Bergamo salute

PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

Bergamo salute

numero 1

anno 3 - gennaio - febbraio 2013

Poste Italiane spa Sped. in Abb. Postale DL 353/2003 (Conv. in legge 27/02/2004 N.46) Art. 1 comma 1 LO/BG

Giorgio Gori
La mia ricetta per una nuova Bergamo

Tumore: tra progressi e speranze

Quando lo stress manda in tilt l'intestino

Orto in casa, un "toccasana" per corpo e mente

I rimedi più efficaci contro occhiaie e borse

CareDENT cliniche dentali

www.pm-agenzia.it

Cure dentistiche di alta qualità alla portata di tutti

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

Cure accessibili a tutti

- Prima visita e diagnosi 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. Luigi Bergamelli (Villa d'Almè) e del dott. Enrico Malagni (Corte Franca).

IN QUESTO NUMERO

Siete pronti per cominciare un nuovo anno all'insegna della salute? In questo numero, come sempre, troverete tanti consigli e suggerimenti per il vostro benessere: dalla "dieta" giusta per chi ha fatto il buon proposito di dimagrire, ai "trucchi" per preparare un orto anti-stress sul balcone. Ma parleremo anche di tumore, il "male del nostro secolo", una malattia che oggi, grazie alle nuove terapie e alla ricerca scientifica, fa un po' meno paura. Non ci resta che augurarvi buona lettura e buon 2013!

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

FOOD EDUCATION ITALY

Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

numero 1
anno 3 - gennaio - febbraio 2013

Editoriale
3 Il ruolo dell'infermiere oggi e domani

ATTUALITA'
4 Ospedale "Papa Giovanni XXIII", la cittadella della salute

SPECIALE ONCOLOGIA
6 Tumore: tra progressi e nuove speranze
8 Cure sempre più efficaci grazie alla target therapy
9 Chirurgia "soft" anche contro i tumori
10 Diagnosi mirate con la PET
11 I diritti (spesso sconosciuti) dei malati
12 Collaborare alla propria guarigione

SPECIALITÀ A-Z
14 **Cardiologia** Stent riassorbili: la nuova frontiera per le coronarie malate
16 **Gastroenterlogia** Quando lo stress manda in tilt l'intestino
18 **Otorinolaringoiatria** Se la voce va giù

PERSONAGGIO
20 Giorgio Gori La mia ricetta per una nuova Bergamo

IN SALUTE
22 **Stili di vita** Orto in casa
24 **Alimentazione** Dieta? No grazie

IN ARMONIA
26 **Psicologia** Fobie e ossessioni
28 **Coppia** Separazione, come gestirla quando ci sono dei figli

IN FAMIGLIA
30 **Maternità** Mamme a 20, 30, 40 anni
32 **Bambini** Febbre, istruzioni per l'uso

RUBRICHE
43 **Guida esami** OPT dentale, non solo per la diagnosi
44 **Altre terapie** Ritrovare l'equilibrio con l'Ayurveda
46 **Animali** S.O.S. obesità a quatto zampe

IN FORMA
48 **Fitness** Ritrova la forma e l'energia con la fitboxe
50 **Bellezza** I rimedi più efficaci contro occhiaie e borse

REALTÀ SALUTE
53 Medicaludito
55 MCEITALIA
57 Bongiorno antinfortunistica
59 Centrorota

DAL TERRITORIO
60 **News**
66 **Il lato umano della medicina** Un "dutur claun" in corsia
69 **Malattie rare** Associazione A.R.M.R.
70 **Testimonianza** Grazie alla tecnologia sono ritornato a vivere

Allegato centrale: AMICI DI BERGAMO SALUTE

bamboostudio.it

cloudia
smart pleasure

l'evoluzione della
sigaretta
elettronica

Non rinunciare ai piaceri del fumo,
scopri la ***sigaretta digitale***.
Con Cloudia svapi ovunque
senza preoccupazioni.

Cloudia **rispetta la tua salute**
e il tuo portafoglio.

PROVA GRATUITAMENTE CLOUDIA
E LE SUE ESSENZE NEI SEGUENTI NEGOZI:

SERIATE, Via Italia 131
PONTERANICA, Via Ramera 86 (SS Villa d'Almè-Bg)
STEZZANO, Centro Commerciale Le Due Torri
RANICA, Via Marconi 37H (Le Torrette)
ALBINO, Via Marconi 29/O
ALZANO L.do, Centro Polifunzionale PALASPORT

facebook.com/kissingcloudia
#kissingcloudia

kissingcloudia.com

Infermiere: una figura (sempre più) chiave nella sanità del futuro

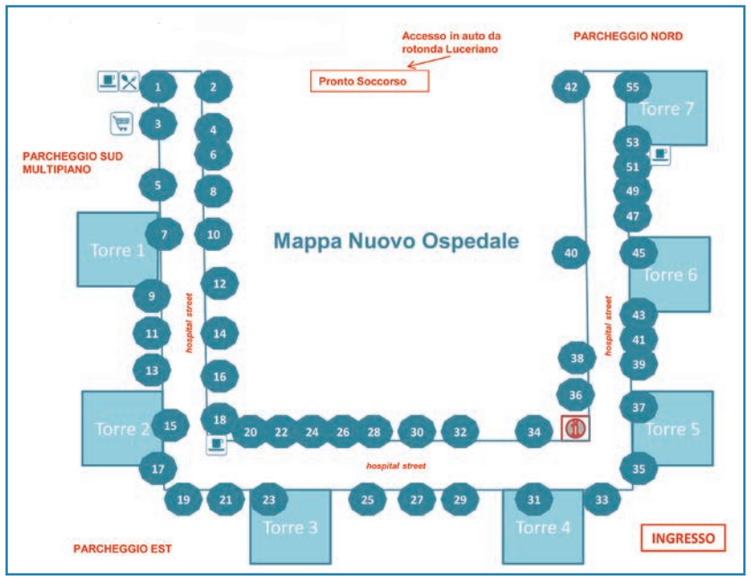
Secondo le ultime statistiche, nei prossimi anni è previsto un aumento esponenziale della percentuale di cittadini con età superiore ai 64 anni, sino a raggiungere nel 2050 il 33,1% della popolazione. Secondo l'ISTAT (2010) inoltre, ad oggi il 38,6% della popolazione soffre di almeno una malattia cronica per un totale di circa 23,4 milioni di persone. In un quadro di possibile "insostenibilità del sistema sanitario" così come lo conosciamo, la professione infermieristica si è interrogata sulle migliori modalità di riorganizzazione della sanità, con l'obiettivo di continuare a fornire ai cittadini risposte ai propri bisogni di salute, che siano sicure ed efficaci. I tagli economici e, di conseguenza, dei servizi offerti alla popolazione rendono obbligatorio ripensare e riorganizzare soprattutto il territorio e l'assistenza domiciliare, al fine di rispondere alle dimissioni precoci e alla riduzione di posti letto e di servizi da parte degli ospedali. Anche per questo gli infermieri svolgono la propria attività anche in forma libero-professionale, cercando di sviluppare specifiche competenze sull'ambito territoriale e domiciliare, per poter garantire la presa in carico dell'assistito, assicurandogli continuità assistenziale. L'infermiere è un professionista con una competenza specifica disciplinare, acquisita tramite un percorso formativo universitario, e con l'obbligo di essere iscritto all'Ordine Professionale, differenziandosi quindi da altre figure non qualificate, quali ad esempio le badanti. È capace di rispondere con autonomia e responsabilità alle numerose necessità di salute del cittadino, fornendo singole prestazioni e/o assistenza continuativa, attraverso la cura, la prevenzione, e l'educazione, arrivando sino all'accompagnamento della persona nell'ultima fase della vita. Il futuro quindi vedrà sempre più l'infermiere libero professionista impegnato a offrire una rete territoriale caratterizzata da percorsi clinico assistenziali che risponderanno ai bisogni dei cittadini.

Beatrice Mazzoleni,
Presidente Collegio IPASVI
di Bergamo

La cittadella della salute

È entrato in funzione il nuovo ospedale di Bergamo, una struttura all'avanguardia e ad alta specialità attesa da anni

a cura di Lucio Buonanno



A vederlo da lontano sembra gigantesco. Ed è infatti l'ospedale più grande della Lombardia: 320 mila metri quadrati, sette torri ognuna di cinque piani, una "piastra" di tre piani con 36 sale operatorie, oltre 900 posti letto, 238 ambulatori, 9 mila metri quadrati dedicati alla diagnostica e 4 mila al pronto soccorso, più l'eliporto. È la nuova "Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII" entrata in funzione alla Trucca, a Bergamo. Un'opera all'avanguardia in Europa con centri di eccellenza come la cardiochirurgia e la neurochirugia. Ma tutti i reparti sono dotati di macchinari di ultima generazione. E il nuovo ospedale si candida a diventare polo italiano per le alte specialità. Intanto ha cominciato a pieno regime, anche se c'è ancora qualche cantiere aperto. Non è difficile districarsi, come invece si può temere, parcheggiando la macchina in uno dei 2.400 posti auto. Attraverso vialetti si arriva all'ingresso centrale dove c'è il Punto Informazione che accoglie i pazienti dando tutte le indicazioni e una mappa dettagliata e indirizzando, anche con l'aiuto di volontari, ai reparti e ai 238 ambulatori che si aprono sull'"**hospital street**" un lunghissimo ampio corridoio, quasi una strada coperta, che corre intorno alla "**piastra**" e alle sette torri: sembra di stare in un centro outlet. Ogni torre è collegata con la "**piastra**" (vero cuore pulsante che ospita tutti i servizi di diagnosi e cura, dalle sale operatorie alle terapie intensive, dai laboratori al Pronto Soccorso) attraverso passerelle coperte.

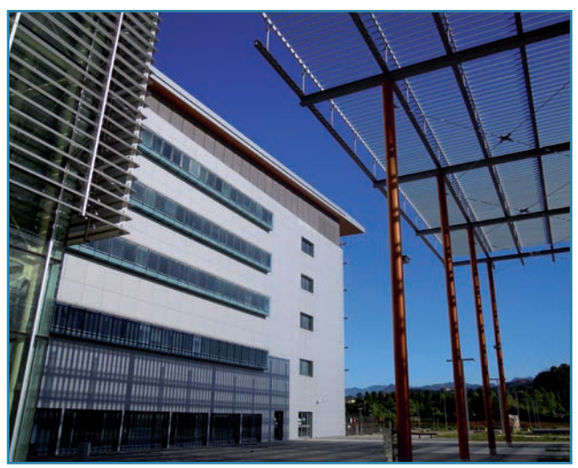
Ma vediamo in dettaglio, cominciando dalla **Torre 1**, il dipartimento materno infantile: gli ambulatori sono a piano terra, la degenza ostetricia al primo, la degenza patologia neonatale al secondo, ginecologia al terzo, studi medici al quarto, locali impianti al quinto. Lo schema in pratica si ripete in tutte e sette le torri. La **Torre 2** è dedicata al dipartimento pediatrico; la **Torre 3** al dipartimento neuroscienze e scienze motorie (degenza ortopedia, neurochirugia, neurologia); la **Torre 4** ospita il dipartimento di chirurgia, gastroenterologia e pneumologia; la **Torre 5** ha come ospite il dipartimento cardiovascolare e medicina (degenza cardiologia, cardiochirurgia, chirurgia vascolare e medicina); la **Torre 6** riguarda il dipartimento onco-ematologico e malattie infettive; la **Torre 7** ospita la didattica, i laboratori, la centrale 118, la degenza di nefrologia, la psichiatria, oltre le attività dipartimentali e i locali impianti. Tutte le torri sono collegate, attraverso passerelle coperte, alla "**piastra**" che ha, al primo piano, la radioterapia, la medicina nucleare, la radioagnostica, la neurologia, gli ambulatori, il centro prelievi, la dialisi e la centrale di sterilizzazione; al secondo il pronto soccorso, i blocchi operatori, il day surgery, il blocco parto. All'ultimo piano c'è la terapia intensiva, i laboratori e gli uffici. Ogni piano di degenza ha una superficie di 1.700 metri quadrati, dispone di 24 camere con propri servizi, tv con canali satellitari e digitale terrestre: in pratica due pazienti per stanza.

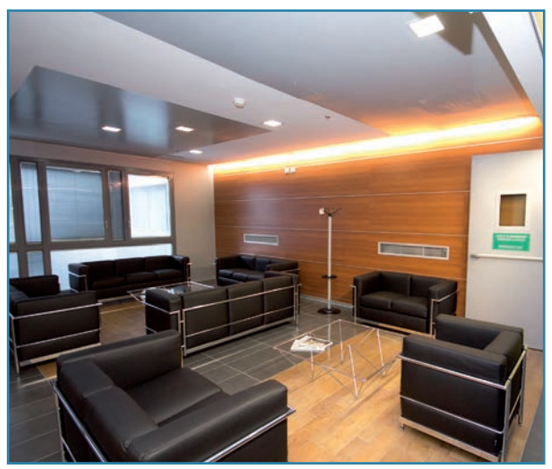
Il tutto è pensato per aiutare il paziente, troppo spesso considerato un numero. L'Area critica, che si trova al secondo piano della "**piastra**", ne è l'esempio. Qui sono state accorpate le varie specialità (neuroanestesia, cardioanestesia, rianimazione, unità coronaria, stroke-unit e via dicendo) con le équipe mediche e infermieristiche che lavorano fianco a fianco condividendo spazi comuni e momenti di confronto professionale. I pazienti gravi o appena operati vengono tenuti sotto osservazione fino a quando le loro condizioni non si sono stabilizzate, poi vengono trasferiti nei reparti di degenza attraverso le passerelle.

Altro aiuto ai pazienti è dato dai vari sportelli Cup, a piano terra di ogni torre, dove si effettua l'accettazione, si paga il ticket e si può prenotare la visita successiva. I referti invece vanno ritirati al Cup centrale. Interessante è anche la "farmacia delle dimissioni", vicino al Cup che fornisce ai pazienti appena dimessi i farmaci necessari per seguire le terapie consigliate per le prime 48 ore di convalescenza, e le medicine ad alto costo per malattie croniche. Lungo l'"**hospital street**" infine sono previsti un ristorante, tre bar, un minimarket, l'edicola e una banca.

I NUMERI

Con i suoi 320 mila metri quadrati l'ospedale Papa Giovanni XXIII è il più grande della Lombardia, superando il Niguarda di Milano che si estende "solo" su 244 mila metri quadrati. L'altezza massima degli edifici (7 torri di cinque piani più la piastra di tre piani) è di 24 metri. Il volume edificato è di 600 mila metri cubi e altri 200 mila sono a disposizione per eventuali ampliamenti. I locali sono 7.200, i bagni 1.400, le chiavi 16.800. Le sale operatorie sono 36, gli ambulatori 238, le sale travaglio 8, i posti letto 900, il pronto soccorso dispone di 4 mila metri quadrati, le terapie intensive di 6.300, l'attività diagnostica di 9 mila. Il totale dei dipendenti è di 3.818. I medici sono 619; gli infermieri 1.796; i tecnici 490; gli operatori della riabilitazione 94; gli amministrativi 368; il personale ausiliario 376. A questi vanno aggiunti un centinaio di collaboratori e liberi professionisti. Infine i parcheggi: occupano un'area di 60 mila metri quadrati con 2.400 posti auto.





Tumore: tra progressi e nuove speranze

a cura di Elena Buonanno

«Oggi, nonostante l'incidenza di tumori sia costantemente in crescita, la mortalità si sta gradualmente abbassando, soprattutto in alcuni tipi di tumore come quello alla mammella e al colon. E questo grazie alla diagnosi precoce, ai programmi di screening (per il tumore alla mammella, colon e utero) e a cure sempre più mirate. La ricerca però deve andare avanti. La sfida del futuro è infatti riuscire a trasformare tutti i tumori in malattie croniche, cosa che in alcuni sottogruppi di pazienti siamo già riusciti a fare». Chi parla è il professor Roberto Labianca, direttore Dipartimento Interaziendale Provinciale Oncologico (DIPO) di Bergamo. Lo abbiamo incontrato per introdurre questo primo speciale dedicato all'oncologia e fare il punto sullo stato dell'arte e sul futuro della cura del tumore, patologia che nella nostra provincia ha un'incidenza importante.

Professor Labianca, quali sono i tumori più diffusi nella Bergamasca?

Premesso che in generale la malattia tumorale nel nostro territorio rappresenta un problema rilevante dal punto di vista numerico (su 1 milione di abitanti tra Bergamo e provincia, almeno 30.000 hanno avuto o hanno un cancro), sulla base delle analisi prodotte dal Servizio Epidemiologico dell'ASL di Bergamo si evidenziano alcuni tipi di cancro per così dire "storici" come quello allo stomaco e al fegato, che qui da noi registrano un'incidenza superiore alla media nazionale. Il motivo è molto probabilmente riconducibile, nel caso dello stomaco, a fattori come un'alimentazione ricca di grassi saturi, anche se un ruolo fondamentale, come in tutti i tipi di tumore, lo gioca anche la predisposizione genetica. Tra gli altri tumori diffusi sul nostro territorio, anche se con un'incidenza simile a quella regionale e nazionale, ci sono poi quello al polmone (in diminuzione tra gli uomini ma in aumento tra le donne), alla mammella, alla prostata (per il quale il test del PSA non sembra essere uno strumento di identificazione precoce) e al colon, per il quale però la diagnosi è sempre più precoce grazie ai programmi di screening che nella nostra realtà registrano tassi di partecipazione importanti.

Uno degli aspetti di più difficile gestione è il dolore. Qual è l'approccio a questo tema nella nostra provincia?

Il dolore è un aspetto di cui assolutamente si deve tenere conto: nel corso dell'evoluzione di un tumore infatti la probabilità di avere dolore è dell'80%, non solo durante la fase terminale ma anche in quelle iniziali. Questo significa che 8 pazienti su 10 si trovano a dover affrontare questo che non è un sintomo ma una "malattia nella malattia" ed è quindi un dovere del medico fare quanto è nelle sue possibilità per annullarlo. Nonostante ancora non siano utilizzati appieno e al meglio, come invece succede in altri Paesi europei, primo fra tutti l'Inghilterra seguita dai Paesi nordici, oggi infatti abbiamo a disposizione armi terapeutiche che, se "calibrate" sul singolo paziente e sulla base dello stadio della malattia, sono in grado di azzerarlo. Inoltre da tre anni la legge sulla prescrizione di questo tipo di terapia, che consiste principalmente in morfina e oppiacei, è diventata più elastica. Eppure ancora esistono delle remore culturali ed "etiche" nei confronti della terapia del dolore (o cure palliative), anche se per fortuna sempre meno nella nostra provincia, che è all'avanguardia in questo campo. Il timore maggiore, sia da parte dei medici sia da parte dei pazienti, trattandosi di oppiacei che non devono essere assunti al bisogno ma in modo continuativo, è quella di trasformare i pazienti in tossicodipendenti, rischio che in realtà non esiste.

PROF. ROBERTO LABIANCA

Direttore Dipartimento di Oncologia ed Ematologia A.O. Papa Giovanni XXIII e Responsabile DIPO di Bergamo

LA PREVENZIONE? COMINCIA DALLA TAVOLA

Mantenere un peso il più vicino possibile a quello ideale, attraverso un'alimentazione sana e un esercizio fisico regolare. Evitare il fumo, attivo e passivo. Limitare il consumo di alcol. La prevenzione del tumore passa da queste semplici regole. Secondo le statistiche, oltre il 30% dei tumori è direttamente riconducibile all'alimentazione, intesa sia in termini quantitativi sia qualitativi. Seguire una dieta sana, ricca di frutta e verdura (non solo broccoli e cavoli, i vegetali anti-cancro per antonomasia, ma anche verdure "colorate" come carote, zucche, barbabietole e fibre, e frutti come mele e mirtilli) limitando l'apporto di calorie, grassi saturi, cibi salati e fritti, carne rossa (specie alla brace) e insaccati (anche quelli affumicati), bevande alcoliche è quindi la prima forma di prevenzione. Fondamentale è poi l'attività fisica. Da bandire invece il tabacco, responsabile dell'80-90% di tutti i tumori del polmone (e del 30% di tutti i tumori, in particolare bocca, esofago, laringe, corde vocali, vescica). Uno stile di vita corretto è fondamentale poi anche quando si è già malati: smettere di fumare, ad esempio, aumenta le probabilità di guarigione per chi sia stato colpito da un tumore al polmone. Mentre svolgere attività fisica costante e seguire un'alimentazione corretta riduce le probabilità di recidive nel caso di cancro al colon.

Quali sono invece le novità e le prospettive nel campo della ricerca e della terapia?

Uno degli sviluppi più interessanti è quello che riguarda la ricerca e l'individuazione in laboratorio di mutazioni genetiche nelle cellule che possono dire se il tumore è più o meno aggressivo e possono quindi orientare nella scelta della terapia migliore. Tutti i tumori infatti dipendono da una (come spesso succede nel caso di quelli del sangue) o più mutazioni del DNA delle cellule che ne provocano una proliferazione e crescita incontrollata. Il valore di questi test quindi è duplice: prognostico sull'evoluzione della malattia e predittivo sulla probabilità che il paziente risponda a un farmaco piuttosto che un altro. La strada è molto promettente, anche se per ora conosciamo ancora poche mutazioni, in particolare nel tumore a polmone, mammella, colon e melanona, mentre sono moltissime quelle responsabili dei tumori. Oltre alla ricerca di laboratorio, poi, fondamentale è quella clinica sui pazienti, che ne è la naturale e imprescindibile evoluzione. Solo così infatti si può arrivare a una buona cura, che sia sempre il più personalizzata sul singolo paziente e quindi più efficace possibile. La ricerca non deve essere considerata un lusso, ma una necessità. Nella nostra realtà in tutte le strutture ospedaliere si fa ricerca, promuovendo o partecipando a studi provinciali, regionali, ma anche nazionali e internazionali, finanziati in alcuni casi da case farmaceutiche, in molti casi indipendenti. Inoltre si è creato sul territorio un buon meccanismo di rete, i cui il DIPO è il collante, grazie al quale la nostra provincia è oggi in grado di offrire cure oncologiche di alto livello e soddisfare oltre l'80% delle richieste locali.

LE PATOLOGIE ONCOLOGICHE PIÙ FREQUENTI A BERGAMO

UOMINI

Prostata 18,6%
Bronchi e polmoni 16,9%
Colon-retto 11,6%
Fegato 8,1%

DONNE

Mammella 31,2%
Colon-retto 11%
Stomaco 5,8%
Bronchi e polmoni 5,4%

Fonte: Registro Tumori ASL di Bergamo. Dati relativi al triennio 2007-2009.

N.B. La percentuale si riferisce all'incidenza sul numero totale di tumori.

Cure sempre più efficaci grazie alla target therapy e a un approccio multidisciplinare

a cura di Elena Buonanno

Cure mirate e personalizzate per colpire il "bersaglio", cioè il tumore, in modo sempre più preciso ed efficace. È questa la sfida della moderna oncologia, come ha accennato nel precedente articolo il professor Roberto Labianca. Un obbiettivo in parte già raggiunto grazie ai farmaci di nuova generazione. Approfondiamo allora l'argomento con l'aiuto del dottor Antonello Quadri, oncologo.

Dottor Quadri che caratteristiche hanno i nuovi farmaci?

Negli ultimi anni si è assistito a un eccezionale sviluppo delle conoscenze sulla biologia cellulare e molecolare dei tumori, sui meccanismi che danno origine alla proliferazione delle cellule neoplastiche (cioè tumorali) e la loro capacità di dare metastasi a distanza. È stato così possibile identificare nuovi bersagli terapeutici ed è in continuo aumento il numero di nuovi farmaci definiti terapie biologiche o "*target therapy*". Questi, a differenza dei chemioterapici convenzionali, sono diretti contro uno specifico bersaglio molecolare espresso selettivamente dalle cellule del tumore o su una molecola che ne regola la crescita e la sopravvivenza. Si tratta quindi di farmaci capaci di bloccare la crescita delle cellule tumorali, interrompendo l'attività di specifiche molecole presenti nelle cellule neoplastiche, necessarie alla loro crescita e alla loro moltiplicazione. I farmaci biologici comportano due vantaggi rispetto ai farmaci chemioterapici finora utilizzati: la riduzione degli effetti collaterali a carico dei tessuti sani, per la maggiore selettività, e l'"individualizzazione" delle terapie attraverso l'identificazione dei pazienti potenzialmente responsivi (cioè che potrebbero rispondere al trattamento) ai diversi farmaci, in quanto portatori di neoplasie che esprimono determinati bersagli molecolari. Un altro aspetto fondamentale oggi nel trattamento delle neoplasie è poi l'approccio terapeutico multidisciplinare.

