. A. Faccanoni 6

SCANZOROSCIATE
- **Dott.ssa Sarah Viola** Via Giassone 22

SERIATE
- **Centro Medico San Giuseppe** Via Marconi 11/A
- **Centro Medico Santa Clara** Via Vecellio 13
- **Istituto Ottico Daminelli** Via Italia 74
- **Ospedale Bolognini** Via Paderno 21
- **Politerapica Terapie della Salute** Via Nazionale 93

STEZZANO
- **Caredent** c/o Centro Commerciale 2 Torri

TRESCORE BALNEARIO
- **Piccoli Maria Giovanna** Via Marconi
- **Terme di Trescore** Via Gramsci

TREVIGLIO
- **Caredent** Via Roma 2/A
- **Centro Diagnostico Treviglio** Via Rossini 1
- **Centro Medico Vitalis** Via Cellini 5 / Viale Ariosto 9
- **Ospedale di Treviglio** P.le Ospedale 1

VERDELLO
- **Centro per la Salute della Donna** Via Marconi 2

VILLONGO
- **Centro Medico Ego** Via Garibaldi 20

VILLA D'ALMÈ
- **Caredent** Via Roma 20/D

ZINGONIA
- **Casa di Cura Habilita** Via Bologna 1
- **Policlinico San Marco** Corso Europa 7

STUDIO DI PSICOLOGIA RELAZIONALE
DOTT. SERGIO GELFI

PSICOTERAPEUTA
DELLA COPPIA E DELLA FAMIGLIA
ESPERTO IN ETÀ EVOLUTIVA E ADOLESCENZA

All'interno dello studio operano:
neuropsichiatra infantile, logopedista, sessuologo
psicoterapeuti per adulti ed esperti in psicologia giuridica

via Lecco 26 - Mozzo (BG)
tel. 035/611383 - fax 035/611383
sergio.gelfi@tiscali.it

La gravidanza gemellare

L'importanza di una valutazione precoce del rischio

a cura di Maria Castellano

Sono sempre di più le donne, che negli ultimi anni, affrontano una gravidanza gemellare, un evento ricco di emozioni ma anche di preoccupazioni, per i problemi che comporta, diversi rispetto a una gravidanza singola e che vanno quindi affrontati in modo specifico e con particolare attenzione. «*La gravidanza gemellare (o gravidanza multipla) è da sempre un fenomeno di grande interesse particolarmente per le problematiche materne e fetali che comporta. La sua frequenza è di circa 2-3 casi ogni 100 gravidanze (spontanea in 1 su 80 parti) con una prevalenza maggiore nelle popolazioni africane e minima in quelle orientali. Nei paesi occidentali l'incremento degli ultimi decenni è legato in particolare all'impiego dei farmaci per l'induzione dell'ovulazione, usati ad esempio nell'ambito della riproduzione assistita*» spiega la dottoressa Patrizia D'Oria, ginecologa. Addentriamoci allora con il suo aiuto nell'affascinante, e allo stesso tempo complesso, mondo dei gemelli.

Dottoressa D'Oria, esistono diversi tipi di gemelli?

Sì, quelli dizigoti (più frequenti, circa 2/3 del totale), nei quali è avvenuta la fecondazione di due distinti ovuli da parte di altrettanti spermatozoi e che quindi non hanno lo stesso patrimonio genetico e quelli monozigoti (più rari, circa 1/3 del totale), nei quali un singolo ovulo dopo la fecondazione subisce una precoce divisione dando così origine a due embrioni del tutto identici.

SINDROME DELLA TRASFUSIONE FETO-FETALE (TWIN-TWIN TRANSFUSION SYNDROME O TTTS)

La placenta monocoriale possiede molte connessioni vascolari, dette anastomosi, che mettono in comunicazione le circolazioni dei due feti. Generalmente questo sistema di interscambio di sangue è in equilibrio. In alcuni casi però il sistema si sbilancia e viene favorito il passaggio di sangue da un gemello (che viene chiamato donatore) all'altro (che viene chiamato ricevente). Questa complicazione avviene più spesso nel secondo trimestre e si verifica nel 10 - 15% delle gravidanze monocoriali. Non esistono terapie o comportamenti che possano prevenire questa condizione, che può essere in molti casi trattata con l'ablazione laser intrauterina delle anastomosi placentari.

Quali altre differenze ci sono oltre a quelle di patrimonio genetico?

Le gravidanze che originano da due distinti ovuli portano a placente e sacchi amniotici separati per ciascun feto (gravidanza gemellare dizigotica bicoriale biamniotica). In quelle monozigoti, cioè da un solo ovulo, a seconda di quando avviene la divisione, solo in una piccola parte dei (28% dei casi) esiteranno una placenta e un sacco amniotico per ciascun feto (gravidanza gemellare monozigote bicoriale biamniotica); nella maggior parte (70% dei casi) avranno una placenta in comune e due distinti sacchi amniotici (gravidanza gemellare monozigote monocoriale biamniotica); raramente (2% dei casi) avranno una placenta e un unico sacco amniotico (gravidanza gemellare monozigote monocoriale monoamniotica).

La gravidanza multipla comporta rischi maggiori rispetto alla singola?

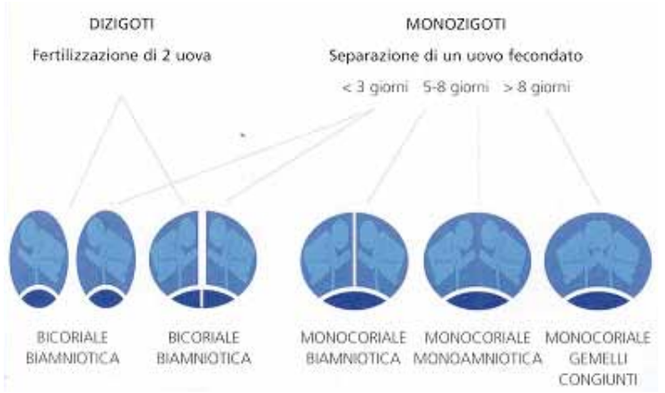
Sì. La mortalità neonatale è 5-10 volte maggiore, esiste un'incidenza di parto pretermine e di rottura pretermine delle membrane cinque volte maggiore rispetto alla gravidanza singola e spesso si complica con un quadro di iposviluppo (15-20%), cioè di sviluppo dei feti inferiore alla norma. Anche l'incidenza di malformazioni congenite fetali è aumentata sia in termini di difetti strutturali che di anomalie cromosomiche. Per quanto riguarda la salute materna esiste poi una maggiore incidenza di complicanze durante la gravidanza (come preeclampsia o gestosi ed eclampsia, malattia che si manifesta con convulsioni) e il parto (emorragia del post-partum).

Si possono prevenire queste complicanze?

Nella valutazione generale del rischio assume un'importanza particolare la diagnosi di corionicità, cioè del numero delle placente. La monocorionicità (cioè quando i due embrioni hanno una stessa placenta) è il fattore di rischio più importante:

DIFETTO DI CRESCITA FETALE DI UN GEMELLO (IUGR SELETTIVO)

Si verifica quando c'è un gemello con un grave iposviluppo non associato alla TTTS che può portare alla morte del feto: in caso di morte di un gemello sussistono gravi rischi di morte e danni cerebrali anche per il co-gemello sopravvivente.



rispetto ai gemelli bicoriali (due placente, due sacchi), in quelli monocoriali (una placenta, due sacchi) la mortalità e la morbosità perinatale (cioè la presenza di patologie alla nascita) è rispettivamente 5 e 8 volte superiore, per una maggiore prevalenza di basso peso alla nascita e prematurità. Anche l'incidenza di malattie neurologiche è maggiore nelle gravidanze monocoriali. Queste importanti differenze in termini di rischi feto-neonatali giustificano una diagnosi precoce della corionicità nelle gravidanze gemellari e l'invio di queste in ambulatori specializzati per l'applicazione di monitoraggi clinici ed ecografici più frequenti.

Quali sono i "pericoli" più temibili per il feto nella gravidanza gemellare monocoriale?

Alcune complicanze tipiche, diagnosticabili precocemente con una corretta definizione ecografica della corionicità, sono la Sindrome della trasfusione feto-fetale (vedi box relativo) e il difetto di crescita fetale selettivo (vedi box relativo). La diagnosi precoce di corionicità permette inoltre la gestione di complicanze che coinvolgono uno solo dei gemelli come l'iposviluppo, la morte endouterina, il cariotipo (patrimonio genetico) anomalo o malformazioni che richiedono monitoraggio, decisioni cliniche e procedure che sono molto diverse se tali eventi si verificano in gravidanze monocoriali o bicoriali.

Questa ecografia precoce può dare altre informazioni?

Permette di eseguire lo screening delle aneuploidie (cioè la presenza di un numero maggiore o inferiore di cromosomi rispetto al numero standard), rappresentato attualmente, secondo i dati più aggiornati dalla letteratura, dalla misurazione della Translucenza Nucale, un'ecografia non invasiva che permette di "misurare" lo spessore massimo dello spazio tra la cute e i tessuti molli dietro la nuca. Come nella gravidanza singola, poi si possono eseguire indagini diagnostiche invasive con la villocentesi e l'amniocentesi.

Dott.ssa Patrizia D'Oria

Resp. Area Ostetrica U.O. Ostetricia e Ginecologia Osp. di Alzano Lombardo e ginecologa c/o SMA Studio Ass. per la Diagnosi Prenatale di Bergamo

"Aiuto! Mio figlio sta diventando adolescente"

Mini-guida di sopravvivenza per genitori e figli

a cura di Elena Buonanno

«Spesso, anche nelle situazioni familiari più armoniche, un bel giorno, come un fulmine a ciel sereno, s'insinua un rumore improvviso, imprevisto e disorientante. Non si capisce cosa stia accadendo: il rendimento scolastico si abbassa, le grida si diffondono per la casa, le porte si chiudono e, nel silenzio, il pianto, la rabbia, le preoccupazioni occupano uno spazio che via via diviene sempre più pesante. È il momento: la crisi adolescenziale è in atto. I genitori si interrogano, talvolta litigano, rimproverandosi l'un l'altro per i reciproci comportamenti. Nei casi migliori, mantengono l'alleanza, divenuta più che mai una risorsa, per fronteggiare gli attacchi di quel "giovane tiranno". A volte sembra tornato "normale", il dolce bambino di un tempo, poi, all'improvviso, l'illusione si rompe. L'equilibrio del passato si spezza. Le strategie di un tempo si rivelano inutili. Tutto è cambiato e ci si ritrova di fronte un figlio (o una figlia) che non si riconosce più». Chissà quanti di voi genitori alle prese con figli adolescenti si sono immedesimati nelle parole della dottoressa Mara Seiti, psicologa e psicoterapeuta. L'adolescenza, si sa, è un periodo molto delicato di fronte al quale gli adulti spesso si trovano disorientati e non sanno come comportarsi. *«È una fase di passaggio e di grande trasformazione personale e relazionale, caratterizzata da vere e proprie situazioni di crisi, il cui fronteggiamento risulta fondamentale in quanto pone le basi dell'identità adulta»* avverte la psicologa.

