Bergamo salute

PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

numero 2

anno 3 - marzo - aprile 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

Bruno Bozzetto
I miei cartoon per la salute e contro la guerra

2 anni

Buon compleanno a Bergamo Salute!

Bruno Bozzetto

Sigaretta elettronica: pro e contro

Metti KO la stanchezza di primavera

In sella per combattere lo smog

Infertilità, un problema per 1 coppia su 6

alta qualità alla portata di tutti

Garanzia di qualità

- Team di dentisti specialisti con pluriennale esperienza per offrire un'assistenza dentale integrale e di qualità
- Primari fornitori selezionati
- Ortopantomografia digitale
- Telecamera intraorale
- Tutto il nostro materiale è sterilizzato e sigillato secondo severi controlli

I trattamenti

- Implantologia
- Chirurgia odontoiatrica
- Parodontologia
- Conservativa
- Endodonzia
- Odontoiatria infantile
- Ortodonzia
- Estetica dentale
- Protesi fisse e mobili

*Promozione con tessera CareDENT.

CareDENT cliniche dentali

Numero Verde 840 000 191
www.care-dent.it

BERGAMO - Via Guglielmo d'Alzano, 3/5 (angolo Viale Papa Giovanni XXIII)
STEZZANO (BG) - Centro Commerciale "Le due Torri" Via Guzzanica
ALBINO (BG) - Centro Commerciale "Valseriana Center" Via Marconi
TREVIGLIO (BG) - Via Roma, 2/a
VILLA D'ALME' (BG) - Via Roma, 20/d
CORTE FRANCA (BS) - Centro Commerciale "Le Torbiere" Via Roma

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

Primavera, sigaretta elettronica, ma anche problemi di colesterolo e "trucchi" per avere un aspetto più giovane. Anche in questo numero sono tanti e vari gli argomenti che abbiamo affrontato con l'aiuto dei nostri esperti. Se anche voi siete diventati degli "svapatori", non perdetevi la rubrica "attualità" con i pareri a confronto di autorevoli medici bergamaschi. Se invece in questo periodo vi sentite stanchi o irritabili potreste essere vittime della cosiddetta "sindrome di primavera". Tranquilli, abbiamo pensato anche a voi: nello "speciale primavera" troverete alcuni consigli preziosi per ritrovare le energie. Ma non vogliamo rovinarvi il gusto della sorpresa. Quindi, come sempre, non ci resta che augurarvi buona lettura!

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

FOOD EDUCATION ITALY

Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE
numero 2
anno 3 - marzo - aprile 2013

Editoriale
3 Due anni di "Bergamo Salute", tra soddisfazioni e nuove sfide

ATTUALITÀ
4 Sigaretta elettronica: è davvero innocua o fa male?

SPECIALE PRIMAVERA
6 Metti KO la stanchezza di primavera
8 Allergia ai pollini: sì, ma quali?
10 Quella "febbre" fastidiosa

SPECIALITÀ A-Z
12 **Audiologia**
Problemi di udito? Attenzione a non trascurarli
14 **Cardiologia**
Abbasso il colesterolo (ma solo quello cattivo)!
16 **Medicina della riproduzione**
Un bimbo che non arriva, un problema per 1 coppia su 6

PERSONAGGIO
18 Bruno Bozzetto
I miei cartoon per la salute e contro la guerra

IN SALUTE
20 **Stili di vita**
Tutti in sella per ritrovare la forma e combattere lo smog
22 **Alimentazione**
Alla riscoperta delle fibre

IN ARMONIA
24 **Psicologia**
Ipnosi, per controllare i disturbi psicosomatici
26 **Coppia**
Bisogna davvero dirsi tutto?

IN FAMIGLIA
28 **Maternità**
I rimedi contro la nausea
30 **Bambini**
Capricci, istruzioni per l'uso

RUBRICHE
33 **Altre terapie**
Omotossicologia
34 **Guida esami**
"Così" salvi i tuoi reni
36 **Animali**
Esotici, che passione!

STRUTTURE
46 Humanitas Gavazzeni
49 Fondazione Cardinal Gusmini

IN FORMA
50 **Fitness**
Prendi il meglio dallo sport!
52 **Bellezza**
Lifting: va di moda il "mini"

REALTÀ SALUTE
55 Studio Medico Polispecialistico RSA
57 IPASVI Bergamo
59 Centro Aleman
61 STILL Osteopathic Clinics

DAL TERRITORIO
63 **News**
70 **Il lato umano della medicina**
Una cordata di solidarietà per salvare la piccola Sakina
73 **Onlus**
Respirare meglio? Insieme è più facile
75 **Malattie rare**
Associazione A.R.M.R.
76 **Testimonianza**
Un miracolo di bambino

Allegato centrale:
AMICI DI BERGAMO SALUTE

Bergamo, candidata a capitale della Cultura Europea 2019, città splendida e vivibile, merita una rivista di salute tutta sua, attenta anche allo stile di vita e alla sostenibilità. Auguri Bergamo Salute!

Filippo - **Bergamo**

Ho scoperto per caso Bergamo Salute in una sala d'attesa, da allora mi procuro ogni numero e trovo sempre articoli che mi interessano molto. Bella iniziativa! Auguri sinceri!

Martina - **Sorisole**

Siamo abbonati a Bergamo Salute da più di un anno e le auguriamo buon compleanno, continueremo a seguirla fedelmente!

Giulia e Maria - **Stezzano**

Sono una mamma e sono io che mi occupo della salute di tutta la famiglia, nonni compresi. Bergamo Salute tratta molti argomenti che mi interessano, in modo chiaro e comprensibile. La seguo dai primi numeri e le voglio augurare buon compleanno!

Anna - **Nembro**

La cosa che mi piace di Bergamo Salute è che gli articoli sono vari e tutti interessanti e utilizzano un linguaggio di facile comprensione. Spesso leggo a mio figlio di 10 anni quelli di alimentazione, visto che il suo rapporto con il cibo è abbastanza complicato. Io e Luca vi auguriamo tantissimi anni di soddisfazioni.

Serena - **Treviglio**

Sono un medico ospedaliero, leggo sempre la rivista e vorrei farvi i complimenti in quanto i medici che collaborano con voi sono sempre figure di rinomata professionalità e i contenuti scientifici sono ineccepibili. Tanti auguri di buon proseguimento nel vostro lavoro.

Roberta - **Bergamo**

Due anni di "Bergamo Salute", tra soddisfazioni e nuove sfide

Vogliamo cominciare questo editoriale in modo diverso dal solito e cioè con un ringraziamento. Un ringraziamento doveroso a Bruno Bozzetto, uno degli artisti bergamaschi più geniali e apprezzati in tutto il mondo, che ci ha fatto l'onore di concederci per la copertina un suo disegno autografato (e con dedica), una vignetta, divertente, ironica e brillante com'è nel suo stile. L'occasione? Il secondo compleanno di "Bergamo Salute". Proprio così, sembra ieri che questa avventura è cominciata e invece sono passati già due anni. Era il 16 marzo del 2011 quando è venuto alla luce il primo numero. In copertina allora c'era un bel bambino paffuto. Quel viso pieno di speranze, aspettative, potenzialità da esprimere, come è quello di ogni neonato, ci era sembrato il modo migliore per dare vita al nostro neonato progetto. E, ora possiamo dirlo, ci ha portato fortuna. In questi due anni quel "bambino" ne ha fatta di strada, un passo alla volta, si è arricchito di esperienze e di rubriche, ha conosciuto tante persone diverse, persone comuni, lettori, medici e professionisti della salute, e ognuna di loro lo ha aiutato a crescere. E qui, altrettanto doveroso, arriva il secondo grazie. Grazie ai lettori che ci seguono, sempre più numerosi, con tanto interesse, ai medici che fin da subito hanno accettato con entusiasmo di collaborare con noi (a iniziare dai nostri validissimi e attenti comitati scientifico e etico) mettendo a nostra disposizione le loro competenze e la loro professionalità, alle strutture sanitarie e ospedaliere della Bergamasca che hanno creduto in noi e a tutte le realtà legate al mondo della salute e impegnate nella promozione di un corretto stile di vita che hanno dialogato con noi. Se il "bambino" è arrivato fino a qui è merito anche loro. Sono stati due anni emozionanti, ricchi di soddisfazioni e traguardi. Ma è solo l'inizio. Bisogna sempre guardare avanti, mai soffermarsi troppo su quello che si è fatto, ma pensare a quello che si potrà fare. Per questo abbiamo il piacere di annunciarvi un'importante novità. Dal prossimo numero di maggio-giugno "Bergamo Salute" verrà distribuito, in date che verranno pubblicizzate a tempo debito, anche in edicola in allegato al quotidiano "Il Giorno". Un altro passo importante per questo "bambino" che non vede l'ora di diventare ancora più "grande."

Elena Buonanno
Daniele Gerardi

Sigaretta elettronica: è davvero innocua o fa male?

È troppo presto per avere dati certi sui reali effetti a medio termine. E così la comunità scientifica si divide, tra favorevoli e contrari. Ecco cosa ne pensano i nostri esperti

a cura di Elena Buonanno

Quasi mezzo milione di persone che ormai non possono più farne a meno. Un giro d'affari (alla fine del 2012) di centinaia di milioni di euro. 1.500 negozi in tutta Italia. Quello delle sigarette elettroniche, nel giro di pochi mesi, è diventato un vero e proprio boom. Una scelta di salute (ma anche di portafoglio), almeno nelle intenzioni degli "svapatori" (così si chiamano i "nuovi" fumatori) conquistati dall'idea di non dover rinunciare alla gestualità della sigaretta, ma allo stesso tempo poter evitare le più di 400 sostanze tossiche che derivano dalla combustione e che sono tra le maggiori responsabili del tumore ai polmoni. Simile alla forma e nelle dimensioni (che variano a seconda dei diversi modelli oggi disponibili) alla sigaretta classica, la versione elettronica non brucia tabacco e non contiene catrame, si attiva con un pulsante e può essere "ricaricata" con un liquido, che viene trasformato in vapore, che può contenere nicotina (in gradazioni differenti) o solo aromi alimentari (menta, liquirizia, fragola, vaniglia etc.). Nonostante gli entusiasmi degli aspiranti ex fumatori, non mancano tuttavia, da parte della comunità scientifica, dubbi non solo sulla reale efficacia per smettere di fumare, ma anche sulla totale innocuità delle sostanze contenute nelle miscele vaporizzate. Che non significa, però, una bocciatura senza appello, ma un invito alla prudenza. *«Ancora non ci sono studi sull'utilità delle sigarette elettroniche per smettere di fumare»* ha osservato la dottoressa Roberta Pacifici, direttrice dell'Osservatorio Fumo alcol e droga dell'Istituto Superiore di Sanità. *«Per la tossicità non ha confronti rispetto alla classica, che con la combustione libera una quantità enorme di sostanze tossiche e cancerogene. Però anche la sua completa atossicità deve essere dimostrata. Inoltre preoccupa la possibilità che diventi una porta d'ingresso al consumo delle sigarette classiche* (ndr. soprattutto nei giovani che ci si avvicinano perché di moda) *e che possa essere utilizzata non per smettere di fumare ma per farlo nei luoghi in cui oggi è proibito. Sarebbe un passo indietro rispetto alla legge Sirchia* (ndr. legge che dal 2003 vieta di fumare nei luoghi chiusi e negli esercizi pubblici, a eccezione delle aree riservate ai fumatori) *che oltre a difendere la salute dei non fumatori dal fumo passivo è una legge educativa».*

Pro e contro: pareri a confronto

«L'ideale sarebbe smettere di fumare con la sola forza di volontà, ma è evidente che, trattandosi di una dipendenza vera e propria, questo non è sempre facile. Negli ultimi anni sono nati diversi metodi di dissuefazione (cerotti, gomme da masticare etc.). Il loro limite però è quello di privare i fumatori della gestualità, una componente che gioca un ruolo importante. Con le sigarette elettroniche invece questo limite è stato superato e ciò spiega perché in tanti sono riusciti a smettere di fumare o almeno a ridurre sensibilmente le sigarette» sottolinea il dottor Lamberto Maggi, responsabile dell'unità di pneumologia di Humanitas Gavazzeni. *«Quanto ai potenziali rischi, è vero che ancora non si hanno dati certi sui suoi effetti a medio termine, ma certo rispetto a una sigaretta normale riducono il problema principale, cioè l'inalazione delle centinaia e centinaia di sostanze cancerogene derivate dalla combustione, che sono quelle che possono provocare il tumore al polmone e altre malattie dell'apparato respiratorio. Con questi apparecchi si inala infatti solo vapore acqueo, mentre il fumo è il risultato del glicole propilene, una sostanza innocua a base di glicerina usata anche nelle creme. Il problema vero è fare attenzione e controllare sempre cosa ci si mette per aromatizzare».* E in effetti sembra che l'FDA, l'autorità che regola il settore farmaceutico, abbia trovato nelle sigarette elettroniche dei composti nocivi, tra cui anoressizzanti e farmaci contro l'impotenza. *«Un altro aspetto da tenere in considerazione è la quantità di nicotina che si decide di usare. La nicotina è una sostanza che crea dipendenza e per colpa della quale è così difficile smettere di fumare, oltre ad essere un fattore di rischio per la salute cardiovascolare. La cosa migliore quindi sarebbe usarla solo per un periodo di tempo circoscritto, come tappa intermedia, andando poi a scalare gradualmente* (ndr. proprio come si fa ad esempio con altri metodi di dissuefazione, come i cerotti), *fino ad abolirla del tutto».* Fin qui i pro, anche se con qualche riserva.

Di opinione diversa è invece il professor Roberto Labianca, direttore del dipartimento oncoematologico dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII e del Dipartimento Interaziendale Provinciale Oncologico (DIPO). *«Non conoscendo i possibili effetti collaterali della sigaretta elettronica e non potendo dire che non faccia male, anche se teoricamente potrebbe rappresentare un vantaggio poiché non c'è combustione, nel dubbio credo sia meglio smettere di fumare con altri metodi più sicuri e "definitivi" (anche se il rischio di ricaderci è sempre in agguato) di un surrogato, qual è la sigaretta elettronica. Ad esempio rivolgendosi al Sert oppure alla Lega Italiana contro i Tumori di Bergamo che organizza corsi per smettere di fumare, anche con il supporto di gruppi di mutuo-aiuto, che nel caso delle dipendenze si sono dimostrati efficaci»* sottolinea lo specialista.

Non è mai troppo tardi per smettere di fumare

Sigaretta elettronica o no smettere di fumare vale sempre la pena, non importa a che età si decida di farlo. *«Non conta da quanti anni si fumi, in ogni caso si ottengono benefici importanti e rapidi, soprattutto a livello respiratorio. Ed è importantissimo anche per chi è già malato di tumore al polmone, perché aumenta le probabilità di guarigione».* Ma esiste una "dose" giornaliera di sigarette che non fa male? *«Questo è un mito da sfatare. Anche tre sigarette al giorno rappresentano un rischio. Il rischio zero è solo non fumare»* conclude il professor Labianca.

Metti KO la stanchezza di primavera

Attività fisica regolare e alimentazione corretta, ricca di frutta e verdura, per aiutare l'organismo a superare al meglio il cambio di stagione

a cura di Elena Buonanno

Finalmente è arrivata. Le giornate si allungano sempre di più, le temperature si fanno via via meno rigide anche se non ancora troppo calde, la natura sboccia con colori e profumi. Eppure per milioni di italiani questo inizio di primavera porta con sé quella che alcuni hanno battezzato la "sindrome di primavera" o "mal di primavera", una condizione che si manifesta con stanchezza psico-fisica, difficoltà di concentrazione, sonnolenza, perdita di appetito, irritabilità, sintomi che vanno ad aggiungersi ai malesseri vari dovuti ai continui sbalzi di temperatura di questi mesi. *«In realtà a livello scientifico non è mai stata riconosciuta una vera e propria "sindrome" legata a questa stagione»* sottolinea il dottor Antonio Brucato, internista. *«È pur vero però, come dimostra l'esperienza comune e la "mitologia popolare" che ruota intorno a questo tema, che il cambio di stagione rappresenta un momento delicato per il nostro corpo, una fase di passaggio in cui l'individuo deve adattarsi a una nuova situazione e che può avere effetti sui meccanismi biologici del nostro organismo e del nostro cervello, causando anche qualche eventuale riflesso psicologico»*.