Dott. Antonello Quadri

Responsabile U.O. di Oncologia del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro

Ci può spiegare meglio?

Nel momento in cui viene diagnosticato un tumore, la decisione terapeutica deve essere condivisa dai diversi specialisti che possono essere coinvolti nelle fasi della malattia, cioè il chirurgo, l'oncologo e il radioterapista. È importante, inoltre, soprattutto nella fase diagnostica, la piena collaborazione anche di altri specialisti, ovvero l'anatomopatologo, l'endoscopista e il radiologo. Questo tipo di approccio multidisciplinare è fondamentale soprattutto per due motivi principali:

- *efficacia e possibilità di cura*. In molte neoplasie è ormai dimostrato che l'associazione della chirurgia prima o dopo un trattamento chemioterapico o chemio-radioterapico è più efficace del solo trattamento chirurgico (per esempio nei tumori del retto, del polmone, della mammella). Grazie al miglioramento delle tecniche chirurgiche e allo sviluppo dei nuovi farmaci, con un trattamento multidisciplinare è anche possibile ottenere la guarigione in fasi avanzate di alcune neoplasie (per esempio nei tumori del colon con metastasi epatiche).
- *Possibilità di conservare l'organo*. In molte neoplasie l'approccio multidiscliplinare può permettere la guarigione con la preservazione dell'organo (ad esempio nei tumori del canale anale, alcune casi di neoplasie della laringe, della vescica e dell'esofago).

Chirurgia "soft" anche contro i tumori

Con la laparoscopia, metodica che garantisce minori traumi e tempi di ripresa più rapidi

a cura di Elena Buonanno

Terapia di prima scelta in caso di tumore, la chirurgia, anche in ambito oncologico, sta diventando sempre meno invasiva, grazie alla laparoscopia (vedi box), tecnica più "costosa" e più complessa da eseguire rispetto a quella tradizionale, che però offre notevoli vantaggi per il paziente. L'abbiamo chiesto al professor Stefano Olmi, chirurgo.

Professor Olmi, in quali tipi di tumore la laparoscopia si è rivelata efficace?

Gli studi clinici eseguiti in tutto il mondo negli ultimi vent'anni hanno dimostrato che la chirurgia laparoscopica è oncologicamente sicura e radicale, tanto quanto la chirurgia tradizionale, soprattutto nel caso di tumori colon-rettali e gastrici.

E quali sono i vantaggi rispetto alla chirurgia tradizionale?

I vantaggi di questa metodica, in generale, sono legati alla minore invasività e alla magnificazione (cioè alla visione ingrandita) dell'immagine operatoria: *minor compromissione post operatoria del sistema immunitario* (sempre associato al trauma chirurgico); *riduzione dell'estensione delle cicatrici chirurgiche*; *riduzione del dolore postoperatorio*; *riduzione della durata della degenza*; *riduzione della necessità di trasfusioni di sangue*; *riduzione dello stress da trauma chirurgico*; *una ripresa della funzione intestinale più rapida* rispetto alla chirurgia tradizionale; *miglioramento degli scambi respiratori dopo l'intervento* per minor dolore sull'addome; *riduzione del rischio di laparocele*, cioè di ernia della ferita chirurgica; *miglioramento del risultato estetico*; *rapida ripresa delle normali attività* quotidiane e lavorative.

E in campo oncologico?

Per quanto riguarda il trattamento dei tumori, oggi si intravedono alcuni vantaggi ulteriori della mini-invasività, e in particolare la minore immunodepressione (cioè abbassamento delle difese immunitarie) post-chirurgica, che potrebbero rivelarsi molto utili ai fini di poter iniziare terapie oncologiche adiuvanti (radio-chemioterapia) il più precocemente possibile. Il vantaggio immunologico potrebbe riflettersi anche sulla sopravvivenza per malattia, favorendo un miglior controllo della malattia tumorale in termini di diffusione di metastasi. Alcune ricerche hanno anche evidenziato una prognosi migliore nei pazienti con tumore trattati con la laparoscopia rispetto agli stessi casi trattati con le tecniche tradizionali. Inoltre, secondo diversi studi europei, la sopravvivenza totale e l'incidenza di recidiva è non solo sovrapponibile, ma migliore rispetto alla chirurgia tradizionale. La laparoscopia infatti permette una maggior precisione del gesto chirurgico grazie anche a un maggior dettaglio della visione.

UNA TECNICA "RIVOLUZIONARIA"

La chirurgia laparoscopica ha apportato cambiamenti così radicali in campo chirurgico da essere considerata la più importante rivoluzione in chirurgia degli ultimi 20 anni. La grande innovazione è che il chirurgo non opera più con le mani "all'interno del corpo" del paziente, ma utilizzando strumenti ottici ed operativi introdotti attraverso delle piccole incisioni cutanee. In questo modo il chirurgo opera guardando un monitor, dove l'immagine intraoperatoria ha una miglior definizione e un notevole ingrandimento rispetto alla realtà.

Prof. Stefano Olmi

Responsabile U. O. di Chirurgia generale e Oncologica del Policlinico San Marco di Zingonia

Diagnosi e terapie mirate con la PET

a cura di Elena Buonanno

La diagnosi di tumore? Oggi si fa (anche) con la PET (sigla che sta per *Positron Emission Tomography* cioè Tomografia a Emissione di Positroni), una modernissima metodica di diagnostica per immagini, non invasiva, preziosa non solo per "scovare" precocemente tumori e linfomi, ma soprattutto per valutarne lo stadio e monitorare l'efficacia delle terapie (oltre che in caso di sospetto di recidive). Un'arma, nella lotta contro il cancro, destinata a diffondersi sempre di più. Come ci spiega il dottor Andrea Bruno, medico nucleare.

Che caratteristiche ha questa indagine rispetto ad esempio alla TC?

Le altre indagini di diagnostica per immagini normalmente usate in campo oncologico, come la TC o la Risonanza Magnetica, ci danno informazioni precise sulle dimensioni della massa tumorale. Non ci dicono però se la lesione in quel determinato momento è attiva (cioè se le cellule si stanno riproducendo) e in che misura, cosa che invece fa la PET. Questa sofisticata (e costosa) indagine studia infatti il metabolismo cellulare ed è in grado di evidenziare le alterazioni metaboliche, che avvengono prima di quelle morfologiche (di struttura e di dimensione). In questo modo è possibile anticipare le cure e individuare la strategia terapeutica più corretta per quel tipo di tumore. La PET poi ha un ruolo importantissimo anche durante il trattamento: permette di valutare tempestivamente la risposta del paziente a quella specifica terapia e verificare quindi se è efficace o se, al contrario, non dà i risultati sperati e quindi deve essere cambiata o modulata diversamente.

Ma che tipo di strumento è e come funziona?

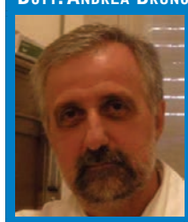
La PET è composta da un tomografo, apparecchiatura che permette di rilevare la radioattività emessa da un radio farmaco, somministrato al paziente per via endovenosa. Le rilevazioni così ottenute vengono poi elaborate sotto forma di immagini che mostrano la distribuzione del radiofarmaco all'interno dell'organismo. Il radiofarmaco più utilizzato è il fluorodesossiglucosio (FDG), uno zucchero analogo al glucosio, marcato con l'isotopo Fluoro 18, che si accumula nelle cellule tumorali vitali in quantità molto superiore rispetto ai tessuti normali. Le cellule in veloce accrescimento, come quelle tumorali, sono "affamate" di zucchero che serve loro per avere l'energia per replicarsi e così, non appena lo captano, lo "divorano" e lo immagazzinano. La PET quindi visualizza e trova le zone dove si concentra. Essendo lo zucchero legato a una sostanza debolmente radioattiva (ma innocua), i tessuti malati risultano molto più "luminosi" e così si possono individuare le lesioni con maggiore chiarezza.

Ha collaborato il dottor Alberto Gerali

PET E TAC INSIEME: PER IMMAGINI ANCORA PIÙ COMPLETE

Una delle evoluzioni tecnologiche più recenti è stata l'integrazione della PET con la TAC: le immagini risultanti dai due esami si fondono e sovrappongono immediatamente, dando un'unica immagine da cui sono visibili sia la struttura e le dimensioni del tumore, sia eventuali alterazioni metaboliche.

Dott. Andrea Bruno



Direttore U.S.C. Medicina Nucleare A.O. Papa Giovanni XXIII di Bergamo

I diritti (spesso sconosciuti) dei malati

a cura di Maria Castellano

Diritto a essere sempre informati sulla propria condizione, alla qualità di vita, a non soffrire, all'assistenza, a ottenere periodi anche lunghi di aspettativa sul lavoro o a passare a un part-time provvisorio. Sono questi alcuni dei diritti di cui può usufruire chi si ammala di tumore, anche se spesso gli stessi pazienti non ne sono a conoscenza. In quest'ottica la figura dell'assistente sociale svolge un ruolo fondamentale per individuare, analizzare e valutare le situazioni a rischio di disagio e di bisogno sociale, ma anche per creare una rete con le risorse territoriali e sensibilizzare le istituzioni socio sanitarie e assistenziali per il raggiungimento di un'assistenza integrata sempre più adeguata alle reali esigenze del paziente oncoematologico e dei suoi familiari. Oggi infatti, grazie anche a una maggior sopravvivenza all'esperienza del tumore, sempre più spesso diventa necessario attivare misure di prestazioni assistenziali, anche solo temporanee, che possano favorire una migliore qualità della vita. Ne parliamo con Alice Terzi, assistente sociale ospedaliera.

Che cosa si intende per prestazioni assistenziali?

Si tratta di "riconoscimenti" sociali o economici che lo Stato riconosce a tutti i malati che si trovino in condizione di disagio. Nel caso del paziente oncologico, in particolare, può essere richiesta l'invalidità civile.

Quali sono i principali benefici?

I benefici possono essere economici in base alla percentuale di invalidità e in alcuni casi, entro certi limiti di reddito, fiscali e assistenziali, tra questi: la *fornitura di protesi*, *presidi e ausili* in relazione alla patologia; *esenzione dal ticket* su visite specialistiche ambulatoriali, diagnostica strumentale, spesa farmaceutica; *contributi regionali per l'acquisto di strumenti e sussidi* tecnici e informatici e per l'abbattimento delle barriere architettoniche; *tessera regionale trasporti agevolata o gratuita*; *agevolazioni per il settore auto*. Al paziente lavoratore possono essere riconosciuti ulteriori agevolazioni in ambito lavorativo, permessi retribuiti, bonus contributivo di due mesi per ogni anno di lavoro, riduzione età pensionabile, iscrizione liste speciali. È importante sottolineare però che ogni caso è diverso e deve essere valutato con attenzione, identificando gli effettivi e specifici bisogni di ognuno.

Dott.ssa Alice Terzi

Assistente Sociale Dipartimento di Oncologia ed Ematologia A.O. Papa Giovanni XXIII di Bergamo

UNA RISPOSTA AI BISOGNI

"Prendersi cura" di un paziente considerato nella globalità della sua persona e inserito nel suo contesto familiare e sociale. È questa la "missione" dell'assistente sociale che, in concreto, si occupa di:

- **segretariato sociale professionale e presa in carico delle necessità socio assistenziali;**
- **consulenza e accompagnamento per istruzione e inoltro delle pratiche previdenziali assicurative;**
- **individuazione percorsi post dimissione per pazienti non in grado di rientrare al proprio domicilio e per i quali è necessario il trasferimento in altre strutture sub acute;**
- **ricerca di Centri di Accoglienza e altre soluzioni alloggiative in particolare per familiari di pazienti fuori provincia o regione;**
- **supporto per cittadini stranieri;**
- **attivazione dei servizi di assistenza di vario genere per le necessità socio–sanitarie dei pazienti e dei loro familiari. L'assistente sociale gestisce i rapporti con: *A.S.L., Inps – Inpdap; Inail; Comuni, Servizi di Patronato, Associazioni/cooperative, Prefettura/Questura, Ambasciate, Residenze sanitarie assistenziali, Istituti di riabilitazione, Sollievi e strutture socio – sanitarie.***

Collaborare alla propria guarigione

Con il metodo del dottor Simonton

a cura di Viola Compostella

La diagnosi di cancro rappresenta un trauma importante nella vita di una persona. Ci si sente improvvisamente sbalzati fuori dalla vita, disorientati, impotenti, terrorizzati, in alcuni casi arrabbiati, depressi. Si risvegliano insicurezze e paure legate al futuro a volte molto forti e difficili da gestire. Si ribaltano le priorità, cambiano le relazioni con se stessi e con l'ambiente intorno. Malati e familiari sperimentano emozioni e sentimenti nuovi e complessi, talvolta dolorosi e difficili da comprendere. Per questo, nel processo di cura e guarigione, è importante sostenerli, non solo dal punto di vista medico, ma anche psicologico considerando i loro bisogni più profondi. Da questa convinzione è nato il metodo psiconcologico del dottor Simonton (oncologo e specialista di radioterapia, fondatore del Simonton Cancer Center a Malibu), un "percorso di ritorno alla salute" che offre un sostegno concreto nell'affrontare situazioni difficili come il cancro (ma anche altre malattie). Come ci spiega la dottoressa Stefania Bonomi, psicologa e psicoterapeuta.

Dottoressa Bonomi, in che cosa consiste questo metodo?

Il metodo del dottor Simonton cerca di rispondere al bisogno delle persone affette da cancro di condividere e dare un senso al vissuto emotivo legato all'esperienza della malattia e ai suoi effetti sulla quotidianità. È importante accompagnare le persone a confrontarsi con questo cambiamento di vita e insegnar loro a vivere la malattia e la cura in modo costruttivo e fiducioso, a rivalutare le proprie ragioni per vivere e il loro rapporto con la gioia nella vita quotidiana, aiutandoli a rinforzare la speranza e uscire dall'impotenza che spesso si prova di fronte ai sintomi fisici. È utile alle persone che vogliono contribuire in prima persona al loro processo di guarigione, sentirsi attivi e fare direttamente qualcosa per se stessi e la propria salute. L'obbiettivo principale è quindi quello di favorire la guarigione, di migliorare la qualità della vita dei malati e dei loro familiari. Il metodo fornisce infatti anche alla persona che sostiene il malato strumenti che la aiutano a gestire meglio la comunicazione, a rispettare i bisogni fondamentali del malato, ma anche a rispettare i propri bisogni e a mantenere un buon livello di energia personale.

Su quali principi si basa?

Da decenni le ricerche in campo medico continuano a dare conferma delle connessioni tra corpo, mente, emozioni e spirito. Gli studi della PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia) dimostrano infatti che i pensieri, le emozioni, gli stili di vita influenzano direttamente le cellule e gli organi rafforzando o indebolendo il sistema immunitario, il sistema endocrino e il sistema nervoso. Nell'ambito del lavoro clinico il dottor Simonton e il suo team, agli inizi degli anni Settanta, si erano chiesti perché alcuni pazienti fossero in grado di superare una malattia grave e altri no. In base agli studi intrapresi constatarono che i pazienti raggiungono una più alta qualità di vita e hanno più possibilità di guarire e sopravvivere:

- *se prendono parte attivamente* al loro processo di guarigione;
- *se sviluppano la speranza*;
- *se hanno progetti validi* per il futuro;
- *se si sentono sostenuti* dalla loro forza interiore;
- *se danno priorità ad attività che procurano loro gioia* e soddisfazione.

Sulla base di queste osservazioni, il dottor Simonton ha sviluppato il suo modello di sostegno orientato a insegnare tecniche di auto-aiuto, un programma non sostitutivo della terapia medica ma, destinato a rinforzare la terapia e ad aiutare ognuno a scoprire il proprio cammino di guarigione e a rientrare nel flusso della vita.

In che modo pensieri, emozioni e stili di vita aiutano la guarigione?

È importante e possibile imparare ad avere pensieri e immagini mentali sane riguardo a se stessi, alla malattia e alle cure per alimentare uno stato d'animo di tranquillità, fiducia e gioia. Queste emozioni, proprio secondo la PNEI, agiscono a livello cellulare rafforzando le difese immunitarie e, più in generale, le forze di auto guarigione che possono lavorare assieme alle cure mediche per favorire il ritorno alla salute.

Che tipo di tecniche si utilizzano?

Tra le metodologie usate ce ne sono due essenziali: una usa il potere che la mente ha di influenzare il corpo attraverso la visualizzazione creativa (immagini) e la meditazione (calma della mente); l'altra riguarda la trasformazione dei pensieri interiori malsani, generatori di emozioni dolorose, in pensieri interiori sani che favoriscono uno stato mentale di serenità e forza e aiutano il cambiamento. Gli altri punti del programma sono:

- *l'importanza della gioia*, del piacere e della gentilezza verso se stessi per la guarigione;
- *la gestione delle proprie reazioni allo stress*;
- *il contatto con la propria saggezza interiore*;
- *la comprensione del "messaggio d'amore" della malattia* come invito a ricentrare la propria vita;
- *lo sviluppo della speranza*, della fiducia in se stessi e nella vita per uno stato di pace interiore;
- *l'apprendimento di strumenti per una comunicazione* che eviti incomprensioni e conflitti;
- *la particolare importanza delle persone di sostegno*;
- *la definizione dei propri obiettivi* e lo sviluppo di un piano di salute per un buon futuro;
- *la pacificazione con il tema della morte*.

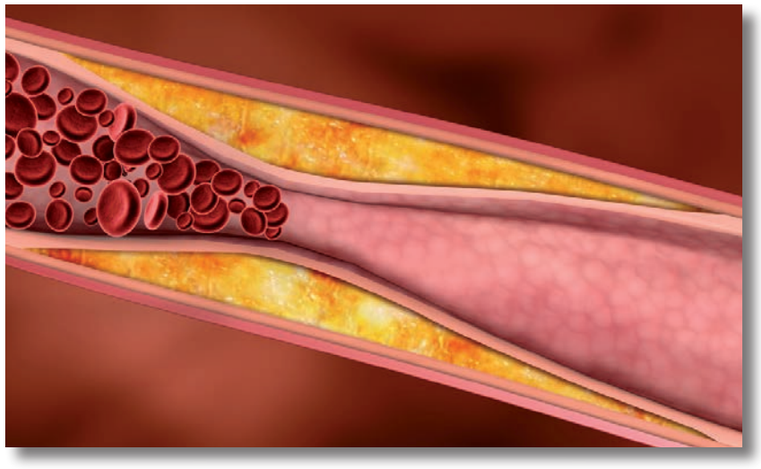
Dott.ssa Stefania Bonomi

Psicologa e psicoterapeuta a Begamo e Nembro

Stent riassorbibili: la nuova frontiera per le coronarie malate

a cura di Maurizio Tespili

Materiali biocompatibili, interventi sempre meno invasivi, "strumenti" miniaturizzati. Negli ultimi trent'anni, nella cura della malattia coronaria, patologia che consiste nel restringimento delle arterie che portano sangue al cuore (dette coronarie) e che nei casi più gravi porta all'infarto (vedi box), abbiamo assistito a notevoli passi avanti, anzi a vere e proprie rivoluzioni. Il risultato è che oggi, quando ci si trova di fronte a una, o entrambe, le coronarie ostruite in molti casi non è più necessario ricorrere come si faceva una volta al bypass cardiaco, ma si può intervenire con un "semplice" tubicino metallico a rete il cosiddetto stent, un piccolissimo dispositivo medico (lungo in media 15 mm e con un diametro di soli 3 mm), che permette di "riaprire" le coronarie e ripristinare così la normale circolazione del sangue. Inizialmente in acciaio, oggi gli stent di ultima generazione sono di uno speciale materiale riassorbibile, proprio come quello dei punti usati per chiudere una ferita.

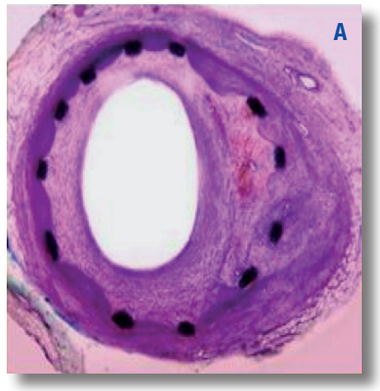


LA MALATTIA CARDIACA PIÙ DIFFUSA IN OCCIDENTE

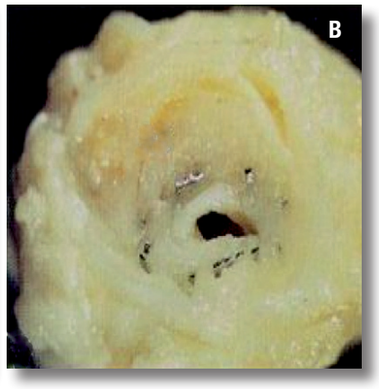
La malattia coronarica consiste nel restringimento o nell'ostruzione dei vasi sanguigni che portano il sangue al cuore (le coronarie) dovuto a depositi di grassi sulla parete interna dell'arteria (la cosiddetta aterosclerosi). Questo restringimento comporta una riduzione del flusso di sangue e quindi di rifornimento di ossigeno al cuore che così va in sofferenza. A mano a mano che le arterie coronarie si restringono, si manifesta spesso un dolore costrittivo al centro del torace (angina), che può irradiarsi alla spalla sinistra o al braccio, e comparire durante l'attività fisica, in situazioni di stress o sforzo fisico e in particolare nella stagione fredda. Se un'arteria coronarica arriva fino ad essere completamente ostruita, la parte del cuore da questa alimentata andrà incontro alla morte e quindi all'infarto. I principali fattori di rischio sono: fumo di sigaretta, pressione alta, colesterolo alto, sovrappeso, consumo eccessivo di alcool, diabete, sedentarietà, oltre a familiarità ed età. Lo stress, a differenza di quanto molti pensano, invece non è un fattore di rischio, ma una condizione che può peggiorare il quadro di arterie già malate.

Dal bypass all'angioplastica mininvasiva

L'introduzione dei primi stent coronarici (in acciaio) risale alla metà degli anni Novanta. Immediatamente fu chiaro che questi tubicini sottilissimi che funzionano come una sorta di "impalcatura" che sorregge e mantiene aperta la coronaria, avrebbero potuto rappresentare un'interessante alternativa al bypass coronarico. E infatti così è stato: da allora gli stent hanno preso sempre più piede e oggi vengono usati sia nei casi di angina pectoris (cioè dolore costrittivo al petto, uno dei primi sintomi che una coronaria si è ristretta) sia negli infarti, permettendo un recupero funzionale totale del muscolo cardiaco. Rispetto al bypass i vantaggi sono molti. Innanzitutto la mini invasività: per inserirlo basta una piccola incisione di pochi millimetri in un arteria della gamba o da una piccola arteria del braccio, attraverso la quale si risale fino alla coronaria da curare, si posiziona lo stent nel punto in cui c'è occlusione dell'arteria e lo si fa espandere in modo che possa "riaprirla". Il limite di questi primi dispositivi era però il rischio di proliferazione delle cellule della parete dell'arteria e quindi di restenosi, cioè un nuovo restringimento del vaso. Nel 30% dei casi infatti, una volta inserito lo stent, si formava una cicatrice interna all'arteria che finiva per occluderla nuovamente, inglobando lo stesso stent. Ecco allora agli inizi del 2000 l'idea di stent in acciaio medicati, ovvero "spalmati" di un farmaco che, rilasciato progressivamente fin dalle prime ore dal loro inserimento, blocca la proliferazione della parete dell'arteria. Questa innovazione ha permesso di ridurre il rischio di restenosi del 25%, un risultato importantissimo, migliorato ulteriormente dagli stent di terza generazione arrivati qualche anno dopo, sempre medicati, ma ancora più sottili e malleabili dei loro predecessori e contenenti farmaci ancora più efficaci. Il loro punto debole, però, è il rischio di trombosi tardiva, motivo per il quale i pazienti, per un anno almeno dopo l'intervento, devono assumere una terapia con anticoagulanti.



A: coronaria riaperta con lo stent



B: restenosi della coronaria

LA "CORONA" DEL CUORE

Le coronarie sono arterie deputate all'irrorazione e al nutrimento del cuore. Il nome di questi vasi (due e con un diametro di 3-5 mm) deriva dalla loro particolare distribuzione intorno al cuore, che circondano, decorrendo sulla sua superficie esterna, componendo una sorta di corona.