UN GENITORE AUTOREVOLE…

- **agisce intenzionalmente, nell' ambito del possibile;**
- **mostra i suoi sentimenti in modo autentico;**
- **si interroga circa i messaggi veicolati da taluni comportamenti;**
- **accetta incondizionatamente il figlio, ma non sempre approva i suoi comportamenti;**
- **lo ascolta, valorizzando le sue parole, i suoi sentimenti, le sue esperienze, senza sostituirsi a lui;**
- **manifesta stima e fiducia verso sé e il figlio;**
- **sa essere assertivo (capace di esprimere i propri bisogni tenendo conto anche dei bisogno dell'altro).**

Una trasformazione naturale e fisiologica a partire dai 10 anni

«Tra i 10 e i 14 anni il bambino entra nella fase preadolescenziale. Qui iniziano le trasformazioni sia sul piano fisico (pubertà) sia psichico. I comportamenti nuovi spesso compaiono verso i 12 anni, durante la seconda media, periodo di particolare difficoltà sul piano emotivo, in cui agitazione, irritabilità, svogliatezza e alternanza dell'umore, evidenziano che il sereno periodo della latenza è ormai lontano» spiega la dottoressa Seiti. Le richieste di maggiore libertà prendono piede e, se le ragazze diventano più critiche e astiose con le madri, i ragazzi entrano in maggior conflitto col padre, la figura maschile di riferimento. *«È importante che i genitori non si allarmino: tutto questo è segno di un'evoluzione naturale in atto. Meno naturale e più preoccupante sarebbe l'assenza di questi "movimenti"»* continua l'esperta.

"Un'armonia soave e lieve si diffonde
per la casa. Nata da tasti, ciascuno
con toni diversi, dalla più dolce
alla più intensa. Le note riempiono i silenzi
Di musica distinta a trasformare il cuore
In un concerto di sentimenti."
("La Famiglia"- Giulia Ferrari, 13 anni)

La strada per costruire "se stessi": un percorso delicato e a ostacoli

Il bambino deve crescere, è inevitabile, anche se questo non è mai del tutto indolore. *«Nel difficile e delicato processo di costruzione della propria identità, i ragazzi devono attuare una separazione dalle figure genitoriali che richiede un vero e proprio "lutto" dall'immagine onnipotente che essi hanno sempre avuto di loro»* continua la dottoressa. *«Spesso, più era intenso il legame, più la ribellione verso i genitori è violenta, perché più difficile e bisognosa di atti di forza decisi, volti ad affermare il proprio Io e a dimostrare la propria efficacia "al di là di mamma e papà"»*. L'adolescente sente il bisogno di affermarsi, di trovare la sua strada anche di fronte alle varie difficoltà che si presentano. *«La costruzione della propria autostima, dell'identità personale e il passaggio all'età adulta, derivano proprio dal superamento o meno delle varie difficoltà»*. Accanto a questa voglia di "farcela da solo", però c'è anche un forte senso di vulnerabilità. *«Si trova impreparato, incerto e molto spesso disorientato rispetto alle proprie capacità, alle scelte personali, agli obiettivi e anche al modo in cui raggiungerli. Da ciò a volte può derivare una compromissione della propria carriera scolastica. Altre volte segnali di particolare difficoltà possono essere colti precocemente, già durante la preadolescenza, e riguardare lo schema corporeo e/o la sfera psicosomatica (ad esempio disturbi alimentari, ansia, somatizzazioni)»*.

Ascolto e rispetto dei loro spazi per aiutarli a diventare adulti

Quali consigli dare allora ai genitori per accompagnare il proprio figlio/a nella crescita in modo costruttivo? *«Innanzitutto mantenere un buon livello di comunicazione con gli insegnanti, osservatori privilegiati di eventuali cambiamenti»* sottolinea la psicologa. *«Poi non allarmarsi né sottovalutare; chiedere consulenza a uno psicologo se ci si sente disorientati e incapaci di gestire la situazione; tenere in considerazione che il sistema genitore-figlio richiede una reciprocità dei cambiamenti, per cui anche i genitori devono trovare nuove modalità di comunicazione e relazione con lui; avere un atteggiamento autorevole; alternare e integrare fermezza e flessibilità (anche in questo periodo i genitori continuano a essere dei modelli di fronteggiamento delle difficoltà); ascoltarlo e capirne sentimenti, opinioni e bisogni; evitare di suggerire soluzioni, soprattutto in prima battuta, e accompagnarlo alla riflessione e all'individuazione di alternative possibili; essere "specchio" e "guida", cogliendo sentimenti, desideri e preoccupazioni e rimandando esplicitamente capacità, risorse, volontà; pattuire modalità con cui si concedono maggiori libertà e proseguire gradualmente nel tempo, in funzione a risposte positive; non vivere con sentimenti di esclusione e/o rifiuto la crescente necessità di maggiore autonomia (trovare uno spazio per differenziarsi è un bisogno fondamentale e necessario); abbandonare l'immagine del proprio figlio che essi stessi si erano costruiti durante l'infanzia, un passo indispensabile, anche se a volte doloroso, per permettergli di evolversi in modo autentico e armonico»* conclude la dottoressa Seiti.

Dott.ssa Mara Seiti

Psicologa e psicoterapeuta, di Brescia

La"pianta"del benessere

Si chiama riflessologia plantare e aiuta a ritrovare l'equilibrio psicofisico... a partire dai piedi

a cura di Maria Castellano

È una disciplina che affonda le sue radici nell'antichità: vi ricorrevano già Cinesi e Indiani nel 5000 a.c.. E oggi è sempre più diffusa, grazie alla piacevole sensazione di benessere che regala. Parliamo della riflessologia plantare, tecnica complementare (il riflessologo non è medico e quindi non cura e non fa diagnosi), che partendo dai piedi promette di aiutare, con massaggi in punti particolari, grandi e piccini a ritrovare l'equilibrio psicofisico. *«Quando siamo stanchi, dopo una giornata faticosa, basta un pediluvio o un breve massaggio ai piedi per sentirsi subito meglio. I piedi sopportano il peso del corpo e sono in diretto contatto con la terra. Ma la loro importanza va ben oltre poiché la pianta del piede è ricchissima di recettori nervosi, che mandano un impulso nel momento in cui vengono compressi»* spiega Flaminia Capelli, riflessologa.

Ma su quali principi si basa questa tecnica?

La riflessologia plantare ha alla base il principio che sui piedi si trovino riflessi tutti gli organi, le ghiandole e le parti del corpo. Applicando il massaggio riflessologico, che prevede diversi tipi di "manipolazioni" (lombricamento, torsione, stiramento, lisciatura, massaggio circolare, impastamento), si può quindi avere un effetto o stimolare le funzioni dell'organo corrispondente. È una scienza perché si basa su ricerche fisiologiche e neurologiche ed è un'arte perché molto dipende dall'abilità del terapeuta nell'applicare le nozioni e dalle dinamiche che si instaurano tra chi pratica e chi riceve.

In quali casi può essere utile?

Mettendo l'organismo nelle condizioni di funzionare correttamente, aiuta ad esempio a regolarizzare il ciclo mestruale, ad alleviare una sciatalgia o un nevralgia, un'artrosi, a migliorare la stitichezza, cefalee, gonfiori periferici etc..

Ed è adatta a ogni età?

Sì, a cominciare dai bambini per i quali questo tipo di massaggio è molto indicato (fatto però in modo leggero) oltre che gradito. Il massaggio sui piedini è ottimo per i bambini iper-attivi e può calmare crisi di pianto, stati di ansia e nervosismo. Può poi essere usato in età adolescenziale per aiutare uno sviluppo armonioso, ma con cautela perché in questo periodo il sistema endocrino è iper-attivo. Per ragioni analoghe va evitato anche nelle donne in gravidanza. È molto indicato invece nelle persone anziane, perché aiuta a tenere sotto controllo alcune problematiche che nascono con l'avanzamento degli anni: attiva la circolazione, favorisce il sonno, migliora l'umore, ha un effetto antidolorifico, aiuta a sciogliere le articolazioni.

Flaminia Capelli

Riflessologa di Nouvelle Esthètique di Almè

IL TRIANGOLO

Centro MASSOFISIOTERAPICO

Riprendono i corsi
di Pilates
e ginnastica vertebrale
di gruppo

Human Tecar OT®
FEEL YOUR BEST

Centro abilitato alla Tecarterapia®

VIA J. PALMA IL VECCHIO, 75 BERGAMO Tel. 035/50.98.105 cell. 338/52.16.335
ORARI APERTURA: Lun - Ven dalle 8:00 alle 22:00
www.centromft.it - info@centromft.it

Endoscopia nasale, non solo per la diagnosi

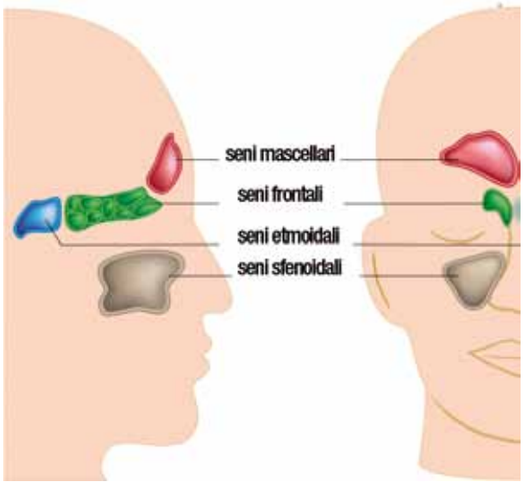
Un esame non doloroso, fondamentale per scovare, ma anche curare, molte malattie

a cura di Elena Buonanno

«L'endoscopia nasale è un esame estremamente prezioso per individuare con certezza numerose patologie che riguardano il naso tra cui la sinusite, la poliposi nasale, infiammazioni e molte forme tumorali. Non è doloroso e fornisce in tempo reale informazioni e immagini delle condizioni delle cavità nasali e delle vie aeree superiori fino alla laringe». Chi parla è il dottor Mario Papalia, otorinolaringoiatra. Ci siamo rivolti a lui per conoscere più da vicino questo esame che negli ultimi anni ha ormai assunto sempre più importanza nella diagnosi di molte e diffuse patologie del naso.

Dottor Papalia, in che cosa consiste questo esame?

In pratica si inserisce nel naso una sottile sonda di fibre ottiche di pochi millimetri di diametro, rigida con diversi angoli di visione, o flessibile, collegata tramite una microtelecamera a un video. In questo modo si permette allo specialista di avere una visione in tempo reale di tutte le strutture nasali esaminate. Non è un esame doloroso (si avverte solo una sensazione di fastidio assolutamente sopportabile anche senza anestesia locale) ed è adatto anche ai bambini, per i quali si usano apposite sonde ancora più sottili. Si tratta di un'innovazione tecnologica importante che ha rivoluzionato non solo la diagnosi, fornendo informazioni che con gli strumenti che avevamo prima era impensabile ottenere, ma anche la terapia.



Ci può spiegare meglio?

Grazie all'endoscopia nasale è nata alla fine degli anni Ottanta anche la chirurgia endoscopica, un approccio molto meno invasivo e con tempi di recupero decisamente più brevi rispetto alla chirurgia tradizionale e che oggi, sfruttando le vie naturali del naso, permette di liberare le cavità paranasali ostruite e quindi ripristinare la funzionalità impedita da sinusiti ricorrenti o infiammazioni e tumori che non rispondono al trattamento con i farmaci. Questo è possibile grazie a una serie di strumenti microscopici che, insieme all'endoscopio a fibre ottiche, vengono inseriti nel naso e quindi manovrati sotto controllo video. I vantaggi di questo tipo di chirurgia sono moltissimi: oltre ad essere meno "traumatica" di quella tradizionale, garantisce una maggiore precisione e quindi efficacia dell'intervento. L'endoscopia nasale è molto utile anche nel post-operatorio: non essendo né invasiva né dolorosa e non avendo controindicazioni permette di controllare a distanza di tempo l'evoluzione della malattia o eventuali recidive.