Dottor Brucato, quali sono i fattori che maggiormente incidono nella comparsa di questo "malessere"?

Questo fenomeno può essere dovuto ad alcune mutazioni climatiche. Innanzitutto l'aumento della luce solare, non solo in termini di durata ma anche di intensità. È dimostrato infatti che la luce del sole agisce su certe aree del cervello, contribuendo a modificare la secrezione di alcuni ormoni, tra cui la melatonina, un ormone prodotto dalla ghiandola pineale, o epifisi, posta alla base del cervello, prezioso per regolare il ciclo sonno-veglia. Tanta luce solare, come in primavera ed estate, fa diminuire la quantità di questa sostanza nel sangue. Poca luce solare invece, come in autunno e inverno, la fa aumentare. La conseguenza è che quando è in dosi più elevate svolge un'azione di letargo per gli animali (e in parte per gli uomini), mentre quando il suo livello diminuisce è come se l'organismo si "risvegliasse" dal torpore. All'inizio della primavera, nonostante le belle giornate ci spingano a uscire ed essere più attivi, i livelli di questo ormone però sono ancora alti e quindi si può accusare sonnolenza. Un'altra sostanza che sembrerebbe giocare un ruolo importante è la vitamina D, da tempo nota per la sua azione preventiva nei confronti dell'osteoporosi, che negli ultimi anni è stata "riscoperta" anche come un vero e proprio ricostituente naturale. Altre ipotesi interessanti e promettenti sostengono che svolga anche un ruolo nel funzionamento e nella modulazione del sistema immunitario e per la prevenzione dell'aterosclerosi (cioè il deposito di placche di grasso sulle pareti delle arterie) e di problemi cardiovascolari. Contenuta nel latte e nei latticini, viene anche sintetizzata dalla pelle grazie all'esposizione al sole. Per questo appena usciti dai bui mesi invernali i suoi livelli sono bassi. Ciò suggerirebbe un'ulteriore spiegazione al senso di stanchezza che molte persone avvertono.

CHI È PIÙ A RISCHIO

Il cambiamento stagionale, oltre a causare stanchezza, può accentuare stati di ansia e tensione emotiva e influire sull'umore, sul sonno e sull'appetito, anche a causa di una maggiore produzione di cortisolo, il "cosiddetto ormone dello stress" (gli psichiatri parlano di "disturbo affettivo stagionale", DAS, un problema che riguarda maggiormente le donne con un'incidenza nella fascia di età tra i 20 e i 40 anni). Inoltre, per chi soffre già di insonnia, il passaggio dall'ora solare a quella legale può rappresentare un ulteriore elemento di disturbo. Ci sono poi anche altri fattori che possono favorire o accentuare la sensazione di stanchezza. Come le allergie, che debilitano chi ne soffre dal punto di vista fisico, o una dieta non equilibrata che può portare a carenze nutrizionali (in particolare per quanto riguarda vitamine e sali minerali) che rendono più "vulnerabili" al "mal di primavera", anche perché le temperature più alte comportano una maggiore sudorazione e quindi una aumentata perdita di liquidi e sali minerali.

E quali rimedi si possono adottare?

Puntare sull'attività fisica e su un'alimentazione corretta. Approfittare delle belle giornate primaverili, per andare ad esempio a correre all'aria aperta, è un toccasana per il corpo e per la mente, e non solo contro la cosiddetta "sindrome di primavera". Fare movimento in modo costante e regolare infatti favorisce il rilascio di endorfine (chiamate anche "ormoni del benessere"), sostanze chimiche prodotte dal cervello, con proprietà fisiologiche analgesiche ed eccitanti simili a quelle della morfina e dell'oppio, che aiutano a regolare l'umore e a resistere meglio alla stanchezza. Sono una sorta di "energizzante" per il corpo e per la mente. Per quanto riguarda invece l'alimentazione le regole d'oro sono: mangiare poco e con moderazione, variare il più possibile, consumare tanta frutta e verdura di stagione, ricca di vitamine e sali minerali, non eccedere con la carne rossa, preferendole carne bianca o, meglio ancora, pesce. Infine per aiutare l'organismo ad adattarsi ai nuovi ritmi, conviene cercare di stare all'aria aperta. Come abbiamo visto infatti la luce solare aiuta a sintetizzare la vitamina D, inoltre inibisce la secrezione diurna di melatonina, mentre favorisce quella notturna, favorendo così una minore sonnolenza durante il giorno e una bella dormita di notte.

Ma possono servire integratori o le classiche "cure ricostituenti"?

La cosa migliore sarebbe sempre assumere le sostanze di cui il nostro organismo ha bisogno attraverso un'alimentazione varia ed equilibrata. Possono però essere utili laddove ci siano delle carenze documentate, in particolare di ferro, vitamina D, acido folico e Vitamina B12. In ogni caso, comunque, bisogna evitare il "fai da te", perché anche se in genere si tratta di sostanze naturali possono avere effetti collaterali.

DOTT. ANTONIO BRUCATO

Direttore Unità Medicina Generale A.O. Papa Giovanni XXIII di Bergamo

Allergia ai pollini: sì, ma quali?

a cura di Elena Buonanno

Starnuti a raffica, naso che cola, occhi rossi e lacrimanti. Per un italiano su quattro "primavera" fa rima con tutto questo. Colpa dei pollini delle fioriture che, puntuali come ogni anno, in questa stagione fanno la loro comparsa riempiendo l'aria e facendo esplodere la rinite allergica, detta anche febbre o raffreddore da fieno. *«Nella nostra zona i maggiori responsabili delle allergie primaverili sono in particolare le betullacee, le graminacee e le composite»* sottolinea la dottoressa Giuseppina Manzotti, allergologa. *«Il problema però è che spesso non si è allergici a una sola "famiglia" di piante, ma, in misura maggiore o minore, a diversi tipi di polline. Questo fenomeno, molto frequente, in termini medici, si chiama polisensibilizzazione. A questo poi si aggiunge un altro elemento che complica ancora di più la situazione, e cioè che in alcuni casi si tratta di forme di allergie primarie, in altri invece di reazioni crociate. Riuscire a distinguerle non è facile, ma è importantissimo per mettere a punto la strategia terapeutica più mirata ed efficace possibile»*.

Dottoressa Manzotti, cosa si intende per reazioni crociate?

La reazione crociata avviene quando gli anticorpi IgE, inizialmente prodotti come risposta a un certo allergene presente in una fonte specifica (il cosiddetto "allergene primario"), riconoscono parti di molecole "minori" anche in fonti allergeniche diverse. (vedi box in basso a sinistra). Facciamo un esempio. Se una persona risulta allergica alle graminacee ma anche alle betullacee, potrebbe essersi sensibilizzata in modo primario a entrambe (cioè avere anticorpi IgE per i marcatori primari di entrambi i pollini) oppure l'allergia primaria potrebbe essere una sola. In altre parole un paziente può risultare falsamente positivo anche per le betullacee poiché è sensibilizzato a molecole "minori" condivise da entrambi i pollini, ma in realtà è allergico solo alle molecole primarie delle graminacee.

OCCHIO AL CALENDARIO

I principali colpevoli delle allergie primaverili sono i pollini di:

- **graminacee, da aprile a luglio, in alcune zone fino a settembre;**
- **betullacee, da febbraio-marzo a maggio, in alcune zone fino a giugno (prevalente nel nord Italia);**
- **parietaria, da marzo a luglio, ma anche ad agosto in regioni più fredde, poi a settembre e ottobre (prevalente nel sud e in Liguria);**
- **composite, piante selvatiche che crescono nei prati da giugno a settembre;**
- **artemisia e ambrosia, da agosto fino a ottobre.**

Per verificare l'andamento delle pollinazioni nelle varie zone d'Italia si può consultare il bollettino sul sito www.ilpolline.it, a cura dell'Associazione Italiana di Aerobiologia.

Ogni allergene è un mix di proteine (molecole allergeniche) diverse tra loro, ciascuna più o meno capace di provocare una reazione.

E come si fa a capire se si tratta di allergia primaria o no?

Innanzitutto è importante fare un esame clinico approfondito, cercando di raccogliere più informazioni possibili sul periodo esatto di comparsa dei sintomi. Già questo è un elemento importante per orientare la diagnosi. Le betullacee, ad esempio, danno sintomi prevalentemente a marzo e aprile, perciò se le manifestazioni allergiche continuano anche dopo questo periodo può essere che si tratti di una reazione crociata e non di un'allergia primaria.

Ma non esistono dei test che possano aiutare?

Fino a pochi anni fa dai test tradizionali non si poteva stabilire quali fossero sensibilizzazioni primarie e quali reazioni crociate. Né il *Prick test* (vedi box) né il *Rast test*, cioè un esame del sangue che ricerca gli anticorpi (IgE specifiche) verso determinate sostanze ritenute allergeniche, sono in grado di svelare il mistero. Da pochi anni a questa parte, però, si è riusciti a mettere a punto indagini molto sofisticati e più precise. Si tratta dei *Rast test* con marcatori molecolari cosiddetti di prima sensibilizzazione o di reattività crociata. Grazie a questi test è possibile ricercare gli anticorpi IgE verso alcune molecole specifiche di graminacee o betullacee e capire in quali casi si tratta davvero di allergia primaria e in quali no. Il limite, oltre al costo, è che sono esami complessi da interpretare e pertanto di secondo livello, che devono essere riservati a casi particolarmente dubbi e da eseguirsi su indicazione specialistica al fine di una corretta interpretazione clinica.

INDISPENSABILE PER LE API, FASTIDIOSO PER L'UOMO

Il polline è composto da una moltitudine di corpuscoli microscopici (i semi maschili dei fiori) invisibili ad occhio nudo, che grazie al vento ma soprattutto alle api vengono trasportati nei pistilli di altri fiori, consentendo l'impollinazione delle piante. Sono detti anemofili i pollini che, essendo più leggeri, sono trasportati dal vento, mentre sono definiti entomofili quelli che utilizzano gli insetti, soprattutto le api, per raggiungere altri fiori. Quelli responsabili delle allergie stagionali sono gli anemofili che, al contatto con la mucosa respiratoria, liberano delle proteine che a loro volta inducono, nei soggetti sensibili, la produzione di IgE specifiche (anticorpi capaci di sviluppare una reazione allergica). "Nemico" per molte persone, in realtà il polline costituisce la fonte proteica, insostituibile, della loro alimentazione, nonché la materia prima con cui le nutrici producono la pappa reale per le pupe (cioè le larve da cui poi nascono le api) e per l'ape regina.

IL PRICK TEST

Rappresenta l'esame di primo livello in caso di allergia. Consiste nell'applicazione, mediante l'infissione di una lancetta, di una goccia dell'estratto da testare, quello cioè che si sospetta possa causare allergia (allergene), sulla superficie interna dell'avambraccio e nella valutazione dell'eventuale ponfo che, in caso di allergia, si forma dopo una quindicina di minuti.

Che riflessi ha questa novità diagnostica sulla terapia?

Poter tracciare un corretto profilo allergico del paziente, permette di offrirgli una terapia molto più mirata. Dal punto di vista dell'immunoterapia (vaccino), se il paziente risulta allergico primariamente solo alle betullacee, ad esempio, gli si somministrerà solo il vaccino giusto per lui e cioè per quel tipo di polline. In termini di terapia farmacologica inoltre si può circoscrivere la durata della cura riservandola solo ai mesi giusti, quelli in cui circolano i pollini a cui è realmente allergico. Tutto questo si traduce in un bel risparmio di farmaci e di costi per immunoterapia sia per il paziente sia per il Servizio Sanitario Nazionale.

Dott. ssa Giuseppina Manzotti

Specialista in Allergologia e Immunologia dell'Ospedale di Treviglio

Quella "febbre" fastidiosa

La primavera è una delle stagioni più a rischio per l'herpes, complici i primi fine settimana all'aperto e al sole, ma anche la stanchezza accumulata durante l'inverno

a cura di Giulia Sammarco

"Dottore, anche quest'anno al ritorno dal primo meritato week end di relax al mare mi ritrovo le labbra gonfie e piene di bollicine! E poi mi fanno un male… Come faccio domani ad andare in Università?". Chiara è tornata dal mare, dove ha approfittato dei primi raggi di sole primaverile, con l'herpes: guarirà in qualche giorno, ma che fastidio! Non può fare nulla, tranne aspettare? E perché tutte le volte le viene la "febbre" sulle labbra? Lo abbiamo chiesto al dottor Sena, dermatologo.

Dottor Sena che cos'è l'herpes?

L'herpes, o per meglio dire l'herpes simplex, è una malattia causata dall'infezione della cute e/o delle mucose da parte del virus omonimo (Herpes Simplex Virus, HSV). In particolare, esistono due tipi di virus (HSV-1 e HSV-2), diffusi in tutto il mondo, che infettano solo l'uomo e sono responsabili di due malattie: l'herpes labiale e l'herpes genitale (vedi box). Più comunemente l'HSV-1 causa l'herpes labiale e l'HSV-2 l'herpes genitale, ma è possibile anche il contrario (nei Paesi sviluppati l'HSV-1 causa almeno il 50% dei casi di herpes genitale). La caratteristica che accomuna molti virus del gruppo dell'herpes (tra cui anche il virus varicella/zoster causa del temibile fuoco di Sant'Antonio) è che dopo aver causato la prima infezione tendono a rimanere latenti nell'organismo all'interno del tessuto nervoso.

Riguarda anche altre parti del corpo?

Sì, il virus può infettare qualsiasi area della pelle. Abbastanza comuni sono ad esempio il patereccio (o giradito) erpetico, cioè l'infezione che interessa la cute dell'ultima falange delle dita delle mani, intorno all'unghia, e *l'herpes gladiatorum* (cioè dei combattenti), contratto nel contatto traumatico in alcuni sport, soprattutto wrestling e rugby.

Parliamo di quello labiale, come si contrae?

Il contagio con il virus (in genere HSV-1) avviene attraverso il contatto diretto con la lesione o con la saliva (per esempio con un bacio) oppure meno spesso indirettamente da materiale contaminato (posate, tovaglioli, stoviglie).

E come si manifesta?

Le infezioni primarie nei bambini sono generalmente asintomatiche, mentre nell'adulto si manifestano con piccole vescicole (3-5 in media) ripiene di liquido giallastro su labbra, palato, lingua, mucosa della bocca, che rapidamente si rompono dando origine a ulcere irregolari, piuttosto dolorose, con un bordo rosso e ricoperte di croste. Possono anche esserci sintomi come febbre, sonnolenza, perdita di appetito, cefalea e linfoadenopatia (ingrandimento dei linfonodi). La malattia guarisce spontaneamente in 1-2 settimane e il virus si "ritira" nei gangli nervosi. Resta lì silenzioso e senza dare segni anche per molto tempo, pronto però a riattivarsi per l'azione di vari fattori scatenanti: esposizione ai raggi ultravioletti, febbre, raffreddore o influenza, freddo o caldo eccessivi, traumi, affaticamento, interventi chirurgici, terapie immunosoppressive, ciclo mestruale. Le infezioni ricorrenti, che tendono a ripetersi nella stessa sede, sono in genere precedute da alcuni sintomi cosiddetti prodromici: gonfiore, dolore, prurito, bruciore, sensazione di puntura. La maggior parte delle persone ha 2 episodi all'anno, ma nel 5-10% dei casi si può arrivare anche a più di 6 episodi.

QUANDO COLPISCE I GENITALI

L'herpes genitale (in genere HSV-2, ma nel 30-50% dei casi HSV-1) è contratto quasi sempre con i rapporti sessuali. La prima infezione è caratterizzata dalla comparsa di papule (piccoli rilievi sulla pelle) e vescicole sui genitali esterni, in genere 4-7 giorni dopo il rapporto contagiante, accompagnata da sintomi generali (febbre, cefalea, dolori muscolari, ingrandimento dei linfonodi, disturbi urinari) che per ragioni non note sono più comuni e gravi nelle femmine. In 2-3 settimane le lesioni si trasformano in ulcere, poi in croste e guariscono. È possibile che la prima infezione decorra senza sintomi. Entro il primo anno il 70-90% delle persone infettate da HSV-2 e il 20-50% di quelle infettate da HSV-1 avrà un'infezione ricorrente, simile a quella primaria, ma meno grave e di minore durata.