L'ultima novità: dispositivi che non solo riaprono ma "guariscono" le arterie

E così siamo arrivati ad oggi: da poco più di un anno abbiamo a disposizione la quarta generazione di stent, cioè dispositivi riassorbibili realizzati con lo stesso materiale (polimero di acido polilattico) usato in chirurgia per i punti di sutura che si riassorbe e si dissolve nel tempo. Una volta inserito, non solo "riapre" l'arteria ma, e questa è la caratteristiche che lo rende unico, ripristina le funzioni vascolari fisiologiche, stimolando l'arteria a mettere in moto la sua guarigione. È come se l'arteria si riparasse da sola, come fa la pelle quando si mette un cerotto. Durante questo processo lo stent agisce come "intelaiatura" di supporto. Una volta che l'arteria però è guarita e può rimanere aperta senza bisogno di sostegno, lo stent viene lentamente riassorbito dall'organismo. I vantaggi sono notevoli: il rischio di trombosi è quasi azzerato e non c'è più bisogno di seguire la terapia anticoagulante per molto tempo, ma solo per pochi mesi; le arterie riacquistano la loro elasticità e capacità di rispondere agli stimoli fisiologici e cioè di restringersi e dilatarsi; il paziente non ha "corpi estranei" permanenti. Inoltre si può reintervenire qualora fosse necessario sia con altri stent sia con il bypass, dal momento che le arterie ritornano come "nuove". A fronte di tutto questo c'è un tallone d'Achille, il costo, molto più alto dei normali stent, motivo per il quale oggi questo tipo di dispositivi vengono riservati in particolare a persone giovani, di età inferiore ai 50 anni, che potrebbero avere la necessità di essere sottoposti in futuro a nuovi interventi.

Dott. Maurizio Tespili

Direttore U.O. Cardiologia dell'Ospedale Bolognini di Seriate

Quando lo stress manda in tilt l'intestino

Imparare a rilassarsi, ma anche bere molta acqua, mangiare cibi ricchi di fibre vegetali, camminare aiuta a tenere sotto controllo il disturbo

a cura di Nicola Gaffuri

Si manifesta con dolori addominali ricorrenti, crampi, alternanza tra stitichezza e diarrea e spesso gonfiore addominale. È la sindrome dell'intestino irritabile, disturbo molto diffuso di cui nei Paesi occidentali soffre circa il 20% della popolazione, in particolare giovani donne, con un impatto a volte anche molto negativo sulla qualità di vita.

Una questione di ritmo

Generalmente la sindrome dell'intestino (o colon) irritabile è legata non a una patologia vera e propria ma all'alterazione del "funzionamento" dell'intestino, e in particolare del colon, che è comandato dal sistema nervoso: a seconda dei casi questa alterazione può manifestarsi o con un rallentamento marcato della peristalsi, ossia il movimento di contrazione progressiva che permette il transito degli alimenti in tutto l'intestino (che dà origine a stipsi), oppure con un'aumentata velocità (quindi con una maggiore frequenza delle evacuazioni).

La diagnosi? Spesso è per esclusione

Per la diagnosi fondamentale è innanzitutto considerare la storia clinica del paziente e valutare la presenza dei sintomi tipici di questo disturbo. In alcuni casi si individua escludendo, attraverso approfondimenti diagnostici ed esami clinico-strumentali, malattie organiche che possono presentare quadri simili (come ad esempio la celiachia). Per permettere poi una diagnosi il più possibile veritiera nel 1998 un gruppo di esperti ha messo a punto un test diagnostico chiamato ROMA II (vedi box). Alcuni utilizzano i criteri di Manning (distensione addominale, dolore addominale alleviato dall'evacuazione, emissione di feci con la comparsa del dolore, presenza di muco nelle feci, sensazione di evacuazione incompleta), in associazione con il test ROMA II.

COME RICONOSCERE SE IL COLON È "IRRITABILE"

Il test ROMA II si basa in particolare sulla presenza durante l'ultimo anno, per almeno 12 settimane (non necessariamente consecutive), di dolore o fastidio addominale.

Il dolore deve avere almeno 2 delle seguenti caratteristiche:

Sintomi essenziali

- **Regredisce con l'evacuazione**
- **Insorge associato a un cambiamento nella frequenza delle evacuazioni.**
- **Insorge associato a un cambiamento della consistenza delle feci.**
- **Sintomi aggiuntivi**
- **Alterata frequenza delle evacuazioni (meno di tre alla settimana o più di tre al giorno).**
- **Alterata consistenza delle feci (dure/caprine, poltacee/liquide).**
- **Disturbi dell'evacuazione (sforzo, stimolo impellente, sensazione di evacuazione incompleta).**
- **Presenza di muco nelle feci.**
- **Gonfiore o sensazione di distensione addominale.**

IL NOSTRO "SECONDO CERVELLO"

Nell'intestino ci sono miliardi di cellule nervose che ne regolano il buon funzionamento, tanto da essere soprannominato il "secondo cervello", un "cervello" che lavora in stretta connessione con le strutture che regolano la risposta allo stress. Ed è questa la ragione per cui l'intestino è così "sensibile" alle emozioni e preoccupazioni. Per questo negli ultimi anni il ricorso a tecniche di rilassamento, come la meditazione o lo yoga, ha preso sempre più piede per cercare di risolvere o almeno attenuare questo disturbo.

Attenzione a stress e alimentazione

Le cause di questa sindrome non sono ancora del tutto chiare, tuttavia si può ipotizzare che alcuni fattori, anche concomitanti, ne influenzino in maniera determinante l'insorgenza. Ad esempio le cattive abitudini alimentari: pasti veloci magari a orari non appropriati con ore di digiuno troppo prolungate, cibi grassi o raffinati durante le "abbuffate" serali dopo una giornata di lavoro, uno scarso apporto di fibre vegetali. Anche lo stress psicofisico, causato da ritmi di lavoro troppo intensi, tensioni familiari o altri eventi non controllabili dall'individuo (spesso anche accompagnato da stati di ansia di agitazione o depressione), può giocare un ruolo importante nella comparsa di questo disturbo, così come la sedentarietà.

La cura comincia dallo stile di vita

Anche se sono in fase di sperimentazione alcune molecole che potrebbero essere molto utili alla risoluzione della sintomatologia, non esiste ancora una cura specifica per la sindrome dell'intestino irritabile. La base di partenza di una terapia efficace è comunque e sempre legata alla qualità di vita, che deve comprendere:

- *minor stress* possibile (la maggioranza delle persone che soffrono di colon irritabile durante i periodi di vacanza o di "relax" non accusa più alcun sintomo), magari anche attraverso tecniche di rilassamento e pratiche come lo yoga;
- *alimentazione corretta*, distribuita in piccoli pasti ma frequenti, con pochi cibi "irritanti", pesanti o grassi (come formaggi molto stagionati, fritti etc.), che tendono a fermentare e vengono digeriti con più fatica, e ricca invece di fibre vegetali e quindi di frutta e verdura;
- *abitudine a bere molta acqua*, senza anidride carbonica che incide molto sul gonfiore addominale;
- *costante attività fisica*, che aiuta a regolarizzare il transito intestinale. Basta una camminata di almeno 15 minuti, però tutti i giorni.

Dott. Nicola Gaffuri

Responsabile del Servizio di Endoscopia Digestiva di Humanitas Gavazzeni di Bergamo

I farmaci solo come ultima "soluzione"

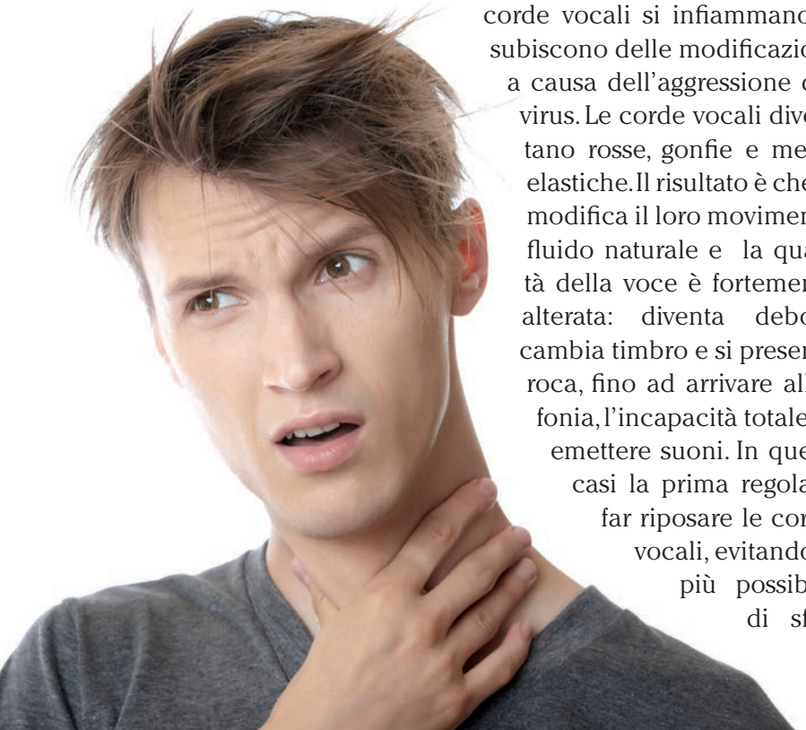
A volte però non bastano questi "provvedimenti" e diventa quindi necessario rivolgersi allo specialista gastroenterologo che consiglierà, a seconda delle condizioni del paziente, cicli di terapie farmacologiche, dapprima con integratori o fibre vegetali, fermenti lattici e probiotici (che aiutano a ristabilire la flora batterica), in caso di fallimento con farmaci antispastici, disinfettanti intestinali, fino ad arrivare agli ansiolitici e antidepressivi nei casi più complicati.

Se la voce va giù

Può essere colpa di un virus parainfluenzale, ma anche del reflusso gastroesofageo o dell'uso scorretto delle corde vocali. In ogni caso la prima regola è evitare di parlare

a cura di Antonio Foresti

"Aiuto, non riesco più a parlare!". Chissà a quanti di voi, in inverno, ma non solo, sarà capitato di ritrovarsi senza voce o con la voce bassa e roca. Un problema fastidioso, soprattutto per chi è costretto a usare molto la voce per lavoro, come ad esempio cantanti, insegnanti o operatori di call center. Spesso, quando succede in questa stagione, il calo della voce è legato a una sindrome influenzale o parainfluenzale, ma le cause, oltre a quelle virali, possono essere anche altre. A determinare modificazioni della voce può essere qualsiasi alterazione della struttura o del funzionamento delle corde vocali (due sottili "nastrini" particolarmente elastici e resistenti che, con il passaggio dell'aria, vibrano generando la voce) posizionate nella laringe. L'abbassamento di voce, o più correttamente la disfonia (cioè la difficoltà ad emettere suoni), è infatti l'unico sintomo che fa capire che le corde vocali e la laringe hanno qualcosa che non va.



Suffumigi e silenzio per combattere l'infiammazione

Nel caso delle laringiti catarrali acute di origine virale (quelle cioè che si manifestano in concomitanza con un'influenza o una sindrome parainfluenzale) le mucose della laringe e delle corde vocali si infiammano e subiscono delle modificazioni a causa dell'aggressione del virus. Le corde vocali diventano rosse, gonfie e meno elastiche. Il risultato è che si modifica il loro movimento fluido naturale e la qualità della voce è fortemente alterata: diventa debole, cambia timbro e si presenta roca, fino ad arrivare all'afonia, l'incapacità totale di emettere suoni. In questi casi la prima regola è far riposare le corde vocali, evitando il più possibile di sforzarle. Cercare di parlare ugualmente infatti non fa altro che aumentare l'infiammazione. Il problema è che le malattie della laringe e delle corde vocali non provocano dolore e quindi il loro uso, a differenza di quanto ad esempio succede quando ci si fa male altrove, per esempio a un ginocchio, non è limitato dalla sensazione dolorosa. In molti casi basterebbe il solo riposo assoluto della voce per risolvere il problema nel giro di qualche giorno. Utili poi possono essere farmaci antinfiammatori per via orale, associati all'areosol. Senza dimenticare nemmeno alcuni "rimedi della nonna". Tra questi il più efficace è rappresentato dai suffumigi. Si mette mezzo litro d'acqua in una pentola e appena bolle si aggiunge un cucchiaino di bicarbonato di sodio, oppure camomilla o malva. Il vapore acqueo arricchito ha un effetto antinfiammatorio ed emolliente e aiuta a sciogliere eventuali ristagni di muco. Per avere benefici però ci vuole un po' di costanza: è necessario respirarlo per almeno 10-15 minuti e ripetere l'operazione più volte al dì e per qualche giorno. Volendo si può anche aggiungere qualche goccia di olio essenziale di menta o eucalipto, che li rende più gradevoli. Infine anche la classica tazza di latte caldo e miele: come i suffumigi, aiuta a smuovere i ristagni muco. In genere, se alla base c'è un'infezione virale, il problema si risolve in pochi giorni.

CORDE VOCALI SENZA SEGRETI CON IL LARINGOSCOPIO

In passato per osservare le corde vocali si utilizzava uno specchietto che introdotto nella bocca sfruttava la luce riflessa. Oggi invece gli specialisti hanno a disposizione tecniche più sofisticate, come la laringoscopia a fibre ottiche. Un sondino a fibre ottiche viene introdotto in una narice e spinto fino in fondo al naso. In questo modo si riescono non solo a visualizzare le corde vocali ma anche il modo in cui si muovono e si riesce così a stabilire con certezza se si tratti di un problema organico o funzionale (legato cioè al loro uso).

Dott. Antonio Foresti

Responsabile U.O. Otorinolaringoiatria Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro

A scuola di voce

Ci sono situazioni in cui l'abbassamento o la modificazione della voce non sono transitorie ma persistenti: possono durare settimane, mesi e persino anni. In questi casi è bene approfondire con esami specifici (vedi box). Le cause infatti possono essere molte e diverse, organiche o funzionali (cioè legate al funzionamento). Tra queste la più frequente è un cattivo uso, involontario, delle corde vocali, la cosiddetta disfonia funzionale. Le corde vocali non sono infiammate, semplicemente si muovono in modo scorretto. E questo fin da quando si è bambini, quando cioè si impara a parlare. Per anni questa disfunzione può non dare sintomi, finché da adulti, soprattutto in persone che usano molto la voce, si manifesta con un'alterazione. In questi casi la terapia, oltre al riposo, consiste nella riabilitazione logopedica. Attraverso appositi esercizi che riguardano anche la corretta respirazione diaframmatica, uno specialista, il logopedista, rieduca a usare le corde vocali nel modo corretto.

Gli altri nemici: fumo e reflusso gastroesofageo

Un'altra causa frequente di laringite cronica (con fasi di riacutizzazione favorite da forme catarrali) e abbassamento costante della voce è il fumo che, contenendo sostanze irritanti, infiamma laringe e corde vocali. La cura consiste innanzitutto nello smettere di fumare e nell'assunzione, nelle fasi acute, di antinfiammatorio. Infine altra causa organica sempre più diffusa di abbassamento della voce è il reflusso gastro-

esofageo. Il refluire dell'acido, a volte anche solo in forma gassosa, alla lunga va a irritare la parte bassa della gola (ipofaringe) o la laringe, dando origine ad abbassamento di voce, accompagnato da tosse secca, senso di bruciore in gola con frequente senso di corpo estraneo, "nodo" in gola.

PER MANTENERLA AL TOP

- **Cercate di non urlare né gridare.**
- **Prima di sforzare la voce o di usarla a lungo, riscaldatela.**
- **Non fumate.**
- **Imparate le tecniche di respirazione, respirare bene è fondamentale per avere una buona voce.**
- **Ascoltate la vostra voce.**
- **Bevete molta acqua, perché l'idratazione è sempre importante.**

Abbassamento cronico? Non va mai trascurato

Le infiammazioni croniche della laringe e delle corde vocali, che derivano da un cattivo uso della voce oppure dal fumo, non dovrebbero mai essere trascurate. Perseverando a parlare nonostante la difficoltà, infatti, si possono formare dei calli sulle corde vocali che picchiano l'una contro l'altra in modo anomalo soprattutto in un punto. Col tempo questi calli possono poi trasformarsi in polipi (estroflessioni della mucosa) e noduli benigni. Raramente si riassorbono da soli o dopo una cura farmacologica (o logopedica) e richiedono quindi un intervento di fonochirurgia, con il quale si asporta accuratamente, sotto controllo microscopico, solo la parte malata, mantenendo così il tessuto sano intorno, per ottenere il miglior risultato di recupero della voce.

Giorgio Gori

La mia ricetta per una nuova Bergamo

a cura di Lucio Buonanno

«Ho fatto una scelta, per i miei figli e per provare, ovviamente non da solo, a migliorare il Paese. Basta delegare. Il mio è un microscopico contributo, ma voglio impegnarmi. Non mi interessa in che ruolo, ma cosa posso fare per Bergamo e per l'Italia». Giorgio Gori, bergamasco doc, 52 anni, non rimpiange nulla del passato, di quando era direttore di Canale 5, di quando, nel 2001, ha fondato "Magnolia", la casa di produzione televisiva che ha prodotto programmi come "L'Eredità", un successo che dura da oltre 10 anni, "L'isola dei famosi", "X Factor". Poi, nel 2011 la svolta. Molla tutto. Si iscrive al PD, conosce Matteo Renzi e ne diventa uno dei più stretti collaboratori. Poi la candidatura alle primarie per il Parlamento, oggi l'impegno in vista delle elezioni del 24 febbraio, candidato al Senato. Conosco Giorgio da quando era al liceo Sarpi. Cominciò a collaborare con il "Giornale di Bergamo", seguiva i lavori delle circoscrizioni: aveva idee progressiste e si batteva per realizzarle. Poi la laurea in architettura, il grande salto a Retequattro, in Fininvest: qualche anno di gavetta e poi la direzione di Canale 5. È stato proprio lui a battezzare il TG5 affidato a Enrico Mentana. A Roma, dietro le quinte del TG, è nato anche l'amore con Cristina Parodi, che gli ha dato tre figli, Benedetta, che ora ha 16 anni, Alessandro, 15, e Angelica, 11.

Dalla tv alla politica

«Cristina, che lavorava già a Mediaset, fu scelta da Mentana» ricorda Gori *«e fu la prima conduttrice del TG delle 13, il 13 gennaio del 1992. Aveva una giacca gialla, era bellissima. Ero affascinato da lei, ma nel mio ruolo cercavo di mantenere un po' di distacco. Fu lei a rompere il ghiaccio ed è stata la mia grande fortuna: stiamo insieme da vent'anni e abbiamo tre ragazzi splendidi, anche se il tempo che passiamo insieme non è tantissimo. Ma al sabato e alla domenica ci godiamo i nostri figli, anche se adesso il sabato sera spesso i più grandi escono con i loro amici. Ed è proprio per i nostri ragazzi che ho scelto di cambiare vita. Mi sono chiesto quale futuro avessero loro e gli altri giovani. E cosa potessi fare per cercare di offrire loro, alla loro generazione, un futuro migliore. Alla fine ho deciso di mollare la tv e di impegnarmi in politica».*

Il suo sogno? Una città più coraggiosa

Confessa che non è affatto ossessionato dal bisogno di ricoprire una carica. Gli interessa lavorare, insieme ad altri, dare una mano per migliorare le cose. Anche a Bergamo. Si è parlato di lui come possibile candidato sindaco alle prossime elezioni comunali, lui non ha mai confermato, poi ha spiazzato tutti decidendo di candidarsi alle primarie per il Parlamento. Il risultato non è stato brillante, quarto, contrastato dalle logiche di partito, 23° oggi nella lista del PD per il Senato, elezione legata al risultato del centrosinistra in Lombardia, ma lui non è pentito. *«A volte si vince e a volte si perde, il vero fallimento è non provarci. Adesso cerchiamo di fare un buon lavoro per le elezioni. E se non dovesse andare? Poco male. C'è molto da fare anche a livello locale. Vorrà dire che avrò più tempo per occuparmi della mia città».* E in effetti una ricetta per dare nuova linfa a Bergamo ce l'ha. *«Viviamo in una città splendida dove si sta molto meglio che altrove. Ma è ferma da anni per l'atteggiamento rinunciatario della politica, per la mancanza di progetti che viene giustificata con la legge di stabilità, con la mancanza di soldi. I vincoli ci sono, ci mancherebbe, ma è proprio per questo che bisogna raddoppiare gli sforzi, coinvolgere i privati, le istituzioni locali, le associazioni del terzo settore, e indicare la rotta nell'urbanistica, nella mobilità, nell'accoglienza dei turisti, nei servizi sociali, nel funzionamento dell'amministrazione. Oggi scarseggiano i finanziamenti pubblici ma manca soprattutto questa energia. Faccio un esempio. Telecom e Fastweb hanno fatto un progetto per completare nel giro di un anno il cablaggio a larga banda di 20 città italiane, tra cui Bergamo. Tutte hanno risposto con grande entusiasmo, tranne la nostra città che, un po' scettica, inizialmente ha preso tempo e ha rischiato d'essere rimpiazzata. Non so se mi spiego: stiamo parlando di un'occasione unica per fare una rivoluzione digitale nel pubblico e nel privato! E non parliamo dell'urbanistica. Da anni si discute sulla destinazione della caserma Montelungo, sul recupero di Astino, su cosa fare del vecchio ospedale, senza mai arrivare a una soluzione. Ci sono pochi soldi, ok, ma mi pare manchino soprattutto le idee e la capacità di fare sistema per realizzarle»*

Una vita… di corsa

Intanto, mentre lavora sul territorio in vista delle elezioni politiche e regionali del 24 febbraio, Gori è tornato a correre. *«Due tre volte alla settimana faccio qualche ora di running. Quando corro avverto una sensazione di leggerezza, i pensieri incrociano cose di lavoro e qualche buona idea mi rimane in testa. La corsa mi serve anche per tenere il peso sotto controllo. A me piace mangiare, non sono tipo da diete, e così brucio un po' di calorie e riesco a tenermi in forma. Anche con lo sci».* E la tv? *«Nessun rimpianto, mi mancano solo le persone con cui ho lavorato dieci anni e condiviso molti momenti belli. La televisione, quella generalista, vive peraltro un momento non brillante, sia per la crisi economica sia per la flessione della pubblicità. Anche qui mi pare che manchi la voglia di innovare. Per non rischiare, comprano i prodotti all'estero. Invece penso che si dovrebbe dare più spazio alle produzioni e alle idee originali italiane. E poi bisognerebbe riformare la Rai, dividendo i canali dedicati al servizio pubblico, interamente finanziati dal canone, da quelli commerciali, in diretta concorrenza con Mediaset e le altre tv private, finanziati dalla pubblicità. La Rai non può continuare a intrecciare e a confondere due mestieri con finalità così diverse, il servizio pubblico e la tv commerciale».* Ma la tv la guarda? E quali programmi? *«Informazione e calcio con i miei figli. Tranne Benedetta, siamo tutti tifosi dell'Atalanta».*

Orto in casa, un "toccasana" per corpo e mente

Sono sempre di più le persone che scelgono di abbellire balconi e terrazzi con pomodori, salvia, piselli. Una moda salutare che fa risparmiare denaro, ma soprattutto guadagnare in salute, fisica e psicologica

a cura di Lucio Buonanno

Un bergamasco su quattro coltiva un suo orticello, ma sono tanti anche quelli che lo fanno sui balconi. In casa, insomma. Con prodotti a "metri zero". E coltivano di tutto: insalata, piselli, zucchine, melanzane, peperoni, pomodorini, sedano, verze, broccoli, broccoletti, rape, erbe aromatiche. Da qualche tempo gli ortaggi hanno sostituito i fiori su molti terrazzi o addirittura convivono senza deturpare l'estetica. Anzi ci sono delle "piantagioni" orticole che non hanno nulla da invidiare a quelle floreali. Colpa dalla crisi economica o della voglia di mangiare prodotti a portata di mano? *«Non è soltanto colpa della crisi»* spiega il dottor Gabriele Rinaldi, direttore dell'Orto Botanico di Bergamo "Lorenzo Rota" che ha appena festeggiato i 40 anni di attività e di storia. *«C'è un bisogno di recuperare la natura. Le città ormai sono troppo cementificate e il verde percepito è di qualche giardinetto condominiale o degli spartitraffico ai rondò. Non è che con l'orto sul balcone o terrazzo si riesca a soddisfare il fabbisogno di verdure di una famiglia, al massimo c'è materiale per le cene di una settimana, ma c'è da parte nostra anche un bisogno psicologico, di ritrovare un certo benessere fisico e mentale con la terra in ambienti sempre più artificializzati. Un altro aspetto di questo nuovo stile di vita, ed è una scoperta abbastanza recente, è che le piante orticole hanno anche un valore ornamentale: sono belle da vedere».*

Quindi tenere un orto fa bene…

Assolutamente sì. Il contatto con il verde è terapeutico. Sempre più spesso persone con disabilità ottengono notevoli progressi coltivando o aiutando a coltivare orti e giardini. È la cosiddetta ortoterapia. Noi all'Orto Botanico la facciamo da una ventina d'anni con risultati positivi. Ogni settimana ospitiamo una ventina di ragazzi autistici, o con problemi neurologici come gli amici della Fondazione Bosis, o delle scuole. Vengono qui e si impegnano nelle varie fasi di lavorazione a cominciare dall'estirpare le maleerbe, fino alla semina e alla messa a dimora di piante. Ma l'ortoterapia serve anche per persone che hanno avuto problemi con la giustizia, con l'alcol e via dicendo. All'Orto Botanico, oltre al personale interno, ci avvaliamo di una cooperativa esterna composta da persone che vogliono rifarsi una vita sociale normale e che diventano veri giardinieri. Insomma fare l'orto fa bene a tutti. Cambia la qualità della vita. L'orto deve dare piacere e più è bello, con una discreta produzione, più aiuta a stare meglio con se stessi. Io conosco imprenditori che dopo aver finito il lavoro si dedicano al loro pezzettino di terra, lo dissodano, lo seminano e quando spuntano le verdure sono felici come bambini.