DOTT. MARIO PAPALIA

Responsabile chirurgia endoscopica dell'Unità di Otorinolaringoiatria del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro

Cani da soccorso: per salvare vite ci vuole fiuto

a cura di Lucio Buonanno

Saltano in alto, in lungo, passano tra cerchi di fuoco e di fumo, attraversano tubi, ponticelli, gradini. Poi si bloccano. Hanno sentito un odore. È quello di una persona sotto le macerie. Abbaiano. Richiamano il loro conduttore. E stanno lì fermi finché non arriva il loro amico uomo. Per loro, i cani da soccorso, è un gioco, anche se con il loro fiuto salvano persone. Siamo in uno dei numerosi campi che il Nucleo Cinofilo della Croce Bianca di Bergamo, gruppo di riferimento della Colonna mobile provinciale di Bergamo, utilizza ogni sabato e domenica per addestrare i cani e i loro padroni nella ricerca di dispersi in superficie o travolti da macerie. Hanno operato anche all'Aquila nel 2009. *«Eravamo pronti per andare nelle zone colpite dal terremoto in Emilia, ma non c'è stato bisogno perché i dispersi non erano tantissimi per cui hanno lavorato i cani dei Vigili del Fuoco»* dice Erika Bonzanni, architetto, responsabile della squadra cinofili. *«Noi siamo sempre disponibili 365 giorni l'anno, 24 ore su 24, con almeno 4 unità cinofile in pronta partenza»*.

Ma come si entra nella Squadra di soccorso cinofilo?

Iscrivendosi come volontario alla Croce Bianca, sottoponendo il proprio cane a una valutazione generale delle sue capacità e predisposizioni al lavoro. Se supera questo primo esame comincia il vero e proprio corso che dura almeno 24 mesi. Solo allora il cane viene sottoposto al giudizio di una commissione che decide se può operare nella ricerca. Poi ogni anno viene sottoposto ad altre prove di verifica per mantenere il grado di operatività. Una trafila che fa anche il suo padrone-conduttore. È un addestramento continuo, anche in casa.

E in cosa consiste l'addestramento?

Sono esercizi graduali che cominciano quando il cane ha due-tre mesi: più è giovane meglio si adatta all'addestramento con il proprio conduttore. La fase più delicata è l'educazione al gioco. Se infatti il cane non sa divertirsi non potrà mai dare alcuna risposta alle nostre richieste di collaborazione. Un cane demotivato è inutile. Il processo educativo si basa sempre su attività ludiche nel rispetto del soggetto. Alla base deve esserci un rapporto di grande intesa, affiatamento e rispetto reciproco tra conduttore e cane. Questo rapporto permette di usufruire al meglio delle doti olfattive dell'animale considerate più importanti di qualsiasi tecnologia all'avanguardia. Noi li portiamo in una determinata zona dove si nasconde un altro nostro volontario che chiamiamo figurante. E il cane deve arrivare a lui utilizzando il solo fiuto e quando lo raggiunge si deve fermare e abbaiare richiamando così il suo conduttore. All'inizio non è facile, perché la coppia uomo-animale deve essere preparata anche ad affrontare tutte le difficoltà naturali (fiumi, rocce, ostacoli) che si interpongono nella ricerca. Alla fine il cane deve ricevere un premio, cibo o altro. Al conduttore spetta il compito, non semplice, di saper utilizzare il cane nella ricerca facendo sì che venga percepito come un momento di lavoro piacevole e coinvolgente. E anche per i conduttori l'addestramento è importante: devono essere in grado di leggere carte topografiche, di sapere usare la radio, di avere nozioni di primo soccorso, di avere delle cognizioni di alpinismo anche per affrontare una zona impervia in boschi e canaloni. Solo quando animale e uomo acquisiscono la preparazione necessaria vengono esaminati per il conseguimento del brevetto operativo ENCI che abilita ad operare come Unità cinofila di soccorso. Ma l'allenamento continua sempre, in casa e sul campo a ogni week end e in ogni momento libero.

Quali sono le razze che meglio si adattano?

La razza non è fondamentale. Anche se, per doti caratteriali e memoria di razza, sono particolarmente predisposti cani come il pastore tedesco, i belga malinois, i border collie, i labrador e tutti quelli che amano 'lavorare" e che hanno un fiuto particolare.

Come quelli molecolari che vengono usati nelle ricerche delle Forze dell'Ordine?

Tutti i cani usano il fiuto per la ricerca. I nostri lo sfruttano in una zona delimitata alla ricerca dell'odore umano in genere, altri invece seguono una pista dopo che il loro conduttore ha fatto odorare un abito o un oggetto dello scomparso.

Quanti siete in squadra?

Per il momento 17, dieci già operativi e sette in addestramento per ricevere anche loro il brevetto dell'ENCI.

E quanti interventi fate?

Una dozzina l'anno. L'ultimo recentemente a Bossico dove abbiamo recuperato una persona scomparsa ancora in vita.

Arch. Erika Bonzanni

Responsabile della squadra del Nucleo CInofilo della Croce Bianca di Bergamo

DiscountAnimali

...e se volete fare acquisti di gruppo per "Spuntare il miglior prezzo", trovatevi degli amici ed inviateci la vostra richiesta all'indirizzo vendite@dpga.it, in poche ore vi invieremo la nostra migliore offerta.

Al Discount per gli Animali di Zanica potrete trovare le **Novità** che cercate, le **Offerte** che desiderate, la **Consulenza** che vi aspettate su tutti i prodotti delle migliori marche italiane e internazionali. Inoltre troverete un'area dedicata ai prodotti Dietetici e Curativi Hill's Royal Canin - Eukanuba Forza10 e di tutte quelle ditte che si occupano della salute dei vostri amici a 4Zampe. Infine, se vorrete, tramite il nostro sito web ufficiale potrete contattarci per ogni vostra eventuale esigenza.

A 2 minuti da Oriocenter e Due Torri Stezzano
Zanica (Bg) -Via Padergnone 36 tel. 035 671198
Aperto 8:30 -12:45 | 15:00 -19:45
Chiuso lunedì pomeriggio e domenica

www. discount-animali-zanica.it - www.dpga.it

Terme di Trescore

Cure inalatorie con acqua sulfurea

Efficaci alleate della tua salute

a cura di Maria Castellano

Lo zolfo, combinandosi con l'acqua calda delle sorgenti sotterranee profonde, perde l'ossigeno e si arricchisce di idrogeno: nasce così *l'idrogeno solforato che, rinforzando le difese immunitarie di prima linea, è da secoli ritenuto uno dei più preziosi alleati contro i malanni dei mesi freddi* (sinusiti, faringiti, laringiti, otiti, bronchiti, raffreddori frequenti etc.).

Le acque sulfuree, in particolare, esercitano un'azione battericida e antinfiammatoria talmente forte che sono attualmente oggetto di studio del famoso scienziato Robert Gallo, Direttore dell'*Institute of Human Virology* e padre della ricerca del virus HIV, in collaborazione con alcune Università italiane e la FoRST, Fondazione per la Ricerca Scientifica Termale. *«I benefici delle acque termali sono noti da più di 2000 anni»* ha affermato lo scienziato statunitense in un recente convegno all'Università Bocconi di Milano sottolineando che *«l'idrogeno solforato influenza le nostre difese immunitarie, favorisce il movimento delle ciglia a livello dell'apparato respiratorio inducendo l'eliminazione del muco e mantenendo pulite e libere le vie aeree»*.

ACQUE BENEFICHE

L'acqua sulfurea è ideale per trattare le più comuni patologie che interessano:

- **l'apparato respiratorio (sinusiti, bronchiti)**
- **l'apparato otorinolaringoiatrico (otiti, riniti, faringiti, laringiti)**
- **l'apparato osteoarticolare (artrosi)**
- **la pelle (psoriasi, acne, eczema)**

LA CONVENZIONE CON IL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE

Ogni cittadino di norma può usufruire, con oneri a carico del Servizio Sanitario Nazionale, di un ciclo di cure termali all'anno. Salvo i casi dei soggetti che godano di particolari esenzioni, la quota a carico del paziente per un intero ciclo di cura della durata di 12 giorni è rappresentata dal ticket, variabile in base alla situazione personale. Per accedere ai cicli di cura convenzionati, è sufficiente presentare alle Terme la ricetta-richiesta (modulo rosso) rilasciata dal Medico di Famiglia, dal Pediatra di Base o da un Medico Specialista dell'A.S.L. Le Terme di Trescore sono convenzionate con il S.S.N. per i seguenti cicli terapeutici:

- **cure inalatorie**
- **insufflazioni endotimpaniche e politzer**
- **ventilazioni polmonari**
- **fanghi**
- **bagni**

Un'ulteriore conferma della validità della Medicina Termale, ribadita pochi mesi fa dal Sottosegretario al Ministero della Salute, il professor Adelfio Elio Cardinale, che ha avviato un tavolo di lavoro finalizzato proprio ad approfondire i benefici in ambito preventivo e riabilitativo delle terapie termali, ritenute in grado di guarire alcune malattie meglio delle terapie farmacologiche tradizionali.

Si trova proprio in provincia di Bergamo, alle Terme di Trescore, una delle fonti d'acqua sulfurea più ricche in Italia di idrogeno solforato: un vero e proprio "dono" della natura per prevenire e curare tanti fastidiosi disturbi che soprattutto nella stagione fredda interessano alte, medie e basse vie respiratorie. Ma anche patologie che a volte non trovano altre valide soluzioni e che, invece, possono essere risolte con uno o più cicli di cure termali.

Clinica Quarenghi

Neuropsicologia: nuovi strumenti e prospettive

a cura di Viola Compostella

Analizzare i danni a livello cognitivo, e non solo fisico e motorio, provocati dalle patologie che interessano il sistema nervoso centrale. È questo uno dei primo passi per mettere a punto un programma di riabilitazione che sia il più possibile efficace e completo. *«Stabilire, attraverso una valutazione neuropsicologica, se le patologie hanno provocato lesioni a livello cognitivo o comportamentale, cioè se ci sono difficoltà di attenzione, ragionamento, memoria, linguaggio etc., è il presupposto fondamentale per garantire al paziente un percorso riabilitativo valido e "su misura"»* afferma la dottoressa Annamaria Quarenghi, fisiatra, responsabile del Servizio di Riabilitazione Neuromotoria della Clinica Quarenghi, struttura che già da parecchi anni, per volontà del dottor Gian Pietro Salvi, neurologo, Responsabile dell'Unità Operativa di Riabilitazione Neuromotoria della Clinica, ha inserito tra le attività anche la valutazione in ambito neuropsicologico. Una scelta che nel tempo è stata premiata dalle richieste di ricovero che provengono da pazienti di altre regioni che trovano nel suo reparto un'attenzione a 360 gradi. Presso la Clinica si eseguono valutazioni per soggetti che hanno subito un evento traumatico o presentano malattie che interessano il cervello: trauma cranico, esiti di arresto cardio-circolatorio, di intervento neurochirurgico per emorragie cerebrali, ictus, malattie neurologiche-degenerative, sclerosi multipla, morbo di Parkinson e demenze, oltre a valutazioni per l'idoneità alla patente di guida.

Una riabilitazione specifica, complementare a quella motoria, che deve continuare anche dopo il ritorno a casa

Come per un deficit di movimento, anche i deficit cognitivi possono migliorare se sottoposti a un trattamento riabilitativo specifico. Per essere efficace, però, come dimostrano gli studi più recenti, l'intervento di riabilitazione neuropsicologica non può interrompersi dopo il periodo di degenza ma deve continuare, dopo la dimissione, in regime ambulatoriale. Nel convegno organizzato a Bergamo, nel giugno 2012, dalla ASL e dalla Provincia di Bergamo, sono stati presentati i dati relativi alle strutture dedicate alla riabilitazione specialistica. I risultati mostrano che solo 5 strutture su 17 che operano nella provincia di Bergamo, prevedono la presenza di neuropsicologi a tempo prolungato, inseriti anche nel lavoro dell'équipe riabilitativa per la programmazione di un progetto terapeutico integrato. Solo 5 strutture offrono anche un trattamento neuropsicologico in regime ambulatoriale. Tra di esse la Clinica Quarenghi che da tempo comprende questa branca specialistica tra i servizi offerti ai propri ospiti e ai pazienti ambulatoriali. *«Da anni il progetto di riabilitazione per i nostri ospiti è arricchito con le informazioni che il Laboratorio di Neuropsicologia trae dalla valutazione neuropsicologica»* afferma la dottoressa Annamaria Quarenghi. *«Per muoversi correttamente è necessario infatti che la mente sappia come fare e un deficit delle abilità cognitive può ostacolare anche il recupero motorio. Solo integrando le varie abilità è possibile ottenere il massimo del recupero possibile»*. La maggior parte dei pazienti della Clinica Quarenghi quindi è sottoposta a valutazioni neuropsicologiche e, quando vi sono indicazioni, anche a un trattamento riabilitativo in ambito neuropsicologico.