Se il virus si annida e può rimanere latente vuol dire che esistono portatori sani?

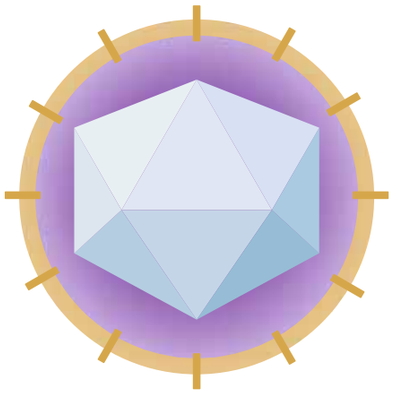
L'argomento è molto attuale. Nelle fasi acute, nelle lesioni sono presenti grandi quantità di particelle virali e il rischio di contagio è elevato. È possibile però che un herpes ricorrente sia poco o nulla sintomatico (specialmente a livello genitale) e che un individuo trasmetta inconsapevolmente il virus. Non si tratta quindi di un vero "portatore sano", ma questa capacità di disperdere il virus (in inglese "*shedding*") può rendere molto difficile la prevenzione.

DOTT. PAOLO SENA

Specialista in Dermatologia A.O. Giovanni XXIII di Bergamo

Passiamo ora alla cura…

Non esiste una terapia in grado di eradicare, cioè eliminare, definitivamente il virus. Per questo è molto importante cercare di prevenire le infezioni ricorrenti evitando i fattori scatenanti, che spesso sono sempre gli stessi nel singolo individuo.



Herps Simplex Virus HSV

Cosa fare invece per lenire il fastidio?

La terapia locale oggi è poco prescritta sia perché l'efficacia non è dimostrata con certezza sia perché è poco pratica (la crema antivirale deve essere applicata 6-8 volte al giorno). Si usano invece comunemente antivirali per bocca (*aciclovir, valaciclovir, famciclovir*), per ridurre i sintomi, diminuire la frequenza delle recidive e la dispersione del virus in individui asintomatici. L'efficacia della terapia, le cui dosi e durata variano a seconda della situazione, è tanto maggiore quanto più è precoce: dovrebbe essere iniziata nelle fasi prodromiche, cioè fin dai primissimi sintomi (in genere facilmente riconosciuti dal paziente), prima quindi che si siano formate le lesioni.

Ma è un'infezione pericolosa?

In genere è fonte soprattutto di disagio psicologico, sia nella forma labiale sia in quella genitale. Esistono però, anche se rare, alcune complicanze più serie: in caso di herpes labiale possono insorgere infezioni oculari (soprattutto la cheratite, a carico della cornea) o del sistema nervoso centrale (encefalite); in caso di herpes genitale invece il rischio maggiore è rappresentato dall'infezione neonatale. Il neonato può contrarre il virus dalla madre al momento del parto con conseguenze neurologiche in genere molto gravi. In persone immunodepresse (per terapie o malattie intercorrenti) poi può causare lesioni generalizzate e profonde. Inoltre nei bambini con dermatite atopica può dare origine a una complicanza chiamata *eczema herpeticum* o eruzione varicelliforme di Kaposi caratterizzata dalla diffusione di numerose vescicole su quasi tutta la pelle, con intenso prurito. Infine, possibile conseguenza di episodi ricorrenti di herpes, è l'eritema polimorfo (o multiforme), una rara malattia cutanea.

Problemi di udito? Attenzione a non trascurarli

Sentire meno, man mano che si va su con gli anni, è normale, ma oggi esistono soluzioni che possono aiutare a ritrovare una vita "piena"

a cura di Andrea Tani

Più di 7 milioni di italiani (una persona su tre dopo i cinquant'anni e due su tre oltre i settantacinque) soffrono di ipoacusia, ovvero di riduzione dell'udito, un disturbo che ha un pesante impatto sulla qualità di vita di chi ne soffre. Eppure di questi solo il 9%, ovvero poco meno di 700.000 persone, ricorre a un apparecchio acustico. Una percentuale che all'estero sale al 16% in Francia e fino al 46% in Danimarca, dove la cultura della comunicazione è evidentemente più sentita. Ancora oggi infatti nel nostro Paese le protesi uditive sono viste con sospetto. Ci si vergogna a indossarle, cosa che invece non succede quando con un deficit visivo si è costretti a usare gli occhiali. È come se ci fosse un tabù. E così si innesca un circolo vizioso: non si sente bene e quindi ci si isola, compromettendo ulteriormente le capacità di comunicare con il mondo esterno. Per questo è importante non sottovalutare il problema e non trascurare i primi campanelli d'allarme. In genere infatti, a parte le sordità o ipoacusie causate da particolari patologie, come ad esempio traumi o infezioni, una riduzione uditiva importante non si manifesta in modo improvviso ma progressivo.

Anche l'orecchio invecchia

Le cause di sordità o riduzione di udito possono essere molte e diverse: traumi meccanici, anomalie congenite, assunzione per un tempo prolungato di farmaci cosiddetti ototossici, malattie dell'orecchio di varia natura. La causa più comune però rimane l'invecchiamento. Le nostre orecchie infatti invecchiano proprio come qualsiasi altra parte del corpo, motivo per cui l'ipoacusia è un problema principalmente dell'anziano (e quindi in costante aumento visto che l'età media si sta allungando sempre di più). L'udito è sviluppato al massimo quando siamo ancora nel ventre materno: già al momento del parto una quota di cellule uditive degenera a causa del trauma che la nascita rappresenta. Nonostante lo "shock" iniziale però fino ai 20 anni circa possiamo vantare un udito da manuale, dopodiché si osserva un lieve deterioramento seguito da una sostanziale stabilizzazione fino ai 50/55 anni; poi lentamente il deterioramento riprende e si fa più sensibile dopo i 65 anni. Ovviamente questo andamento fisiologico, così come succede ad esempio per l'invecchiamento della pelle, può essere favorito o accelerato (sempre però nell'ambito della norma) da diversi fattori di rischio, tra cui in particolare l'inquinamento acustico a cui siamo tutti esposti nelle nostre città (è stato riscontrato che nei Tuareg che vivono nel deserto africano l'udito risulta mediamente migliore di coetanei che abitano in contesti urbani) e in molti ambienti lavorativi (non necessariamente fabbriche, in cui in teoria tutti i lavoratori dovrebbero utilizzare protezioni).

DOTT. ANDREA TANI

Specialista in Audiologia e Foniatria
A.O. Papa Giovanni XXIII di Bergamo

I campanelli d'allarme

Il primo segno di riduzione uditiva per effetto dell'invecchiamento fisiologico è la difficoltà a sentire in modo distinto e chiaro quello che viene detto quando si guarda la televisione, oppure in ambienti in cui sono molti a parlare, come il ristorante o il bar. Per vergogna, per la paura di sentirsi in qualche misura "menomati", nonostante avvertano tutto questo, molte persone non vogliono affrontare il problema. E così con il progredire dei fenomeni di deterioramento le difficoltà aumentano e si aggravano, portando con sé una serie di effetti negativi che incidono sulla vita quotidiana e coinvolgono la sfera affettiva ed emotiva, l'inserimento sociale, il mantenimento di adeguate capacità critiche ed ideative e degli interessi culturali, le condizioni cognitive e così via. Tutto questo si traduce in una sensazione di sfiducia nelle proprie capacità che spesso porta all'isolamento. La tendenza a isolarsi compromette ulteriormente la capacità di comunicare, un "meccanismo" pericoloso che può portare fino ad atteggiamenti a volte addirittura confusi con uno stato depressivo o una condizione di demenza.

Le soluzioni? "Su misura"

Per interrompere questo circolo vizioso il primo passo è un'accurata valutazione audiologica che innanzitutto determini con certezza se non ci siano altre cause, a parte l'invecchiamento (ad esempio banali tappi di cerume o patologie dell'orecchio), alla base della riduzione dell'udito. Successivamente, con un test audiometrico, si valuta l'entità reale del deficit. Sulla base di questi risultati poi si stabilisce se sia indicato e quali caratteristiche debba avere l'apparecchio acustico (ne esistono di molti tipi diversi, non solo dal punto di vista estetico ma soprattutto dal punto di vista "tecnico") e si fa, grazie a specifici programmi di simulazione, un bilancio di previsione dei benefici che il paziente può ottenere. Se infatti la causa è solo il deterioramento fisiologico le possibilità di recupero sono in genere molto alte, senza contare che se si interviene tempestivamente, in alcuni casi, si riesce a rendere in parte reversibile il processo di involuzione delle funzioni uditive centrali. Una volta applicato l'apparecchio acustico (generalmente in entrambe le orecchie) il paziente dovrà riabituarsi a sentire attraverso uno specifico programma di reintroduzione al mondo dei suoni. All'inizio ciò può essere un po' faticoso (anche se sono rari i casi di reale intolleranza acustica), per questo è importante essere seguiti passo passo da specialisti esperti in questo percorso verso la riconquista della propria vita sociale e della propria indipendenza nella comunicazione. Da queste considerazioni restano ovviamente escluse le sordità particolarmente gravi, in cui gli apparecchi acustici non sono più in grado di recuperare il deficit uditivo e per le quali è necessario ricorrere agli impianti cocleari, particolari protesi in parte impiantate nell'orecchio interno.

IL LEGAME TRA ORECCHIO E CERVELLO

Migliorare l'udito favorisce anche il recupero delle capacità cognitive. Una conferma arriva anche da una recente ricerca condotta presso l'ambulatorio sordità degli ex Ospedali Riuniti di Bergamo, nella quale sono stati esaminati 102 pazienti, con un'età compresa tra 81 e 101 anni (età media 88 anni), 38 di sesso maschile e 64 di sesso femminile. In tutti i casi l'ipoacusia rilevata audiometricamente era di tipo prevalentemente o esclusivamente neurosensoriale, non sussistevano cioè significative patologie a carico dell'orecchio medio e del sistema di trasmissione in generale; poco meno della metà del campione utilizzava già apparecchi acustici, generalmente applicati in assenza di una valutazione audiologica specifica. In seguito alla protesizzazione o all'adeguamento della precedente protesizzazione, in tutti i pazienti è stato riscontrato un decisivo miglioramento, oltre che delle capacità uditive in senso stretto, anche delle funzioni socio-comunicazionali, un netto recupero delle funzioni affettivo-cognitive, accompagnato dal crollo dell'indice di disagio, passato da 36 a 16 e quindi vicino ai valori di normalità (10).

(Fonte: La protesizzazione acustica negli ultra-ottantenni - A. Tani da "L'Audioprotesista" anno XI, n° 28, dicembre 2012)

Abbasso il colesterolo (ma solo quello cattivo)!

a cura di Alessandro Filippi

Che il colesterolo possa rappresentare un "temibile nemico" per il nostro cuore e il nostro cervello è ben noto, se non altro per i frequentissimi spot pubblicitari in materia. Forse un po' meno noto è però come affrontare correttamente il problema con il proprio medico. Proviamo a seguire insieme questo percorso.

QUANT'È IL MIO LDL?

In caso non l'abbia già fatto il laboratorio d'analisi, il valore del colesterolo "cattivo" si può calcolare applicando la formula di Friedwald:

$$\text{Col. LDL} = \text{Col. Totale} - \left(\text{Col. HDL} + \frac{\text{trigliceridi}}{5} \right)$$

Gli esami del sangue: un rebus da decifrare con l'aiuto del medico

Solitamente il primo passo è la richiesta di effettuare gli esami del sangue. La proposta può partire dal medico o dal paziente; in quest'ultimo caso il medico verificherà se è veramente necessario effettuare subito l'esame. È infatti possibile che l'ultima determinazione del colesterolo sia recente e che quindi, in assenza di elementi nuovi (malattie comparse da poco, aggravamento di altre già note, etc.), non sia utile ripetere l'esame. Tornando con i risultati noterete che, quasi sempre, non è presente solo il colesterolo, ma si trova il valore del colesterolo totale, il colesterolo HDL e i trigliceridi e, spesso, anche il colesterolo LDL, calcolato automaticamente dai tre risultati precedenti (vedi box). Si tratta in tutti i casi di "grassi" nel sangue, ma ognuno ha un significato differente. Senza entrare in eccessivi dettagli tecnici, possiamo dire che il colesterolo totale indica, appunto, tutto il colesterolo presente nel sangue. Il colesterolo HDL rappresenta una frazione del colesterolo totale che ha caratteristiche "protettive" (è una sorta di spazzino delle arterie), quindi è vantaggioso averne livelli elevati. I trigliceridi sono un altro tipo di grasso. Come il colesterolo sono indispensabili per l'organismo, ma un loro eccesso può diventare dannoso (anche se meno rispetto a un eccesso di colesterolo). Infine l'LDL rappresenta la frazione "cattiva" del colesterolo totale, quella perciò eventualmente da abbassare.

I valori giusti? Non sono uguali per tutti

Quando il medico avrà preso visione degli esami valuterà se i livelli di colesterolo (nelle sue componenti) sono adeguati o meno alla nostra situazione globale. Vi sono infatti livelli di colesterolo "ideali" per tutti, ma nei Paesi occidentali, dove lo stile alimentare e l'attività fisica sono molto diversi da quelli per cui madre natura ci ha creati, è molto difficile raggiungerli. Per questo si preferisce non indicare un valore di colesterolo "giusto" per tutti, ma valori accettabili a seconda del livello di rischio cardiovascolare di ognuno. Il concetto può essere chiarito paragonando il livello di colesterolo alla velocità. Qual è la velocità accettabile per un'auto? Ovviamente dipenderà dalle circostanze: 100 Km/ora possono essere più che accettabili per una vettura nuova su un'autostrada deserta con tempo atmosferico ottimo, ma possono essere assolutamente rischiosi per un'auto vecchia, coi freni in disordine, su una strada di montagna in una tempesta di neve. Analogamente un colesterolo LDL di 130 (mg/dl) può essere accettabile in un soggetto in buone condizioni fisiche, senza malattie cardiovascolari e senza altri elementi di rischio, mentre può essere molto rischioso in un malato con infarto, diabete, pressione alta e fumatore.

Alimentazione corretta per abbassare quello "cattivo" e attività fisica per alzare quello "buono"

Per correggere un quadro non adeguato alle nostre caratteristiche, la prima cosa da fare è intervenire su alimentazione ed esercizio fisico. Non tutti i tipi di "grassi" però rispondono in modo uguale. Il colesterolo totale non si modifica molto con l'esercizio fisico, ma risponde a una dieta corretta, sia pur nel corso del tempo (questo spiega perché se il colesterolo è alto non si può dare la colpa solo al pranzo di nozze di due giorni prima!). Naturalmente non vuol dire che l'esercizio fisico sia inutile. Anzi. Aumenta il colesterolo "buono" (HDL) e riduce i trigliceridi (ridotti anche con la dieta, sono sensibili anche a ciò che abbiamo mangiato nelle ultime 12 ore), ma soprattutto abbassa di per sé in modo molto importante il rischio cardiovascolare. Qualche volta, però, nonostante un'alimentazione impeccabile e un esercizio fisico costante, il colesterolo e/o i trigliceridi rimangono troppo elevati. In questi casi è possibile che vi sia una forma "familiare" o "genetica" di dislipidemia (variazione patologica dei livelli dei vari grassi nel sangue). Un eccesso di colesterolo può dipendere infatti da un'alimentazione errata, ma anche da un errore delle nostre "fabbriche" (soprattutto il fegato), che ne producono più del necessario.