DOTT. GABRIELE RINALDI

Direttore dell'Orto Botanico di Bergamo

Che consigli dare a chi volesse provare a farne uno sul proprio balcone o, meglio ancora, sul terrazzo?

Bisogna progettarlo a gennaio. Scegliere se farlo in una fioriera, nei vasi o nei sacchi. Se si vuole partire dalle sementi oppure dalla piantine. Per chi comincia quest'avventura io consiglio una via di mezzo: metà sementi e metà piantine. Ma attenzione al terriccio: deve essere di qualità, biologico, perciò occorre rivolgersi ai vivai o ai consorzi. Il terriccio è importante, altrettanto la scelta dei semi o della piantine. A gennaio per esempio si possono piantare nei vasi peperoni, pomodori, melanzane, ma tenendoli in casa, al caldo. Poi, quando la temperatura esterna arriverà sui 15 gradi, si potranno spostare sul balcone. A febbraio invece si possono mettere a dimora direttamente piselli, cipolle, aglio, fave. E così di seguito. Un altro segreto per avere una ricca produzione è consultare Internet o qualche libro specifico su quando e come mettere a dimora semi e piantine, possibilmente biologici che non hanno trattamenti o residui chimici.

UN ORTO IN COMUNE

A Bergamo e in altri Comuni esistono degli appezzamenti che vengono dati in affitto a chi vuol fare un orto in proprio anche lungo la Ferrovia. Bisogna fare domanda e mettersi in lista perchè le richieste sono tante. Ci sono infatti molti terreni dati in gestione a privati che li utilizzano per produrre ortaggi e frutta. Proprio in questi giorni si stanno rivedendo i canoni di locazione. E poi ci sono i terreni incolti di proprietà privata che vengono concessi a canone concordato o a volte gratuitamente a persone che vogliono scoprire il fascino dell'orticoltura che sempre più spesso sfocia nell'ortoterapia. Come hanno scoperto anche alcuni detenuti nel carcere di Bergamo che hanno prima bonificato mille metri quadrati di un terreno quasi abbandonato e pieno di detriti e si sono trasformati in veri orticoltori, grazie alla Cooperativa Sociale Areté, che ha sponsorizzato questo progetto pilota in Italia, e hanno fornito alle tre cucine del carcere verdure di qualità e soprattutto a kilometro zero, anzi a metro zero.

E come si "allestisce"?

Si possono usare vasi, fioriere magari costruendole in legno non trattato. O in verticale, pensile, appoggiando al muro o alla ringhiera dei bancali rivestiti o delle taschiere di tela simili a quelle che si usano in bagno. E poi occorrono i vari attrezzi (vedi box).

Quanto costa produrre in casa verdure e aromi?

Una ventina di euro per la terra, due-tre euro per le sementi, 5 per le piantine, 10-15 per gli attrezzi. In totale con 40-50 euro si può mangiare per una settimana verdura a metri zero facendo però attenzione a non utilizzare il balcone più esposto al traffico e all'inquinamento. Per chi può permetterselo sarebbe comunque meglio coltivare un vero orto. Ci sono tanti terreni privati incolti che potrebbero dare più frutti e più soddisfazione. Ma bisogna convincere i proprietari a darli in affitto. E si otterrebbero due risultati positivi: i terreni riprenderebbero vigore e le persone che li lavorano sarebbero più soddisfatte e si curerebbero l'ansia e la depressione. Curare un orto è infatti un potente antistress.

I TRUCCHI FAI DA TE

Fare un piccolo orto sul balcone è molto semplice. Basta una fioriera da un metro per 50 centimetri o, se si vuole andare sul sicuro e si è all'inizio dell'avventura, una serie di vasi, possibilmente in terracotta, e un po' di attrezzi come spruzzino, paletta, forbice, innaffiatore da 5 litri e sottovasi. E allora cominciamo. La fioriera la possiamo costruire noi prendendo legno non trattato. Poniamo il terriccio, possibilmente biologico, e poi mettiamo a dimora le piantine o seminiamo fave, piselli, piante aromatiche e via dicendo. Meglio escludere patate e carote, che hanno bisogno di terreni profondi, e le piante da frutto. Se lo spazio è insufficiente si può sempre ricorrere all'orto pensile. Basta recuperare un bancale, rivestirlo su ogni lato con tela su cui si sovrappone tela di juta o taschiere di tela (la loro durata dipende da quale materiale sono composte, meglio comprare quelle specifiche). In alto malva, calendula, timo, sotto pomodori ricadenti, cicoria, lattughino, rucola, erbe aromatiche come menta, basilico, prezzemolo, dragoncello etc. E qui comincia il difficile. Bisogna innaffiare: dall'alto, secondo necessità e non con il sole pieno (attenti a non bagnare le foglie dei pomodori, solo la terra!). Per chi è ancora inesperto meglio comprare le piantine da trapiantare in piccoli vasi. È importante non seminare l'insalatina da taglio troppo fitta. Per rosmarino, salvia e lavanda è bene utilizzare un vaso dedicato anche perché durano anni.

Dieta? No grazie

Per dimagrire in modo "definitivo" non servono regimi restrittivi e sacrifici eccessivi. Serve un cambio radicale di mentalità e di abitudini

a cura di Giulia Sammarco

Tra i buoni propositi per l'anno nuovo avete anche quello di perdere qualche chilo? Dalla Dukan a quella del minestrone fino a quella chetogenica, oggi sembra esserci solo l'imbarazzo della scelta per chi vuole mettersi a dieta e smaltire peso in tempi anche brevissimi. E magari negli anni le avete provate tutte, ma ora siete di nuovo al punto di partenza. Già, perché nessuna di queste diete, anche se di gran moda e amate dai vip, è in grado di "regalare" risultati duraturi e soprattutto "sani". Come fare allora? Abbiamo chiesto consiglio al dottor Fiorenzo Cortinovis, dietologo.

ATTENZIONE ALLA SINDROME YO-YO

Si definisce "sindrome yo-yo" il continuo fluttuare del peso dovuto a periodi di diete eccessivamente restrittive e quindi difficili da sostenere nel tempo. Al termine di ogni periodo, la persona riprende i chili persi e, delusa dal recupero di peso, ricomincia una nuova dieta, magari ancora più restrittiva. Tali cicli possono essere ripetuti più volte con grave danno alla salute. Si torna al peso di partenza o peggio a un peso maggiore, con un progressivo accumulo di grasso soprattutto in sede viscerale. Questo grasso è ben peggiore rispetto a quello sottocutaneo (uniformemente diffuso su tutto il corpo) perché maggiormente associato a un incremento di rischio cardiovascolare.

Dottor Cortinovis, quella contro il peso per molti sembra una battaglia persa. Ma perché spesso le diete non funzionano?

In realtà le diete "funzionano" se vengono correttamente seguite e applicate. Tutto sta a cosa si intende per "dieta". Molti pensano di seguire una "dieta" per un periodo limitato di tempo, poche settimane, al massimo uno, due mesi, con l'illusione di risolvere un eccesso di peso insorto magari da 10, 20 anni, mentre la dieta (parola greca che significa "stile di vita") deve accompagnarci per tutta la vita! Inoltre se non è associata a un incremento dell'attività fisica, si ottengono risultati di scarsa entità, breve durata e soprattutto non attribuibili alla riduzione della sola massa grassa, ma purtroppo anche della massa magra e quindi della quota muscolare che è essenziale per avere un buon livello di metabolismo. L'aumento o la perdita di peso infatti dipende dal bilancio energetico, cioè la differenza tra l'assunzione di energia con i cibi e il consumo che avviene sia a riposo (metabolismo basale) sia con l'attività fisica. Se l'assunzione di energia è maggiore del suo dispendio il peso aumenta. Se si vuole dimagrire, quindi, l'alimentazione dovrà essere più equilibrata e con un ridotto apporto calorico, mentre l'attività fisica dovrà essere incrementata. In sintesi, bisogna cambiare lo stile di vita che ha portato all'eccesso di peso, in modo da non "ricascarci" nel giro di poco tempo. Certo è un'operazione non sempre facile ma che paga sempre in termini di salute e di soddisfazione.

Ovunque si leggono diete di tutti i tipi. Come fare a scegliere quella giusta?

Molti pensano che la dieta possa essere "consigliata", "suggerita", "copiata". Niente di più scorretto. La dieta è una "terapia" e come tale deve essere "prescritta" da uno specialista in alimentazione; inoltre deve essere personalizzata. Diete non appropriate o sbilanciate, seguite a lungo, possono determinare danni alla salute anche gravi. Ad esempio regimi alimentari iperproteici e ipoglucidici, molto di moda negli ultimi anni, hanno creato in numerosi soggetti un sovraccarico a fegato e reni, organi deputati all'eliminazione dei residui delle proteine. Inoltre lo scarso apporto di carboidrati può portare all'esaurimento di glicogeno muscolare ed epatico, una riserva energetica strategica necessaria e indispensabile.

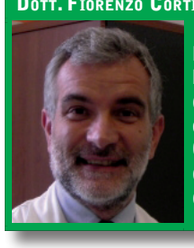
Qual è invece un esempio di alimentazione bilanciata?

Una dieta che rispetti, pur controllando le calorie, il corretto apporto in macronutrienti che è del 50-55% del totale per i carboidrati, del 30% per i grassi e del 15-20% per le proteine. Non deve mai mancare nessuno di questi macronutrienti.

Alcune promettono di aiutare a smaltire anche 10 chili in un mese. Quanto sarebbe il calo di peso "corretto"?

Circa 0,5-1 Kg di peso la settimana, quindi 2-4 Kg al mese. In realtà la perdita di peso non avviene in modo uniforme: nelle prime settimane è maggiore, mentre si affievolisce con il passare del tempo. Ciò dipende da un adattamento del corpo alle nuove condizioni: si riduce il metabolismo basale, con l'intento di risparmiare energia, e quindi si bruciano meno calorie

DOTT. FIORENZO CORTINOVIS



Dietologo A.O. Papa Giovanni XXIII di Bergamo e Consulente del Centro di Dietologia delle Terme di Trescore

Estetica a parte che problemi può comportare il sovrappeso?

Ovviamente dipende dal grado, comunque a sovrappeso e obesità sono legate diverse complicanze: diabete mellito, ipercolesterolemia, cardiopatia ischemica, patologie degenerative osteoarticolari, alcuni tipi di tumore etc. Perdere peso quindi non è solo una questione estetica ma di salute. Secondo diversi studi sarebbe sufficiente una perdita del 10% del peso corporeo iniziale (prevalentemente di tessuto adiposo) in un tempo di sei mesi, per ridurre queste complicanze.

Concludendo, qual è la strategia davvero vincente per dimagrire una volta per tutte?

1. *Seguire una dieta equilibrata e varia e svolgere una vita attiva.*
2. *Evitare le "diete fai da te".*
3. *Evitare di alternare restrizioni a eccessi alimentari.*
4. *Non seguire le diete di amici o conoscenti.*
5. *Ricordarsi che spesso le diete pubblicizzate dai mass-media non hanno base scientifica.*
6. *Non praticare il digiuno o diete squilibrate* o troppo restrittive o che escludono gruppi di alimenti.
7. *Sottoporsi ad accertamenti per valutare lo stato di salute prima di iniziare una dieta dimagrante.*
8. *Chiedere il parere del medico e/o del nutrizionista e/o del farmacista* prima di assumere integratori.
9. *Praticare metodiche dimagranti invasive solo se prescritte* e applicate dal medico.
10. *Non assumere farmaci non approvati* dalla farmacopea ufficiale e non seguire diete non validate dalla comunità scientifica.

CALCOLA IL TUO PESO FORMA

L'indice di Massa Corporea (IMC o BMI, dall'inglese body mass index) è utilizzato come un indicatore del peso forma. Si calcola facendo il rapporto tra peso (in chilogrammi) e altezza (in metri) al quadrato.

classificazione IMC	min	max
Obesità di III grado	≥ 40,00	
Obesità di II grado	35,00	39,99
Obesità di I grado	30,00	34,99
Sovrappeso	25,00	29,99
Intervallo di peso regolare	18,50	24,99
Malnutrizione lieve	17,00	18,49
Malnutrizione moderata	16,00	16,99
Malnutrizione grave	< 40,00	

UN DIARIO PER ALLEATO

Un diario serve a tenere un bilancio di come stanno andando le cose, controllare se si sta rispettando il piano che si è stabilito e motivarsi. Ogni giorno bisognerebbe scrivere quello che si mangia e quello che si è fatto per aumentare il consumo di calorie, mentre una volta a settimana annotare il peso.

Fobie e ossessioni: sconfiggerle si può

Orrore degli insetti, dei serpenti, del buio, degli spazi chiusi. Paura di far del male a se stessi e agli altri. Ci sono moltissimi tipi di paure. La psicoterapia può aiutare a liberarsene e a ricominciare a vivere

a cura di Elena Buonanno

C'è chi solo all'idea di trovarsi nella stessa stanza con un ragno si sente mancare il respiro. Chi non riesce a dormire per giorni prima di prendere un aereo. Chi ancora è costretto a rinunciare a concerti, cinema e shopping perché ritrovarsi in mezzo alla folla gli provoca malessere. Sono almeno 5 milioni gli italiani (con una maggiore incidenza tra i 20 e i 40 anni) che convivono con una qualche fobia, un disturbo che in alcuni casi può limitare in modo importante la vita di chi ne soffre, compromettendone la normale vita quotidiana, le sue relazioni, il suo lavoro. Ma quando si possono definire tali? E soprattutto come fare per liberarsene? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Gabriella Bertuletti, psicologa e psicoterapeuta.

Un terrore spropositato rispetto al pericolo reale

Come dice la parola stessa (che deriva dal greco *phobos*, cioè paura) la fobia è una paura che si esprime in forma patologica e irrazionale. La paura è molto importante per la nostra sopravvivenza: dà la spinta per reagire di fronte a potenziali pericoli, attivando corpo e mente e tirando fuori le risorse necessarie per affrontare una minaccia. Quando però la reazione è esagerata rispetto al pericolo, ecco che diventa nemica. *«La fobia è una paura irrazionale che può essere legata a un oggetto, una situazione, un luogo. Tra le più comuni ci sono quelle degli animali (insetti, ragni, felini), la claustrofobia (luoghi chiusi), l'agorafobia (spazi aperti), la fobia delle altezze o del buio ma possono esserci anche fobie più strane»* spiega la dottoressa. *«Chi ne soffre è consapevole dell'irrazionalità della sua reazione, ma non la riesce a dominare. La paura è più forte di tutto, è fuori dal suo controllo razionale. Talvolta il paziente si sente in colpa perche è incapace di risolvere il problema e quindi si deprime aggravando la situazione con sintomi di tipo depressivo»*. Ma perché si finisce per essere preda di queste paure? *«Spesso uno stimolo in apparenza irrilevante scoperchia un problema già esistente che affonda le sue radici in un'origine più profonda, nello sviluppo psichico dei primi anni di vita»* osserva la psicologa.

Dott.ssa Gabriella Bertuletti

Psicologa e psicoterapeuta, esperta in Psicologia Clinica, di Bergamo

La paura di perdere il controllo di sé

Ci sono poi altre paure irrazionali che invadono la vita personale di chi ne soffre, pensieri ripetitivi e martellanti che si insinuano nella mente, all'improvviso, e che vengono percepiti come propri ma incontrollabili. Sono le ossessioni. *«Queste idee fisse, che vengono vissute come "intrusive", scatenano un'intensa forma di angoscia e malessere. Il paziente fa di tutto per resistere, ignorandole o tentando di scacciarle dalla sua mente. Ma loro sono sempre lì e lo portano progressivamente e inesorabilmente a non fidarsi più di se stesso, di quello che pensa e di quello che potrebbe fare o aver fatto»* sottolinea la dottoressa Bertuletti. Esempi di pensieri ossessivi sono: "*non so se ho chiuso il gas*" oppure "*forse ci sono dei germi sulle mie mani*" oppure "*forse ho investito qualcuno con la macchina*". *«Spesso per cercare di proteggersi dall'ansia che questi pensieri provocano, si mettono in atto una serie di rituali e comportamenti riparatori (compulsioni), come lavarsi continuamente la mani, controllare continuamente il rubinetto del gas, controllare e poi controllare ancora. Caratteristico di questi disturbi è un dubbio divorante»* continua la psicologa. *«Anche in questo caso, come nelle fobie, la vera origine del problema sta nello sviluppo psicologico dei primi anni di vita.«In molti casi gli ossessivi sono persone che fin da bambini si portano dentro l'idea di essere sbagliati, di avere dentro di sé qualcosa di sbagliato»*.

Il primo passo per guarire è non vergognarsi

Che cosa si deve e non si deve fare allora in questi casi? *«Prima di tutto non bisogna dimenticare che si tratta di persone in condizione di sofferenza, più lieve nel disturbo fobico, ma molto più intensa e pericolosa nel disturbo ossessivo»* osserva la dottoressa. Per questo non si deve avere paura o vergogna di chiedere aiuto e contattare uno specialista esperto che conosce molto bene questi, come altri sintomi. *«Non ci si deve mai rassegnare alla malattia o lasciarsi sopraffare dalla vergogna per quello che si pensa o si prova e rimanere nascosti. Così come non ci si deve fidare di chi propone soluzioni miracolistiche. La cura è molto importante per evitare che il disturbo diventi cronico. E la cura per le fobie e le ossessioni è la psicoterapia: la psicoterapia analitica affronta le cause profonde del disturbo, la psicoterapia comportamentale mira a controllare i sintomi. Quando però, in alcuni casi, il malessere raggiunge livelli insopportabili alla psicoterapia deve essere abbinata una terapia farmacologica»*. Obbiettivo finale è aiutare il paziente a ricostruire, o a consolidare quella fiducia di base la cui assenza è fonte di numerosi disturbi. *«È un percorso lento e graduale per il quale è necessaria una forte motivazione da parte del paziente, ma si possono ottenere risultati importanti»* conclude la dottoressa Bertuletti.

QUANDO LA PAURA È DEL GIUDIZIO DEGLI ALTRI

La fobia sociale (da non confondere con la timidezza) è un disturbo d'ansia caratterizzato dalla paura del giudizio sociale che porta ad evitare tutte quelle situazioni interpersonali, non familiari, in cui si teme di essere giudicati negativamente. Le situazioni sociali temute da chi ne soffre possono riguardare occasioni specifiche come, ad esempio, parlare in pubblico, affrontare un esame, un colloquio di lavoro, ma anche la maggior parte delle situazioni più comuni in cui si viene a contatto con altre persone come, ad esempio, mangiare in pubblico, partecipare a feste, iniziare un nuovo lavoro o frequentare la scuola.

Separazione, come gestirla quando ci sono dei figli

a cura di Maria Castellano

"*Dottore, non ci separiamo per i figli, ma da anni continuiamo a litigare, è giusto continuare così?*". Quante volte le coppie rivolgono questa domanda in cerca di una conferma della loro scelta già intrapresa oppure di quella parola che permetta loro di scegliere una separazione fino a quel momento scongiurata ma a caro prezzo per la serenità di tutti i familiari. Una situazione delicata e sempre più diffusa (vedi box) che richiede da parte di entrambi i partner "intelligenza" e soprattutto la capacità di mettere davvero al primo posto il bene dei figli, che invece troppo spesso finiscono per diventare "merce di scambio" al centro di rivalse e vendette di genitori accecati dall'astio l'uno verso l'altro. *«Così come si può mantenere in vita per anni una felice o infelice convivenza, allo stesso modo si può realizzare una separazione che può risolvere (anche se di solito con sofferenza) una conflittualità irrisolta e ormai troppo profonda per essere risolta»* osserva il dottor Sergio Gelfi, psicologo e psicoterapeuta. *«La separazione, però, può anche non risolvere quella conflittualità, ma anzi esasperarla, alimentando ancora di più incomprensioni e tensioni tra i due coniugi, trascinandoli per anni in aule di tribunali, cause legali, denunce, e aggiungendo ulteriori sofferenze per i figli»*.

Dottor Gelfi, ma è davvero possibile separarsi serenamente?

Premesso che non è scontato che la separazione sia la soluzione dei problemi della coppia né che una convivenza forzata sia la soluzione migliore per i due adulti e per i loro figli, non esiste la ricetta per realizzare una separazione che non sia ulteriore trauma per i figli e motivo di astio tra i genitori. Così come non esiste la ricetta per realizzare una convivenza felice e duratura. È però molto utile individuare qualche "stella" che possa guidare la rotta nel mare movimentato della conflittualità di coppia e salvaguardare il benessere emotivo dei figli.

E quali sono queste "stelle"?

La stella polare, la più importante, rimane la necessità di non coinvolgere assolutamente i figli nei propri litigi. Questo non significa solamente avere l'accortezza di non farsi vedere o sentire da loro durante i litigi (già questa semplice accortezza spesso viene purtroppo trascurata): richiede da parte di ogni genitore lo sforzo costante di non denigrare il coniuge agli occhi del figlio, cercando così di attrarlo a sé "contro" l'altro genitore. Mezze battute sarcastiche verso il partner, sguardi imbronciati, rimproveri, dialoghi interrotti, sono tutti modi "sottili" per invischiare il figlio in un gioco di alleanze che non dovrebbero invece riguardarlo. Un'altra stella che può guidare il cammino di due genitori che si stanno separando e hanno a cuore il benessere dei figli consiste nel non tenerli all'oscuro di quello che sta succedendo in famiglia, ma parlargliene. La spiegazione non deve essere "di parte" o comunicata solo da un genitore, magari all'insaputa dell'altro. I genitori possono arginare le angosce dei figli spiegando loro in modo "neutrale" cosa sta succedendo e quali saranno gli assetti familiari futuri.

Dott. Sergio Gelfi

Psicologo e psicoterapeuta della famiglia presso lo Studio di Psicologia Relazionale di Mozzo

UN FENOMENO IN COSTANTE AUMENTO

Nel 2009 in Italia si sono separate il 29,69% delle coppie sposate (fonte Istat), quasi una coppia ogni tre, con un aumento del 2,1% rispetto all'anno precedente. Questa percentuale assume un valore maggiore (sino a 4 coppie su 10) se nel conteggio includiamo le coppie di fatto, il cui reale conteggio però risulta difficile da ottenere con precisione. Mentre la percentuale di coppie separate appare annualmente in crescita, la longevità dei matrimoni e il numero di figli registrano una costante diminuzione. Nel 2009, al momento della separazione, la durata media del matrimonio era di 15 anni; questo dato però nasconde un'enorme variabilità interna, visto che riguarda sia le separazioni avvenute nei primi quattro anni dalle nozze, sia unioni con alle spalle anche alcuni decenni di vita coniugale. Un altro dato importante da considerare è che in quasi nella metà delle separazioni (48,8%) è coinvolto almeno un figlio minorenne.