Dall'esperienza clinica a una collana di esercizi per la riabilitazione neuropsicologica

Proprio a San Pellegrino, agli inizi degli anni 2000, è iniziata un'attività sperimentale che dopo centinaia di casi seguiti e studiati si è conclusa con la pubblicazione della collana ERICA, Esercizi di Riabilitazione Cognitiva per l'Adulto (edito dalla casa editrice GiuntiOs con cui la Clinica collabora da qualche anno), a cura della dottoressa Maria Grazia Inzaghi, psicologa, responsabile del Laboratorio di Neuropsicologia della Clinica Quarenghi. Gli esercizi, che nel corso degli anni sono stati ideati e sviluppati, servono ad allenare i pazienti con deficit in ambito cognitivo. Si somministrano mediante un personal computer e, unici nel loro genere, prevedono la possibilità di variare molte caratteristiche perché possano adattarsi al profilo di ogni paziente, dai più gravi ai più lievi. I pazienti stessi affermano che l'impiego del computer rende le sedute più dinamiche, più interattive e anche divertenti: c'è sempre un punteggio, un obiettivo da superare e questo positivo "effetto gioco" incoraggia a impegnarsi maggiormente. Ma il Laboratorio di Neuropsicologia della Clinica Quarenghi sta già guardando al futuro: sono in corso nuovi progetti che vedono coinvolti altri partner, tra cui docenti dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, che hanno come obiettivo studiare l'impatto che le lesioni cerebrali hanno sulle emozioni e la possibilità di utilizzare anche la realtà virtuale per somministrare esercizi di riabilitazione neuropsicologica.

Allena corpo e mente come i Samurai... con il Jiu Jitsu

a cura di Elena Buonanno

"Per me e me i miei il Jiu Jitsu, nella sua complessa semplicità, si è trasformato nella maniera più profonda per imparare i fondamenti essenziali della vita. Attraverso di esso ho imparato a rispettare tutti, principalmente i più deboli, e a essere tollerante con gli intolleranti. Ho appreso soprattutto la grande lezione di imparare a conoscere me stesso profondamente"
Carlos Gracie

Può essere utile alle donne per imparare a sentirsi più sicure e, all'occorrenza, difendersi senza ricorrere alla forza ma sfruttando la "testa". Ai bambini che devono acquistare sicurezza in se stessi o difendersi dai bullismo, fenomeno sempre più diffuso anche da noi. O semplicemente a chi vuole mantenersi in forma in modo divertente e un po' diverso dal solito e scaricare la tensione e lo stress dopo una giornata di lavoro. «*Il Jiu Jitsu, che in giapponese significa "arte della cedevolezza", è un'arte marziale che può essere praticata a tutte le età, con molti benefici sia fisici sia psicologici*» spiega Massimiliano Sbergia, fisioterapista e istruttore di Jiu Jitsu.

Ci spiega meglio in cosa consiste?

Si tratta di un'arte marziale nata in Giappone e successivamente evoluta in Brasile prendendo il nome di Gracie Jiu Jitsu o Brazilian JJ, il cui obiettivo è rendere inoffensivo l'avversario a mani nude approfittando dei suoi errori e dei suoi passi falsi. Per riuscirci non si fa ricorso a colpi cruenti o forza bruta, ma a prese, leve articolari e strategia di posizionamento, basandosi sulla biomeccanica umana per poter agire con il minor sforzo e la massima resa. Il Jiu Jitsu è un arte nata con i Samurai, guerrieri che anche quando finivano disarmati combattevano protetti da armature, contro le quali calci e pugni non avrebbero sortito alcun effetto, mentre leve articolari e strangolamenti rimanevano efficaci. Un'altra caratteristica è quella che spesso il combattimento si svolge su un piano orizzontale. Portare una persona abituata a muoversi su un piano verticale (postura eretta) a un piano orizzontale (a terra) e costringerla a combattere lì, permette di ridurre le differenze fisiche e far predominare l'aspetto tecnico: in piedi un pugno o un calcio bene o male lo sanno tirare tutti, mentre a terra se non si è provata e sviluppata la tecnica specifica si finisce per essere in balìa di chi è più preparato.

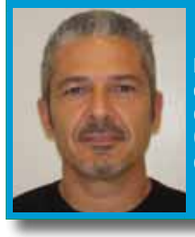
IL PAPÀ DEL JUDO

Il Jiu Jitsu ha una storia molto particolare in cui si mischiano influenze e culture diverse. Le arti marziali nacquero in ogni popolazione come metodica per addestrare i propri guerrieri, probabilmente nella culla dell'umanità la Mezzaluna fertile. Da lì si diramarono e differenziarono tra orientali ed europee, Lotta Greco-Romana, Pancrazio in Europa, mentre in Oriente famosa è la storia del monaco buddista Bodhidarma (Ta-Mo per i cinesi) che dall'India si trasferì in Cina e si insediò al tempio di Shaolin. Qui diede origine al Buddismo Chan e alla Boxe di Shaolin "potenziando" le arti marziali già presenti. Influenzati dalla reciproca vicinanza, Cina e Giappone, generalmente isolati, ebbero alcuni scambi sia commerciali sia culturali, come il buddismo Zen e il Karate di Okinawa. Il Jiu Jitsu è un'antica forma di combattimento di origine giapponese di cui si hanno notizie certe solamente a partire dal XVI secolo, quando la scuola Takenouchi produsse una codificazione dei propri metodi di combattimento. Ma certo l'origine è molto più antica. Jigoro Kano Maestro di Jiu Jitsu elaborò un suo stile dando vita all'attuale Judo. Sempre in quell'epoca il Jiu Jitsu è poi sbarcato in Brasile, dove nel corso del secolo successivo è stato ampiamente diffuso e rielaborato dai fratelli Carlos e Helio Gracie, a capo di una dinastia di lottatori che è stata capace di dare vita a un proprio stile di Jiu Jitsu detto Gracie Jiu Jitsu.

Passiamo ora ai benefici...

Dal punto di vista fisico i benefici riguardano, in particolare per bambini e adolescenti, lo sviluppo armonico e il miglioramento di funzioni come la coordinazione e l'abilità motoria. Negli adulti invece aiuta a mantenere il tono muscolare e l'elasticità, a migliorare il sistema cardiovascolare e ad aumentare la resistenza, i riflessi e la velocità. Inoltre, alternando a un'attività aerobica (cioè a bassa intensità ma lunga durata) una anaerobica (cioè con sforzi intensi ma brevi) si favoriscono le risposte ormonali e metaboliche che aiutano a mantenersi giovani, contrastando l'azione dei radicali liberi (i principali responsabili dell'invecchiamento cellulare) e a tenere sotto controllo i livelli di glucosio e insulina. Dal punto di vista psicologico invece aiuta ad acquistare fiducia in se stessi e, soprattutto nei più giovani, a imparare il rispetto delle regole e della disciplina. Senza contare che può essere considerata una forma di meditazione dinamica: nel momento del combattimento non puoi pensare ad altro che al momento presente. La mente così si svuota da tutte le preoccupazioni e da tutti i pensieri e ci si libera dallo stress. In più diventa reattiva e si allena a saper scegliere, in tempi brevi, la soluzione migliore. In conclusione con il Jiu Jitsu si raggiunge una buona forma fisica, il controllo delle attività mentali e un'ottima capacità di difesa personale.

Massimiliano Sbergia



Fondatore e istruttore dell'Accademia Gracie Jiu Jitsu di Bergamo

Ma davvero possono praticarlo tutti?

Sì, a partire dai 4/5 anni in su, senza limiti di età (salvo controindicazioni alla pratica sportiva). Il Jiu Jitsu è un'arte intelligente con migliaia di tecniche tra cui scegliere a seconda del proprio fisico e della propria condizione. Inoltre, non puntando come detto sulla forza, è adatto anche a persone non particolarmente "prestanti". Ovviamente per i più piccoli, almeno inizialmente, prevale l'aspetto legato più al gioco.

dalla Riabilitazione... ...all'Allenamento

Pilatestherapy FISIOTERAPIA CORSI DIDATTICA
Pilatestraining EQUILIBRIO POSTURA ALLENAMENTO

FISIOFORMA studio

via G. d'Alzano 5 - 24122 Bergamo tel e fax 035.210.396
Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00
www.pilatesgyrotonic.it - info pilatesgyrotonic.it

Filler: per cancellare i segni del tempo

Lo chiamano il ritocco da pausa-pranzo ed è uno dei trattamenti di medicina estetica più gettonati degli ultimi anni. Efficace e sicuro, a patto però di non prenderlo "sottogamba"

a cura di Alessandra Perullo

Sempre più italiani decidono di sottoporsi alle iniezioni di filler spianarughe, cioè sostanze riempitive (in inglese il verbo *to fill* significa riempire) che donano al viso un aspetto più "tonico" e giovanile. Un "ritocchino" veloce che ogni anno regala a circa due milioni di italiani (donne ma anche uomini) zigomi più alti, labbra più turgide, pelle levigata e senza rughe. Ma è davvero possibile in pochi minuti cancellare i segni del tempo? E soprattutto è una tecnica sicura? *«Sì. Anche se, trattandosi comunque di un atto medico, può avere, in alcuni casi, se pur rari, effetti collaterali»* osserva la dottoressa Grazia Manfredi, dermatologa. *«Per questo è fondamentale che le sostanze iniettate siano di ottima qualità e che i trattamenti siano eseguiti dopo un'attenta anamnesi del paziente riguardante malattie o eventuali allergie, che consente al medico di scegliere il filler più adatto, valutando l'entità dell'inestetismo e le esigenze del paziente».*

"PUREZZA" E RESISTENZA FANNO LA DIFFERENZA

Le principali differenze che distinguono i diversi filler con acido ialuronico sono: la concentrazione di acido jaluronico per singola fiala; il grado di cross-linkaggio, cioè di "reticolazione" cui l'acido jaluronico è sottoposto al fine di renderlo più compatto e resistente alla degradazione e, soprattutto, il grado di purificazione del materiale iniettivo.

Dottoressa Manfredi, ci spiega meglio di che tipo di ritocco si tratta?

I filler sono materiali gelificati (cioè sotto forma di gel) che vengono iniettati nel derma cutaneo, la parte profonda della cute su cui poggia l'epidermide, al fine di correggere o migliorare alcuni dei più comuni inestetismi del volto legati all'età: permettono di aumentare il turgore e l'elasticità della pelle che vengono meno nel corso del naturale invecchiamento dei tessuti connettivi o accelerati da prolungate esposizioni al sole, diete drastiche e da uno stile di vita scorretto.

In cosa consiste la tecnica?

I fillers vengono iniettati con un ago monouso molto sottile a livello di rughe, solchi nasogenieni (cioè i due solchi che separano il labbro superiore dalle guance), cicatrici e depressioni. per ridurne l'entità oppure a livello di labbra, mento e zigomi per aumentarne il volume o correggere eventuali asimmetrie. Una volta iniettato, il materiale si distribuisce e si integra nel derma, andando così a "riempirlo". Si tratta di impianti che vengono eseguiti ambulatorialmente e solitamente non necessitano di anestesia, anche se talvolta può essere utile l'applicazione di una crema anestetica a uso topico, in particolare sulle labbra, una delle sedi più sensibili.