Dott. Alessandro Filippi

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

Quando e come "usare" i farmaci

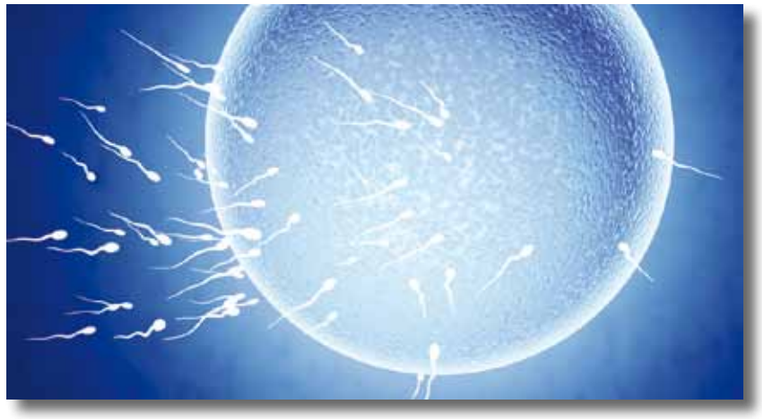
L'uso di farmaci è indicato nelle (relativamente rare) dislipidemie familiari, che comportano un alto rischio cardiovascolare, ma anche ogni qualvolta il livello di colesterolo (LDL) risulti eccessivamente elevato, nonostante una dieta corretta e un adeguato esercizio fisico. Oltre ai farmaci, poi, sono disponibili anche altri prodotti (noti per via della pubblicità) la cui efficacia è generalmente provata, anche se nettamente inferiore a quella dei farmaci a cui possono a volte essere associati (sempre però dopo il parere del medico). Quando si assume un farmaco per abbassare il colesterolo bisogna ricordarsi alcune semplici regole: assumerlo sempre con regolarità ed eseguire i controlli richiesti dal medico. La regolarità è necessaria non perché "*una volta iniziato a prendere le pillole non si può più smettere*", ma perché se si interrompe la terapia il colesterolo risalirà ai livelli iniziali. Per questo motivo, inoltre, non ha senso interrompere quando il colesterolo si è abbassato, perché questo risultato dipende dall'assunzione della nostra pillola e lo perderemo inesorabilmente dopo alcune settimane dalla sospensione. Altrettanto importanti sono i controlli, per verificare che il colesterolo sia sempre nei parametri, ma che il farmaco sia sempre ben tollerato. E se non si assumono farmaci bisogna comunque controllarlo periodicamente? La risposta è sì, ma non troppo spesso, dato che occorre tempo prima che i livelli di colesterolo si modifichino in modo significativo. A seconda del nostro livello di rischio sarà il medico a indicarci quando ripetere gli esami (generalmente non prima di cinque anni, se il rischio globale è basso).

DA ALLEATO A NEMICO

Il colesterolo, per la maggior parte prodotto dal fegato e in quota minore introdotto attraverso l'alimentazione, è essenziale per la vita e svolge alcune funzioni indispensabili: serve da "mattone" per la costruzione di numerose sostanze del nostro organismo ed è un costituente delle membrane di tutte le cellule. Il problema è quando è in eccesso, poiché tende lentamente a depositarsi sulla parete interna delle arterie, contribuendo alla formazione della cosiddetta "placca aterosclerotica", uno dei più importanti fattori di rischio per le malattie cardiovascolari.

Un bimbo che non arriva, un problema per 1 coppia su 6

a cura di Rubens Fadini



Secondo le stime il 15-20% delle coppie italiane ha problemi di infertilità e non riesce ad avere figli in modo "naturale". Un fenomeno in crescita, in Italia come nel resto dei Paesi industrializzati. Le ragioni sono molte e diverse. Tra queste l'età della donna, che oggi arriva alla prima gravidanza sempre più tardi. E così tra tentativi e delusioni possono passare anche anni. Il primo passo per realizzare il sogno di diventare genitori, in questi casi, è verificare, con esami specifici, se esista davvero un problema di infertilità e quale sia la causa (se la donna o l'uomo), per poi eventualmente ricorrere a tecniche di procreazione medicalmente assistita. Oggi, grazie a terapie sempre più "personalizzate", le percentuali di successo sono molto aumentate (purché ci si affidi a centri che abbiano una consolidata esperienza) anche se, è bene sottolinearlo, non in tutti i casi possono essere risolutive.

Semplice difficoltà o infertilità?

Non bastano pochi mesi di tentativi di concepire un figlio per sospettare un'infertilità, anche se spesso, dal punto di vista emotivo della coppia, questo periodo di tempo è sufficiente per creare ansia e preoccupazione. Si parla infatti di infertilità, dal punto di vista medico, quando siano trascorsi almeno due anni di rapporti non protetti o almeno un anno di rapporti mirati, cioè concentrati nel periodo dell'ovulazione. E il tempo non è il solo fattore da tenere in considerazione. Come accennato, anche l'età della partner femminile gioca un ruolo cruciale. Il massimo della fertilità per una donna si verifica prima dei 30 anni, età a partire dalla quale decresce significativamente e progressivamente (a causa della fisiologica diminuzione del numero dei follicoli presenti nell'ovaio e del peggioramento della qualità degli ovociti stessi), fino ad arrivare alla menopausa in cui si ha la completa perdita della capacità riproduttiva (lo stesso vale, in parte, anche per l'uomo: con l'invecchiamento fisiologico anche l'organismo maschile vede decrescere costantemente la fertilità, sebbene però non esista il fenomeno dell'esaurimento delle cellule della riproduzione, cioè gli spermatozoi, e quindi anche a 70 anni teoricamente si può diventare padri). Se quindi la donna non è più giovanissima, già dopo 6-8 mesi di tentativi, è consigliabile intraprendere un iter diagnostico per valutare un'eventuale infertilità.

LE ALTRE CAUSE, OLTRE ALL'ETÀ

Teoricamente le cause di infertilità sono equamente ripartite tra il maschio e la femmina, infatti nel 40% dei casi dipende dall'uomo e nel 40% dalla donne, il rimanente 20% è relativo a cause che non trovano una spiegazione specifica. Oltre all'età degli aspiranti genitori, e in particolare della mamma, altre cause possono essere:

- **problemi di ovulazione, problemi morfologici come endometriosi, infezioni o chiusura delle tube, fibromi dell'utero, malformazioni genitali, problemi ormonali (per la donna);**
- **varicocele, esiti di infezioni genitali, criptotorchidismo (testicolo ritenuto nell'infanzia), patologie del liquido seminale (per l'uomo).**

IL DECALOGO SALVA-FERTILITÀ

1. **Programmare una gravidanza prima dei 36 anni della donna**
2. **Non fumare (negli uomini il fumo da sigaretta riduce la concentrazione e la motilità degli spermatozoi. Nella donna anticipa la menopausa da 1 a 4 anni**
3. **Tenere il peso sotto controllo (le donne con un indice di massa corporea superiore a 30 hanno spesso problemi di sterilità, così come le donne molto magre, con un indice inferiore a 19, idem gli uomini con un BMI, cioè l'indice di massa corporea, superiore a 25)**
4. **Mangiare in modo sano (l'ideale è la dieta mediterranea)**
5. **Non eccedere con caffè e alcolici**
6. **Curare l'igiene intima**
7. **Intervenire immediatamente in caso di infezioni ai genitali**
8. **Curare tempestivamente e appropriatamente l'endometriosi**
9. **Prestare attenzione alle donne con mamma e nonna che sono entrate precocemente in menopausa**
10. **Favorire politiche sociali in supporto alle giovani famiglie.**

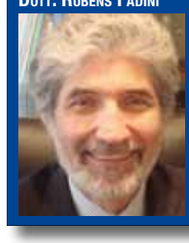
La diagnosi: un percorso a due

Per arrivare alla diagnosi delle cause di infertilità bisogna innanzitutto partire da un'accurata "analisi" della storia medica (malattie presenti nella famiglia, abitudini di vita, presenza di malattie, interventi sull'apparato genitale, infezioni genitali) di entrambi i partner e da una visita ginecologica e andrologica nei casi in cui sia necessario escludere o confermare altre patologie femminili o maschili che possano essere all'origine della difficoltà di concepimento (vedi box nella pagina di fianco). Successivamente si ricorre a precise indagini per valutare in particolare tre elementi essenziali: la qualità del liquido seminale; la "riserva ovarica" e cioè dell'efficienza delle ovaie; l'apertura delle tube (strutture che consentono l'incontro tra spermatozoi e cellula uovo). La capacità riproduttiva dell'uomo viene valutata attraverso lo spermiogramma, un semplice esame che permette di misurare le caratteristiche del liquido seminale: volume dell'eiaculato e numero, motilità e morfologia degli spermatozoi. Più articolato è l'iter diagnostico per la donna, che comprende:

- *visita ginecologica* con esecuzione del pap test e dei tamponi vaginali/cervicali;
- *ecografia pelvica* eseguita mediante sonda trans vaginale. Se effettuata nei primi giorni del ciclo, oltre a valutare la normalità dell'utero e delle ovaie (presenza di cisti ovariche, fibromi, polipi) dà importanti informazioni sulla "riserva ovarica";
- *esame del sangue* per misurare i livelli degli ormoni che regolano i meccanismi dell'ovulazione;
- *sonoisterosalpingografia/isterosalpingografia,* esame che serve per valutare l'apertura delle tube.

Solo una volta identificate le cause dell'infertilità, è possibile "intervenire" con la terapia più appropriata. Se il problema è l'ovulazione si ricorrerà alla stimolazione ovarica per indurre e ottimizzarla. Nel caso in cui invece l'origine sia riconducibile a endometriosi, esiti di infezioni pelviche, fibromi e malformazioni la cura sarà chirurgica. Anche alcune patologie maschili (varicocele ed esiti di alcune infezioni) possono essere risolte chirurgicamente, mentre i farmaci non sembrano essere efficaci. In tutti gli altri casi, infine, cioè nella sterilità inspiegata, per le patologie tubariche e endometriosi severa e in presenza di dispermia idiopatica si può ricorrere alle tecniche di Procreazione Medicalmente Assistita (PMA).

Dott. Rubens Fadini



Responsabile Centro di Medicina della Riproduzione Biogenesi Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro

LE TECNICHE DI PMA

Con la Procreazione Medicalmente Assistita (PMA) si ricreano artificialmente alcune o tutte le fasi che conducono alla fecondazione. Esistono diversi livelli terapeutici, scelti in base a diversi parametri, tra cui le cause di sterilità e all'età dei partner:

PRIMO LIVELLO

Inseminazione intrauterina (IUI).

SECONDO LIVELLO

Fecondazione In Vitro e Trasferimento di Embrioni (FIVET)

Iniezione Intracitoplasmatica degli Spermatozoi nell'ovocita (ICSI).

TERZO LIVELLO

Prelievo di spermatozoi dal testicolo in caso di mancanza di spermatozoi nell'eiaculato (azoospermia).

Bruno Bozzetto

I miei cartoon per la salute e contro la guerra

a cura di Lucio Buonanno

«Ho cominciato per gioco a fare disegnini e a vent'anni ho fatto il mio primo cortometraggio d'animazione, "Tapum"! La storia delle armi "contro le guerre", per la salute del mondo e di tutti, e da allora non mi sono più fermato. E anche l'ultimo corto "Rapsodeus", realizzato dallo Studio Alienatio, è una mia vecchia idea sull'assurdità e la vanità della guerra, un mio pallino. Come la salute e la divulgazione scientifica per sensibilizzare i giovani sull'importanza della prevenzione. L'anno scorso abbiamo realizzato quattro cartoni, di 45 secondi l'uno, per Humanitas Gavazzeni». Bruno Bozzetto non si dà assolutamente arie da divo, eppure è stato candidato al Premio Oscar nel 1991 con "Cavallette", ha vinto l'Orso d'Oro al Festival di Berlino nel 1990 con "Mister Tao", il Premio De Sica alla carriera e decine di altri riconoscimenti in Italia e all'Estero. L'Università di Bergamo gli ha anche conferito la laurea honoris causa in "Teoria, tecniche e gestione delle arti e dello spettacolo". Ma lui si schermisce. *«Io sono un cineamatore»* dice sorridendo *«sono un cantastorie, anzi un dilettante con un grande amore per questo strumento e riesco a trasformare il sogno in realtà con la matita. E con le idee. L'idea è fondamentale. Nasce tutto dall'idea. La frase più bella che ricordo e che ripeto spesso l'ha detto un bambino commentando un disegno: "Che cos'è un disegno? È un'idea con intorno una linea". È bellissimo, è proprio la mia vita».*

Foto Federico Buscarino / Archivio Bozzetto

Il papà del Signor Rossi

E di idee con intorno una linea Bruno Bozzetto ne ha realizzate a centinaia a partire dall'indimenticabile "Signor Rossi" che incarnava l'italiano medio degli anni Sessanta. Da qualche anno ha scoperto il computer, mettendo insieme il disegno tradizionale con le nuove tecnologie (3D). E così sono nati anche i quattro cartoni animati per l'Humanitas Gavazzeni, realizzati dallo Studio Bozzetto & Co di Andrea Bozzetto e Pietro Pinetti, che hanno come tema la corretta alimentazione, l'igiene delle mani, le dipendenze(da fumo, alcol, droghe, gioco), l'ansia e lo stress, e trattano problemi molto seri con un sano umorismo.

Umorismo e ironia per ridere dei vizi della nostra società

Già, l'umorismo, uno dei tratti fondamentali di Bozzetto. *«L'amore per i dettagli e l'umorismo li ho scoperti nella società americana, nei film di Walt Disney, uno dei miei miti e l'umorismo ho sempre cercato di metterlo nei miei lavori. Come "Europa & Italia" del 1999. Un filmato ironico nato da un colloquio con le mie due figlie gemelle, Anita e Irene, che erano state in vacanza a Napoli. Quando sono tornate mi hanno chiesto perché a Napoli pochi rispettano il codice stradale. E mi è venuta di getto l'idea di fare un paragone tra il traffico di Milano e quello di Napoli. Però mi è sembrato troppo pesante, un po' razzista, e allora ho lavorato sul confronto tra gli automobilisti in Europa e quelli in Italia. Grazie alla scoperta di Adobe Flash, un software che consente di creare animazioni, facendomi risparmiare decine e decine di disegni, ho inventato una serie di auto con la bandiera italiana e un'altra con la bandiera europea. Quelle italiane sono indisciplinate, le altre rispettose del codice della strada. È piaciuto tanto in tutto il mondo. Mi scrivono da ogni continente, e molti disonesti lo hanno ripreso cambiando le bandiere e soprattutto cancellando il mio nome. Il traffico è un altro mio pallino».*

Una "matita" instancabile

«Io faccio il pendolare dalla Bergamasca, dove abito, a Milano, dove c'è lo studio, e in auto incolonnato in autostrada nascono tante idee. Affido al registratore i miei pensieri tra una macchina che cerca di superare la colonna e l'altra che si inchioda. Insomma mi guardo intorno, dappertutto, e trovo i soggetti per i miei cortometraggi» confessa l'artista. Bozzetto è nato a Milano il 3 marzo 1938, ma ormai da anni vive a Bergamo dove si è sposato e ha avuto quattro figli. E continua, anche se ormai è in pensione, a fare avanti e indietro. *«Do una mano ai miei soci, seguo il loro lavoro, faccio qualche sceneggiatura. Adesso stanno realizzando 52 episodi di una nuova produzione bellissima "Topo Tip". Per il resto lavoro a casa, al mio computer e ogni tanto riprendo una mia agenda, che ho ribattezzato "Il libro ideale" su cui, nel corso degli anni, ho appuntato almeno 80 progetti che ogni tanto riprendo e trasformo in storie».*

L'emozione della notte degli Oscar

Parlare con lui è piacevole. E tra i tanti ricordi c'è quella che Bozzetto definisce una bella esperienza: la serata degli Oscar del 1991 quando era candidato al Premio con "Cavallette". *«Lì mi sono imbattuto in Kim Basinger, davvero una donna stupenda».* E poi, sorridendo, ci parla di un altro momento della manifestazione. *«Ero seduto accanto al maestro Frattini (*ndr. Roberto, noto direttore d'orchestra che ha musicato molti dei lavori di Bozzetto*) che,a un certo punto, si è allontanato per andare in bagno. Un secondo dopo il suo posto è stato occupato da una ragazza alta, formosa, bella. Non ho avuto il coraggio di dirle che lì sedeva il mio amico. Poi ho scoperto che per esigenze televisive nessun posto doveva essere libero. In fondo alla sala c'erano decine di ragazze e ragazzi bellissimi pronti a sedersi perché non bisognava riprendere in tv poltrone vuote»*

I sogni nel cassetto

La sua grande passione però è il cinema. Aveva cominciato al liceo facendo un film, mai finito, con i compagni di scuola. Poi nel 1987 finalmente realizza "Sotto il ristorante cinese" con Nancy Brilly, Amanda Sandrelli e Bernard Blier. E ora ha in programma dei cortometraggi, "Vintage or cool" e uno con il suo anziano cane Flappy, oltre a un lungometraggio sul mondo occupato dalle auto che mettono in pericolo la salute degli uomini.