Chiarezza: sembra essere questa la parola chiave…

Assolutamente sì. Per un figlio che teme di perdere uno o entrambi i genitori, di dover cambiare paese perdendo le amicizie, di perdere nonni, zii, cuginetti di una delle due parti, sapere che i suoi genitori stanno comunque collaborando per "costruire" questa separazione sembra essere uno degli elementi fondamentali per la loro tranquillità e serenità. Sapere in anticipo con chi vivrà, dove andrà a vivere l'altro genitore e quando potrà frequentarlo, avere la sensazione che i suoi genitori continueranno a occuparsi di lui e che con la separazione i suoi genitori smetteranno di litigare e potranno tornare a parlarsi più serenamente: sono questi i pilastri di benessere per un figlio che si accinge, suo malgrado, a vivere la separazione dei suoi genitori. Vista l'alta percentuale di separazioni e di famiglie ricostituite con uno dei due coniugi proveniente da precedenti matrimoni, oggi la separazione non può più essere vista solo come il disfacimento della famiglia, ma più come una sua "trasformazione", certo dolorosa, ma che può e deve essere gestita e "costruita". Continuare (in forma più o meno esplicita e visibile) a litigare convivendo, non fa bene ai figli ma nemmeno separarsi continuando a litigare e coinvolgendo i figli, nella conflittualità degli adulti. Se proprio non si riesce più a convivere serenamente e si matura la scelta di separarsi, i genitori devono almeno impegnarsi a costruire una separazione realmente finalizzata anche al benessere dei figli e non solo intesa come strategia di fuga dalla conflittualità di coppia o come ennesimo episodio (magari di tipo vendicativo o punitivo) della loro insoluta litigiosità. Tanto i figli hanno diritto a "stare bene" nell'ambito familiare, tanto hanno lo stesso diritto di essere tutelati dalla litigiosità dei genitori, anche quando questi ultimi hanno deciso di separarsi.

NO ALLA CACCIA AL COLPEVOLE

Se la coppia o una dei due coniugi ha deciso di separarsi, è totalmente inutile aprire una fase di ricerca del colpevole: "di chi è maggiormente la colpa del fallimento del nostro matrimonio?". Questa fase può incastrare i coniugi per il resto della loro vita, alimentando costantemente rancori e ricerche nell'altro di ammissioni di colpa. Lo sguardo deve rivolgersi al presente e al futuro, non più al passato. Il passato verrà sempre raccontato in modo diverso dai due genitori, con relative differenze nelle attribuzioni di responsabilità.

Mamme a 20, 30, 40 anni

Cosa cambia dal punto di vista fisico e psicologico?

a cura di Elena Buonanno

Sono sempre di più le donne che decidono di avere un figlio dopo i 30 anni e, in alcuni casi, anche dopo i 40. Tanto che, secondo gli ultimi dati Istat, l'età media del primo parto oggi in Italia è arrivata a 31,3 anni, la più alta tra i Paesi europei. Condizioni economiche e di lavoro, desiderio di arrivare alla maternità con maggiore consapevolezza e maturità: questi alcuni dei motivi per cui si rimanda, finché l'orologio biologico inesorabilmente si fa sentire. Ma com'è vivere l'esperienza della maternità a 20, 30 e 40 anni? Che differenze ci sono? E quali i rischi di una gravidanza in età "avanzata"? Ne parliamo con la dottoressa Gaya Bettoni, ginecologa.

Dottoressa Bettoni, esiste un'età "ideale" per diventare mamme?

Dal punto di vista fisiologico il momento migliore per cercare una maternità sarebbe dai 20 ai 35 anni, fascia d'età in cui lo sviluppo sia fisico sia psicologico è in genere adeguato per affrontare i profondi cambiamenti che una gravidanza comporta. Prima dei 20 anni aumenta infatti il rischio di alcune complicanze, quali l'iposviluppo fetale e il parto prematuro. Il corpo femminile, non ancora pienamente sviluppato e maturo, sottrae al feto parte dei nutrienti essenziali alla sua corretta crescita poiché ne necessita per completare la sua stessa crescita. Inoltre sono più frequenti le infezioni sessualmente trasmissibili (come la clamidia). Non si è preparati nemmeno dal punto di vista psicologico: la responsabilità di un figlio comporta spesso la rinuncia ai propri progetti e sogni adolescenziali che, soprattutto in caso di non adeguato supporto familiare, può sfociare (un caso su due) in depressione post-partum. Dopo i 35 invece i limiti sono principalmente fisici.

Ci può spiegare meglio?

Ogni donna ha una riserva ovarica (cioè di ovociti) "destinata" fin dalla nascita. Man mano che gli anni passano le ovaie, proprio come il resto del corpo, invecchiano e questa riserva tende a ridursi e a deteriorarsi progressivamente, rendendo il concepimento sempre più difficile. Basti pensare che se a 20 anni le probabilità, per singolo rapporto, di rimanere incinte sono del 25%, a 40 scendono al 12% fino ad arrivare al 5% dopo i 45 anni. Oltre alla difficoltà di concepimento, poi c'è un altro aspetto importante da considerare e cioè che dopo i 35 anni aumentano i rischi di patologie cromosomiche (non solo la sindrome di Down), malformazioni e aborti spontanei.

Ma anche la donna corre più rischi?

Sì, le "complicazioni" non riguardano solo il feto, ma la mamma stessa che dopo una certa età è maggiormente esposta a diabete gestazionale, ipertensione gravidica e più semplicemente lombosciatalgia. Non bisogna infatti mai dimenticare, quando si decide di intraprendere la strada della maternità, che la gravidanza, per quanto sia l'esperienza più bella e "piena" nella vita di una donna, comporta uno stress non indifferente per l'organismo materno. Il sistema cardiovascolare e quello osteoarticolare, in particolare, vengono messi a dura prova, perciò l'ideale sarebbe arrivarci nelle migliori condizioni fisiche possibili (consiglio che in realtà varrebbe a tutte le età). Anche i tempi di ripresa dopo il parto sono più lenti, poiché i tessuti sono meno elastici. Infine, più si va avanti con l'età più è frequente che si soffra già di disturbi di salute, come ad esempio l'ipertensione, che possono rendere la gravidanza più a rischio.

Quindi è sconsigliata una gravidanza in questi casi?

È sempre importante valutare caso per caso con lo specialista di fiducia. Tuttavia è solo in rare situazioni e oltre una certa età (dopo i 43 anni aumentano molto i rischi per mamma e bambino) che si sconsiglia in modo assoluto una gravidanza. Bisogna però essere consapevoli che richiederà maggiori controlli medici ma anche una maggiore "preparazione". Se già si assumono farmaci per qualche patologia come l'ipertensione o il diabete, è importante comunicare fin da subito al proprio medico il desiderio di rimanere incinte in modo che possa calibrare meglio, o se necessario cambiare la terapia, in prospettiva della gravidanza. Se poi l'aspirante mamma è in sovrappeso sarebbe opportuno che dimagrisse di qualche chilo prima del concepimento, correggendo l'alimentazione, cambiando lo stile di vita (ad esempio abolendo il fumo!) e incrementando l'attività fisica.

Da un punto di vista psicologico, invece, come viene vissuta nelle diverse fasce d'età?

A 20 anni in genere si vive tutto in modo più naturale, gravidanza compresa, e ci si adatta con più facilità e tranquillità ai cambiamenti di vita che comporta l'arrivo di un figlio. Quando invece si arriva a diventare mamme per la prima volta in età "avanzata" (cioè dopo i 40 anni), si porta con sé un bagaglio di speranze, aspettative e quindi ansie maggiori per il cambiamento radicale delle proprie abitudini di vita ormai consolidate. Per non parlare di quando la gravidanza si raggiunge dopo anni di tentativi falliti e magari il ricorso a tecniche di procreazione medico-assistita. La maggiore ansia si riflette sia durante la gravidanza, nella richiesta di un numero di controlli maggiore rispetto al necessario, sia dopo con una maggiore incidenza di depressione post-partum. Dalla loro però le mamme over 40 hanno una piena maturità affettiva e la disponibilità a dedicarsi totalmente a un bimbo arrivato quando forse ormai non ci si sperava più e quindi vissuto come ancora più "prezioso".

Dott.ssa Gaya Bettoni

Ginecologo c/o Centro Aleman e Resp. gravidanza fisiologica, U.O. Ostetricia e Ginecologia dell'Ospedale di Alzano Lombardo

Febbre, istruzioni per l'uso

Cosa fare se la temperatura sale? Qual è il modo più affidabile per misurarla? E quando può diventare pericolosa? I consigli del nostro esperto

a cura di Viola Compostella

È il motivo più frequente di preoccupazione per le mamme e papà di bimbi piccoli, di visite dal pediatra e di accessi al Pronto Soccorso, soprattutto in questa stagione. Parliamo della febbre, un'evenienza che non deve essere trascurata, ma affrontata in modo sereno senza eccessivi allarmismi. Come ci spiega il dottor Luigi Greco, pediatra.

Dottor Greco, cosa si intende per febbre?

La febbre è l'aumento della temperatura corporea al di sopra dei valori normali. Per il bambino, questi valori variano leggermente nel corso della giornata e possono essere lievemente più elevati dopo un pianto intenso e dopo la poppata. Per essere considerata febbre la temperatura (misurata per via rettale) deve essere al di sopra di 38°C.

Perché viene?

La febbre non è una malattia, ma può esserne un effetto. L'aumento della temperatura viene causato da sostanze che si liberano durante la produzione delle difese naturali. Essa stessa è uno dei meccanismi attraverso il quale l'organismo si difende quando viene aggredito dall'esterno da un virus (raffreddore, infezione delle alte vie respiratorie etc.) o da un batterio (tonsilliti, otiti etc.): il corpo, con la febbre, viene reso più inospitale per i microrganismi invasori.

Ed è pericolosa?

La febbre può essere provocata da malattie poco gravi (la maggior parte delle volte), o più impegnative (molto più raramente). Non c'è una specifica relazione tra valore della febbre e gravità della malattia: una febbre molto alta, per fortuna, non vuol dire per forza che ci troviamo in presenza di una malattia molto grave.

COME E DOVE MISURARLA

Affidarsi solo alla percezione soggettiva per dire che il bambino è più o meno caldo non è sufficiente, bisogna usare il termometro. Ne esistono di diversi tipi:

Classico, pediatrico a bulbo	È preciso ed economico, ma deve essere applicato per 3-5 minuti.
Digitale (elettronico a cristalli liquidi)	È veloce, preciso (se posizionato correttamente), sicuro e resistente, anche in caso di caduta. Consigliabile.
Auricolare (a infrarossi)	La temperatura è circa mezzo grado più alta di quella esterna. È comodo e molto veloce. È costoso ed è necessaria una discreta esperienza prima di ottenere misurazioni affidabili.
Cutaneo (a infrarossi)	Rileva la temperatura esterna. È comodo e molto veloce. È costoso e necessita di un po' di esperienza.
Striscia reattiva (a cristalli liquidi)	Rileva la temperatura esterna. Non è molto preciso.

Quanto al posto migliore per misurarla, è preferibile sotto l'ascella con termometro digitale ad asta flessibile. Qualora non si riuscisse si può utilizzare la rilevazione rettale, avendo cura di lubrificare bene il bulbo del termometro. Se avete utilizzato la misurazione rettale, per rapportare il valore rilevato alla temperatura ascellare bisognerà sottrarre 5 lineette (mezzo grado).

LE 10 REGOLE D'ORO

- **Fate bere il bambino un po' più del solito o attaccatelo al seno più frequentemente.**
- **Non forzatelo a mangiare se non vuole.**
- **Evitate di coprirlo eccessivamente.**
- **Non costringetelo a letto se non vuole.**
- **Non somministrategli antibiotici senza prescrizione da parte del medico.**
- **Non somministrate gli antipiretici a intervalli inferiori alle sei ore e non più di 3 volte al dì.**
- **Non alternate paracetamolo e ibuprofene nel tentativo di tenere bassa la febbre aumentando il numero delle dosi: aumentereste solo gli effetti collaterali.**
- **Non somministrate farmaci o rimedi di qualsiasi tipo (omeopatici, fitoterapici, etc.) senza indicazione medica e senza aver informato il pediatra.**
- **Se è necessario, potete fare uscire il vostro bambino, per esempio per trasportarlo a casa di altri familiari oppure per portarlo alla visita nello studio del pediatra. Le condizioni atmosferiche non influenzano l'andamento delle malattie.**
- **Prima di rimandare il bambino a scuola (nido, scuola materna etc.) assicuratevi che sia guarito bene, non abbia febbre da almeno 2 giorni e sia del solito umore e appetito. Ci saranno minori possibilità che si ammali nuovamente a breve.**

Ma è sempre necessario abbassarla?

La febbre non è un nemico da combattere a ogni costo. Non è necessario, quindi, somministrare medicine tutte le volte che la temperatura supera i valori normali. Se però il bambino mostra malessere è giusto dargli un po' di sollievo. Il metodo migliore è la somministrazione di un farmaco antipiretico per bocca (Paracetamolo o Ibuprofene) secondo le indicazioni che il pediatra vi avrà fornito.

A proposito di pediatra, quando è il caso di consultarlo?

Se il bambino ha meno di 3 mesi di vita, è bene consultarlo sempre e con sollecitudine. Se invece ha più di 3 mesi, ricordate che il livello della temperatura (cioè una febbre più o meno alta) non è sufficiente da solo a far capire se la malattia è lieve o grave. È importante sapere che bisogna guardare il bambino più che il termometro per decidere quando è il caso di preoccuparsi e consultare il pediatra, o quando invece è possibile seguire l'evoluzione della malattia (che nella maggior parte dei casi va verso la guarigione spontanea nel giro di alcuni giorni). Voi che conoscete bene il vostro bambino potete ricavare dalla semplice osservazione del suo comportamento alcune caratteristiche che possono aiutare a capire quando sta male davvero e che vanno annotate e comunicate al pediatra. Guardate come prima cosa come il vostro bambino si comporta:

- è *tranquillo o agitato*?
- è *sofferente*?

Osservate se ha qualche altro disturbo:

- *vomita*?
- *ha diarrea*?
- *piange come se avesse dolore*?
- *ha tosse*?
- *ha macchie sulla pelle*?
- *respira in modo affannoso*?

Se mostra malessere o irritabilità somministrategli un farmaco per abbassare la temperatura (antipiretico), dopo aver comunque consultato il vostro pediatra o regolandovi in base alle indicazioni che questi vi avrà preventivamente fornito. Dopo 60-90 minuti dalla somministrazione del farmaco osservate:

- *il malessere si è attenuato e il bambino è meno sofferente*?
- *è più tranquillo e non piange*?
- *se piange lo fa per brevi momenti e in modo simile a quando non è ammalato*?
- *il colorito del bambino è roseo o appena un po' più pallido del solito*?
- *se lo sollecitate e cercate di farlo giocare, sorride*?

Se il bambino si comporta in questo modo e non c'è nessun altro disturbo, la malattia che ha provocato la febbre è molto probabilmente lieve, e, se le condizioni del bambino non cambiano, si possono aspettare 1-2 giorni prima di consultare telefonicamente il pediatra. Nell'attesa, quando il bambino mostra malessere o irritabilità, potete continuare a somministrare un farmaco antipiretico. Se invece la febbre è persistentemente alta (39-40°C) e, nonostante la somministrazione del farmaco, non scende nemmeno un po' e il bambino vi sembra sofferente, oppure se ci sono altri disturbi che vi preoccupano, consultate il pediatra.

Dott. Luigi Greco

Pediatra di famiglia a Bergamo, Vicepresidente della Società Italiana di Pediatria

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO PROJECT

I PROFESSIONISTI DELLA SALUTE ORALE

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

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@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

amici di Bergamo salute

numero 1

anno 3 - gennaio- febbraio 2013

Di seguito gli amici in evidenza in questo numero

Cerca tutti i punti di distribuzione nell'elenco per località

health
BIO SHOP & ECO SHOWROOM
Tecnologia e Innovazione al Servizio della Salute

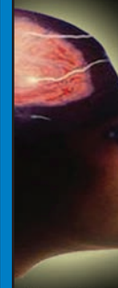
Bedding Materasso e Biancheria da Letto Anallergizzanti

Prodotti Bioconfort per il Benessere di Neonati e Bambini

-Prodotti per la PREVENZIONE ALLERGIE
-Medicina Naturale - Rimedi ed Essenze Naturali (Spezie, Tisane, Erbe, Oli essenziali, Integratori)
-Prodotti Naturali per la Bellezza e Cura della Persona Lei/Lui
-Allerpet - Soluzione Deallergizzante per Animali Domestici
-Attrezzature, Macchinari e prodotti Ecologici per Migliorare la Qualità e l'Igiene della Casa & Purificare l'Aria
-Green Design/Art, Accessori moda eco friendly, Gadget/Idea regalo, Lighting

Negozio Convenzionato con LYONESS e Pagamento Rateale
Corsi Informativi e Consulenza Tecnica sulla Prevenzione Allergie e sulla Salute
Via G. B. Moroni 158-160 Bergamo tel. 035 19906785 - 348 8152819
servizioclienti@healthbioshop.com - www.healthbioshop.com
www.bioallergen.com - www.medibios.com

Dott.ssa Alessandra Bosio
Psicologa - Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale



Mi occupo di:
- Disturbi d'Ansia
- Disturbi dell'Alimentazione
- Disturbi dell'Umore
- Problemi Relazionali
- Percorsi di sostegno a momenti di difficoltà
- Dipendenze Patologiche
- Psicoterapia di Coppia
- Disturbi dell'Area Affettiva *(Scarsa Autostima, Difficoltà nella gestione ed espressione delle Emozioni)*

Ricevo su appuntamento presso lo studio in:
Via Locatelli 19-L , 24069 *Trescore Balneario* (Bg)
Tel.: 333-7212153
E-Mail: ale--bosio@libero.it
www.alessandrabosio.it

"Non è forte colui che non cade mai, bensì chi, cadendo, trova la forza di rialzarsi."

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

DOTT. MATTEO CAFFI
Chirurgia Plastica e Medicina Estetica
Qualsiasi trattamento può essere effettuato in modo indolore con diversi sistemi di anestesia

www.dottormatteocaffi-chirurgiaestetica.com
www.estetica-medica.com

contattatemi per informazioni, per un consulto gratuito o per una visita personalizzata dettagliata
BERGAMO
via Carducci 20/a
tel. 035 260956
fax 035 4329752

amici di Bergamo Salute

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

PRODET

PROFUMI E DETERSIVI

TUTTO per la Casa e la Persona

Prodotti Bio e Ipoallergenici

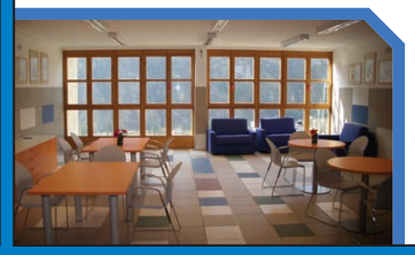
TEL. 035.563603
Dalmine (BG) Viale Betelli, 68

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

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

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

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

IPASVI

Nella nostra provincia
6.700 Infermieri
si prendono cura
dei bisogni
di salute dei cittadini

IPASVI BERGAMO - COLLEGIO DEGLI INFERMIERI
ASSISTENTI SANITARI VIGILATRICI D'INFANZIA
Via Rovelli, 45 Bergamo
Tel. 035/217090 - 346/9627397 - Fax 035/236332
collegio@infermieribergamo.it
www.ipasvibergamo.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

FARMACIA Donati
del dott. Diego Bonzi
La farmacia dei servizi

Via Roma 23
Villa d'Almè (Bg)
Tel. 035/541116
farma.donati@gmail.com

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

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

Lasciati tentare dall'ampia offerta Mamey.
Pasta, pane, snack, surgelati e tanti altri
prodotti senza glutine e per le altre
intolleranze alimentari.

Mamey senzaglutine

nuova apertura
BERGAMO
Via S. Ambrogio, 19
zona Villaggio degli Sposi
Tel. 035 0343184
bergamo@mamey.it

Punto vendita
convenzionato
per il ritiro dei
buoni ASL

amici di Bergamo Salute

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

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
www.centromedicoigea.it

POLITERAPICA
Terapie della Salute

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

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

Medical
UDITO
BERGAMO
SE SENTI BENE... VIVI MEGLIO!

L'udito è un bene prezioso e noi lo sappiamo
Convenzionati ASL e INAIL

linea diretta
con l'esperto
CHIAMA SUBITO
PER UN
APPUNTAMENTO
AUDIOPROTESISTI
QUALIFICATI
AL VOSTRO SERVIZIO
IN TUTTA LA PROVINCIA
CHIEDICI UN CONTROLLO GRATUITO DELL'UDITO

Via Stoppani 7/a Bergamo tel. 035 271211

DOTT.SSA ANGELA RAIMO
Medico Chirurgo - Neuropsichiatra Infantile

Psicoterapeuta minori e adulti
Training ipnotico per il parto
Programmazione neuro-linguistica
Formatrice
Metafore e/o favole sono alcuni strumenti di lavoro

Tel. 035 270401 - Cell. 368 7167631

studio medico polispecialistico multidisciplinare
Direttore Sanitario Dott. Giuseppe Palamara

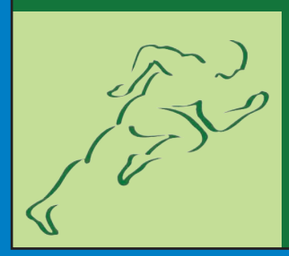
Il primo centro medico di scienze
tricologiche per la prevenzione
e la cura della caduta dei capelli
e delle patologie del cuoio capelluto

www.rsolife.it

Tel 035.68.01.31 - 335.68.03.901
Pzza Barborini e D'Andrea 3A/bis - Bagnatica

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

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

terme
di trescore
ACQUE SULFUREE, SALUTE NATURALE

Direttore Sanitario Dott. Andrea Cazzaniga

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

OTOMEDICAL
centro per l'udito

via G. d'Alzano 10/g
Bergamo
tel. 035 217281
fax 035 217281

Si riceve su appuntamento anche presso
Smile Medical Center
Viale Italia, 54 - Almè (BG)
tel./fax 035 541698

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

Facciamo di tutto
per il tuo benessere

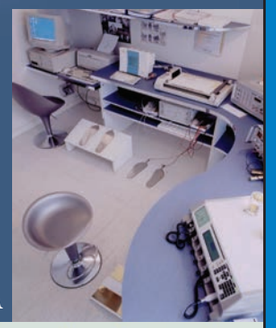
La Boutique del Materasso

via Maglio del Lotto 2 - Bergamo
Tel 035 19843230 - Cell. 340 3652009
www.laboutiquedelmaterasso.it
info@laboutiquedelmaterasso.it

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

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

Questo banner potrebbe
essere il tuo:
contattaci allo 035.201488
o inviaci una mail a:
info@bgsalute.it

amici di Bergamo Salute

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

BERGAMO
- **A.O. Papa Giovanni XXIII** via Martin Luther King
- **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 Massofisioterapico Il Triangolo** Via Palma il Vecchio 75
- **Centro Medico Igea** Via Quinto Alpini 6
- **Centro Medico Polispecialistico Zendrini** Via Zendrini 11
- **Centrorota** Via della Industria 8
- **Climasalis** Via XX Settembre 29
- **Dott. Ahmady Sayed** Via E. Fermi 9/B
- **Dott. Diego Bonfanti** Via Tasso 55
- **Dott. Matteo Caffi** Via G. Carducci 20/A
- **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 Angela Raimo** Via Zelasco 10
- **Dott.ssa Grazia Manfredi** Via Paglia 3
- **Dott.ssa Tiziana Romano** Via Garibaldi 4
- **Fisioforma** Via G. D'Alzano 5
- **Habilita San Marco** Piazza della Repubblica 10
- **Health bio shop & eco showroom** Via G. B. Moroni 158
- **Ipasvi** Via Rovelli 45
- **La boutique del materasso** Via Maglio del Lotto 2
- **Mamey** Via S. Ambrogio 19
- **Marchesi Design** Via Suardi 40
- **Medic Service** Via Torino 13
- **Medical Udito Bergamo** Via Stoppani 7/A
- **Ordine dei Medici di Bergamo** Via Manzù 25
- **Ortopedia Burini** Rotonda dei Mille 4
- **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
- **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

DALMINE
- **Prodet** Viale Betelli 68

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

GORLAGO
- **Every Service** Via Regina Margherita 64

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

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

LOVERE
- **Ospedale SS. Capitanio e Gerosa** Via Martinoli 9

MOZZO
- **Studio di Psicologia Relazionale Dott. Gelfi** Via Lecco 26

NEMBRO
- **Dott. Antonio Barcella** Via Locatelli 8
- **Ortopedia Burini** Via Monsignor Bilabini 32

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
- **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
- **Dott.ssa Alessandra Bosio** Via Locatelli 19/L
- **Dott.ssa Maria Giovanna Piccoli** Via Marconi 7
- **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

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

VILLA D'ALMÈ
- **Caredent** Via Roma 20/D
- **Farmacia Donati** Via Roma 23

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

ASSOCIAZIONE TRICOLOGICA SVENSON ITALIA

CADUTA DEI CAPELLI?