Quanto dura l'intervento? E quali sono i tempi di recupero?

La durata dell'intervento è tale da poter essere eseguita anche in pausa pranzo, non compromettendo le normali attività quotidiane. La penetrazione dell'ago nella cute può comportare la comparsa di lievi eritemi e gonfiore che durano da pochi minuti a qualche ora e, talvolta, di piccoli ematomi che si riassorbono nel giro di qualche giorno.

Dott.ssa Grazia Manfredi

Specialista in Dermatologia a Bergamo e Clusone

Accennava all'importanza di scegliere la sostanza più adatta al singolo caso. Quindi esistono diversi tipi?

Sì. In particolare si distinguono in:
- *filler riassorbibili o biologici,* che vengono riassorbiti nell'arco di qualche mese dall'organismo;
- *filler semipermanenti*, che hanno un riassorbimento molto lento;
- *filler permanenti o sintetici,* che restano nell'organismo per tutta la vita.

I filler semi-permanenti e permanenti sono prodotti contenenti materiali sintetici (microsferule di polimetilmetacrilato, poliacrilamide etc.), o vere e proprie protesi inserite con procedimenti chirurgici per aumentare zigomi, mento e labbra. Quindi si tratta di materiali estranei all'organismo umano, che possono dare con il tempo reazioni avverse di tipo granulomatoso, nodosità, raccolte purulente e in rari casi ulcerazioni. Considerata l'importanza degli effetti collaterali oggi se ne sconsiglia l'uso. I filler riassorbibili o biologici, invece, vengono metabolizzati ed eliminati dagli enzimi presenti nella cute, pertanto rarissimamente danno intolleranze. Tra questi la molecola più utilizzata è l'acido jaluronico, poiché si è dimostrata la più sicura, versatile ed efficace (vedi box). L'acido jaluronico è infatti un polisaccaride, componente fisiologico della matrice della pelle. Questi filler hanno durata limitata (da quattro a dodici mesi), ma esiste anche un'estrema variabilità di permanenza che dipende da soggetto a soggetto ed è influenzata dallo stile di vita, dal fumo, dall'assunzione di alcolici e dall'eccessiva esposizione al sole o lampade UV.

Esistono delle controindicazioni o possono farli tutti?

Sì, ci sono alcune controindicazioni al trattamento. Tra queste le principali sono:
- *allergia nota al materiale da iniettare;*
- *gravidanza*;
- *malattie autoimmuni;*
- *herpes in fase attiva;*
- *alterazione della coagulazione del sangue.*

Centro Benessere Spa & Beauty

SABAITHAI
Elegance & Class Thai spa

Un oasi di benessere
in centro a Bergamo

TRATTAMENTI THAILANDESI
TRATTAMENTI ORIENTALI
PERCORSI BENESSERE
AD USO PRIVATO
TRATTAMENTI COSMETICI
IDEE REGALO PER NATALE

Novità 2012/2013
Prova il TRATTAMENTO
ANTICELLULITE effettuato
con la coppettazione *(vacum terapia)*

Ai lettori di Bergamo Salute che si presenteranno con questa pagina riserviamo uno ***sconto speciale del 10%***

OFFERTA NON CUMULABILE CON ALTRE PROMOZIONI IN CORSO. VALIDA FINO AL 30 NOVEMBRE 2012

SABAITHAI
Elegance & Class Thai spa

Via XX Settembre 115 c/o
Galleria Mazzoleni
(piano interrato)
BERGAMO
Tel. 035/230866
www.sabaithaispa.com

Medical fitness: il fitness che cura

a cura di Stefania Bianchi

IRO MEDICAL CENTER
Direttore Sanitario dott. R. Bergonzi
Via del Donatore Avis Aido, 13
24052 Azzano San Paolo (BG)
Tel. 035 536721
www.centroiro.it

Si chiama Medical Fitness ed è la nuova frontiera del fitness. Letteralmente "allenamento fisico di tipo medicale", è un'attività fisica programmatica che ha come scopo la salute e la cura della persona e non solo "fare muscoli" o perdere peso, come ci spiega Paolo Valli fisioterapista e direttore di IRO Medical Center.

Perché l'esigenza di un "fitness medico"?

Il culto dell'immagine, del fisico, l'ideale del "prendersi cura" del proprio aspetto, hanno portato negli ultimi anni alla nascita di molteplici offerte nel campo del fitness. Allo stesso modo, il forte aumento di problematiche fisiche legate alla sedentarietà e allo stress lavorativi e allo stile di vita ha comportato la crescita di richieste di interventi specialistici in campo medico e fisioterapico per curare e risolvere patologie diverse (metaboliche e del ricambio, obesità e, soprattutto, sindromi dolorose del sistema muscolo-scheletrico e della colonna vertebrale). Ciò che è venuto a mancare è stata un'integrazione razionale dell'ambito rieducativo con l'ambito dell'esercizio motorio. Chi come noi lavora in ambito rieducativo sa bene che il prendersi cura della persona si pone come imperativi tre concetti: *prevenire* l'instaurarsi della patologia, *curare* la patologia dove instaurata limitandone anche gli effetti secondari, *ridurre* al minimo il rischio di ricaduta.

Ma a chi è utile in particolare?

A chi vuole mantenersi in forma e in salute in maniera preventiva scegliendo un programma adeguato e senza rischi o a pazienti con esiti di traumi o di interventi chirurgici e pazienti con dolori per problematiche articolari e della colonna vertebrale (ernie del disco, sciatalgie, cervicalgie, etc.). In questo secondo caso, partendo dal classico trattamento "sul lettino" fatto da fisioterapisti esperti, si stabilisce poi un percorso di recupero della persona in senso globale. IRO Medical Center con il suo staff composto da medici, fisioterapisti e preparatori atletici, offre un servizio altamente specializzato e qualificato, che si basa sull'analisi della condizione generale della persona, sull'ascolto dei problemi specifici e sulla valutazione del grado di fitness, costruendo un programma esclusivo che tenga conto delle esigenze e degli obiettivi individuali, davvero su misura. L'elaborazione del progetto è il punto di partenza per restituire alla persona salute e benessere psicofisico attraverso il fitness. Altra scelta fondamentale è offrire al cliente uno spazio a misura d'uomo, con un numero limitato di persone che possano in tutta tranquillità trarre il miglior beneficio dal programma svolto.

RISULTATI NEL TEMPO

L'idea originale di Medical Fitness trova le sue radici circa una decina di anni fa negli USA e poi in Europa dove è stato concepito come esercizio fisico svolto non presso una normale palestra, ma all'interno di una struttura sanitaria, condotto da personale sanitario altamente qualificato e con una preparazione specifica in questo ambito, allo scopo di consolidare e mantenere nel lungo termine i risultati ottenuti con trattamenti rieducativi individuali.

I.P.

STUDIO DENTISTICO
Dental Academy srl
Direttore Sanitario Dott. UGO GIORDANO
iscr. albo odontoiatri n° 04922

Gli studi dentistici DENTAL ACADEMY non sono un franchising, ma studi privati con la qualità del Professionista Odontoiatra Italiano

PREZZI ANTICRISI
TARIFFE CHIARE
E TRASPARENTI

DENTI FISSI
IN 24 ORE!

In una giornata potrai avere una smagliante dentatura fissa per sorridere alla vita.
L'implantologia a carico immediato è una realtà
Contattaci per una visita specialistica senza impegno. Preventivi personalizzati

esempio: Impianto dentale monofasico in titanio TI 4 a carico immediato
CERTIFICATO CON PASSAPORTO IMPLANTARE A EURO 599,00

Bergamo - via Zambonate, 33 | Barzana - via Verdi, 14
centro unico prenotazioni 035 27.18.28 - 346.34.21.018
dental.academy@yahoo.it - www.dental-academy.it

Eìnai - per il bambino e la famiglia

È attivo in Politerapica-Terapie della Salute un nuovo servizio per seguire lo sviluppo del bambino dal concepimento fino all'età adulta con attività, servizi, terapie, ma anche interventi di divulgazione

a cura di Stefania Bianchi

I primi anni di vita sono fondamentali per lo sviluppo armonico e sereno dell'individuo. Sofferenze e difficoltà di questo periodo non hanno effetti limitati a quell'età ma possono produrre conseguenze che influenzeranno l'intero corso dell'esistenza. Spesso poi accade che, da un lato, gli eventuali problemi della crescita siano eccessivamente drammatizzati, dall'altro, stati di malessere e segnali di difficoltà vengano sottovalutati. Per questo, *Politerapica - Terapie della Salute* ha ideato "Eìnai - per il bambino e la famiglia, nello sviluppo e nella crescita", un programma dedicato al bambino e alla sua famiglia che prevede molteplici attività: logopedia, psicomotricità, fisioterapia pediatrica, riabilitazione dell'incontinenza urinaria e dell'enuresi (integrate, quando necessario, con programmi di sostegno in area psicologica, condotti da psicoterapeute dell'età evolutiva, psicoterapeuti della famiglia e psicoterapeuti per l'adulto), servizio 0-5, consultazione psicodiagnostica, percorsi di sostegno e psicoterapia individuale per bambini e adolescenti, psicoterapia per adulti e bambini, consulenza, formazione e prevenzione rivolte alle istituzioni scolastiche. L'approccio del programma è basato sul lavoro multidisciplinare e integrato di terapisti e specialisti (logopedista, psicomotricista, fisioterapista, ostetrica uro-riabilitatrice, psicoterapeuta dell'età evolutiva, neuropsichiatra infantile, psicoterapeuta dell'adulto e della famiglia, pediatra, chirurgo pediatrico, urologo pediatrico, otorino - foniatra, fisiatra, ortopedico, nutrizionista. Ogni tipo di intervento, dunque, si fonda su un approccio globale. Questo perché l'essere umano è una struttura complessa e in quanto tale deve essere sempre considerato come insieme di tutte le componenti che lo costituiscono.

I.P.

CONVEGNI E INCONTRI PER IL TERRITORIO

Parte integrante del progetto "Eìnai - per il Bambino e la Famiglia nello sviluppo e nella crescita" sono le attività di divulgazione e di approfondimento, organizzate da Politerapica - Terapie della Salute e aperte al pubblico, intorno a temi legati all'età e allo sviluppo del bambino.

"L'enuresi notturna: un disturbo non solo fisico che si affronta, che si supera" si è tenuto il 28 giugno (con il patrocinio di Provincia, Comune, ASL, Ordine dei Medici e FINCO - Federazione Nazionale Incontinenti e interventi di notevole spessore di diversi specialisti) in occasione della 7° Giornata Nazionale per la Prevenzione e la Cura dell'Incontinenza.

Prossimo appuntamento il 18 ottobre, presso il Centro Culturale San Bartolomeo di Bergamo, con il convegno "È nato e ora si torna a casa - Mamma e bambino: una vita nuova". Organizzato da Politerapica - Terapie della Salute con il coinvolgimento e il patrocinio di importanti organi istituzionali, si terrà immediatamente dopo la celebrazione della 20° Settimana mondiale dell'Allattamento Materno e poco prima della Conferenza Mondiale sull'Allattamento prevista tra il 6 e il 9 dicembre a Dehli e affronterà il tema del ritorno a casa dopo una nascita: problemi pratici e nuove relazioni; salute del bambino; allattamento; salute della mamma; puerperio; depressione post partum; rapporto mamma/bambino, mamma/bambino/papà, fratelli, comunità, società; istituzioni intorno al nuovo nucleo.