Tutti in sella per ritrovare la forma e combattere lo smog

a cura di Lucio Buonanno

Sarà colpa della crisi e del caro benzina, sarà una ritrovata voglia di mantenere il fisico in piena forma pedalando, sarà un rinnovato spirito ecologico, fatto sta che i ciclisti bergamaschi aumentano a vista d'occhio. Anche se non tutti rispettano le regole. Sono almeno 2500 le bici che ogni giorno sfidano il traffico cittadino. Insomma le due ruote piacciono sempre di più e i numeri dimostrano che il loro utilizzo è in crescita anche nel tragitto casa-scuola e casa-lavoro. E anche se il primato in Lombardia per il maggior numero di ciclisti spetta a Cremona, Bergamo è al primo posto per il *bike sharing*, le bici in affitto che si trovano nelle varie rastrelliere della città. Brescia e Lodi invece sono le città che hanno più parcheggi attrezzati o custoditi. A dirlo è il primo rilevamento dei ciclisti in Lombardia, realizzato dalla Federazione italiana amici della bicicletta che a Bergamo ha l'associata A.Ri.Bi (Associazione per il rilancio della bicicletta), la cui presidentessa è Jetta Claudia Ratti, 44 anni, temprata a ogni avversità e grande fan della bici che usa anche per spostarsi da casa, da Azzano San Paolo alla Cittadella dello Sport in via Gleno dove ogni giovedì pomeriggio è a disposizione dei ciclisti che vogliono partecipare alle varie iniziative dell'associazione, gite turistiche facili o di media difficoltà o, per quelli più allenati, anche con scalate, corsi di fotografia ed elaborazione di immagini e filmati come quello che si è tenuto a gennaio e febbraio per sette sere.

GITE FUORI PORTA E PEDALATE NELLA STORIA

Ogni settimana l'A.RI.BI organizza per i suoi soci gite in bici. Al sabato con partenza dal Teatro Donizetti, passeggiate fuori porta per località artistiche o storiche, come San Tomé, il Belvedere di Dalmine, il castello di Malpaga, i luoghi di Francesco Nullo, su percorsi facili. Il programma per il 2013 prevede, spesso con treno più bici o in auto più bici, gite in Val Lagarina, la ciclabile da Brescia a Cremona, il giro dei Castelli e delle ville fortificate della Bergamasca, il circuito Peppone e don Camillo, sulle tracce di Leonardo da Vinci a Vaprio e lungo il fiume Adda, gite in Versilia (autobus+bici), a Vienna, Fidenza, Dolomiti, Val Taleggio, e via dicendo. Ce n'è per tutti i gusti e per tutte le… gambe. Per ulteriori informazioni basta consultare il Calendario 2013 sul sito www.aribi.it

Rilanciamo le due ruote

Ma qual è lo spirito che anima l'A.Ri.Bi? «*L'associazione è nata nel 1981 per sollecitare e favorire l'uso delle biciclette come strumento di svago, di locomozione alternativa urbana ed extraurbana*» spiega Jetta Claudia Ratti. «*Era un periodo in cui la crisi petrolifera imponeva la ricerca di mezzi di locomozione più sostenibili rispetto all'ambiente: meno benzina, meno inquinamento, meno spazio occupato dalle auto, meno traffico, città più vivibili. Ecco perché bisognava rilanciare la bici. Da allora molto è stato fatto sia nelle abitudini dei singoli, che in molti casi si sono resi conto della necessità di cambiare stile di vita, sia nelle scelte politiche e amministrative. Certamente siamo ancora lontani da un risultato soddisfacente: le strade sono piene di auto che si paralizzano da sole, il trasporto pubblico non è sufficiente. Andare in bici nelle nostra provincia è ancora difficile, a volte pericoloso sia per la mancanza di una vera rete ciclabile, sia per le buche nell'asfalto, sia per le tante rotatorie. Ma gli appassionati pedalatori crescono. Noi abbiamo 360 iscritti, 70 più dell'anno scorso e continuano a crescere*».

Piste ciclabili intercomunali

Intanto anche i Comuni hanno capito che questo nuovo stile di vita va aiutato. Così Treviolo, Curno, Lallio, Dalmine e Bergamo si sono accordati per la creazione di una pista ciclabile lunga 28 chilometri che, partendo da Dalmine, collegherà i vari territori, passando anche dal nuovo ospedale. Il progetto, che si chiama "*Bike! It is Green*", fa parte di un programma dell'Unione Europea. Ora si aspetta l'approvazione dell'UE che garantisce anche finanziamenti e contributi. Un altro passo, o meglio ancora una pedalata in avanti. Anche il Comune di Bergamo si sta attivando per migliorare e incrementare la "viabilità ciclistica": tra le altre iniziative ha messo a punto uno studio di "*Bici Plan*" che coprirà quasi 56 chilometri, con una spesa prevista di quasi 9 milioni di euro. Il centro della città sarà collegato con tutte le periferie e con l'ospedale nuovo con piste ciclabili sicure.

JETTA CLAUDIA RATTI

Presidentessa A.Ri.Bi (Associazione per il rilancio della bicicletta)

La sicurezza prima di tutto

«*La bicicletta è un mezzo su cui è importante investire perché rappresenta non solo una fonte di risparmio in termini economici ma consente anche di mantenersi in salute*» continua la Ratti. «*Servono però piste ciclabili sicure e rotatorie che evitino rischi ai ciclisti. Noi dell'A.RI.BI. non ci limitiamo soltanto alle iscrizioni o a organizzare gite fuori porta o in luoghi con panorami mozzafiato. Cerchiamo anche di convincere i nostri ciclisti a osservare il codice stradale e a utilizzare tutte le regole per la propria e altrui sicurezza. Sulle strade ci sono infatti troppi ciclisti vittime di incidenti perché non hanno utilizzato il giubbino catarifrangente, il casco o le luci di posizione. E cominciamo la nostra azione dalle scuole per spingere i ragazzi a usare la bici quale mezzo di locomozione e di convincere i genitori a lasciare l'auto a casa. Si potrebbero raggiungere così due obbiettivi: un miglior benessere fisico, un maggior rispetto per l'ambiente, un'aria più respirabile e meno inquinata, rispettando però le regole di sicurezza, che sono pochissime: indossare sempre il casco e il giubbino catarifrangente, usare le luci di posizione o a intermittenza, usare il campanello, avere le ruote ben gonfiate, controllare i freni e rispettare il codice della strada. Spesso infatti si vedono dei ciclisti che saltano i semafori o salgono e scendono dai marciapiedi e viaggiano a velocità pericolosa. A tutti consigliamo anche di utilizzare il bike sharing, l'iscrizione costa 15 euro l'anno: è una tessera a scalare, ma se si usa la bici per meno di 45 minuti non si paga nulla. Potrebbe essere la soluzione ideale per chi deve recarsi in ufficio o scuola: la prende in una delle rastrelliere e la lascia in un altro posto protetto*» conclude la Ratti.

ASSICURATI IN CASO DI INCIDENTE

Iscriversi all'A.RI.BI con la promozione 2013 per i nuovi soci costa soltanto 10 euro l'anno per gli adulti, 5 per i familiari minorenni. Nella somma è compresa l'assicurazione di responsabilità civile che garantisce la copertura in ogni momento anche quando si usa la bici per spostamenti individuali e copre il rischio del danno che si può causare ad altri, soci e non. La bici è un mezzo meno pericoloso di un'auto o di un Tir ma può bastare una distrazione o un mancato rispetto della segnaletica per dover rispondere di danni anche rilevanti. Inoltre chi non è iscritto all'A.RI.BI. e quindi non ha l'assicurazione non può partecipare alle varie gite dell'Associazione.

Alla riscoperta delle fibre

Non apportano energia né nutrimento, non vengono assimilate, eppure svolgono un ruolo fondamentale per il benessere del nostro organismo, a cominciare dall'intestino

a cura di Viola Compostella

«Già nel XII secolo c'era chi proponeva che il pane venisse prodotto con farina di grano non raffinato, poiché ritenuto un alimento efficace per migliorare e mantenere il proprio stato di salute. Poi, con il passare degli anni e con l'avvento della civilizzazione, l'uso di alimenti non raffinati e pertanto ricchi di fibre, è stato sempre più trascurato al punto tale che il pane bianco è divenuto simbolo di ricchezza mentre quello "nero" un retaggio di povertà alimentare. Al contrario, negli ultimi decenni la fibra alimentare, prima considerata "non alimento", ha assunto un posto di rilievo nella nutrizione e nella dietoterapia di diverse patologie». Così il dottor Paolo Paganelli, biologo nutrizionista, introduce un tema di grande attualità e molto dibattuto, quello delle fibre alimentari, sostanze che, introdotte nella giusta misura nell'alimentazione quotidiana, sono importantissime per mantenere efficiente il nostro organismo, a cominciare dall'intestino, e per prevenire molte malattie dei giorni nostri, dall'obesità al colesterolo fino al diabete.

Dottor Paganelli, che cosa sono esattamente?

Oggi per fibra alimentare si intende l'insieme di sostanze di origine vegetale (polisaccaridi, oligosaccaridi, lignina etc.) che non sono digerite dagli enzimi dell'apparato digerente umano e quindi non possono essere assorbite dall'organismo. Queste sostanze però, in parte, possono essere fermentate dalla flora batterica presente nel colon con conseguente produzione di gas metano, anidride carbonica, acqua e acidi grassi. Pur non avendo per l'uomo alcun valore energetico e non potendole considerare un nutriente, esercitano effetti di tipo funzionale e metabolico.

Ci può fare qualche esempio?

La loro azione dipende innanzitutto dal tipi di fibra. Possiamo infatti dividerle in due classi, quelle solubili (glucomannani, galattomannani, betaglucani, inulina, oligosaccaridi, fruttoligosaccaridi) e quelle insolubili (cellulosa, lignine, pentosani insolubili, emicellulose). Le prime, che sono contenute principalmente nella frutta, in alcuni legumi, nelle verdure e nei fiocchi d'avena, possono essere fermentate dalla flora intestinale, hanno proprietà cosiddette chelanti, cioè tendono a formare un composto gelatinoso all'interno dell'intestino. Questo gel, se da un lato aumenta la viscosità del contenuto con conseguente rallentamento dello svuotamento intestinale (rendendo quindi la digestione e il transito delle feci più lento), dall'altro ha l'effetto positivo di far sì che queste fibre interferiscano con l'assorbimento di alcuni macronutrienti (zuccheri e grassi), riducendo i livelli di colesterolo cattivo (e quindi il rischio di malattie cardiovascolari) e di glicemia nel sangue evitando il picco glicemico postprandiale (cioè dopo i pasti) e diminuendo la risposta insulinica. Inoltre hanno anche un benefico effetto per la nostra flora batterica intestinale: sono prebiotici, cioè cibo per i batteri presenti nel nostro intestino. Usate correttamente nella dieta, favoriscono la proliferazione di batteri intestinali "buoni", che mantengono in salute l'apparato gastrointestinale e hanno ripercussioni positive anche sul resto dell'organismo, in particolare sull'efficienza del sistema immunitario e la capacità di risposta alle infiammazioni.

E quelle insolubili invece a cosa servono?

Le fibre insolubili, che si trovano principalmente nella crusca dei cereali e che non vengono fermentate dalla flora batterica, contribuiscono a regolare le funzioni intestinali e hanno, al contrario di quelle solubili, un effetto lassativo. Assorbendo rilevanti quantità di acqua infatti aumentano il volume delle feci e le rendono più morbide. Questo permette di stimolare la velocità di transito intestinale, riducendo il tempo di contatto con la mucosa intestinale di alcune sostanze di scarto tossiche, anche se di contro porta alla diminuzione dell'assorbimento dei nutrienti. Secondo molti nutrizionisti, l'assunzione e il corretto consumo di fibre insolubili nella dieta può prevenire alcune forme tumorali a carico del retto e del colon. Inoltre possono essere utili nel prevenire e curare l'aumento di peso e l'obesità perché aumentano il senso di sazietà.

Dott. Paolo Paganelli

Biologo nutrizionista, di Bergamo

Ma quante bisognerebbe consumarne per avere benefici?

La razione giornaliera raccomandata è circa 20-35 grammi al giorno (con un rapporto 3/1 tra fibre insolubili e solubili in acqua); per il bambino 5 grammi al giorno più 1 grammo moltiplicato per l'età. Attenzione però a non esagerare: un apporto eccessivo può essere pericoloso perché troppe fibre portano a un eccesso di acido fitico, sostanza che ostacola l'assorbimento di alcuni minerali tra cui il calcio, il selenio il ferro e lo zinco.

INTEGRALE? UNA SCELTA CONSAPEVOLE

Quando si sceglie un cibo integrale, più ricco di fibre di uno raffinato, bisogna ricordare che la parte esterna del chicco, che viene normalmente asportata durante la raffinazione, è la più esposta alle sostanze chimiche utilizzate in agricoltura. Per questo è bene accertarsi della provenienza dell'alimento integrale acquistato, in modo da evitare l'introduzione di sostanze dannose per il nostro organismo.

Ipnosi, per controllare i disturbi psicosomatici

Associata ad altre tecniche psicoterapeutiche può essere impiegata anche contro il dolore e in molte altre situazioni

a cura di Maria Castellano

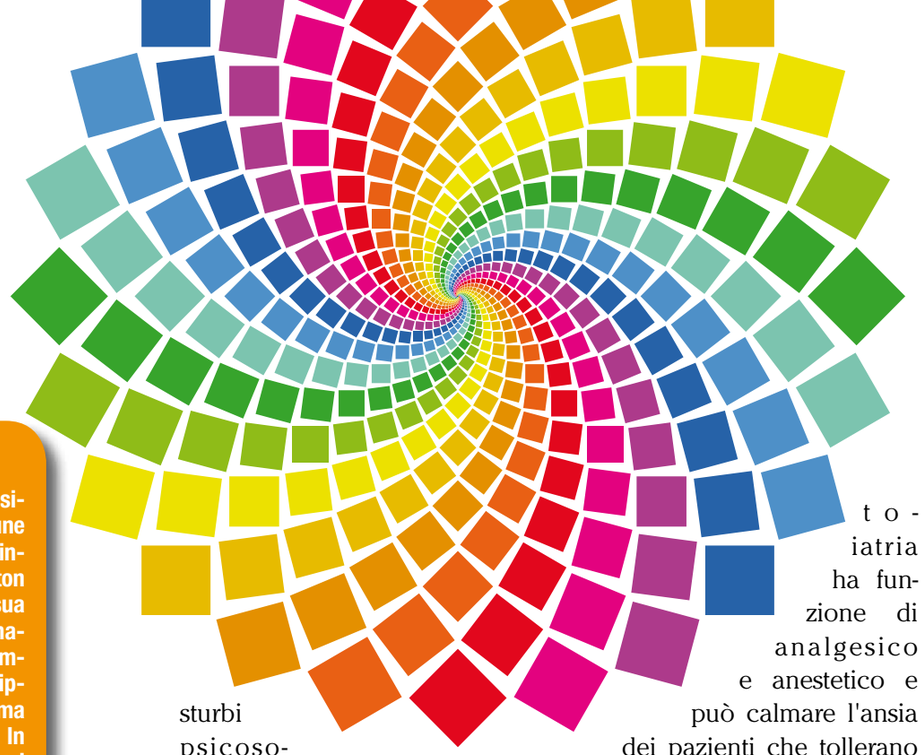
Pratica pericolosa, magica o usata per manipolare una persona e farla agire contro la sua volontà. Sono queste alcune delle concezioni errate che ancora pesano sull'ipnosi, tecnica oggi impiegata scientificamente, sia nella ricerca clinica sia in ambito terapeutico. «*L'ipnosi induce una particolare condizione nella quale si mantiene la capacità di usare volontà e ragione, anche meglio che nello stato di veglia, grazie alla quasi totale assenza di distrazioni. Differisce sia dalla condizione di veglia sia di sonno, come mostra l'elettroencefalogramma di soggetti in stato ipnotico. In realtà tutti noi, senza accorgerci, spesso ci troviamo in uno stato ipnotico spontaneo: ad esempio quando, assorti magari nei nostri pensieri, guidiamo tranquillamente l'auto sino a casa e ci stupiamo di come ci siamo arrivati, pur essendo soprappensiero*» spiega la dottoressa Monica Ravazzini, psicologa e psicoterapeuta.