MESE DELLA PREVENZIONE

100% prodotto italiano

Svenson da oltre 50 anni affronta e risolve i problemi dei capelli

PREVENZIONE

Forfora, prurito, sebo sono i nemici che danneggiano i nostri capelli aumentandone la caduta. La campagna di prevenzione promossa dall'Associazione Tricologica Svenson aiuterà molte persone a conoscere e risolvere i propri problemi di capelli. In questo periodo tutti potranno farsi controllare gratuitamente dai tecnici e sapere se sono ancora in tempo per affrontare una caduta di capelli precoce e come mantenerli folti e rigoliosi. La nostra esperienza ci consente di sapere che, se si interviene in tempo, questo processo può essere controllato in maniera efficace. Già dal primo manifestarsi delle anomalie, quali la pitiriasi (forfora), l'ipersecrezione sebacea (sebora oleosa), l'anomalo proliferare della flora batterica e dei miceti (funghi) presenti sul cuoio capelluto e del conseguente prurito, bisogna intervenire subito per evitare l'assotigliamento dei capelli, il diradamento e la calvizie.

un tecnico durante il controllo con la tricocamera

LE DONNE E I CAPELLI

Capelli fragili, secchi, che cadono e non tengono la piega. Sfortunatamente i problemi di capelli non sono più solo un problema maschile. Anche nelle donne e sempre in costante aumento si vedono capigliature diradate e pettinature che coprono spazi vuoti. Un disagio difficile da nascondre che spesso si riflette in uno sguardo triste e insicuro. Rassegnarsi non serve. Un check-up tempestivo può risolvere il problema e riportare il sorriso perduto.

visita il nostro negozio on-line su www.svenson.it

TESTATO DA VOI

Matteo, 24 anni
Dopo questa visita ho capito che c'era un problema reale e serio, adesso dopo circa 6 mesi di trattamenti la mia situazione è completamente cambiata ...

Marisa, 73 anni
Avevo forfora, prurito, caduta. Adesso dopo tre mesi di trattamento sono notevolmente migliorati.... si stanno rinfoltendo parecchio. Grazie Svenson!

Vincenzo, 42 anni
Non ho più ne forfora, ne prurito, la caduta si è fermata e sono cresciuti tanti piccoli capellini.

Queste ed altre migliaia di testimonianze puoi visionarle presso i nostri centri.

AUTOVALUTAZIONE TRICOLOGICA

- ☐ FORFORA
- ☐ UNTUOSITA'
- ☐ OPACITA'
- ☐ CADUTA
- ☐ PRURITO
- ☐ STEMPIAMENTO
- ☐ CAPELLI SFIBRATI
- ☐ SECCHEZZA

Se i tuoi capelli presentano almeno **2** di questi sintomi non sottovalutarli e prima che la situazione peggiori richiedi un **Check-up Gratuito** al centro Svenson più vicino.

IL CHECK-UP GRATUITO

Al fine di poter valutare le condizioni e le anomalie presenti sul cuoio capelluto e sui capelli è necessario un controllo approfondito durante il quale tutte le persone che ne hanno fatto richiesta saranno informate sulle condizioni dei propri capelli su come prevenire la caduta e rispristinare le condizioni favorevoli alla loro crescita.
Il primo nemico da eliminare è rimandare da oggi a domani, con il rischio di diventare sempre più diradati e sentirsi dire dai nostri tecnici che non c'è più niente da fare. Telefonare oggi stesso per fissare un appuntamento presso la sede dell'Associazione Tricologica Svenson Italia a Voi più vicina, è il primo passo per fare qualcosa di serio e concreto per fermare la caduta ed ottenere una presenza estetica migliore.
Si riceve su appuntamento dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 13.00 e dalle ore 14.30 alle ore 19.30.

dopo il Check-up **RICEVERAI** un prodotto tricologico di alta qualità in Omaggio!

ASSOCIAZIONE TRICOLOGICA SVENSON ITALIA

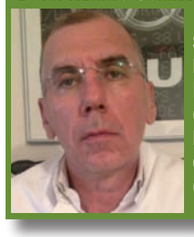
MILANO	VIA G.SPONTINI 1/C ANGOLO C.SO BUENOS AIRES 64	02.782178
BERGAMO	C/O POLIAMBULATORIO HABILITA PIAZZA DELLA REPUBBLICA 10	035.222062
CLUSONE	C/O POLIAMBULATORIO HABILITA VIA ZUCCHELLI 2	0346.22654
GORLE	C/O CENTRO MEDICO M.R. VIA ROMA 32	035.290636

prenota il Tuo Check up Gratuito anche on line su: WWW.SVENSON.IT

OPT dentale, non solo per la diagnosi

a cura di Giulia Sammarco

DOTT. RENATO SUARDI



Specialista in Radiodiagnostica
Direttore Sanitario del Centro di Radiologia e Fisioterapia di Gorle

Anche in campo odontoiatrico la radiologia oggi rappresenta un supporto sempre più importante e utilizzato, sia per la diagnosi di lesioni e patologie non altrimenti visibili ad occhio nudo, sia per la programmazione e il controllo dell'efficacia dei trattamenti e delle cure. Come nel caso dell'OPT (ortopantomografia) ormai diventato quasi un esame di routine. Ma in cosa consiste? Come si svolge? Ne parliamo con il dottor Renato Suardi, radiologo.

Dottor Suardi, di che tipo di esame si tratta?

L'OPT è un esame radiologico, di semplice esecuzione, che produce un'immagine dei denti, delle arcate dentarie e delle ossa mascellari e mandibolari su un'unica pellicola e permette di visualizzare e studiare tutti i denti e ciò che li circonda (parodonto, ossa alveolari, seni mascellari) con un solo radiogramma e con un'unica dose di radiazione al paziente, relativamente bassa. La radiografia viene eseguita mediante l'uso dell'ortopantomografo, un apparecchio provvisto di tubo radiogeno (che cioè emette radiazioni), che ruota intorno alla testa del paziente, mantenuta fissa da apposito supporto aperto.

In quali casi può essere utile?

A tutt'oggi è l'esame cardine della radiologia odontoiatrica e trova molteplici indicazioni. Le principali sono:

- *"fotografia" delle condizioni oggettive della bocca*, prima di cominciare qualsiasi piano terapeutico;
- *valutazione della dentizione da latte-definitiva* nel bambino;
- *ricerca di granulomi apicali* (l'infiammazione dei tessuti che circondano la parte terminale della radice del dente) ed osteolisi alveolari (cioè la diminuzione di densità dell'osso della cavità che ospita la radice del dente, possibile in processi infiammatori);
- *studio del parodonto*, ovvero l'insieme dei tessuti che costituiscono l'apparato di sostegno del dente;
- *verifica dei risultati delle terapie* praticate;
- *studio della ritenzione dei denti del giudizio* (disodontiasi dei molari del senno).

Ma ha controindicazioni, trattandosi di radiazioni?

Grazie ad apparecchiature sempre più sofisticate e con basse emissioni di radiazioni, oggi l'OPT dentale è una metodica sostanzialmente priva di controindicazioni (tranne che per le donne in gravidanza), adatta a tutti i tipi di pazienti compresi i bambini dai 5 anni in poi.

GLI ESAMI COMPLEMENTARI

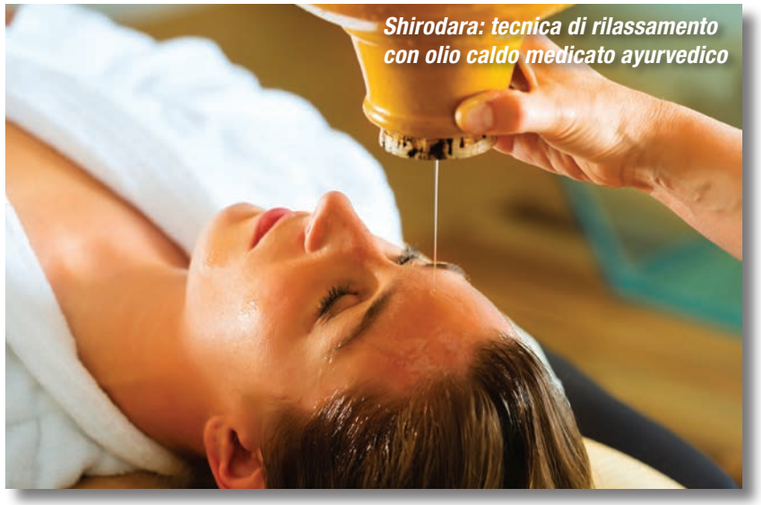
L'OPT può essere, a seconda del caso clinico in esame, integrata con approfondimenti ed esami complementari quali:

- **la teleradiografia (o radiografia) del cranio per lo studio degli indici cefalometrici (ossia lo studio delle varie forme dei profili facciali e delle strutture ossee che costituiscono il cranio, in base alla localizzazione di specifici punti) al fine di correggere i disturbi masticatori;**
- **la TAC dental-scan per lo studio dello spessore osseo residuo nelle valutazioni implantologiche;**
- **radiogrammi mirati dei singoli elementi dentari per lo studio di patologie delle corone (la parte di dente visibile sopra la gengiva) e dei canali che scorrono all'interno del dente e contengono polpa dentale.**

Ritrovare l'equilibrio con l'Ayurveda

a cura di Viola Compostella

Sono sempre di più gli italiani che si avvicinano all'Ayurveda, antica scienza indiana, alla ricerca di un benessere psicofisico messo sempre più duramente a repentaglio dai ritmi di vita di oggi. Cerchiamo allora di conoscerla meglio con l'aiuto del dottor Giuseppe Palamara, che da anni si occupa di medicina biologica funzionale e olistica.


Shirodara: tecnica di rilassamento con olio caldo medicato ayurvedico

Dottor Palamara, ci spiega che cosa è l'Ayurveda?

È una disciplina olistica che ha come finalità la realizzazione di un'esistenza appagante ed equilibrata. Le pratiche di benessere e *l'abyangam* (massaggio ayurvedico) sono utili al miglioramento dello stato di salute ma l'Ayurveda è molto di più. Il termine Ayurveda deriva da *"Veda"* (conoscenza) e *"Ayur"* (vita). Il significato più fedele all'origine letteraria di questa antica sapienza, che vede l'uomo come parte del tutto e nella cura prende sempre in considerazione tutte le sue parti (fisica, mentale, spirituale, sociale ed emotiva), è conoscenza della vita o meglio l'arte del buon vivere.

Dott. Giuseppe Palamara

Direttore Sanitario dello Studio Medico Polispecialistico RSA di Bagnatica

"Ayurveda: ama te stesso, ama il mondo attraverso l'antica scienza vedica". Questa disciplina racchiude in sé filosofia, arte e disciplina, offre una visione completa dell'esistenza. In Occidente spesso si sente parlare di Ayurveda in modo superficiale e riduttivo, quasi a indicare prescrizioni di preparati a base di erbe e sostanze naturali, massaggi, varie terapie di purificazione, rilassamento e bellezza abbinate alla cosmesi, mentre in India l'Ayurveda viene considerata una vera e propria medicina e tratta della conoscenza globale della vita: è una scienza medica tradizionale antica, documentata da una vasta letteratura che risale addirittura a 5000 anni fa e che si può considerare "complementare" alla medicina occidentale. È infatti probabilmente il sistema di medicina naturale più antico.

Su quali principi di basa?

Essenzialmente sul principio della prevenzione attraverso lo stile di vita, dalla pulizia e la cura del corpo, all'alimentazione fino all'attitudine mentale con la quale si svolgono tutte le azioni della giornata e il modo attraverso il quale ci si relaziona agli altri. L'obiettivo principale dell'Ayurveda è favorire la permanenza di uno stato di buona salute nell'uomo sano in modo da dare sostegno ai quattro principali scopi (*Dharma, Artha, Kama, Moksha*) della vita. L'Ayurveda ha classificato tre energie vitali corporee o umori biologici, cioè i *Tridosha* (*Vata, Pita, Kapa*) ognuno dei quali ha a sua volta delle sottodivisioni con una sede e una funzione particolare. Se questi si trovano in normale equilibrio mantengono la salute, mentre lo squilibrio di uno o più causa la malattia. I tre *dosha* vengono presi in considerazione nel determinare la costituzione individuale, l'origine delle malattie, i trattamenti, i metodi per mantenere la buona salute, la routine giornaliera e stagionale, le terapie di purificazione (*Panchakarma*), le terapie di tonificazione (*Rasayana*), il massaggio, il tipo di esercizio fisico e anche la dieta. Il metodo con cui l'Ayurveda opera è quindi il "riequilibrio" dei tre *dosha*, per curare i disturbi e mantenere una buona salute.

E di che tipo di trattamenti si avvale?

Essendo ogni persona diversa e unica anche il tipo di trattamento è differenper ciascuno. Nelle pratiche preventive e curative Ayurvediche si utilizzano principalmente preparati a base di erbe, piante e minerali che vengono sapientemente trasformati e somministrati attraverso la pelle che viene considerata un organo di senso importante, motivo per cui l'Ayurveda è conosciuta soprattutto come pratica di massaggio. Tuttavia i preparati vengono anche assunti in altre forme, cioè per via orale o attraverso l'inalazione, e possono essere, quindi, non solo olii, creme, polveri, ma anche compresse, decotti, tisane e prodotti alimentari vari.

Lettura del polso secondo il concetto ayurvedico

IL LEGAME INSCINDIBILE CON LO YOGA

Lo Yoga è forse la più conosciuta e diffusa in Occidente tra le discipline della tradizione indiana. Non tutti forse però sanno che la filosofia dello Yoga (in particolare quella codificata come Panchanga Yoga, le "5 vie" dello Yoga) è alla base anche della disciplina Ayurveda. L'Ayurveda utilizza infatti gli esercizi dello Yoga come parte integrante dello stile di vita salutare e li applica come importante rimedio terapeutico, ricorrendo alla parte dello Yoga nota come "Yoga-Terapia". La Yoga-Terapia studia gli effetti benefici delle posizioni e di tutti gli esercizi Yoga, e li applica in conseguenza, per il mantenimento del benessere, il ristabilimento dell'equilibrio energetico e la cura di eventuali disturbi a livello psico-fisico ed emozionale. Il suo scopo è sempre unico. Far raggiungere all'uomo l'Unione (in sanscrito "yoga").

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

S.O.S. obesità a quatto zampe

Dieta e niente "fuori pasto"... per il loro bene

a cura di Giulia Sammarco

Il sovrappeso e l'obesità stanno diventando negli ultimi anni un problema molto serio anche negli animali da compagnia. Non solo cani e gatti, ma anche animali cosiddetti "esotici" come coniglio, criceto e cavia, sono sempre più extralarge, con tutti i rischi per la salute che ne derivano. Ne parliamo con la dottoressa Viviana Bonfanti, medico veterinario.

Dottoressa Bonfanti, a cosa è dovuto questo aumento di animali in sovrappeso o peggio ancora obesi?

Il rapporto tra proprietario e animale è cambiato notevolmente nel corso degli anni per cui ora chi decide di adottare un pet (in inglese "animale da compagnia") lo inserisce in famiglia esattamente come farebbe con una persona e finisce per trattarlo ignorando le differenze anche metaboliche esistenti tra le diverse specie e senza considerare le reali esigenze dell'animale. Per esempio, un cane giovane adulto ha necessità di nutrirsi con una determinata quantità e qualità di cibo due volte al giorno, mentre un suo corrispondente amico felino deve farlo più volte nella stessa giornata. Analogamente un cane anziano, magari castrato che sta in casa tutto il giorno sul divano col suo proprietario, non ha le stesse esigenze nutrizionali di un giovane cane adulto che vive all'aperto. Il problema poi è ancora più evidente quando il proprietario di cani e gatti è anziano e vive da solo. In questi casi il pet diventa il soggetto da accudire, che fa compagnia, cui dedicare tutta l'attenzione e l'affetto. Se da una parte ciò è bellissimo e importantissimo per la persona, dall'altra rischia di diventare un problema per l'animale che verrà alimentato in modo scorretto, senza inoltre avere la possibilità di fare del movimento appropriato. Anche per gli animali esotici il discorso è analogo. Solitamente il coniglio è quello che maggiormente viene portato dal veterinario. Per questa specie occorre chiarire un concetto fondamentale: il coniglio nano è un erbivoro stretto. Ciò significa che in natura, per consentire il corretto consumo dei denti che sono a crescita continua, deve mangiare erba tutto il giorno. Se noi diamo al coniglio dei semi o pane o altri alimenti non idonei, sicuramente ingrasserà, si sentirà sazio troppo presto e ciò gli impedirà di consumare i denti causando patologie dentali molto serie.

Spesso però al proprietario sembra che sia l'animale a chiedere qualcosa di diverso o una razione più abbondante...

Purtroppo ogni proprietario spesso affida il concetto di educazione alimentare al proprio buon senso e anche al comportamento del proprio animale. Non è detto per esempio che un miagolio insistente davanti alla ciotola sia solamente una richiesta di cibo: il gatto può miagolare semplicemente per noia o perché vuole "fare due chiacchiere" con noi! Inoltre sarebbe opportuno valutare anche il tipo di alimento. Spesso si sentono proprietari che considerano migliore la dieta casalinga: non sempre questo è vero. Infatti in base all'età o al tipo di vita che conduce il nostro amico, cambiano le sue esigenze nutrizionali. Un cucciolo sicuramente ha bisogno di un cibo più calorico e maggiormente integrato di vitamine e sali minerali rispetto a un animale anziano. Difficilmente riusciremo a preparare una dieta casalinga correttamente bilanciata.

Dott.ssa Viviana Bonfanti

Medico Veterinario, di Nese

E quando ormai la cosa è sfuggita di mano e il nostro "amico peloso" è già in sovrappeso?

L'obesità può causare problemi di salute molto seri anche negli animali da compagnia. Il grasso in eccesso provoca una serie di effetti diretti e indiretti sull'intero organismo, alterazioni cardiovascolari, problemi alle articolazioni, diabete. Questo concetto è difficile da far capire al proprietario che insiste che il suo cagnolino "è bello così!". La soluzione non è immediata. Una volta convinto il proprietario, occorre agire su più fronti. Si dovrà somministrare una dieta ipocalorica rispettando rigorosamente le quantità consigliate stimate in base al peso ideale e non a quello reale. Inoltre bisognerà vietare assolutamente qualsiasi "fuori pasto" e cercare di aumentare l'attività fisica del proprio animale. La diminuzione del peso dovrà essere graduale e occorreranno controlli frequenti. Se l'obesità è elevata si può anche ricorrere a farmaci che riducono l'assimilazione dei grassi. Il rapporto tra animale e il suo proprietario è basato su una scala gerarchica in cui l'animale dipende completamente dall'uomo da un punto di vista nutrizionale, perciò se veramente amiamo i nostri animali abbiamo il dovere di prenderci cura di loro in modo adeguato per far sì che ci facciano compagnia il più a lungo possibile.

DiscountAnimali

A Natale è arrivato in casa un nuovo ospite?
Presenta questa pagina in negozio entro il 28/02/2013
su tutto quello che comprerai avrai uno sconto del 10% *

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.

*offerta non cumulabile con altre promozioni

Zanica (Bg) -Via Padergnone 36
a 2 minuti da Oriocenter e Due Torri Stezzano
info 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

Ritrova la forma e l'energia con la fitboxe

a cura di Alessandra Perullo

Mantenersi in forma, divertirsi, scaricare lo stress e rilassarsi. Può una sola attività fisica offrire tutto questo? Sì, se si tratta di fitboxe, disciplina che unisce in modo armonico e a suon di musica aerobica e arti marziali, sempre più popolare anche da noi. Nata in Italia, nel giro di pochissimo tempo è diventata una vera e propria moda, esportata (è il primo caso) anche negli Stati Uniti e in Oriente, proprio nella patria delle arti marziali. Abbiamo incontrato il personal trainer Manuel Cornali per scoprire qual è il segreto di questo successo.

Cos'è la fitboxe?

La fitboxe è un mix tra arti marziali, fitness e musica, che unisce le tecniche della kickboxing e della muay thay (o thai boxe) con le linee guida del fitness musicale. Durante la lezione si utilizzano le tecniche e gli schemi motori delle arti marziali e, a tempo di musica, si colpisce il sacco con combinazioni di movimenti di braccia e gambe.

Manuel Cornali

Istruttore di thai fit e fitboxe presso la palestra Fitness Club di Ponte San Pietro

Quali sono i benefici?

L'obiettivo della fitboxe non è quello di colpire o neutralizzare l'avversario (calci e pugni non vengono diretti verso un'altra persona ma si fermano nel sacco e non c'è quindi contatto fisico con l'avversario), ma quello di migliorare la forma in generale attraverso un allenamento aerobico che può durare dai 30 ai 60 minuti. Si tratta di un allenamento a forte dispendio calorico (circa 800 calorie/h), completo, che coinvolge gambe, glutei, braccia, pettorali, addominali, dorsali, rendendoli più tonici e reattivi, e che porta benefici anche a livello cardiovascolare. Inoltre migliora la coordinazione, i riflessi, l'equilibrio, la forza, l'agilità e la resistenza. Infine, fattore da non sottovalutare, colpire il sacco permette di scaricare le tensioni psicologiche e lo stress.

UN ALLENAMENTO COMPLETO

La lezione tipo si suddivide in cinque parti: riscaldamento, stretching, workout allo specchio e al sacco, addominali e stretching finale. Durante il riscaldamento, con un ritmo musicale che non supera le 140 battute al minuto, si corre sul posto o si eseguono saltelli, balzi e movimenti liberi che poi si effettueranno nella parte centrale della lezione con il sacco. Una volta riscaldati, per circa una decina di minuti, si fanno esercizi di stretching e allungamento, fondamentali per evitare stiramenti e strappi durante la fase centrale al sacco. Infine si passa alla fase di potenziamento muscolare (in particolare degli addominali) e per concludere a un'altra "seduta" di stretching per defaticare i muscoli. La lezione si svolge in gruppo e non è necessario un abbigliamento specifico, solo dei guanti tecnici, senza dita e rinforzati da una piccola imbottitura.

Ma è un'attività adatta sia a uomini sia a donne?

Assolutamente sì. È un'attività adatta a tutti, in particolare a chiunque abbia voglia di mantenersi in forma unendo una buona dose di divertimento. Tutti possono utilizzare le tecniche marziali al sacco come dei veri combattenti, senza però avere contatto con l'avversario. È sconsigliata solamente ai soggetti che presentano patologie alle articolazioni degli arti superiori e inferiori e alla parte bassa della schiena.

Quante volte a settimana bisogna praticarla per avere risultati?

Per mantenersi in forma. l'ideale sarebbero due o tre allenamenti settimanali.

Ed esiste anche una versione agonistica ?

La versione agonistica della fitboxe sono le arti marziali vere e proprie da cui questa disciplina ha "copiato" le tecniche, ovvero kickboxing e muay thay .

PER I/LE PIÙ AUDACI

Inventata dai giapponesi nel 1964, mescolando elementi di box tailandese con il karate, la kickboxing (letteralmente tirare di calcio e di pugno) è una delle arti marziali emergenti più complete. Negli Stati Uniti si è diffusa dalla metà degli anni Settanta, come "full contact karate", ma la sua fama ha iniziato ad ampliarsi anni dopo anche grazie ai molti e alle molte vip che se ne sono "innamorate" come Naomi Campbell, Sharon Stone, Jodie Foster, Michelle Pfeiffer e Cindy Crawford, che in questa disciplina hanno trovato un modo per mantenersi in forma e imparare l'autodifesa. Essendo uno sport da combattimento, sebbene non pericoloso, è previsto un contatto fisico con l'avversario e quindi l'utilizzo di adeguate protezioni.