POLITERAPICA - Terapie della Salute
Direttore Sanitario dott. P. Agostini
Via Nazionale, 93
Seriate (BG)
Tel. 035 298468
info@politerapica.it
www.politerapica.it

centro medico fisioterapico

CENTRO
Polispecialistico
Diagnostico:

- ORTOPEDIA e TRAUMATOLOGIA
- NEUROLOGIA
- MEDICINA RIABILITATIVA
- CARDIOLOGIA
- NUTRIZIONE E DIETETICA
- VISITE ABILITAZIONE SPORTIVA NON AGONISTICA

FISIOTERAPIA:
CENTRO HUMAN TECAR •
MASSOTERAPIA •
LASER – ULTRASUONI •
MASSAGGIO SPORTIVO •
TRATTAMENTI OSTEOPATICI •

Riabilitazione post traumatica
Riabilitazione post operatoria
Riabilitazione neurologica
Esercizi di rinforzo muscolare

centrisportivicsc.it
lo sport, il benessere
e la cura del tuo corpo

CSC CASNIGO
Via Lungo Romna, 2
Casnigo (BG)
Tel. 035 738054
Cell. 334 6729915

CSC ROVETTA
Via Papa Giovanni XXIII
Rovetta (BG)
Tel. 0346 73500
Cell. 392 3273994

area dimagrimento

Programma di lavoro sviluppato
da medici,personal trainer specializzati e professionisti
del settore che garantisce il raggiungimento di risultati efficaci e duraturi.
Le azioni sinergiche messe in campo consentono di modificare uno stile di vita non equilibrato in maniera serena e protetta e di ottenere in breve tempo i risultati prefissati.
In un'area appositamente attrezzata a garanzia di riservatezza e tranquillità necessarie allo svolgimento del lavoro proposto.

•Adipometro Body Metrix per fotografare gli strati cutanei
Presenta questa pubblicita e avrai il primo trattamento gratuito

Centro Medico Vitalis

Innovazione e ricerca al servizio del paziente

a cura di Francesca Boggi

Mettere a disposizione dei propri pazienti le metodiche di diagnosi e cura migliori e più innovative possibili per aiutarli a mantenere o recuperare il proprio benessere psicofisico. È sempre stata questa, fin dal 2001 quando ha aperto, la filosofia del Centro Medico Vitalis, struttura che negli anni, grazie alla professionalità della sua equipe unita a lungimiranza e fiuto per le novità, è cresciuta sempre di più e ora è in grado di soddisfare le esigenze di salute e di cura dei propri pazienti a 360 gradi. *«Grazie alla collaborazione di una ventina di specialisti di valore, tutti provenienti da ospedali della zona, copriamo, con tempi di attesa minimi, praticamente tutte le specialità: dall'allergologia alla cardiologia, dall'oculistica all'urologia, dalla medicina estetica a quella sportiva, nell'ambito della quale siamo l'unico centro di Treviglio abilitato per le visite di idoneità sportiva agonistica e di certificato di buona costituzione con ECG prima o dopo lo sforzo»* sottolinea Davide Pavanelli, massofisioterapista specializzato in traumatologia sportiva e ricondizionamento muscolare e socio del Centro insieme alla sorella Viviana, massofisioterapista che da anni si occupa di linfodrenaggio manuale e bendaggio per chi soffre di insufficienze venose, linfedemi post quadrantectomia e mastectomia e patologie del rachide. *«Oltre alle specialità mediche, il nostro fiore all'occhiello sono le terapie fisiche e riabilitative, realizzate anche con l'ausilio di macchinari di ultima generazione come ad esempio la Tecarterapia, utile in particolare per la riabilitazione dopo traumi sportivi e problemi cronici o acuti (come epicondiliti, gonalgie, artrosi o traumi), e il nuovo sistema a onde d'urto Swiss Dolorclast, che rende più tollerabile il trattamento per il paziente»*. Grande attenzione è poi dedicata alla prevenzione nei confronti delle principali patologie femminili e maschili. *«Da qualche tempo ci siamo dotati di un test innovativo, chiamato Halo, utile per le donne da 25 a 40 anni (sulle quali di solito non viene proposto lo screening), prezioso per identificare precocemente quelle a maggior rischio di sviluppare un tumore al seno, migliorando sia le tempistiche di intervento sia di prognosi. Questa metodica non si vuole in nessun modo sostituire all'ecografia o alla mammografia, ma è coadiuvante. Sempre sul fronte femminile oggi proponiamo alle nostre pazienti il mono pap o duo pap in grado di rilevare anche l'infezione da HPV. Per l'uomo invece abbiamo progetti di screening per la diagnosi precoce del tumore alla prostata, il tutto grazie al contributo della banca BCC di Treviglio»* continua Pavanelli. Il centro è a regime privato ma, sensibile alle esigenze dei pazienti, cerca di mantenere tariffe accessibili che in alcuni casi (soprattutto per la fisioterapia e i trattamenti curativi) si discostano di poco da quelle delle strutture convenzionate.

I.P.

CENTRO MEDICO VITALIS SNC
Direttori Sanitari
Prof. P. Pietro / Dott. V. E. Geraci
Via Cellini, 5 / Viale Ariosto, 9
Treviglio (BG)
Tel. 0363 48196
www.centromedicovitalis.com

Informativa pubblicitaria

Sentire bene non è più un lusso per pochi.

AudioNova, grazie alla forza di un gruppo internazionale, offre apparecchi acustici di qualità a metà prezzo e un servizio di primo livello.

Chi non sente bene, spesso si rifugia nella lettura, perché dà sicurezza.
Leggendo, infatti, si capisce bene tutto e non si rischiano fraintendimenti.
È anche per questo che state leggendo queste righe, non è vero? Piuttosto che chiedere informazioni a qualcuno, rischiando di non capire bene la risposta, preferite leggere un articolo. O forse evitate di chiedere informazioni ad un centro acustico perché siete spaventati dai prezzi degli apparecchi e pensate di non potervi permettere quella spesa. In entrambi i casi, oggi c'è una soluzione. Si chiama AudioNova.

CHI HA PROBLEMI D'UDITO NON È SORDO.
La cosa più importante da capire è che con l'avanzare dell'età è normale, all'interno di un discorso, "perdere" qualche parola. È come per la vista: con gli anni, può diminuire. In più, possono esserci altri fattori che contribuiscono alla perdita parziale dell'udito, come l'uso di alcuni medicinali, l'inquinamento acustico, delle malattie come l'otite e persino il consumo di alcool e tabacco.

Ecco perché è così importante sottoporsi a un controllo dell'udito: oltre a misurare l'eventuale calo della funzione uditiva, serve a capirne le cause.

PER UNA VISITA GRATUITA, FATE VISITA AD AUDIONOVA.
Dal punto di vista dell'assistenza AudioNova offre un servizio di primo livello: il personale è costantemente aggiornato sulle ultime tecnologie.

I Centri Acustici sono luoghi confortevoli e facili da raggiungere e sono tutti attrezzati con le strumentazioni necessarie per effettuare il controllo dell'udito secondo il decreto ministeriale 668 del 1994, che tra le altre cose vieta il "porta a porta" e la vendita presso farmacie o altri luoghi non certificati.
Nei suoi Centri all'avanguardia AudioNova è in grado di fornire un esame dell'udito della durata di 90 minuti, serio e scrupoloso; il protocollo più completo nel panorama dell'audioprotesi italiana. E anche dopo l'acquisto, AudioNova non lascia soli i propri clienti. Infatti, nel prezzo già basso, sono compresi 3 adattamenti e 2 controlli all'anno dell'apparecchio. In più, è possibile sottoscrivere un "Programma Tranquillità", che garantisce un pacchetto di tutele contro smarrimento e furto; la fornitura di un apparecchio di cortesia in caso di riparazione e l'estensione della garanzia fino a 4 anni.

QUALITÀ E RISPARMIO, INSIEME.
A questa attenzione verso il cliente e alla qualità dei prodotti non corrispondono però dei prezzi esorbitanti. Ricerche di mercato, infatti, evidenziano che i prezzi AudioNova, sono più bassi della concorrenza.
Come fanno ad avere dei prezzi così bassi? È presto detto.
AudioNova fa parte di una multinazionale presente in Europa con più di 1100 negozi e un milione di clienti. Evidentemente, la forza e la solidità del gruppo permettono di acquistare i prodotti a prezzi molto più competitivi e di rivenderli ai clienti con un risparmio sostanziale. Soprattutto, i prezzi sono chiari e trasparenti.

IL 98% DEI CLIENTI È PIENAMENTE SODDISFATTO.
Questa attenzione verso i clienti ha dato i suoi frutti.
Infatti, un istituto di ricerca autonomo, Gap Vision, ha certificato che il 98% dei clienti AudioNova li consiglierebbe ad un amico o parente.

IL CONTROLLO È GRATUITO E SENZA IMPEGNO.
Lo si dice tante volte, ma questa volta l'occasione è davvero ghiotta. Da oggi e fino al 30 settembre, non solo il controllo è gratuito, ma è possibile usufruire di un'offerta imperdibile: **APPARECCHI ACUSTICI A METÀ PREZZO**. Infatti acquistando 2 apparecchi acustici, il secondo è gratis. Se quindi anche voi avete delle difficoltà uditive potete provare questa formula che fino ad oggi ha riscosso così tanti successi e contattare AudioNova.

Chiama e fissa subito un appuntamento. È gratis!

LOMBARDIA
BERGAMO: Via Corridoni, 22 - tel. 035/4124154
BRESCIA: Via Guglielmo Marconi, 27/B - tel. 030/41009
CINISELLO BALSAMO: Piazza Gramsci, 28 - tel. 02/61291202
ERBA: Piazza Padania, 12 - tel. 039/9909797
GALLARATE: Corso Sempione, 12 - tel. 0331/794995
LECCO: Via Digione, 25 - tel. 0341/350458
MERATE: Via De Gasperi, 119/B - tel. 039/9909797
MILANO: Via Boccaccio, 26 - tel. 02/43911421
MILANO: Via Padova, 2 - tel. 02/26142797
MILANO: Via Espinasse, 21 - tel. 02/33004266
MILANO: Via Anfossi, 3 - tel. 02/55194280
VARESE: Via Sacco, 14 - tel. 0332/232302

CHIAMA SUBITO Numero Verde Gratuito **800-767026**
www.audionovaitalia.it

Mceltalia

Dove la bellezza è di casa

a cura di Alessandra Perullo

Lo Studio Medico di Medicina e Chirurgia Estetica del dottor Angelo Serraglio e della dottoressa Maria Rita Andaloro è ormai da anni un punto di riferimento della bergamasca per quanto riguarda l'estetica sotto tutti i punti di vista.L'esperienza pluriennale di questi due medici si traduce in un servizio a tutto tondo,che mette a disposizione del paziente le tecniche in continua evoluzione della medicina e della chirurgia estetica. La dottoressa Andaloro, medico chirurgo odontoiatra ed esperta in Medicina Estetica, ci introduce nel suo studio.

Dottoressa Andaloro, quando nasce il vostro studio?

Io e il dottor Serraglio ci occupiamo di medicina estetica dal 1985, anno in cui iniziano ad affermarsi in Italia le prime tecniche e arrivano i primi macchinari per la cura della cellulite e dei diversi inestetismi della pelle. Come noto, la medicina avanza giorno dopo giorno e con lei abbiamo sviluppato i nostri studi, fino ad arrivare a occuparci di tutte le sfaccettature dell'estetica, affiancando allo studio medico un centro estetico, in modo da fornire un servizio completo. Abbiamo aperto la prima sede a Osio Sotto, per poi aprirne una seconda nel cuore di Bergamo, punto di riferimento di una clientela proveniente da tutta Italia. Per quanto riguarda la Chirurgia Estetica operiamo anche a Milano, Roma e Catania.

Qual è la vostra filosofia?

Migliorare dal punto di vista estetico la figura umana, a partire dall'alimentazione fino ad arrivare agli interventi chirurgici.

Che tipo di rapporto instaurate col paziente?