Dottoressa Ravazzini quali sono i campi di applicazione dell'ipnosi?

Da sola o in associazione con altre tecniche psicoterapiche è utilizzabile per trattare disturbi d'ansia, disturbi alimentari, dipendenze (in particolare alcolismo e tabagismo), depressione, fobie e soprattutto i disturbi "psicosomatici", spesso di difficile approccio con tecniche verbali, quali la psicoanalisi e le terapie cognitive. In particolare si è rivelata utile per tenere sotto controllo disturbi psicosomatici che riguardano:

LA STORIA

L'ipnosi è una pratica antichissima: se ne fa menzione in alcune stele egizie e in antichi testi indiani. Di fatto si deve ad Anton Mesmer (1734-1815), con la sua teoria del "magnetismo animale", la prima formulazione e impiego in ambito moderno dell'ipnosi, termine coniato nella prima metà dell'800 da James Braid. In seguito l'ipnosi ebbe due ulteriori sviluppi: la scuola di Nancy, con i due neurologi, Liebeault e Bernheim, che la consideravano un fenomeno normale, spiegabile con la suggestione, e la scuola di Charcot, presso l'Ospedale la Salpetrière di Parigi, che la considerava, invece, una nevrosi isterica artificiale, utile per curare appunto le nevrosi, quali l'isteria. Lo stesso Freud, che aveva studiato per un periodo a Parigi, l'aveva inizialmente impiegata a scopo terapeutico, per poi abbandonarla a favore della nascente psicoanalisi. All'inizio del '900 ebbe un periodo di decadenza, anche se suscitò un certo interesse il suo uso durante la Prima Guerra Mondiale per trattare le nevrosi traumatiche di guerra. La sua definitiva consacrazione come tecnica terapeutica con dignità scientifica si deve a Milton Erickson (1901-1980), psichiatra americano che sviluppò un'ipnositerapia, detta, appunto, "ipnosi ericksoniana", che permette di accedere all'incoscio del soggetto. Erickson contribuì alla fondazione della Società Internazionale di Ipnosi nel 1959. In Italia l'A.M.I.S.I. (Associazione Medica Italiana per lo Studio dell'Ipnosi) nacque nel 1960.



- *apparato cardiovascolare*, per il trattamento dell'ipertensione e dell'alterazione del ritmo cardiaco. Nei pazienti affetti da angina pectoris e/o infartuati si ricorre all'ipnosi per favorire il rilassamento e la riduzione dell'ansia;
- *apparato gastroenterico*, per il trattamento dell'ulcera, degli spasmi dell'esofago e del cardias (struttura che collega esofago e stomaco), ma anche per calmare dolori e vomito;
- *apparato uro-genitale*, per la cura delle cistalgie e dell'enuresi (perdita involontaria di urina durante il sonno in età infantile);
- *sistema nervoso centrale*, per cefalee, rachialgie, insonnia, ma anche morbo di Parkinson e sclerosi a placche.

Trova impiego inoltre nei reparti oncologici come tecnica di rilassamento e per l'eliminazione di effetti collaterali quali nausea, vomito, astenia, ma anche come analgesico per ridurre la somministrazione di morfina. In odontoiatria ha funzione di analgesico e anestetico e può calmare l'ansia dei pazienti che tollerano male le cure dentistiche. In ostetricia è utile alla preparazione e conduzione del parto cosiddetto "indolore", anche cesareo, senza anestesia. In dermatologia infatti può servire a trattare eczema, psoriasi, orticaria, alopecia, etc..

Come si induce lo stato ipnotico?

Nei primi colloqui si valuta la storia del soggetto, il suo grado di ipnotizzabilità (circa il 95% delle persone è ipnotizzabile) e il canale sensoriale (udito, tatto, vista etc.) privilegiato su cui far leva nella fase di "induzione" dello stato ipnotico. L'induzione può avvenire attraverso la fissazione di un oggetto, per mezzo dello sguardo o ancora attraverso suggestioni verbali semplici, il metodo attualmente più impiegato a livello terapeutico.

Lo stato ipnotico può raggiungere vari stadi:

- *ipnosi lieve*, con rilassamento fisico completo, irrigidimento, anestesia;
- *ipnosi media*, con amnesia parziale, anestesia, suggestioni post-ipnotiche semplici;
- *ipnosi profonda*, con sonnambulismo completo, allucinazioni visive/uditive sia negative sia positive, amnesia totale.

Una volta appresa la tecnica in alcune sedute condotte da un medico o psicoterapeuta esperto, il soggetto può utilizzarla autonomamente (autoipnosi). Questo fa dell'ipnosi uno strumento terapeutico non solo efficace, ma unico, perché a portata del paziente.

Quanto dura mediamente il trattamento?

Dipende da vari fattori, ma generalmente è un cosiddetto trattamento "breve", della durata di alcuni mesi, a differenza, ad esempio, della psicoterapia psicoanalitica, che richiede anni. Generalizzando si può dire che, analogamente ad altre terapie "brevi" (supportive, cognitivo-comportamentali etc.) può richiedere dalle 15 alle 60 sedute.

Ci sono controindicazioni?

La principale controindicazione all'impiego dell'ipnosi riguarda la terapia delle psicosi e dei gravi disturbi di personalità in quanto, favorendo la regressione, può indurre uno scompenso psicotico, provocando e/o aggravando sintomi quali delirio e allucinazioni.

DOTT. SSA MONICA RAVAZZINI

Psicologa e psicoterapeuta, di Bergamo

Bisogna davvero dirsi tutto?

a cura di Giulia Sammarco

Quando si parla di "segreti" in una coppia immediatamente la mente va a qualcosa di "losco", negativo, sbagliato. Si tende a demonizzarli, quasi fossero delle "mezze bugie". Forse perché ci fanno paura. E forse è anche per questo che sembra resistere il mito dell'amore perfetto e rassicurante, quello senza ombre e cristallino. La strada da seguire per raggiungerlo e mantenerlo? Semplice, dirsi sempre tutto. Almeno così tanti pensano. Ma è proprio questa la ricetta magica per un rapporto duraturo? *«Effettivamente può sembrare romantico, meraviglioso, persino ragionevole e logico, che per far funzionare un rapporto di coppia si debba condividere tutto, anche i pensieri. Che non si debbano avere segreti, insomma»* osserva il dottor Silvio Mori, psicologo e sessuologo di Bergamo. *«A un'analisi più approfondita, però, emerge un dato interessante: non sono le coppie "fusionali" a funzionare meglio, ma le coppie, per dirla alla Willy Pasini, a "geometria variabile". Cioè coppie dove ognuno dei due partner mantiene un proprio spazio individuale di indipendenza e autonomia, anche di pensiero. Un eccesso di comunicazione, di trasparenza, di conoscenza, può essere anche rischioso».*

In che senso?

Ovviamente la comunicazione è un elemento fondamentale nei rapporti di coppia. È il suo eccesso a essere critico. Il desiderio di annullare i segreti, il "voler sapere tutto dell'altro", sembra idealmente perfetto, ma in realtà nasconde dei pericoli: poi le informazioni bisogna saperle gestire. Per essere più chiaro dividerei queste riflessioni in due chiavi temporali, cioè passato e presente. Ci sono coppie innamorate che poi si bloccano quando eccedono nelle domande sul passato. Ad esempio lei chiede al partner: "*quando eri single sei mai andato in un night?*" e lui, ingenuamente, le risponde: "*sì qualche volta*". Oppure il contrario: lei confida che una volta, col suo ex ragazzo, aveva avuto un'esperienza a tre. Oppure ancora: lui insiste nel proporre una pratica sessuale diversa dicendole "*con la mia ex lo facevo spesso*". Tutti esempi di grande sincerità e comunicazione che portano a conoscere molte cose del passato del partner. Quindi sembra tutto positivo e utile. Ma siamo sicuri che poi sappiamo "sopportare" davvero queste informazioni? Per esperienza, posso dire che non tutte le coppie sanno farlo.

Poi c'è il presente. Qui come si gioca l'equilibrio tra condivisione e segreti?

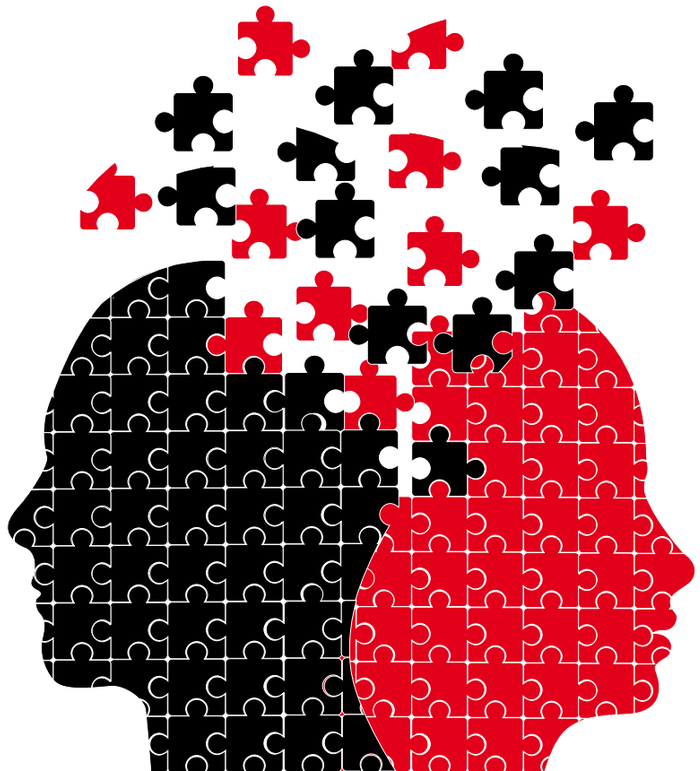
Se io non capisco, o peggio non accetto, che il mio partner abbia pensieri intimi, privati, segreti, è come se non accettassi fino in fondo la sua indipendenza, la sua autonomia. È come se non accettassi che l'altro è, appunto, Altro da me. Credo sia molto più utile comprendere che non possiamo conoscere tutto del nostro partner ed è giusto così. L'altro non ci appartiene, non è nostra proprietà. L'intimità personale delinea una zona privata, segreta appunto, che richiede tolleranza e rispetto. Se impariamo a capire questo, allora siamo pronti per un rapporto di coppia adulto, maturo, sano. Se invece a vincere è il bisogno di sapere tutto, di conoscere tutto, di annullare le distanze (bisogno che solitamente è forte in uno solo dei partner), allora involontariamente si rischia di creare un terreno fertile per condizioni di dipendenza affettiva o anche per fenomeni di *stalking*, qualora il rapporto dovesse finire.

Dott. Silvio Mori

Psicologo e sessuologo, a Zanica e Curno

Ma come fare allora per conciliare il desiderio legittimo di conoscere l'altro e il rispetto della sua "autonomia"?

Far coesistere certezza e incertezza non è un compito facile. In tutti noi in fondo esiste il bisogno di sedare l'ansia attraverso il controllo. Non amiamo molto l'incertezza, il non sapere. Ci sentiamo più al sicuro se annulliamo le distanze, se cancelliamo i segreti. Per il nostro bisogno di sicurezza e stabilità, l'altro non deve essere troppo Altro. Ma l'amore, e l'erotismo, si nutrono anche dell'incertezza, del non detto, del non sapere. Necessitano di una giusta distanza. Per continuare a desiderare il nostro partner dobbiamo riconoscerlo come Altro e accettarne il mistero. E ricordarci che l'intimità di coppia non si costruisce soltanto con le parole, con ciò che viene detto verbalmente. Credo vada recuperata anche la capacità di stare in silenzio, di guardarsi negli occhi, di comunicare col corpo, che in fondo è la nostra lingua madre. Eccedere nella pretesa di un'intimità verbale senza segreti rischia di creare tensioni, perché il "dobbiamo dirci tutto" suona come un imperativo e in questo scenario la pressione è sempre su chi dei due è di natura meno incline a parlare. "*Te lo dico se me lo dici tu, e io voglio dirtelo, perciò devi farlo anche tu*" scriveva David Schnarch nel suo libro *"La passione nel matrimonio"*. L'argomento è molto complesso, sappiamo che non esiste una ricetta perfetta, ma per concludere, giocando un po', potremmo considerare condivisione e segreti come sale e pepe in cucina: quanto basta. Vanno dosati. O per usare una formula matematica, si potrebbe ipotizzare un 70-30. 70% di condivisione e 30% di autonomia. Naturalmente variabili, perché l'Amore non ama regole fisse.



I rimedi contro la nausea

È uno degli "effetti collaterali" più frequenti quando si è in dolce attesa. Un'alimentazione corretta, un po' di attività fisica e lo zenzero possono aiutare a ridurre il fastidio

a cura di Maria Castellano

Si manifesta in genere all'inizio della gravidanza, tanto da essere uno dei primi "indizi" del lieto evento. E sebbene a volte possa diventare molto fastidiosa, al punto da impedire di lavorare o svolgere una vita normale, nella maggior parte dei casi non rappresenta un pericolo per la salute del bambino. Parliamo della nausea, disturbo che riguarda circa 3 future mamme su 4. Cosa fare per prevenirla o almeno alleviarla? Lo abbiamo chiesto al dottor Francesco Clemente, ginecologo.

Dottor Clemente, in che periodo si manifesta?

La nausea, con o senza vomito (circa il 50% delle donne presenta entrambi i sintomi, mentre un altro 25% ha solo nausea), compare tipicamente nelle prime settimane di gravidanza, e generalmente si arresta intorno alla quattordicesima. Nel 10% delle donne però può persistere oltrepassando la ventesima settimana.

Ma può essere pericolosa per il bambino?

Nella maggior parte dei casi nausea e vomito non influiscono negativamente sul bambino e sul suo sviluppo. Anzi un lavoro scientifico pubblicato su una importante rivista di ostetricia ha evidenziato una riduzione significativa degli aborti spontanei (circa il 20 % di tutte le gravidanze) nei casi di donne con vomito, collegandola con un "buona" produzione di ormoni della gravidanza. Anche nelle forme accentuate di vomito, provocate magari da banali stimoli esterni come la percezione di determinati odori o la vista di certi alimenti, la semplice idratazione è sufficiente a scongiurare qualsiasi problematica a carico sia della mamma sia del bambino. Solo in rari casi, quando perdurano anche nel terzo trimestre di gravidanza e lo squilibrio elettrolitico e dell'alimentazione non vengono adeguatamente compensati, potrebbero esserci problemi per la crescita del feto. Ma fortunatamente sono situazioni limite che difficilmente vediamo nelle donne italiane.

E quali sono le cause? L'alimentazione c'entra?

Le cause non sono del tutto note e comunque sembrano essere multifattoriali. L'alimentazione in generale non è la causa, ma l'odore o il sapore di alcuni alimenti possono aumentare la gravità dei sintomi. Il modo e l'intensità con cui la donna reagisce alle modificazioni organiche rappresentano forse l'elemento più significativo nell'insorgenza del vomito gravidico. Un ruolo importante in particolare è giocato dall'aumento dell'ormone della gravidanza (β HCG), molto elevato fra la 5° e la 14° settimana di gestazione (nelle gravidanze gemellari, in cui questo ormone è prodotto in quantità più elevata, anche i disturbi sono più accentuati). Anche la riduzione della secrezione e della motilità gastrica che si verifica fisiologicamente durante la gestazione può essere un fattore predisponente. Il progesterone (ormone fondamentale nelle prime settimane di gestazione) ha infatti un effetto rilassante sulla muscolatura del tratto gastrointestinale, ritarda lo svuotamento dello stomaco, prolunga il tempo di transito intestinale. Infine molti autori hanno sottolineato l'importanza dei fattori psicologici, in particolare nell'iperemesi gravidica (vedi box). Secondo queste teorie sarebbe un disturbo psicosomatico, espressione di un rifiuto da parte della donna del suo nuovo stato. In realtà, alla base, sembra esserci una complessa interazione di fattori biologici, psicologici e socioculturali.