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

I rimedi più efficaci contro occhiaie e borse

Da quelli naturali e "casalinghi" alla medicina estetica

a cura di Elena Buonanno

Sono uno degli inestetismi più odiati da donne e uomini, giovani e meno giovani. Per colpa loro lo sguardo appare stanco, meno vivace. Parliamo delle occhiaie, quei "lividi" o cerchi bluastri che si formano intorno agli occhi e che spesso nemmeno correttore e trucco riescono a nascondere. Ma perché vengono? E perché alcune persone sembrano immuni? E soprattutto, cosa si può fare per cercare almeno di attenuarle e ridare un po' di luce allo sguardo? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Grazia Manfredi, dermatologa.

Dottoressa Manfredi, una volta si diceva che la causa delle occhiaie fosse la mancanza di sonno. È davvero così?

In realtà le occhiaie sono causate da una dilatazione dei vasi capillari finissimi e superficiali che sono presenti nella pelle delle palpebre e della regione orbitale, cioè intorno all'occhio. Si tratta quindi di un disturbo del microcircolo periferico, spesso legato all'invecchiamento cutaneo che si manifesta con disidratazione, assottigliamento dell'epidermide e rallentamento del flusso sanguigno. Questi fenomeni sono particolarmente evidenti e precoci in una zona fragile e sottile come quella del contorno occhi, maggiormente predisposta a sviluppare pigmentazioni, piccole rughe, occhiaie e borse. La cute della zona perioculare è infatti diversa da quella del resto del viso: è molto più sottile e delicata, ha meno follicoli piliferi, meno ghiandole sebacee e sudoripare; per questo motivo, è anche più facilmente soggetta a problemi e irritazioni. Attorno agli occhi, anche il grasso cutaneo è più scarso e così la trama delle fibre collagene (quelle che danno la compattezza) ed elastiche (quelle che danno l'elasticità). Detto questo, è vero però che esistono dei fattori di rischio che possono favorire questo processo, non solo la mancanza di sonno, ma anche lo stress, le continue esposizioni al sole o alle lampade solari, le cattive abitudini alimentari (una dieta troppo ricca di grassi, alcol etc.), il fumo e anche allergie e congestione nasale. Alla base però c'è sempre una predisposizione costituzionale, motivo per il quale alcune persone ne "soffrono" anche da molto giovani.

Cosa si può fare per cancellarle o almeno renderle meno evidenti?

Chi è soggetto al problema dovrebbe stare attento ai fattori di rischio a cui abbiamo accennato. E quindi evitare lo stress, dormire di più, fare una vita sana. Fondamentale poi è una corretta alimentazione ricca di sostanze antiossidanti che aiutano a contrastare i radicali liberi, i principali responsabili dell'invecchiamento cellulare, e migliorano il microcircolo, come i bioflavonoidi e la vitamina C, di cui sono ricchi gli agrumi, i broccoli, i kiwi e i frutti di bosco.

E le creme servono?

Non esiste nessuna crema in grado di "cancellare" le occhiaie. Alcune, però, alla vitamina C possono aiutare a schiarirle, così come alcuni rimedi casalinghi, ad esempio quello di appoggiare qualcosa di molto freddo (un sacchetto di piselli congelati per esempio, il dietro di un cucchiaio tenuto in freezer) sulla zona. Il freddo ha infatti un'azione di vasocostrizione del microcircolo. Anche la medicina estetica oggi offre alcune soluzioni a questo problema e in particolare l'acido ialuronico, sostanza che si è rivelata efficace anche per contrastare un altro inestetismo diffuso e temuto che riguarda la zona intorno agli occhi e spesso si accompagna alle occhiaie, cioè le cosiddette "borse", rigonfiamenti causati in particolare dalla ritenzione idrica nella zona perioculare e dall'indebolimento dei tessuti (fenomeno normale legato all'invecchiamento) che circondano gli occhi e dei muscoli che sostengono le palpebre.

E contro le borse, oltre alla medicina estetica, quali "trucchi" si possono adottare?

Oltre ai classici impacchi con acqua e camomilla e alle fettine di cetriolo, una buona abitudine per chi soffre di "borse" sotto gli occhi è quella di dormire con un cuscino un po' più alto, in modo da favorire il drenaggio dei liquidi e aiutare così gli occhi ad apparire meno gonfi la mattina. Un altro valido rimedio per ridurre le borse sotto gli occhi, drenare e sgonfiare è la mascherina in gel defaticante. Si conserva abitualmente in frigorifero e la si posa sopra gli occhi per 20-30 minuti. Anche bustine di tè verde gelato, da lasciare sugli occhi circa 10 minuti, possono aiutare: combinano l'azione del freddo con quella naturale antinfiammatoria del tè verde.

Dott.ssa Grazia Manfredi

Specialista in Dermatologia a Bergamo e Clusone

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

NEMBRO (BG)
Via Mons. Bilabini, 32 - Tel/Fax 035.521755

OSIO SOTTO (BG)
Via Milano, 9 - Tel. 035.4824143

MONTICHIARI (BS)
Via Romanino, 16 - Tel/Fax 030.9660024

BERGAMO
Rotonda dei mille, 4 - Tel. 035.4284928

ESINE (BS)
Via Sottostrade, 2 - Tel. 0364.360770

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

www.ortopediaburini.it
info@ortopediaburini.it

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

TARIFFE CHIARE E TRASPARENTI

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

Chi sente bene ha una vita più sana, attiva e felice

a cura di Stefania Bianchi

Grazie al benessere del nostro udito possiamo migliorare la qualità della nostra vita *"La cecità allontana le persone dalle cose, la sordità allontana le persone dalle persone"*: così la scrittrice americana cieca e sorda Helen Keller. È proprio vero: le persone che hanno qualche difficoltà uditiva sperimentano l'isolamento, la difficoltà di parlare con gli altri, di ricevere e di offrire idee, emozioni, sentimenti! Il "problema sordità" colpisce oltre il 10% della popolazione italiana: riguarda 1 persona su 3 dopo i 50 anni e 2 su 3 dopo i 75 anni. Ma nemmeno la metà di tutte queste persone si sottopone a controlli, anche se consapevole di avere un deficit uditivo, anche se comincia a isolarsi dagli altri, anche quando sentire comincia a diventare difficile e la compagnia di familiari e amici a volte risulta frustrante. La prima regola da seguire è non aspettare, perché l'udito si può migliorare. Pochi ancora sanno che lo sviluppo della tecnologia digitale e la ricerca scientifica offrono soluzioni possibili per rispondere alle aspettative e alle esigenze, anche estetiche, di ogni persona debole di udito. Purtroppo ancora oggi molti pensano che gli apparecchi acustici siano un ingombro, difficili da portare, fastidiosi… Gli apparecchi acustici moderni sono invece facili da indossare, possono essere minuscoli, sono sofisticati tecnologicamente e in grado di offrire notevoli vantaggi nell'ascolto della voce e dei suoni. Se si sospetta di avere una diminuzione di udito è bene rivolgersi al proprio medico, a uno specialista in otorinolaringoiatria o a un centro acustico, dove tecnici audioprotesisti qualificati, dopo accurate verifiche, consiglieranno la soluzione migliore per tornare a sentire bene. Molte persone nel mondo hanno risolto le difficoltà uditive con l'applicazione di un apparecchio acustico. Medical Udito Bergamo offre, da anni, la competenza e la professionalità del proprio personale e si pone a servizio delle persone con perdita uditiva mediante il controllo gratuito della capacità uditiva e l'offerta di soluzioni acustiche personalizzate con l'obiettivo di migliorare l'ascolto e la qualità della vostra vita.

QUANDO CONTROLLARE L'UDITO

Se negli ultimi tempi hai notato che:

- **hai difficoltà a capire la gente che parla intorno a te;**
- **ascolti sempre di meno la tua musica preferita e la televisione;**
- **i tuoi familiari e gli amici devono parlarti ad alta voce e a volte si irritano per questo;**
- **non senti lo squillo del telefono o il suono del campanello della porta;**
- **quando ascolti una conferenza o la messa perdi gran parte delle parole;**
- **a tavola fai fatica a seguire i discorsi e hai tendenza ad isolarti …**

allora vuol dire che qualcosa in te sta cambiando, la tua capacità di ascolto sta diminuendo. È utile eseguire un controllo dell'udito.

MEDICAL UDITO BERGAMO SNC
Via A. Stoppani 7/a
24121 – BERGAMO
Tel. 035271211
www.medicaluditobergamo.it

I SERVIZI OFFERTI

Controllo gratuito dell'udito - Assistenza domiciliare in tutta la Provincia - Forniture ASL e INAIL Pagamenti rateali - Assicurazione Test di prova.

I.P.

Medicina e Chirurgia Estetica da MCEITALIA

Nuovi orizzonti per il trattamento della calvizie

a cura di Alessandra Perullo

MCEITALIA
Dir. San. dott.ssa Maria Rita Andaloro
per info e prenotazioni :
numero gratuito 800 14 65 82
info@mceitalia.net
www.mceitalia.net

La cura della calvizie rappresenta da sempre una sfida per la medicina estetica e un motivo di particolare disagio per chi ne soffre. Il dottor Angelo Serraglio, Medico Chirurgo di MCEITALIA, tratta da anni il problema della calvizie, utilizzando sistemi diversi in base alle esigenze del paziente: l'autotrapianto di capelli senza cicatrici, la tecnica della biorivitalizzazione combinata e il trapianto di capelli sintetici (Biofibre®).

Dottor Serraglio, ci può illustrare più nel dettaglio questi sistemi?

L'autotrapianto di capelli senza cicatrici è una nuova metodica proveniente dalla Francia che, dopo diversi anni di sperimentazione, permette di effettuare l'autotrapianto di capelli in modo meno invasivo. Permette al medico, attraverso un particolare apparecchio, di prelevare singolarmente le unità follicolari, che possono essere da uno a tre bulbi massimo, in modo non traumatico e reimpiantarle molto velocemente nella zona da infoltire. Il risultato è naturale, senza cicatrici e con un post-operatorio senza dolore né particolari fastidi.

I.P.

Quali zone si possono trattare?

Permette di risolvere il problema della calvizie o diradamento maschile e femminile (anche da trauma), oltre a favorire il rinfoltimento di sopracciglia, barba e peli pubici.

Passiamo alla biorivitalizzazione combinata…

Si tratta dell'integrazione di biorivitalizzazione del cuoio capelluto, PRP (Plasma Ricco di Piastrine) e biostimolazione cutanea mediante roller esfoliante e lozioni topiche. Una combinazione vincente e naturale che prevede l'estrazione delle piastrine presenti nel plasma del sangue del paziente, la loro combinazione con una particolare soluzione e la reiniezione nella zona da trattare, preceduta e seguita dalla stimolazione con un roller esfoliante. Durante il trattamento è prevista l'applicazione domiciliare, a giorni alterni, di una lozione specifica per il cuoio capelluto.

Dopo quanto tempo è possibile apprezzare i risultati?

I risultati iniziano a vedersi già dopo 3/4 settimane e continuano nei primi mesi successivi al trattamento.

Per finire ci parla del trapianto di capelli sintetici Biofibre®?

È una tecnica ambulatoriale sicura ed efficace (Dispositivo Medico Certificato CE 0373 e TGA) che consiste nell'inserimento di una "biofibre" alla volta sotto al cuoio capelluto anestetizzato, fino a ottenere i risultati desiderati.

Quali sono i vantaggi?

Un risultato estetico immediato e naturale e un'elevata densità di capelli in poche ore. La tecnica ambulatoriale è semplice, veloce, indolore e consente di tornare immediatamente al quotidiano stile di vita. Dal punto di vista economico, è accessibile a tutti.

E gli svantaggi?

L'unico svantaggio è rappresentato dal fatto che è necessario eseguire dei piccoli interventi di integrazione, per mantenere l'effetto desiderato nel corso degli anni.

Centro Medico Polispecialistico Zendrini

VISITE SPECIALISTICHE:
- Odontoiatria
- Chirurgia Maxillo-facciale
- Ortopedia
- Otorinolaringoiatria
- Fisiatria
- Ginecologia
- Dermatologia
- Dietologia
- Psicologia
- Cardiologia
- Gastroenterologia
- Chirurgia plastica ed estetica

Odontoiatria
- implantologia a carico immediato
- maxillo-facciale
- pedodonzia
- ortodonzia e trattamenti easyaligner
- conservativa ed endodonzia
- protesi fisse e mobili
- gnatologia

Diagnostica
- ecografie
- ecocolordoppler
- eco3D
- morfologica
- pap test
- bitest translucenza
- mappatura nei in epiluminescenza

Radiologia
- ortopantomografia
- teleradiografia

Fisioterapia
- massaggi posturali
- riabilitazione
- massiofisioterapia
- chiropratica
- osteopatia
- tecarterapia
- ultrasuoni

Omeopatia
- agopuntura
- mesoterapia

Trattamenti Laser ed estetica
- laser QSWICTH KTP
- erbium
- nd-yag
- cavitazione
- lpg
- luce pulsata
- radiofrequenza
- idrocolonterapia
- filler
- botulino
- acido ialuronico

Direttore sanitario dott. Alessandro M. Caboni

Convenzionati in forma diretta con:
fasi • faschim • fasiopen • fasdac • casagit
previmedical • unisalute • fisde • aster • generali

Via Zendrini 11 Bergamo -Tel 035 223233 - Fax 035 4132616
cmzendrini@gmail.com - www.centromedicozendrini.it

Bongiorno Antinfortunistica

Al fianco dei lavoratori, per offrire sicurezza e qualità dalla testa ai piedi

a cura di Stefania Bianchi

Secondo gli ultimi dati Inail, tra il 2008 e il 2011 gli infortuni sul lavoro sono calati dell'8%, così come le cosiddette "morti bianche" (-11,7%). Certo si tratta di un passo avanti, ma non basta. Gli incidenti sono ancora troppi e non bisogna mai abbassare la guardia. Il lavoro, ancor più in tempi di crisi come questi, è un diritto, ma altrettanto lo è la sicurezza sul luogo di lavoro. Una sicurezza resa possibile anche dall'uso dei dispositivi di protezione individuale (previsti dal Testo Unico della Sicurezza - Legge 31/2008), ossia attrezzature destinate ad essere indossate dal lavoratore per proteggerlo da eventuali rischi che minaccino la sua salute e sicurezza. Attenzione però, non tutti i dispositivi sono uguali. Nella scelta bisogna affidarsi ad aziende che possano garantire qualità, esperienza e professionalità, caratteristiche ancora più importanti in un ambito delicato qual è quello della sicurezza. «*Da sempre noi della Bongiorno Antinfortunistica siamo attenti alle esigenze delle differenti figure di lavoratori potenzialmente a rischio e alla nuove regolamentazioni in materia di sicurezza, sviluppando in modo continuativo nuovi prodotti, materiali e supporti didattici, con l'obiettivo di offrire la massima sicurezza e professionalità*» sottolinea Marina Bongiorno, responsabile della Bongiorno Antinfortunistica, leader per la produzione e vendita di dispositivi di protezione individuali, che ogni anno serve 300mila clienti. «*Grazie alla nostra esperienza siamo in grado di risolvere anche i problemi più complessi, indirizzando i nostri clienti verso i dispositivi migliori e più efficaci per ciascuno di loro, dalla scarpa antinfortunistica, diversa a seconda del tipo di lavoro, all'imbracatura e alle cinture di sicurezza, fondamentali ad esempio nel campo edile (al primo posto nella classifica dei luoghi di lavoro più pericolosi), agli occhiali di sicurezza indispensabili in moltissimi contesti diversi*». Tutti i dispositivi di Bongiorno sono prodotti di alta qualità, realizzati nel pieno rispetto delle norme previste. «*Essere consapevoli di quello che si acquista è ancora più fondamentale quando si tratta di sicurezza. Per questo un dispositivo "affidabile" e sicuro deve soddisfare precise norme come riportare il marcio CE e il nome del fabbricante; indicare eventuali limiti d'uso e livelli di protezione; essere facile da indossare e da togliere in caso di emergenza; non essere nocivo alla pelle. Una particolare attenzione va poi posta nella scelta delle scarpe da lavoro: bisogna accertarsi che la lavorazione sia stata eseguita in Italia e con materie prime nazionali. Questo garantisce una maggiore qualità e controllo di tutte le fasi produttive e quindi una maggiore sicurezza rispetto alle norme comunitarie che controllano solo l'assenza di sostanze nocive*» conclude la Bongiorno.

BONGIORNO ANTINFORTUNISTICA S.A.S.
ABITI DA LAVORO, CALZATURE E ACCESSORI
Via E. Fermi, 10
24035 Curno (BG)
Tel. 035.201.401 - Fax. 035.690.004
info@bongiornoantinfortunistica.com
www.bongiornoantinfortunistica.com

I.P.

www.estetica-medica.it

ESTETICA MEDICA
POLIAMBULARORIO
MEDICO CHIRURGICO

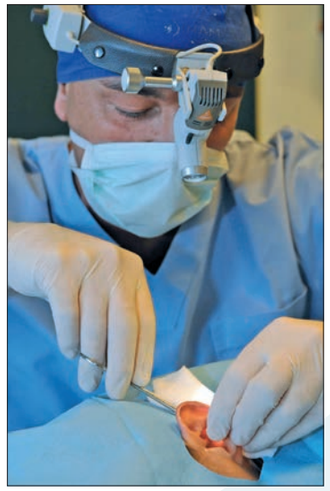
Estetica Medica nasce dall'esperienza maturata nel settore del suo Direttore Sanitario, il dott. Matteo Caffi che ha generato un desiderio: in un momento di grande interesse comune e dei media, ma spesso afflitto da improvvisazioni, offrire un servizio medico chirurgico altamente professionale con particolare attinenza all'estetica (ma non solo), innovativo, scientifico, multidisciplinare, che conta su un'equipe di diversi specialisti, in costante rapporto con le tecnologie e le diverse professionalit à, perseguendo la logica della non invasività, nel totale rispetto della salute della persona e con una sensata valutazione degli eventuali esborsi da parte della clientela.

Nel poliambulatorio si svolgono regolarmente visite per:

• Chirurgia Plastica Estetica (Lifting, Blefaroplastica, Rinoplastica, Liposcultura, Mastoplastica additiva e riduttiva, ecc..) • Dermatologia e Medicina Estetica Dermatologica • Angiologia • Dietologia e Scienze dell'Alimentazione • Ortopedia

Nel poliambulatorio si effettuano trattamenti come:

• Check-up della pelle, Peelings, Biorivitalizzazioni • Fillers e tossina botulinica • Laserterapia con diverse lunghezze d'onda (dermoabrasioni, rimozione capillari e neoformazioni cutanee, rimozione tatuaggi e macchie, epilazione etc.) • Terapia medica non invasiva per la riduzione del pannicolo adiposo e delle adiposità localizzate • Endermologia LPG • Idroelettroforesi e molti altri trattamenti di recentissima introduzione • Infiltrazioni e trattamenti del dolore articolare



QUALSIASI TRATTAMENTO PUÒ ESSERE EFFETTUATO IN MODO INDOLORE GRAZIE A DIVERSI SISTEMI DI ANESTESIA AUTORIZZATI NEL CENTRO

CONTATTATECI PER INFORMAZIONI, PER UN CONSULTO GRATUITO O PER UNA VISITA PERSONALIZZATA DETTAGLIATA

24127 BERGAMO - Via Carducci 20/a
tel. 035 260956 - fax 035 4329752 - info@estetica-medica.it

Centrorota: riabilitazione "da campioni" da 25 anni

Esperienza e sguardo proiettato verso il futuro per terapie sempre al passo con i tempi

a cura di Francesca Boggi

Mettere a disposizione delle persone "comuni" le strategie riabilitative e di recupero funzionale usate per gli sportivi professionisti, offrendo così i migliori risultati possibili. È sempre stata questa la filosofia del Centrorota, centro fisiokinesiterapico nato nel 1988 che quest'anno taglia il traguardo dei 25 anni. Fondato da Marco Rota, che per dodici anni è stato preparatore atletico dell'Atalanta, finora ha trattato più di 10.000 pazienti di tutte le età, dai bambini agli anziani. «*Ognuno dei nostri pazienti, anche se non svolge un'attività sportiva agonistica, ha il diritto di essere messo nelle condizioni di recuperare il massimo della funzionalità possibile, persa a causa di un trauma o di una patologia*» sottolinea Rota. «*Per questo, fin dall'inizio, abbiamo voluto rendere accessibile a chiunque si rivolgesse a noi gli stessi strumenti e trattamenti disponibili per gli atleti di alto livello, andando sempre alla ricerca, non solo in Italia ma anche all'estero, di quelli più innovativi e che potessero dare le maggiori garanzie. Dal mondo dello sport abbiamo preso in prestito un altro elemento fondamentale e cioè una visione più allargata e multidisciplinare della riabilitazione che non deve mirare solo alla rimozione del dolore, ma al ripristino della funzionalità biomeccanica e alla risoluzione del problema da cui il dolore si è originato, in modo da prevenire ricadute e mantenere i risultati nel tempo*». Non a caso il motto del Centro è "Muoversi. Prevenire. Curare". Tutto nel segno dell'innovazione e del guardare sempre avanti. «*I 25 anni più che di arrivo sono un punto di partenza. Siamo già proiettati infatti verso i prossimi 25. In un mondo in continua evoluzione come quello della fisioterapia bisogna sempre cercare di migliorare, sfruttando tutte le opportunità che in particolare la tecnologia oggi offre*». Come il D.Mtb Program (Diagnosis medical trainback) moderna terapia per la cura e la prevenzione del mal di schiena, di cui il Centro si è dotato: messa a punto all'università di Colonia in Germania, sfrutta apparecchiature d'avanguardia collegate a un computer ed è usata dalla Nasa nei programmi di preparazione degli astronauti alle missioni spaziali. O la vasca per idrokinesiterapia, una piscina riabilitativa con un fondo sagomato che consente di guidare e gestire le correnti idriche a diverse velocità a seconda delle necessità di ogni singolo paziente. O ancora le terapie neuromotorie che mirano al recupero non solo motorio, ma neurologico, anche attraverso l'utilizzo di sofisticati software che, attraverso riscontri (*biofeedback*) visivi e tattili, permettono di "misurare", visualizzare e quindi ottimizzare i risultati.

CENTROROTA
Direttore Sanitario Dott. Attilio Bernini
Via della Industria 8
(zona Colognola) Bergamo
tel. 035/249570
fax 035/317919
info@centrorota.it
www.centrorota.it

I.P.