Il paziente è visto come un essere umano da capire e aiutare da un punto di vista non solo fisico, ma anche psicologico. Molto spesso le richieste che ci vengono fatte sono legate ad un'insicurezza individuale, che va studiata in profondità e, soprattutto, capìta. Il medico deve essere in grado di guidare il paziente a prendere delle scelte che siano adatte alla propria struttura corporea e non volte a imitare la miriade di stereotipi che oggi ci propongono i media.

Che servizi offrite nello specifico?

- *Diete mirate;*
- *medicina Estetica del viso;*
- *medicina Estetica del corpo;*
- *chirurgia Estetica viso e corpo;*
- *epilazione definitiva;*
- *estetica della bocca.*

Per ottimizzare i risultati, abbiamo poi studiato nelle loro componenti anche una linea di prodotti per viso e corpo e, come già detto in precedenza, siamo affiancati dal centro estetico per offrire un servizio completo.

MCEITALIA
Studio Medico
di Medicina e Chirurgia Estetica
Dir. San. dott.ssa Maria Rita Andaloro
Via San Bernardino, 28/A Bergamo
Tel. 035 211145
Via Libertà, 11 Osio Sotto (BG)
Tel. 035 808655 - 800146582
info@mceitalia.net

I.P.

Una giornata contro la sclerodermia

Domenica 30 settembre il Gruppo Italiano per la Lotta alla Sclerodermia scenderà in piazza per offrire i ciclamini, il fiore che resiste al freddo simbolo dell'associazione. Arrivata alla sua diciottesima edizione, la Giornata del Ciclamino permetterà ancora una volta, con un semplice gesto di solidarietà come l'acquisto di un fiore, di sostenere la ricerca scientifica per la lotta a questa malattia cronica ancora poco conosciuta, per cui la diagnosi precoce è la cura più efficace. Letteralmente "pelle dura", la sclerodermia è una patologia cronica ed evolutiva che colpisce soprattutto le donne e si manifesta con l'indurimento e l'ispessimento della cute in zone più o meno vaste, che nel tempo possono estendersi fino agli organi interni. In occasione della giornata diversi ospedali della provincia offriranno anche la possibilità di sottoporsi a visite gratuite. Per conoscere la piazza o l'ospedale più vicino (e prenotare una visita): **numero verde 800 080266** o **www.sclerodermia.net**.

Nuove regole per i ticket al pronto soccorso

Da giugno, come stabilito dalla Regione Lombardia, chi accede ai pronto soccorso per prestazioni che non hanno alcun carattere di urgenza (catalogate cioè come codice bianco alla dimissione) deve pagare 25 euro. E pagherà il ticket anche chi si allontanerà spontaneamente dall'ospedale, dopo essersi registrato e prima di aver concluso l'iter di visita e quello diagnostico. Niente ticket invece per gli esenti per reddito, età (sotto i 14 anni e sopra i 65) e malattia, per chi viene poi ricoverato, per chi è rimasto in osservazione per più di sei ore o chi ha subito traumi, come fratture, o una ferita che ha richiesto una sutura. E ancora: pronto soccorso gratis per chi ha subito ustioni di primo grado e oltre, per i pazienti con un'intossicazione grave o ingestione di corpo estraneo, le donne con gravidanza a rischio e tutti i pazienti mandati al pronto soccorso su indicazione del medico di famiglia.

Ai Riuniti arriva Momic: per aiutare i malati a riacquistare la loro autonomia

Si chiama "Momic" e sta per "Il movimento migliora la cura" il nuovo progetto attivato nel reparto di Medicina agli Ospedali Riuniti. Obiettivo, restituire ai pazienti ricoverati, che hanno in media sopra i 70 anni e spesso rimangono in ospedale per lunghi periodi, la loro capacità di autonomia, scongiurando i rischi dovuti all'immobilità. Come? Con l'aiuto di una fisioterapista a loro dedicata, presente tutti i giorni feriali, ma anche con momenti di letture di gruppo di giornali e riviste e di giochi come la tombola che costringono i degenti a lasciare il loro letto per stare tutti insieme in una sala del reparto.

Stai al passo con la ricerca

E questo lo slogan della camminata non competitiva che si terrà a Verdellino domenica 14 ottobre, in occasione del Palio d'Ottobre di Verdellino. La manifestazione, a sostegno dell'Associazione Paolo Belli-Lotta alla Leucemia e alle altre Patologie ONLUS, si snoderà per sette chilometri tra le vie di Verdellino-Zingonia. Al termine del percorso ci potrà "premiarsi" con un panino con la salamella presso il Palio dei Bersaglieri. Per chi vuole partecipare l'appuntamento è a partire dalle 8 in piazza Martinelli a Verdellino.

Ritorna BergamoScienza

Dopo il grande successo dell'anno scorso, ritorna *BergamoScienza*, rassegna di divulgazione scientifica giunta alla sua decima edizione, un'occasione imperdibile per esplorare in modo semplice e interattivo l'universo matematico, astronomico, fisico, chimico, informatico e tutti gli ambiti in cui la scienza è quotidianamente applicata. Per sedici giorni, dal 5 al 21 ottobre, i luoghi più belli di Città Alta e Città Bassa, dal Teatro Sociale alle dimore e ai palazzi storici, oltre a chiese, chiostri e musei, si animeranno con conferenze, spettacoli, concerti, laboratori, mostre e incontri con Premi Nobel, scienziati di fama internazionale e ricercatori, tutti aperti gratuitamente al pubblico. Anche quest'anno poi BergamoScienza estenderà i suoi confini al di fuori della città interessando i comuni della Provincia di Bergamo (Albino, Alzano Lombardo, Brembate di Sopra, Clusone, Dalmine, Seriate, Trescore Balneario, Treviglio, Treviolo, Valbrembo, Zingonia, Zogno e i comuni del sistema bibliotecario Valle Seriana e Seriate Laghi). Tra gli appuntamenti da non perdere lo Space day, il 6 ottobre, una giornata interamente dedicata allo spazio realizzata in collaborazione con le maggiori agenzie spaziali: ESA (European Space Agency), ASI (Agenzia Spaziale Italiana) e NASA (National Aeronautics and Space Administration). Adulti e bambini saranno coinvolti in conferenze, mostre, laboratori, spettacoli musicali e proiezioni di documentari per scoprire lo spazio insieme ad astrofisici, geofisici e astronauti di fama mondiale. Non mancheranno poi, come da tradizione, poi incontri con esponenti del panorama scientifico e culturale italiano e internazionale e premi Nobel che approfondiranno i temi scientifici più attuali.

Il programma completo è disponibile su: **www.bergamoscienza.it**.

☐ **Desidero abbonarmi a "Bergamo Salute" 6 numeri a soli € 22,00** *Dati obbligatori

*Cognome _____ *Nome _____

*Indirizzo _____ *n° _____

*CAP _____ *Località _____ *Prov _____

*Telefono/Cellulare _____ Fax _____ E-mail _____

☐ **Desidero regalare l'abbonamento a "Bergamo Salute" 6 numeri a soli € 22,00 a**

*Cognome _____ *Nome _____

*Indirizzo _____ *n° _____

*CAP _____ *Località _____ *Prov _____

*Telefono/Cellulare _____ Fax _____ E-mail _____

SCEGLI COME ABBONARTI

• POSTA: compila il presente modulo e spediscilo in busta chiusa a Pro.ge.ca. srl Viale Europa 36 – 24048 Curnasco di Treviolo (BG)

• FAX: compila il presente modulo e invialo al nr. **035/203608** • MAIL: compila il presente modulo e invialo a **abbonamenti@bgsalute.it**

PAGAMENTO TRAMITE:

☐ BONIFICO BANCARIO: intestato a Pro.ge.ca. srl IBAN IT25D0760111100001000573491

☐ ASSEGNO BANCARIO: intestato a Pro.ge.ca. srl - da spedire assieme al presente modulo

☐ BOLLETTINO POSTALE: intestato a Pro.ge.ca. srl - C/C postale n° 1000573491

Causale: abbonamento Bergamo Salute + nome e cognome intestatario

*Data _____ *Firma _____

INFORMATIVA ai sensi del D.lgs. n. 196/03. I suoi dati sono protetti e verranno trattati unicamente da Pro.ge.ca. srl per inviare la rivista ed eventualmente altri articoli allegati alla stessa oltre che per eventuali informazioni di servizio. Autorizzo il trattamento dei dati per le finalità e con le modalità indicate nell'impegno di riservatezza e dichiaro di essere maggiorenne.

Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi del D. LGS. 196/2003 *Firma _____

Per ulteriori informazioni tel. 035/201488 o abbonamenti@bgsalute.it

Mazzini s.r.l.

Ambulatorio Medico e Odontoiatrico
Responsabile sanitario Dr. Vanoncini Marco Specialista in Odontostomatologia
Aut.San.n°1924 del 23/09/1988

SPECIALITÀ MEDICHE
ODONTOIATRIA
OCULISTICA
CARDIOLOGIA
DERMATOLOGIA
MEDICINA INTERNA
ECOGRAFIE INTERNISTICHE
ORTOPEDIA
UROLOGIA
MEDICINA ESTETICA
LOGOPEDIA

RIABILITAZIONE E RIEDUCAZIONE
FISIOTERAPIA
MASSOFISIOTERAPIA
OSTEOPATIA
OSTEOPATIA PEDIATRICA

CENTROSTUDI GISED
PUNTOCLINICO

ODONTOIATRIA
ORTODONZIA
PARODONTOLOGIA
CONSERVATIVA
ENDODONZIA
ODONTOIATRIA INFANTILE
IMPLANTOLOGIA
IMPLANTOLOGIA A CARICO IMMEDIATO
IGIENE DENTALE
RADIOLOGIA DIGITALE (OPT, TRX E RXE)

In convenzione diretta con il F.A.S.I.
e i maggiori fondi integrativi e assicurazioni

PSICOLOGIA
DISTURBI D'ANSIA
DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE
DISTURBI DELL'UMORE
CONSULENZE FAMILIARI

D.L. Bersani convertito in legge 248/2006 - Aut. Pubb. San.n°262 del 17/07/2002

Via Mazzini, 29 - 24128 Bergamo - Tel. & Fax 035-250594

Cod.Fisc. e Partita IVA 02912880164 - Aut.San.n°1924 del 23/09/1988 - Registro Imprese di Bergamo n. 02912880164
R.E.A. 333559 Cap. Soc. € 25.000,00 int. vers. - Amministratore unico: Dr. Vanoncini Gianmarco

Si ri-vive con la stomia

Migliorare, insieme, la qualità di vita: è questo l'obiettivo dell'Associazione Bergamasca Stomizzati

a cura di Elena Buonanno

LA STOMÍA
È un'apertura creata chirurgicamente sull'addome, necessaria per far fuoriuscire le feci o l'urina; nel primo caso si parla di stomia digestiva (colostomia e ilostomia), nel secondo caso di stomia urinaria (o urostomia). Può essere praticata in genere in seguito a un intervento chirurgico per eliminare un'infiammazione cronica o un tumore dell'apparato gastrointestinale o urinario.