L'IPEREMESI: LA FORMA PIÙ GRAVE

Se il vomito, con il passare delle settimane, non si risolve, anzi peggiora, può trasformarsi nella cosiddetta iperemesi gravidica (che si verifica in 3 donne su 1000), patologia diversa dal solito malessere mattutino con nausea e vomito, caratterizzata dal fatto che la gestante, a causa di vomito importante, comincia a ridurre l'alimentazione e l'assunzione di liquidi. Le complicanze più gravi sono la perdita di ioni cloro e di potassio; la paziente inizia a diminuire di peso; inoltre la perdita di potassio accentua la tendenza al vomito generando un circolo vizioso; la cute appare secca; compare la tachicardia; diminuisce la pressione arteriosa. Spesso si associa anche uno stato di sonnolenza o di agitazione. In queste condizioni spesso diventa necessario ricoverare la futura mamma in ospedale per reidratarla e reintegrare le sostanze perse sia con il vomito sia con la riduzione dell'alimentazione.

Intorno alla nausea da sempre circolano molti luoghi comuni. Ad esempio che chi aspetta una femmina sia più soggetto. C'è una base scientifica?

Si sospetta da tempo che il sesso del nascituro possa influire sull'insorgenza e sulla severità di questi sintomi. Già nel 1999, un gruppo di ricercatori svedesi ha pubblicato uno studio che dimostra l'associazione tra iperemesi e feto di sesso femminile. Gli autori infatti sono partiti dal presupposto che tale sintomatologia è associata ad alti livelli di un ormone, il β HCG . Poiché nelle gravidanze con feto femminile è stato notato un livello di β HCG superiore rispetto ai casi di gravidanza con feto maschile, ecco trovato il collegamento per cui ci sarebbe un peggioramento dei sintomi se si aspetta una bimba.

Passiamo ai rimedi…

Innanzitutto è bene osservare alcuni semplici accorgimenti. Mangiare poco e spesso scegliendo cibi asciutti e secchi, come biscotti, cracker; prediligere cibi leggeri; eliminare i fritti, i cibi grassi, piccanti e speziati; bere succhi di frutta e frullati, che mantengono adeguato il livello di zuccheri nel sangue; evitare bevande ricche di caffeina; evitare stress, ovviamente il fumo di sigaretta, odori sgradevoli e ambienti con aria viziata. Importante poi è l'attività fisica: sono sufficienti 15 minuti di passeggiata veloce, possibilmente in mezzo alla natura, per favorire la produzione di endorfine, sostanze che aiutano a combattere la nausea. Un rimedio naturale prezioso è poi lo zenzero (candito, come infuso o in compresse), conosciuto da secoli per la sua azione anti-nausea e calmante sullo stomaco. Qualora questi accorgimenti non bastassero, può essere necessario assumere farmaci come la vitamina B6 o classici farmaci antiemetici, utilizzabili in gravidanza, solo però dopo un consulto medico.

Ultimamente sta facendo furore un ghiacciolo che sembrerebbe fare miracoli contro la nausea (lo ha usato anche Kate, la moglie del principe William di Inghilterra). Di cosa di tratta?

Sono barrette a base di sostanze come zenzero, mandarino e limone con sali minerali che vengono congelate a casa e permettono allo stesso tempo di idratarsi e liberarsi dal malessere in modo semplice e gradevole. Sono state recentemente presentate anche da noi, a un congresso nazionale di ostetricia, e sembrano essere davvero efficaci.

Dott. Francesco Clemente

Specialista in Ostetricia e Ginecologia presso l'Ospedale M. O. A. Locatelli di Piario

Capricci, istruzioni per l'uso

Sono una tappa normale e sana nella crescita di un bambino, ma questo non significa che ci si debba far travolgere

a cura di Viola Compostella

Si manifestano in modo improvviso. A volte basta un attimo, un motivo apparentemente banale, un "no" da parte di un adulto per farli scattare. E dare inizio a pianti, urla e grida disperate. Trasformando un bimbo fino a poco prima calmo e allegro in un piccolo tiranno. Parliamo dei capricci, con i quali prima o poi tutti i genitori (o quasi) finiscono per "scontrarsi", non senza un senso di frustrazione e impotenza. Ma esiste un modo giusto per affrontarli? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Angela Raimo, neuropsichiatra infantile.

Dottoressa Raimo, perché i bambini fanno i capricci?

I capricci sono un modo con cui i bambini cercano di stabilire i confini del loro "potere" o richieste di aiuto. In ogni caso non sono segnali che siamo dei cattivi genitori, ma un passaggio obbligato nella loro evoluzione psicologica. Per questo i genitori dovrebbero imparare, con tempo e pazienza, a interpretare questa forma di linguaggio, cercando di capire, soprattutto se sono capricci "insistenti", se c'è qualcosa che sta irritando il bimbo o lo mette a disagio, se qualcuno dei suoi bisogni primari non è stato soddisfatto. A volte può essere una banale pipì che non è ancora riuscito a fare! Oppure fame, stanchezza, luoghi troppo affollati. È vero. In tanti casi è sufficiente un cibo negato, un giocattolo altrui di cui si vuole appropriare, un abito che si rifiuta di indossare. Avere o non avere queste cose non è fondamentale per il bambino, anche se lo può sembrare. Questa è solo la richiesta "di facciata", quella importante, vitale, è nascosta. I capricci, all'interno di una relazione come è quella tra genitori e figli, hanno lo scopo di modificarla e di comprenderne i limiti. I genitori rimangono turbati quando vedono i figli urlare come "impazziti" e reagiscono con sgomento e rabbia, proprio perché non individuano la vera richiesta. Il bambino, pur inconsapevolmente, sa invece quello che vuole e per questo combatte con tutte le sue forze.

Da quando e fino a che età possono essere normali?

È dai 2 ai 3 anni che i bambini possono trasformarsi in piccoli contestatori con la "fase dei NO". Anche questi primi "abbozzi" di capriccio vanno controllati, senza però mai dimenticare che sono tappe fondamentali verso l'indipendenza e l'affermarsi dell'io. L'età poi si può protrarre anche fino ai 5-6 anni.

Quindi prima dei due anni si è al riparo dal problema?

Fare i capricci vuol dire opporsi alle regole stabilite dagli adulti, ma prima di un anno il bambino non vuole contestare nulla. Piangendo o manifestando atteggiamenti di ribellione chiede aiuto per un momento di difficoltà. Ad esempio, se piange dopo essere stato messo nella culla dopo il pasto, può significare che ha fastidio perché non è riuscito a fare il ruttino.

Ma perché i genitori rimangono così spiazzati?

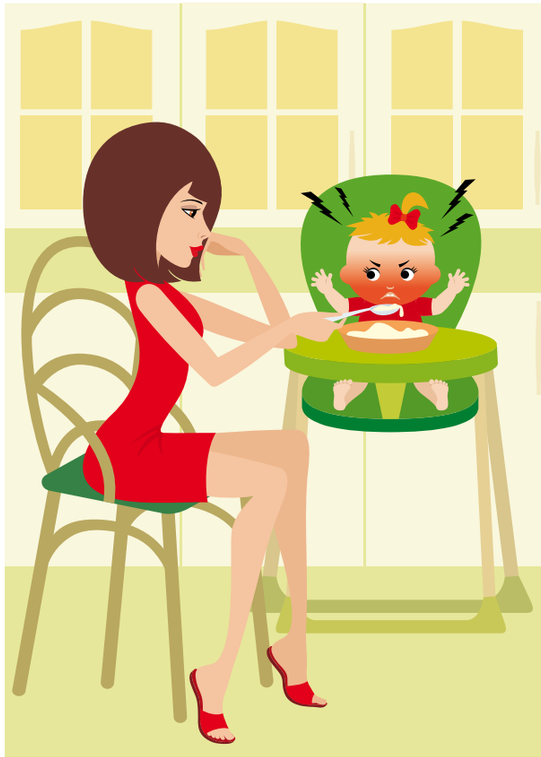
La difficoltà nasce spesso dal rapporto che hanno nei confronti dell'autorità. Questa parola oggi fa molta paura, motivo per cui tendono ad avere un atteggiamento amichevole con i propri figli, il più possibile paritario. L'uso dell'autorità ricorda un passato non troppo lontano, nel quale era normale comandare i bambini a bacchetta e punire qualsiasi forma di capriccio. Purtroppo oggi si rischia di cadere nell'eccesso opposto, cioè permettere tutto (e quindi di tollerare capricci a oltranza) o dare infinite spiegazioni sul perché di un ordine. È un errore: i bambini piccoli non sono in grado di capire le spiegazioni e vanno indirizzati in modo fermo. L'autorità o meglio l'autorevolezza in questo caso è il miglior modo di prendersi cura di loro, il più amorevole, perché manda questo messaggio: se tu sei smarrito e non sai cosa fare ci penso io.

Che consigli dare allora per evitare di farsi "travolgere"?

•*Non cercate un rapporto alla pari.* A 2 o 3 anni non date spiegazioni e non parlate di regole, ma applicatele e basta. Stabilite voi i loro confini. Tutti i cuccioli hanno bisogno di paletti per sentirsi al sicuro.

•*Non tentate di convincerlo.* Se ha preso un gioco a un altro bambino o qualcosa che non doveva, significa che sta sperimentando il suo potere: non riuscirete a fargli cambiare idea parlandogli. Se volete spiegargli la differenza tra "tuo e "mio" fatelo quando sarà calmo.

•*Siate fermi.* I capricci sterili solo per contestare possono durare all'infinito se il bambino ha la sensazione che i genitori prima o poi cederanno. Se invece sa che *"no significa no"* e non *"forse"* o peggio ancora *"sì, basta insistere"* è anche consapevole del fatto che non ha senso tirare in lungo un capriccio, tanto non porterebbe a nulla. Anche la mimica e la gestualità deve essere coerente con le parole, perciò mantenete l'espressione del viso seria e guardatelo dritto negli occhi, non sorridete, non accarezzatelo… insomma, non fate niente che possa confondere il significato della parola "*no*".



•*Non vi dimostrate spaventati dalla violenza del capriccio.* La debolezza trasmette al bambino la pericolosa sensazione di essere un tiranno pieno di potere. Meglio ignorarlo e non reagire, a meno che ovviamente non si metta in una situazione di pericolo.

•*Non compratelo*. Se gli dite "*ti regalo una bel gioco se ti comporti bene*", il comportarsi bene diventerà l'eccezione per cui essere premiato e non l'abitudine.

•*Mai perdere la calma.* Se ci si mette a urlare il bambino si agiterà di più.

•*Attenzione alla stanchezza*! Spesso i capricci avvengono quando il bambino è stanco. Se lo vedete arrabbiato o nervoso, fategli fare un pisolino.

•*Dedicategli del tempo.* In molti casi i bambini fanno i capricci perché vorrebbero la nostra attenzione.

•*Non lo punite.* Fare capricci, nei limiti, è normale, perché i piccoli non sanno gestire le emozioni, mentre noi adulti sì.

Dott.ssa Angela Raimo

Specialista in Neuropsichiatria infantile e Psicoterapeuta a Bergamo

BONGIORNO LAVORO SHOPPING
www.bongiornoantinfortunistica.com

035.201.401
www.bongiornoantinfortunistica.com
info@bongiornoantinfortunistica.com

Via E. Fermi, 10 - 24035 Curno (BG) - Tel. 035.201.401 - Fax 035.690.004

Sanitario/Medicale

Tutti i prezzi si intendono esclusi di IVA.

Liberarsi dalle tossine per vivere bene, con l'omotossicologia

a cura di Maria Castellano

DOTT. SAYED AHMADY

Medico di Medicina Generale specialista in Chirurgia d'urgenza di Bergamo

Un ponte tra le terapie non convenzionali (a cui si rivolgono oggi circa 11 milioni di italiani) e la moderna medicina scientifica che unisce la visione globale del paziente tipica delle prime con il metodo rigoroso e i principi di biochimica e immunologia della seconda. È l'omotossicologia, corrente dell'omeopatia fondata intorno al 1950 dal medico tedesco Dr Hans-Heinrich Reckeweg, che sta prendendo sempre più piede anche da noi. Ma in che cosa consiste? Come agisce? Lo abbiamo chiesto al dottor Sayed Ahmady, medico chirurgo che la utilizza da anni.

Dottor Ahmady, che cos'è e su quali principi si basa questa terapia?

Il termine omotossicologia etimologicamente significa "studio degli effetti delle tossine sull'uomo e relativo trattamento omeopatico". Al centro quindi ci sono le tossine, cioè sostanze nocive a cui ognuno di noi è costantemente esposto, che possono provenire dall'esterno (inquinamento, alimentazione, virus, batteri etc.) oppure essere prodotte dal nostro organismo durante i processi metabolici. Normalmente il corpo riesce a eliminarle, attraverso il sudore, l'urina, le secrezioni. Quando però superano la soglia di allarme oppure gli organi "emuntori" (deputati cioè all'eliminazione delle tossine, come intestino, fegato, rene, polmone, cute) non funzionano in modo efficiente e quindi la risposta immunitaria è più debole, si accumulano, causando la malattia. La malattia e i suoi sintomi, quindi, secondo questa visione, sarebbero l'espressione del tentativo dell'organismo di liberarsi di queste tossine in modo da ripristinare una condizione di equilibrio fisiologico (la cosiddetta omeostasi). La terapia, di conseguenza, tende non a sopprimere i sintomi con rimedi "anti", come succede nella medicina tradizionale (basti pensare agli antiinfiammatori, antipiretici, antiacidi e via dicendo), ma a stimolare i meccanismi di disintossicazione e di autoguarigione propri dell'organismo, incrementando la risposta immunitaria specifica di ciascun soggetto.

Ma che tipo di rimedi si utilizzano?

Farmaci omeopatici a bassa, media e alta diluizione o complessi derivati sia dell'omeopatia classica sia dalla medicina convenzionale. In particolare l'omotossicologia ha arricchito la gamma di rimedi omeopatici classici (derivati da piante, minerali, animali) con l'utilizzo dei "nosodi", cioè sostanze ricavate da prodotti del metabolismo; parti di tessuti, virus e batteri non più infetti; derivati di organi di suino (molto simili a quelli umani); catalizzatori intermedi, ovvero preparati che stimolano i processi chimici cellulari; farmaci chimici tradizionali però omeopatizzati, cioè in forma diluita e dinamizzata e assunti a piccole dosi.

In quali casi può essere utile?

Premesso che è indicata sia per adulti sia per bambini, si è rivelata efficace in particolare per problemi dermatologici, influenza, allergia, problemi gastrointestinali come gastriti o dissenteria, condizioni di disagio psicologico.

I SEI STADI DELLA MALATTIA

Il "padre" dell'omotossicologia, nella tavola dell'Omotossicosi, ha "classificato" la malattia in sei stadi, in base alla "reattività" dell'organismo e al grado e alla profondità dell'intossicazione (se cioè è penetrata o meno nei tessuti e negli organi). Nelle prime tre si ha ancora una certa capacità di autoguarigione, mentre nelle ultime tre questa capacità viene persa e si va incontro alla cronicizzazione e degenerazione dei tessuti.

Così "salvi" i tuoi reni

Esami del sangue e delle urine sono fondamentali per sapere se funzionano come dovrebbero o se stanno perdendo colpi e correre, eventualmente, ai ripari

a cura di Elena Buonanno

Bastano pochi euro per capire se i nostri reni funzionano bene. Semplici esami del sangue e delle urine che, in modo rapido, indolore e privo di rischi, possono dare un quadro preciso dello stato di salute di questi "filtri" e individuare per tempo eventuali problemi di malfunzionamento, evitando così che progrediscano. Quando i nostri reni soffrono, infatti, non fanno male. Il rischio quindi è di non accorgersi di nulla finché il danno è ormai avanzato. Si stima che circa l'8-9% della popolazione italiana soffra di malattia renale cronica da lieve a severa, numeri in crescita, anche a causa del progressivo invecchiamento della popolazione. Nonostante questo solo un italiano su quattro sotto i 64 anni fa esami di routine per misurare la funzionalità dei suoi reni. Un'occasione persa che, in molti casi, potrebbe fare davvero la differenza ed evitare complicanze che possono portare fino alla dialisi. *«Oggi, grazie ai farmaci di nuova generazione, è possibile rallentare la progressione del danno renale. L'importante però è individuare la malattia prima possibile, motivo per il quale dopo una certa età e in presenza di alcuni fattori di rischio, come ipertensione e diabete, sarebbe opportuno sottoporsi a controlli regolari, quali appunto gli esami del sangue e delle urine»* sottolinea la dottoressa Monica Moriggi, nefrologa.