Rene, una giornata per prevenire

Si celebra il 14 marzo la "Giornata Mondiale del Rene", un appuntamento importante di sensibilizzazione nei confronti delle malattie renali, patologie ancora molto sottovalutate che in Italia colpiscono circa 5 milioni di persone. Per l'occasione saranno organizzate numerose iniziative in tutta Bergamo e provincia, in piazze e strutture ospedaliere, dove sarà possibile sottoporsi gratuitamente a una visita di controllo. I reni svolgono un lavoro silenzioso ma di grande importanza, ma spesso, quando si ammalano, non ce ne si accorge immediatamente. La malattia renale può infatti insorgere e progredire in modo asintomatico anche per molto tempo. Un semplice esame delle urine e il dosaggio della creatinina nel sangue sono il primo e semplice passo per diagnosticarla in fase precoce in modo da prevenirne l'evoluzione. Per informazioni, **www.fondazioneitalianadelrene.org** oppure **www.sin-italy.org.**

Un aiuto per smettere di fumare

Avete deciso di darci un taglio con le sigarette? La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori di Bergamo organizza corsi per smettere di fumare, rivolti a persone che, pur motivate, sentono di non potercela fare senza essere aiutate. Ciascun corso si articola in 10 incontri di 1 ora e mezza ciascuno. Nel corso degli incontri, tenuti da un conduttore in possesso di specifica formazione, viene utilizzata una tecnica cognitivo-comportamentale che permette di aiutare il fumatore a capire i processi psicologici legati all'abitudine del fumo rendendolo quindi consapevole e responsabilizzandolo. Ogni gruppo si compone di circa 10 elementi. Gli orari di svolgimento degli incontri possono essere programmati, in base alle richieste, dalle ore 18.00 alle 19.30 o dalle 20.30 alle 22.00. Per iscriversi è necessario versare una quota di 60 euro. Per informazioni si può telefonare da lunedì a venerdì, dalle 9.00 alle 12.00 allo **035.242117** o inviare una mail a **legatumoribg@tin.it.**

A "lezione" per diventare mamme

Sono ripartiti a gennaio i corsi di accompagnamento alla nascita organizzati dai Consultori Familiari dell'ASL di Bergamo. Articolati in 8 incontri, a cadenza settimanale, della durata di 3 ore, possono essere frequentati a partire dal secondo trimestre di gravidanza. Hanno come obbiettivo permettere alle future mamme di condividere l'esperienza della maternità con altre donne; ricevere informazioni sulla gravidanza, sul parto, sul puerperio e sui servizi psicosociali a favore della maternità; prepararsi al parto attraverso il lavoro corporeo. Molte le tematiche affrontate durante gli incontri, dagli aspetti fisiologici e psicologici della gravidanza al dolore del parto, dall'accudimento del neonato ai congedi parentali e la tutela sociale della maternità, fino alla rete dei servizi per la prima infanzia presenti sul territorio. Per iscrizioni e informazioni basta rivolgersi al Consultorio Familiare d'interesse. È previsto il pagamento di un ticket di 66 euro. Per informazioni: **www.asl.bergamo.it.**

Il Comune in prima linea contro il randagismo di cani e gatti

Si chiama "I mesi della sterilizzazione" il progetto lanciato dal Comune di Bergamo per il contenimento del randagismo. I cittadini proprietari di cani e gatti che vogliono aderire all'iniziativa possono usufruire di sconti messi in atto dall'amministrazione. Basta rivolgersi all'Ordine dei Medici veterinari di Bergamo, che fornirà l'elenco delle strutture convenzionate, chiamando il numero 035.238727. Sterilizzare il proprio amico a quattro zampe può sembrare un atto contro natura ma così non è. I cani e i gatti possono condurre una vita lunga e felice senza accoppiarsi o riprodursi. Al contrario la sterilizzazione può aiutare a prevenire alcune forme di tumore (mammario e alla prostata). Ma soprattutto può rendere meno probabili le "fughe" da casa del proprio gatto o cane e evita gli odori sgraditi e i disagi del periodo dell'accoppiamento. Infine può rivelarsi anche una scelta di generosità nei confronti dei tanti cani e gatti che aspettano di trovare una casa che li accolga. Non a caso, in concomitanza con l'iniziativa, fino al 31 marzo il Comune promuove le adozioni di un cane o un gatto attraverso il canile gestito dall'**Associazione "Rifugio del Cane" di via Nullo, 30 a Seriate (035.298651)** oppure il gattile gestito dall'**Ente Nazionale Protezione Animali di via Borgo Palazzo 213, a Bergamo (347.7105677).**

Dona un farmaco a chi ne ha bisogno

Il 9 febbraio, anche a Bergamo, si terrà la Giornata Nazionale di Raccolta del Farmaco

a cura di Elena Buonanno

Ritorna anche quest'anno la Giornata Nazionale di Raccolta del Farmaco, iniziativa di solidarietà promossa dalla Fondazione Banco Farmaceutico giunta alla tredicesima edizione, grazie alla quale si potrà acquistare e donare un farmaco da banco (sciroppi, antinfiammatori, antipiretici, fermenti lattici etc.) a chi non può "permetterselo". Basterà recarsi il 9 febbraio in una delle farmacie che aderiscono, scegliere quale farmaco acquistare e dare il proprio contributo, ancora più prezioso in tempi di crisi come quelli che stiamo vivendo in cui sono sempre di più le persone, anche nella nostra provincia, che non hanno denaro sufficiente per comprare medicinali. A Bergamo, tra città e provincia, saranno più di 80 le farmacie e circa 250 i volontari (tra cui molti alpini) che parteciperanno alla Giornata, con l'obbiettivo di battere il record dell'anno scorso che aveva visto la nostra città, con circa 14.500 confezioni di farmaci donati, tra le più generose d'Italia, dopo Milano e Torino. «*Ormai sono dieci anni che anche la nostra città aderisce a questa importante iniziativa e lo fa sempre con più entusiasmo e partecipazione sia da parte delle farmacie* (n.d.r. che per aderire pagano una quota) *sia dei cittadini*» dice la dottoressa Donata Pelizzari, farmacista e responsabile per Bergamo del Banco Farmaceutico insieme con Arnaldo Pellicioli. «*Ogni anno interpelliamo enti assistenziali e caritativi del nostro territorio, come la Comunità Incontro, il Centro di Assistenza alla vita, il Patronato San Vincenzo, solo per citarne alcuni, per capire quali siano i bisogni. Dopo la raccolta questi enti diventano i primi "destinatari" dell'iniziativa. I farmaci infatti vengono dati a loro che, in base alle esigenze, poi li smistano ad altre associazioni o direttamente alle persone che assistono*». «*In questa occasione di solidarietà i farmacisti potranno aiutare i cittadini a scegliere i farmaci più utili e magari meno costosi, anche generici, per rendere più efficace la raccolta a favore degli enti e sono sicuro che anche questo anno, nonostante le difficoltà, il cuore generoso dei bergamaschi consentirà di aiutare molte persone bisognose*» aggiunge il dottor Giorgio Locatelli, Presidente dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Bergamo, sottolineando il ruolo socio-sanitario che i farmacisti da sempre svolgono ascoltando i bisogni della popolazione. E l'attenzione a chi è in difficoltà non si esaurisce nella Giornata del 9 febbraio. «*Recentemente, con la collaborazione del Banco Farmaceutico Nazionale, ci siamo attivati per raccogliere farmaci durante il resto dell'anno, anche promuovendo da parte di aziende farmaceutiche, sensibili al tema della solidarietà, donazioni dirette a grandi enti. Le realtà bisognose oggi sono sempre di più e una Giornata, per quanto importante, non può più bastare*» conclude la dottoressa Pelizzari.

Check up cutaneo
con misurazioni al cuoio capelluto

Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare

Studio Medicina Olistica Medi SPA - Ayurvedic Centre

Videodermoscopia al cuoio capelluto

Direttore Sanitario
dott. Giuseppe Palamara

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

Il primo centro medico
di scienze tricologiche
per la prevenzione
e la cura della caduta
dei capelli
e delle patologie
del cuoio capelluto

Ossigenoterapia iperbarica al cuoio capelluto

Ricerca Scientifica Avanzata

Piazza Barborini e d'Andrea, 3A/bis
24060 Bagnatica (BG)

Via Copernico, 8/1
60019 Senigallia (AN)

Strada Genova, 275 Scala A
Cell. 342 36 92 326
10024 Moncalieri (TO)

Tel. 035 68 01 31 Fax 035 66 66 549 Cell. 335 68 03 901

seguici su facebook

info@rsalife.it - www.rsalife.it

8, 9, 10 marzo: ritorna “Salute al... Centro”

a cura di Maria Castellano

Dopo il successo dell’edizione scorsa, che ha offerto a migliaia di bergamaschi la possibilità di ricevere gratuitamente consulenze per la loro salute, ritorna anche quest’anno *“Salute al... Centro”* iniziativa dedicata al benessere e alla prevenzione organizzata dal Centro Commerciale “Le Due Torri" di Stezzano, in collaborazione con la nostra rivista e Ondacomica. Dall’8 al 10 marzo (dalle 15 alle 20) la galleria delle “Le Due Torri” si trasformerà in un “villaggio della salute” dove medici e operatori sanitari di diverse specialità, distribuiti in 16 stand, saranno a disposizione dei cittadini per offrire, gratuitamente, consigli per mantenersi in salute e vivere bene e consulenze personalizzate, oltre a svolgere attività di sensibilizzazione su temi di interesse e d'attualità nel campo della salute e della prevenzione, da quella cardiovascolare alla nutrizione, alla medicina estetica, alla psicologia, alla pediatria, fino all'oncologia femminile. Come ormai da “tradizione”, in un'area dedicata e attrezzata con maxischermo, non mancheranno nemmeno i workshop, che l’anno scorso hanno riscosso molto interesse, un’occasione preziosa per approfondire temi di particolare interesse. Stessa formula vincente, della prima edizione, quindi, ma con una novità: l’8 marzo, in occasione della “Festa della donna”, gli stand si tingeranno di rosa, ospitando associazioni di volontariato che ogni giorno si impegnano per il benessere psicofisico delle donne, e non solo, che potranno far conoscere i loro servizi e le loro attività. Al taglio del nastro, previsto per le ore 15 dell’8 marzo e presentato dalla giornalista di Bergamo Tv Micaela Carrara, sarà presente il dottor Emilio Pozzi, Presidente dell'Ordine del Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Bergamo.

ritrovaci su
SALUTE AL... CENTRO
www.facebook.com/salutealcentro

8-9-10 marzo dalle 15 alle 20
Centro Commerciale
Le Due Torri - Stezzano
www.salutealcentro.net
www.leduetorri.net

☐ **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

Un “dutur claun” in corsia

Per ridare il sorriso a chi non sta bene

a cura di Lucio Buonanno

«Nel 2012 abbiamo festeggiato il decimo anno di attività ospitando a Bergamo il maestro Hunter Patch Adams, il medico americano che ha dato vita ai dottor clown, convinto che una risata porti enormi benefici a chi soffre. Lui visita i pazienti travestito da clown, noi, tutti volontari, andiamo negli ospedali, nelle case di riposo, nelle strutture per disabili per strappare un sorriso a chi vive un disagio sanitario e sociale. Abbiamo cominciato con i bambini in ospedale e abbiamo ottenuto ottimi risultati aiutandoli a dimenticare per un po’ le loro condizioni, spesso critiche. Anche ai loro familiari, coinvolgendoli in una risata liberatoria che ci ripaga del nostro impegno». Chi parla è Marco Morosini, in arte Goblin, presidente dei “Dutur claun”, l’Associazione bergamasca di volontari che fa capo alla VIP (Vivere In Positivo) Italia. Con lui il vicepresidente Pierluigi Brignoli, in arte Chupito. Il sabato o la domenica loro e un’altra cinquantina di volontari indossano la divisa, camice bianco con le maniche a strisce gialle e azzurre e bavero rosso, cappellone, papillon e naso rosso, e così “bardati” di tutto punto si recano all’Ospedale di Bergamo, a quello di Alzano, a Romano di Lombardia. Altri vanno al Gleno, alle Case di riposo di Nembro e Alzano, alla Fondazione Piccinelli di Scanzorosciate, in alcuni istituti per disabili. Altri ancora collaborano con le iniziative di associazioni come Uildm, Paolo Belli, Aido, Avis, Unitalsi e Admo. E la loro attività non si ferma qui: vanno anche in missione all’estero sposando i progetti di VIP Italia in Brasile, Camerun, Ucraina. Sempre con l’immancabile naso rosso per portare un sorriso a chi ne ha bisogno. È la clownterapia, inventata da Patch Adams, portata sugli schermi da Robin Williams in un famosissimo film, una terapia molto speciale in cui il rapporto tra pazienti e dottori è basato sulla reciproca fiducia, ma soprattutto sulle risate.

Preparati per essere pronti a ogni situazione

«L’Associazione è aperta a tutti, ma per diventare “dutur claun” non ci si improvvisa» spiega Morosini, tecnico informatico all’Università di Bergamo. *«Bisogna seguire dei corsi. Avere tanta volontà perché lavoriamo in ambienti delicati dove ci sono ammalati, spesso anche gravi. È necessaria una formazione specifica, per sapere come uscire dai momenti difficili, gestire le emozioni e mantenere un certo distacco per non rischiare di essere travolti da situazioni che non dipendono da noi. Per questo ci appoggiamo a VIP Italia che offre corsi di formazione e a professionisti del teatro, della prestidigitazione, della musica. Ogni mese poi ci ritroviamo per fare allenamenti e provare nuovi “numeri”. Tanto lavoro insomma, ma i risultati ci riempiono di gioia. Vedere un bambino o un anziano farsi una bella risata per noi è un’emozione grandissima».*

Tanti “stili” ma un solo obbiettivo: far sentire meglio le persone

«Ogni claun si crea il proprio personaggio. C’è chi preferisce i palloncini, chi la micromagia, chi gli scherzi. Molti hanno una vera valigetta con una serie di giochi, pupazzi, trucchi che hanno comprato a proprie spese. Lavoriamo sempre in due, così se uno si blocca vedendo il dolore e la tristezza dei pazienti, l’altro interviene e salva la situazione. Anch'io sono rimasto interdetto, tre anni fa, quando ho cominciato. Ero impacciato vedendo la sofferenza. Il segreto l’ho scoperto subito: non essere protagonista, vedere i bambini al di là della malattia, entrare nel loro cuore, catturare la loro complicità. Noi non facciamo spettacolo, ma un servizio alla persona e ci aiuta molto il naso rosso, che è un po’ la nostra maschera. Accanto ai nostri amici meno fortunati proviamo emozioni, cerchiamo di vivere in positivo, di donare un momento di conforto». E i casi “risolti” sono tanti. Morosini ricorda quello di una dottoressa che stava per entrare in camera asettica dove era ricoverato un bambino. *«Mi ha detto che non potevo varcare la porta. Però vedendo che avevo un palloncino in mano me l’ha chiesto. “Lo porto io al piccolo. La vostra è una attività utile, aiuta gli ammalati, soprattutto i bambini”. Ma anche gli anziani sorridono. Lo scopriamo nelle nostre visite»* Come Natalina, una signora dai capelli bianchissimi, ricoverata alla Casa di riposo di Nembro che quando li vede si diverte a schiacciare il loro naso rosso e comincia a ridere. O come quella bambina e la mamma albanese, che erano all’Ospedale di Bergamo e non parlavano una parola di italiano: se ne stavano in disparte nella loro sofferenza. *«Erano in una stanza con quattro letti, la bimba aveva 5 anni. Ho cominciato con dei giochi con i palloncini, niente da fare. Ho provato con la micromagia. Nessun risultato»* racconta Pierluigi Brignoli. *«Allora ho tentato il colpo: ho fatto una gag con degli escrementi in plastica. Li ho messi tra le coperte. Quando li hanno visti mamma e figlia hanno cominciato a ridere e la loro risata ha trascinato gli altri pazienti e i loro parenti. Alla fine la bimba non voleva più lasciarci andare».* Ma i “dutur claun” sono molto attenti a non diventare troppo amici dei pazienti, soprattutto se piccoli. I turni, di tre ore, vengono cambiati spesso. C’è infatti il rischio che i volontari si sentano troppo coinvolti e questo è contro le regole: lo spirito infatti è donare un sorriso a tutti quelli che soffrono, senza fare preferenze. Perché nel cuore di questi buffi “dottori” c’è spazio per tutti. Bambini, anziani e disabili.

IL PRIMO È STATO PATCH ADAMS

Fondatore di quella che oggi è ormai più nota come la clownterapia o “terapia del sorriso” è il medico americano Patch Adams. Nel 1971 questo dottore con la passione per il mondo dei clown, fondò una casa-ospedale nel West Virginia, che offre ancora oggi gratuitamente cure a migliaia di persone, dove poté sperimentare un modo diverso e complementare di fare medicina, cioè la “terapia del sorriso". Da allora sono passati più di trent’anni e ormai è scientificamente dimostrato che ridere ha un effetto terapeutico e, in alcuni casi, può rendere più rapido il percorso di guarigione. Non solo distrae dalla sofferenza, anche se solo per pochi minuti, ma grazie alla produzione di beta-endorfine, aiuta a calmare il dolore. Inoltre è un “esercizio” che rilassa tutti i muscoli del corpo.

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 sprue celiaca.

AIUTO ALLA RICERCA MALATTIE RARE FONDAZIONE ONLUS ARMR
Tel. 035/671906
Fax 035/672699
presidenza@armr.it
www.armr.it

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

- **Martedì 12 febbraio :**
  "BERGAMO CITTÀ DELLE MASCHERE" una cena culturale carnevalesca in collaborazione con LIONS HOST di Bergamo in occasione della designazione di Bergamo a Capitale della Cultura. Ore 20.30 presso il KM Rosso (Stezzano)
  Per prenotazioni: 035.798518 (singora Gabriella Chisci)

Maggiori informazioni su www.armr.it

SPRUE CELIACA

Codice di esenzione. RI0060
Definizione. Intolleranza permanente alla gliadina del frumento e alle prolamine di segale, orzo e avena. L'introduzione di tali sostanze causa atrofia dei villi dell'intestino e sindrome da malassorbimento.
Epidemiologia. Annoverata tra le malattie rare perchè sottodiagnosticata in passato, ha un'attuale prevalenza stimata intorno a 1:200 nati, con maggiore incidenza nelle femmine.
Segni e Sintomi. L'esordio è in genere tra i 7 e i 14 mesi. Il quadro tipico è caratterizzato da alterazioni dell'alvo (steatorrea, stipsi), dolori addominali, vomito, anoressia, meteorismo, ipotrofia muscolare, deficit di crescita staturale. Ci sono però anche forme cosiddette "atipiche", in aumento negli ultimi anni. Può essere correlata anche la dermatite erpetiforme. Patologie più frequentemente associate sono diabete tipo 1, tiroiditi autoimmuni e deficit di IgA.
Eziologia. La celiachia è una complessa interazione di fattori genetici ed estrinseci.
Diagnosi. Nei casi classici la sintomatologia può facilmente indirizzare verso il sospetto diagnostico. Possono essere evidenti segni di malassorbimento: sideropenia, ipoproteinemia, ipocalcemia, alterazione della coagulazione. Anche se oggi è possibile la valutazione di diversi anticorpi (EMA, IgA, AGA, antitransglutaminasi), l'esame cardine resta la biopsia dell'intestino tenue.
Terapia. L'unica è quella dietetica con l'eliminazione del grano, segale, orzo e avena per tutta la vita. Oggi sono disponibili in commercio diversi prodotti, gratuiti per i celiaci accertati, con farine di cereali senza glutine.

Drott. Angelo Serraglio
Vice Presidente
commissione scientifica
ARMR

Grazie alla tecnologia sono ritornato a vivere

a cura di Elena Buonanno

«Ero arrivato in Italia dal Senegal da poco più di un anno per raggiungere mio papà. Doveva essere la nostra occasione per una vita migliore. E tutto stava andando alla grande. Nonostante le difficoltà iniziali mi stavo integrando bene. Andavo a scuola per imparare l'italiano, giocavo a calcio, stavo facendo molte amicizie e avevo anche trovato un buon lavoro come metalmeccanico. Guadagnavo bene per un diciottenne. Avevo tutto quello che potevo desiderare, persino una moto. La sognavo da tempo. Poi improvvisamente tutto è cambiato. Erano le 10 di sera del 22 settembre del 1998. Stavo tornando dagli allenamenti. Solo dieci metri e sarei stato a casa, sano e salvo. E invece un maledetto incidente con una macchina mi ha fatto finire su una sedia a rotelle. Pensavo che quel giorno la mia vita fosse finita, invece ho scoperto, grazie alla tecnologia e alle persone fantastiche che ho incontrato sulla mia strada, che nonostante tutto può ancora darmi tanto». Non riesce a trattenere l'emozione Oumar Djigo, 33 anni, mentre racconta la sua storia. Ma è un attimo. Lui è un combattente, uno che non molla. Tetraplegico dal 1998 in seguito a un drammatico incidente in moto, da allora vive alla casa di riposo Don Orione. Qui tutti, assistenti, personale e ospiti lo conoscono e gli vogliono bene. E lui ricambia, non dimenticandosi mai di regalare un sorriso e una battuta. È fatto così Oumar. È un ragazzo allegro, pieno di amici e passioni «*soprattutto il computer, l'Inter e Schumacher*» dice. Non ce l'ha con il destino, anche se certo non è sempre stato così. *«Quando mi sono svegliato, dopo quindici giorni di coma e mi hanno detto cosa mi era successo, mi sono sentito crescere dentro la rabbia e la paura. Non riuscivo a crederci, ad accettare, a soli diciotto anni, di essere costretto, immobile su una sedia a rotelle e soprattutto di non poter più giocare a calcio, la mia più grande passione. Volevo muovermi. Ero convinto di poterlo ancora fare, ma non era così. Poi però mi sono detto: "almeno sei vivo, non puoi sprecare questo dono". E così ho deciso che non potevo mollare».* Dopo quattro mesi in ospedale Oumar viene trasferito alla Casa degli Angeli per sottoporsi alla fisioterapia. La speranza dei medici è che possa recuperare almeno il movimento delle braccia. E qualche miglioramento in effetti sembra esserci. *«Dopo un po' di tempo ho cominciato a muovere il collo e la testa. Ero felicissimo. Stavo facendo progressi. Mi impegnavo con tutto me stesso, volevo farcela. Ma poi ad un certo punto non cambiava più niente».* Non c'è più nulla da fare: Oumar dovrà rimanere sulla sedia a rotelle. Ma ancora una volta non si abbatte. Accanto a lui ha tante persone che gli vogliono bene e lo sostengono. Come Marcello e Vincenzo, due fisioterapisti, grazie ai quali gli si apre un mondo nuovo, quello di internet e della tecnologia. *«Avevano letto che esistevano dei mouse per permettere anche a persone come me di usare il computer. E così si sono dati da fare per farmene avere uno e ci sono riusciti. Poi hanno contattato un'associazione che mi ha regalato un computer».* Questo speciale mouse è formato da delle cuffiette e da un tubicino di plastica: per spostare il cursore sul monitor basta che Oumar muova la testa, per dare il comando di cliccare invece soffia dentro il tubicino. Per Oumar è stata una salvezza. *«Ho cominciato a giocare a carte, a navigare in internet, leggere, a riempire le mie giornate, prima piene solo di noia. Ma non solo. Mi sono talmente appassionato che ho anche frequentato un corso avanzato di pc per essere sempre più bravo e aggiornato. Ora mi piacerebbe trovare un lavoro. Me ne basterebbe uno semplice di inserimento dati o qualsiasi cosa simile che mi faccia sentire ancora utile».* Grazie al computer e ai social network Oumar è riuscito anche a riprendere contatti con i suoi vecchi amici del Senegal e farsi nuove amicizie. *«Mi sono sentito di nuovo vivo»* dice con gli occhi che si illuminano. Ma non ci sono solo le amicizie virtuali a riempire e rendere "speciale" la vita di Oumar. *«In realtà ho anche tantissimi amici in carne e ossa. Mi vengono a trovare, mi portano in giro, allo stadio a vedere l'Inter. Qui al Don Orione ho anche trovato una seconda famiglia, i Fumagalli. Con Vanni, il papà, sono andato persino a Monza a vedere la Formula 1 e anche in montagna. Sono loro che mi danno la forza per andare avanti e anche la speranza che magari un giorno per me le cose possano cambiare. Forse la ricerca medica troverà il modo per farmi recuperare l'uso delle braccia. Io non smetterò mai di sperarci».*

Oumar ha preferito non essere fotografato perchè è molto timido. Gli è piaciuta però l'idea di mettere come immagine lo stemma dell'Inter, la sua squadra del cuore, che spesso usa anche nel suo profilo Facebook.

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

Leda Clinic
MEDICINA BIOINTEGRATA

- Pediatria
- Ginecologia
- Fisiatria
- Psicologia
- Osteopatia
- Radiofrequenza
- Metodo Niromathe
- Idrocolon terapia
- Ozonoterapia
- Medicina Estetica
- Vegatest
- Massofisioterapia
- Dietoterapia
- Shiatsu

Leda Clinic
poliambulatorio
di medicina biointegrata
vi propone cure personalizzate
praticate da personale
altamente specializzato.
La sinergia e la competenza
del gruppo rispondono
alla filosofia
della medicina olistica

Si riceve su appuntamento lun-ven dalle 9.00 alle 19.00 - sabato dalle 9.00 alla 16.00
Via Borgo Palazzo 116 - 24125 Bergamo (BG) - Tel. 035/24.96.86 - Fax. 035/24.28.00
info@ledaclinic.eu - www.ledaclinic.com

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
© 2013. 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. Nicola Gaffuri -** Gastroenterologo
nicola.gaffuri@gavazzeni.it
- **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. Antonello Quadri -** Oncologo
a.quadri@grupposandonato.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
- **Dott. Paolo Valli -** Fisioterapista
p.valli@centroiro.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)

Bergamo Salute è anche sul web
www.bgsalute.it

Vuoi essere sempre aggiornato su tutto quello che succede in città e in provincia nell'ambito della salute e del benessere?

Visita il nostro sito:
troverai news del tuo territorio, l'archivio sfogliabile di tutti i numeri, i punti di distribuzione, il servizio di abbonamento online e tanto altro...

Siamo anche su facebook

Locanda Armonia

Un angolo appartato
dove degustare
l'eccellente cucina

Trescore Balneario
località Redona
Telefono: 035 4258026
Fax: 035 940846
www.locanda-armonia.it