ABS, una sigla che si potrebbe scambiare con un componente importante dell'automobile. In bergamasca però ha anche un altro significato: Associazione Bergamasca Stomizzati. Da quasi 10 anni un gruppetto di colostomizzati, urostomizzati e ilostomizzati ha preso l'impegno di condividere alcune esigenze proprie di chi porta sull'addome un sacchetto per le funzioni fisiologiche. L'iniziativa è partita su suggerimento di stomaterapiste della Chirurgia degli Ospedali Riuniti, per coprire quella parte di assistenza che non può essere fornita dalla struttura ospedaliera o dalle assistenti domiciliari. All'epoca gli stomizzati erano pressoché sconosciuti all'opinione pubblica, anche se oggi in realtà c'è ancora un certo riserbo a parlare di questo argomento. Tra i quasi 2.500 stomizzati bergamaschi, solo un centinaio si espone e ha dato il proprio recapito per poter seguire le attività dell'Associazione che, mensilmente, si ritrova nei locali dell'ANMIC (Associazione Invalidi Civili). Gli incontri sono un'occasione per ascoltare esperti su temi che riguardano da vicino i portatori di stomìa (oncologo, stomaterapista, dietologo, sessuologo, assistente sociale, psicologo, farmacista, dimostratore di presìdi, avvocato). Ma anche, per i soci, per condividere esperienze e problematiche e creare una rete di amicizie da cui scaturiscono gite, serate benefiche, iniziative per raccogliere fondi. Come la Castagnata d'Autunno: davanti a Palazzo Frizzoni vengono installate delle grandi pentole sopra 3 fuochi a legna e vengono abbrustolite le castagne, distribuite poi ai passanti, un modo per far conoscere l'Associazione e le sue attività a favore degli ammalati. Tra queste, una delle più recenti e più importanti è quella di assistenza volontaria ai neostomizzati: una decina di stomizzati si sono messi a disposizione dei neo stomizzati e dei loro familiari per accompagnarli nella fase più difficile di accettazione della stomìa. L'accompagnamento consiste nel portare al paziente la propria esperienza e la dimostrazione pratica che con la stomìa si può continuare a vivere. *«Nell'Associazione ci sono vari stomizzati, ognuno ha una propria esperienza nella gestione della stomìa. Un confronto tra ognuno di noi serve a migliorarci nella conduzione di una vita normale»* dice la vice presidente Ornella. *«Tutti gli stomizzati, superato il momento della cura, hanno ripreso il lavoro, ma ci sono anche amici che hanno ricominciato a fare attività sportive, dal sub al ciclista all'escursionista arrampicatore in montagna»*. Il servizio, completamente gratuito, è attivo presso gli Ospedali Riuniti, ma lo possono richiedere anche pazienti di altre strutture. Per informazioni: **www.absbergamo.org**

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO PROJECT

I PROFESSIONISTI DELLA SALUTE ORALE

Dott.ssa Valentina CANAUZ, Direttore Sanitario - Dott. Lorenzo BONTEMPELLI - Dott. Riccardo MAURI - Dott. Mario CADENAS
Dott.ssa Rossana RIVA, Specialista in Ortognatodonzia - Dott. Margherita LENCIONI - Dott. Marco ZANONI

CONSERVATIVA - ENDODONZIA - CHIRURGIA ORALE
PARODONTOLOGIA - PROTESI FISSA E MOBILE
IMPLANTOLOGIA ORTODONZIA ADULTI E BAMBINI
PEDODONZIA - IGIENE ORALE - SBIANCAMENTI

STUDIO CONVENZIONATO:
FASI • FASI OPEN • FASDAC • DAY MEDICAL • UNISALUTE • FISDAF
PREVIMEDICAL • FASCHIM • PRONTOCARE • PRIMADENT • PRIMA HEALTH
EUROPE ASSISTANCE • ODONTONETWORK • ASSOPAR

CORREZZANA:
Via J.F. Kennedy, 60 - Correzzana (MB)
Tel. 039.60.64.153 - Fax 039.69.83.084
www.projectsrl1.com - projectsrl1.com@tin.it

CANONICA D'ADDA:
Via Bergamo, 4/A - 24040 Canonica D'Adda (BG)
Tel. 02.90.98.93.34 - www.projectsrl1.com
projectsrl1@tin.it

CHIGNOLO D'ISOLA:
Studio Odontoiatrico Associato
C/O Isola Medica - Via Galileo Galilei. 39/1
Chignolo d'Isola (BG) - Tel 035.90.46.41

NUOVA APERTURA

MONZA:
Studio Odontoiatrico Associato presso Dentecnica
Via S. Elia, 2 - 20900 Monza
Tel. 800.324.300

IN LINEA CON LE NORMATIVE SULLA PUBBLICITÀ INFORMATIVA LEGGE N°248 DEL 04 AGOSTO 2006

A.R.M.R.

Insieme contro le malattie rare

Le Malattie Rare sono un ampio gruppo di patologie (circa 6000 secondo l'OMS), accomunate dalla bassa prevalenza nella popolazione (inferiore a 5 persone per 1000 abitanti secondo i criteri adottati dall'Unione Europea). Con base genetica per l'80-90%, possono interessare tutti gli organi e apparati dell'organismo umano. In questo numero parliamo della Sindrome alcolica fetale.

AIUTO ALLA RICERCA MALATTIE RARE A.R.M.R. FONDAZIONE ONLUS

Tel. 035/671906
Fax 035/672699
presidenza@armr.it

INCONTRI CON I SOCI E GLI AMICI DI A.R.M.R.

- **29/30 settembre: sagra della Polenta Taragna a Branzi (con gazebo per la raccolta fondi)**
- **Mercoledi 17 ottobre: gara di golf (Stableford 3 cat.1°2° x cat.Lord-Lady-Senior) al Golf Club Carimate (CO)**
- **Domenica 28 ottobre: gara di golf (Stableford 3 cat.1°2° x cat.Lord-Lady-Senior) al Golf Club Arona Borgoticino (NO)**
  Maggiori informazioni su www.armr.it

SINDROME ALCOLICA FETALE

Codice di esenzione. RP0040
Definizione. Si intende un ampio spettro di deficit fisici e psichici che insorgono nei figli di donne che hanno abusato di alcol durante la gravidanza.
Epidemiologia. Maschi e femmine sono affetti in eguale misura.
Segni e Sintomi. Includono uno scarso accrescimento di altezza e peso di origine prenatale, microcefalia, ipoplasia malare e ritardo mentale. I bambini hanno un volto caratteristico, con fronte sporgente, fessure palpebrali brevi, epicanto, naso piccolo con radice appiattita e punta rivolta verso l'alto, ipoplasia, labbro superiore sottile, micrognatia, palatoschisi, padiglioni auricolari anomali. Possono essere presenti anche anomalie delle falangi distali e del quinto dito. Tra le malformazioni maggiori: labioschisi e malformazioni cardiache, microftalmia, anomalie costali vertebrali e anomalie del sistema nervoso centrale. Crisi di astinenza da alcol possono intervenire nelle prime 24 ore di vita con irritabilità, tremori e convulsioni, ipertonia, tachipnea, distensione addominale e vomito. Complicanze mediche sono costituite da mal occlusione dentale, miopia e disfunzioni tubariche.
Eziologia. Non è certo se la sindrome sia causata direttamente dall'alcol o da un suo prodotto di smaltimento. Anche se non è così chiaro il livello minimo di assunzione di alcol in grado di dare segni clinici, quello considerato dannoso al feto è di due bicchieri di alcolici al giorno (vino o un suo equivalente).
Terapia. La sindrome si previene con la totale astinenza dall'alcol da parte delle donne in gravidanza. La terapia è sintomatica.

Dr. Angelo Serraglio
Vice Presidente
commissione scientifica
ARMR

Direttore Editoriale
Elena Buonanno
Direttore Responsabile
Daniele Gerardi
Redazione
Rosa Lancia
redazione@bgsalute.it
Grafica e impaginazione
Catherine Coppens - Graphic Designer
www.catherinecoppens.com
Fotografie e illustrazioni
Shutterstock
Stampa
Grafiche Mazzucchelli S.p.A
Via Cà Bertoncina, 37/39/41 - 24068 Seriate (BG)
Casa Editrice
Pro.Ge.Ca. srl
Viale Europa, 36 - 24048 Curnasco di Treviolo (BG)
Tel. 035.201488 - Fax 035.203608
info@bgsalute.it - www.bgsalute.it
Hanno collaborato
Lucio Buonanno, Maria Castellano,
Viola Compostella, Giulia Sammarco,
Alessandra Perullo

Iscr. Tribunale Bergamo N°26/2010 del 22/10/2010
Iscr. ROC N°21019

© 2011. Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione, anche se parziale, di qualsiasi testo o immagine. L'editore si dichiara disponibile per chi dovesse rivendicare eventuali diritti fotografici non dichiarati. *I contenuti presenti su Bergamo Salute hanno scopo divulgativo e non possono in alcun modo sostituirsi a diagnosi mediche.*

I canali di distribuzione di Bergamo Salute
- Abbonamento
- Spedizione a diverse migliaia di realtà bergamasche, dove è possibile consultarla nelle sale d'attesa (medici e pediatri di base, ospedali e cliniche, studi medici e polispecialistici, odontoiatri, ortopedie e sanitarie, farmacie, ottici, centri di apparecchi acustici, centri estetici e benessere, palestre, parrucchieri etc.)
- Distribuzione gratuita presso le strutture aderenti alla formula "Amici di Bergamo Salute".

Comitato Scentifico

- **Dott. Diego Bonfanti -** Oculista
bonfi58@hotmail.com
- **Dott.ssa Maria Viviana Bonfanti**
Medico Veterinario - viviana@veterinarienese.it
- **Dott. Rolando Brembilla -** Ginecologo
rolandobrembilla@gmail.com
- **Dott.ssa Alba Maria Isabella Campione**
Medico legale - alba.campione@libero.it
- **Dott. Andrea Cazzaniga** - Idrologo Medico e Termale
andrea.cazzaniga@termeditrescore.it
- **Dott. Adolfo Di Nardo -** Chirurgo generale
adolfo.dinardo@gmail.com
- **Dott.ssa Daniela Gianola -** Endocrinologa
danielagianola@live.it
- **Dott. Antoine Kheir -** Cardiologo
antoinekheir@tin.it
- **Dott.ssa Grazia Manfredi -** Dermatologa
graziamanfredi@gmail.com
- **Dott. Roberto Orlandi -** Ortopedico
Medico dello sport - robertoorlandi@inwind.it
- **Dott. Paolo Paganelli -** Biologo nutrizionista
p.paganelli@biologiadellanutrizione.it
- **Dott. Orazio Santonocito -** Neurochirurgo
oraziosantonocito@yahoo.it
- **Dott.ssa Mara Seiti -** Psicologa - Psicoterapeuta
maraseiti@alice.it
- **Dott. Sergio Stabilini -** Odontoiatra
studio@sergiostabilini.191.it
- **Dott. Massimo Tura -** Urologo
massimo.tura@policlinicodimonza.it

Comitato Etico

- **Dott. Giorgio Locatelli -** Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Bergamo
- **Dott. Ezio Caccianiga -** Presidente dell'Ordine dei Medici Veterinari di Bergamo
- **Dott. Piero Attilio Bergamo -** Oculista
- **Dott. Luigi Daleffe -** Odontoiatra
- **Dott. Tiziano Gamba -** Medico Chirugo
- **Beatrice Mazzoleni -** Presidente dell'Ordine degli Infermieri di Bergamo (IPASVI)

Se vuoi anche tu
raccontare la tua storia
nella rubrica "testimonianza",
contatta la nostra redazione
Tel. 035.201488
redazione@bgsalute.it

Qualità OPEL
premiata e certificata

Premio Leader Club 2007

Premio Leader Club 2008

Premio Premio 2008 Organizzazione ed Efficienza al Servizio delle AZIENDE

Premio GM CHAIRMAN'S CIRCLE 2009

Premio GM CHAIRMAN'S CIRCLE 2010

Premio GM CHAIRMAN'S CIRCLE 2011

Premiata per il terzo anno consecutivo con CHAIRMAN'S CIRCLE,
il più ambito riconoscimento da parte di GENERAL MOTORS
per le migliori concessionarie Opel di tutta Europa

Mobility Partner

Concessionaria OPEL
AZ Veicoli
GROUP

Wir leben Autos.

BERGAMO - Via per Curnasco, 70/72 - Tel. 035.26.10.92
ALBANO S.A. (BG) - Via Dante, 35 - Tel. 035.58.31.11
WWW.AZVEICOLI.IT