Dottoressa Moriggi, quali sono in particolare i valori da tenere sotto controllo?

Per quanto riguarda gli esami del sangue, la prima cosa da osservare è il valore della creatinina. Si tratta di un prodotto del metabolismo muscolare che un rene sano è in grado di eliminare quasi completamente. Se la sua concentrazione nel sangue è bassa significa che i reni funzionano a dovere, al contrario un suo aumento potrebbe voler dire che la funzione depurativa dei reni non è del tutto efficiente. Conoscendo il valore della creatinina, l'età del paziente e il sesso, poi, attraverso complesse e specifiche formule, si può determinare un altro dato importante e cioè la velocità di filtrazione glomerulare (GFR) che, in modo ancora più preciso, ci può indicare quanto i reni riescono a filtrare e depurare il sangue.

L'esame delle urine invece che informazioni dà?

Esistono dei casi in cui i reni continuano a depurare normalmente anche se non sono più in perfetta salute. L'analisi delle urine permette di "scovarli", valutando la presenza di proteine e sangue, che rappresentano dei potenziali segnali di danno renale. Utile poi è anche il rapporto tra l'albuminuria (concentrazione di albumina, la proteina del sangue quantitativamente più importante) e la creatininuria (quantità di creatinina espulsa con le urine), un valore che indica se c'è una perdita di albumina. La perdita di albumina può essere la spia di una malattia renale primitiva (che cioè non dipende da altre patologie) o di rischio cardiovascolare (vedi box). Infine, nei pazienti diabetici, indica se la malattia ha già dato un danno renale (l'insufficienza renale è una delle complicanze più frequenti del diabete).

Dott. ssa Monica Moriggi

Specialista in Nefrologia presso il Servizio di Nefrologia e Dialisi Ospedale di Treviglio

Ma quando e ogni quanto bisognerebbe farli?

Ad oggi non esistono linee guida in questo senso, come invece succede per la prevenzione di altre patologie (ad esempio il cancro al colon o alla mammella). In genere, comunque, se non ci sono particolari problemi di salute, è consigliabile almeno una volta ogni due-tre anni dopo i 45-50 anni. Sarebbe opportuno tuttavia non solo anticipare prima di quell'età ma anche fare controlli più ravvicinati se si soffre di diabete, ipertensione, obesità, malattie cardiovascolari, malattie immunologiche, se si ha necessità di assumere continuativamente farmaci che possono essere nefrotossici (cioè tossici per il reni) oppure che richiedono un adeguamento del dosaggio in presenza di insufficienza renale oppure se si ha familiarità per insufficienza renale o malattie renali. Esistono poi anche altri "buoni motivi" per sottoporsi a questi due semplici esami: ad esempio se si vuole iniziare una dieta. Regimi alimentari iperproteici come quelli che vanno tanto di moda possono mettere a repentaglio la funzionalità renale, perciò prima di cominciarli è bene assicurarsi che già di partenza non ci sia una qualche sofferenza renale. Una maggiore attenzione poi dovrebbe averla anche chi è in cura a lungo termine con farmaci antiinfiammatori non steroidei, ad esempio per malattie degenerative, e chi deve sottoporsi a esami con mezzi di contrasto, per prevenire e controllare un'eventuale tossicità renale.

LA PREVENZIONE? LA STESSA CHE VALE PER CUORE E CIRCOLAZIONE

Tra malattie renali e quelle cardiovascolari (tra cui infarto e ictus) esiste infatti un legame molto stretto. Se i reni funzionano male possono avere ripercussioni sul cuore e sull'apparato cardiovascolare, causando ad esempio l'ipertensione. A loro volta però i reni possono diventare un bersaglio ed essere danneggiati da una pressione troppo alta. Per mantenere i reni in salute quindi bisogna adottare le stesse regole della prevenzione cardiovascolare, cioè abolire il fumo, seguire una dieta mediterranea, non troppo ricca di proteine, ma con molta frutta e verdure e fare attività fisica in modo regolare.

dalla Riabilitazione... ...all'Allenamento

Pilatestherapy FISIOTERAPIA CORSI DIDATTICA Pilatestraining EQUILIBRIO POSTURA ALLENAMENTO

FISIOFORMA studio

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

Esotici, che passione!

Attenzione però a scegliere quello giusto, soprattutto se siete alle prime armi

a cura di Giulia Sammarco

Serpenti, iguane, furetti, persino ragni. Gli animali esotici (così chiamati tutti gli animali diversi da cane e gatto) affollano sempre di più le nostre case. Basti pensare che degli oltre 40 milioni di animali che vivono in famiglia solo 14 sono cani e gatti. Il resto sono nuovi pet (in inglese "animali da compagnia") che vengono da lontano. Ed è un trend in costante ascesa. *«È vero, da un po' di anni a questa parte le nostre abitazioni si sono popolate di nuovi amici, diversi dai "classici" cani e gatti»* conferma la dottoressa Milena Martinelli, medico veterinario. *«Questi nuovi pet appartengono alle più svariate categorie, si va dai più comuni conigli, furetti, cavie, tartarughe, pappagalli, uccellini, ai più particolari come iguane, serpenti, gechi, pogona (detto anche Drago Barbuto, un rettile simile a una lucertola ma molto più grosso che vive nei deserti australiani) e via dicendo fino ad arrivare a specie più rare, più difficili da allevare e, di conseguenza, meno diffuse (ragni, insetti, etc)»*. Certo qualcuno di voi storcerà un po' il naso anche solo a sentire nominare alcune di queste specie. Altri si chiederanno "*ma che gusto c'è ad avere animali come questi? Cosa possono dare all'uomo? Che rapporto si può creare?*". Evidentemente un motivo per cui riscuotono così successo però c'è, senza contare che, almeno rispetto a un cane d'appartamento, richiedono meno attenzioni e tempo. *«Il mondo degli esotici è molto vasto e molto affascinante. Interagire con questi animali, contrariamente a quanto tante persone pensino, si rivela nella stragrande maggioranza dei casi un'esperienza intensa e gratificante, proprio come succede con il proprio cane o gatto. Anche se ovviamente il tipo di rapporto, anche dal punto di vista fisico, è diverso. L'importante è, come la logica del resto sempre suggerisce, scegliere quello più adatto a sé, cominciando con le specie più facili da gestire e quindi più alla portata di chi per la prima volta si avvicina a questo tipo di animali»*.

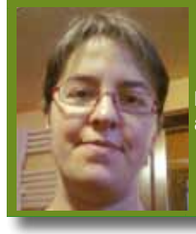
Dottoressa Martinelli, qual è la specie ideale da cui partire?

Per chi non ha esperienza con questo mondo in genere si consiglia, come primo animale esotico, il coniglio, il furetto, la cavia e anche certi volatili (canarini, cocoriti etc.). Queste specie sono sicuramente di più facile gestione. Generalmente, infatti, non richiedono grandi cure né particolari attrezzature da parte del proprietario il quale però deve comunque conoscerne al meglio le esigenze ambientali, alimentari e anche affettive. Internet senza dubbio può essere una fonte di molte notizie interessanti, facendo però attenzione alla scelta dei siti. La cosa migliore però, come primo passo subito dopo aver acquistato il nuovo amico, rimane una visita dal veterinario di fiducia, meglio se si occupa anche di animali esotici, che potrà fornire tutte le indicazioni necessarie per prendersi cura al meglio del proprio animale.

Fin qui quelli "semplici". E se ci si volesse spingere un po' più oltre?

Ci sono altri animali "esotici" abbastanza diffusi che richiedono un po' più di esperienza da parte di chi se ne prende cura. Parliamo in particolare di tartarughe, sauri (iguane, pogona, gechi, etc.) e ofidi (serpenti). Sì, avete letto bene, anche le tartarughe richiedono attenzioni particolari. Le terrestri, per chi non ha il giardino, hanno bisogno di un terrario con temperatura e umidità corrette, una fonte di UVB (raggi ultravioletti) e integratori nell'alimentazione (soprattutto calcio che serve a mantenere sano il carapace, cioè il guscio) nonché di un'alimentazione corretta che non comprenda avanzi, salame, pasta, pane e latte anche se, come si ostinano a dire spesso alcuni proprietari, "a lei piace tantissimo!". Pur essendo spesso ghiotta di qualsiasi cosa le si dia, infatti è fondamentalmente erbivora e il suo sistema intestinale mal sopporta cibi troppo calorici o proteici. I cibi ideali per lei quindi sono tutte le erbe, di campo, radicchio, tarassaco etc., ricche di calcio e fibre, ma povere di proteine e calorie. Il rischio altrimenti è che ingrassi troppo rispetto al suo guscio (nei casi più gravi può anche morire), oltre alla deformazione del guscio stesso che non è più liscio ma si riempie di collinette. Le tartarughe acquatiche dall'altro lato non si accontentano della vaschetta con la palma di plastica, per quanto possa essere carina e scenografica, ma hanno bisogno di un acquaterrario con fonte di UVB e termostato. E ovviamente un'alimentazione corretta, che non comprende i gamberetti liofilizzati e nemmeno, ancora una volta il salame, la carne e i wurstel, ma ad esempio pesciolini, molluschi, lumache e ovviamente vegetali. I sauri e i serpenti infine non solo richiedono abilità e grande attenzione nel maneggiarli, oltre a terrari adeguati, ma anche alimenti non proprio alla portata di tutti come topolini, grilli o camole.

Dott. ssa Milena Martinelli



Medico Veterinario a Leffe

DiscountAnimali

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.

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. discountanimali.com

HABILITA

PUNTI PRELIEVO

Poliambulatorio Clusone
Tel. 0346 22654
Martedì, giovedì, venerdì e sabato, ore 7.30-9.00

Presso RSA «Casa Serena» Brembate Sopra
Tel. 035 621389
Da lunedì a sabato, ore 7.30-9.30

Poliambulatorio San Marco Bergamo
Tel. 035 222062
Da lunedì a sabato, ore 7.00-9.00

Ospedale di Sarnico
Tel. 035 9181
Da lunedì a venerdì, ore 7.30-9.45; sabato ore 8.00-9.00 su prenotazione

Laboratorio Analisi Bonate Sotto
Tel. 035 993050
Da lunedì a venerdì, ore 7.30-9.30; sabato, ore 7.30-10.00

In convenzione con il Servizio Sanitario Nazionale

Sistema Sanitario Regione Lombardia

www.habilita.it

Scarica la nuova APP di Habilita

Available on the Android App Store

Available on the App Store

amici di Bergamo salute

numero 2

anno 3 - marzo - aprile 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

ALEMAN
Poliambulatorio Medico Specialistico
Centro di Medicina Estetica e Laser Terapia
Centro Studi Menopausa e Osteoporosi
Centro di Radiologia Dentale

Dir. San. Dott. F. Laganà
Medico Chirugo Specialista in Malattie Infettive

www.poliambulatorioaleman.com
info@poliambulatorioaleman.com

ALZANO L. (BG) Via Peppino Ribolla 1
Tel/Fax 035 510563

Arte in maglia
il capri...ccio del cashmere

Da più di 60 anni crea modelli esclusivi, anche su misura, curandone la lavorazione e la rifinitura, rigorosamente eseguite a mano utilizzando filati pregiati italiani, in particolare il puro cashmere e la pura seta Loro Piana

via Longo, 8 – Bergamo - tel. 035 242229
via Fantoni, 3 – Dorga di Castione (BG) - tel. 347 0314814
via Fuorlovado, 6/8 – Capri (NA) - tel. 081 8374159
www.arteinmaglia.it

AvalOn
Centro medico e Centro benessere

Dir. San. Dott. Davide Falchetti

SENTIRSI BENE NEL PROPRIO CORPO

Via Rinaldo Pigola 1- Romano di Lombardia
Tel. 0363 911033
www.avalonbenessere.it

amici di Bergamo Salute

Dott. Antonio Barcella

Specialista in
Dermatologia e Venereologia

via A. Locatelli, 8
Nembro (BG)
Tel. 035 520250

abarc@dermstudio.com

STUDIO MEDICO ASSOCIATO

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

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

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

Studio Dentistico
Dott. Stefano Capoferri

via G. Verdi 6/a
Bolgare (BG)
tel. 035/841358
fax 035/841358

stefanocapoferri@libero.it

Dir. San. Dott.ssa M. Andaloro

MCEITALIA
Bergamo - Via S. Bernardino, 28
Tel 035.211145
Tel\Fax 035.881186
www.mceitalia.net
Numero Verde Gratuito
800 14 65 82

CENTRO ESTETICO LASER
MEDICINA E CHIRURGIA ESTETICA
Bergamo - Osio Sotto
Milano - Roma - Catania - Cagliari

ORTOPEDIA BURINI
OFFICINA ORTOPEDICA ARTICOLI SANITARI AUSILI

Via Monsignor Bilabini, 32 - Nembro - Tel. e fax 035 521755
Via Milano, 9 - Osio Sotto - Tel. 035 4824143
Rotonda dei mille, 4 - Bergamo - Tel. 035.4284928
www.ortopediaburini.it - info@ortopediaburini.it

Studio Odontoiatrico
Dott. Marco Campana

Via Castello 20 _24052 Azzano S.Paolo (BG)
tel. 035.530278 _mail. studiodottcampana@gmail.com

STUDIO DI PSICOLOGIA RELAZIONALE
DOTT. SERGIO GELFI

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

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

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

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

CARTOLOMBARDA SRL

VENDITA ALL'INGROSSO CARTOLERIA REGALISTICA
ADDOBBI CONFEZIONAMENTO PRODOTTI UFFICIO
RISERVATO AI POSSESSORI DI PARTITA IVA

BERGAMO - Via Grumello, 32
tel. 035.403328 - fax 035.403337
www.cartolombarda-bergamo.it
ORARIO CONTINUATO
LUNEDÌ-VENERDÌ 8.30-18.00
SABATO CHIUSO

CASA DI CURA D.RI QUARENGHI
dal 1925

Riabilitazione
neuromotoria, cardiologica, respiratoria,
dell'obesità e oncologica
Medicina
generale ad indirizzo cardiovascolare e preventiva

Accreditata con il S.S.N.
Direttore Sanitario Dott. Raffaele Morrone

VIA SAN CARLO, 70 - SAN PELLEGRINO TERME (BG)
tel. 0345 25111 - fax 0345 23158
info@clinicaquarenghi.it
www.clinicaquarenghi.it

IP ISTITUTO POLISPECIALISTICO
BERGAMASCO

Resp. Sanitario Dott.ssa Sara Oberti

SI ESEGUONO IN REGIME CONVENZIONATO PRESTAZIONI IN:

DIAGNOSTICA PER IMMAGINI
ECOGRAFIA
ECOCOLORDOPPLER
ECOCARDIOGRAFIA
MOC
RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE
MAMMOGRAFIA

CARDIOLOGIA
GERIATRIA

Regione Lombardia

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

Dottor
PAOLO LOCATELLI
Medico Odontoiatra

BERGAMO
Via Dei Celestini, 5/B
TEL. 035 210218

amici di Bergamo Salute

CareDENT cliniche dentali

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

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

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

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

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

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

www.care-dent.it

CENTRO EGO MEDICO

Dott. Antonio Romeo
direttore sanitario

IMPLANTOLOGIA - ODONTOIATRIA
CHIRURGIA E MEDICINA ESTETICA

Via Garibaldi, 20 -Villongo (BG)
Tel. 035 927806 - 331 6418742

www.centromedicoego.com

IL TRIANGOLO

Human Tecar OT®
FEEL YOUR BEST
Centro abilitato alla Tecarterapia®

Centro MASSOFISIOTERAPICO

Ascoltare... la nostra prima cura

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

AMBULATORIO ODONTOIATRICO
Dott. Paolo Previtali - medico chirurgo dentista
BERGAMO via Broseta 112/B
ZOGNO via Mazzini 1
Tel. 035 2650712 Cell. 348 6520243
paoloprevitali@alice.it

- ODONTOIATRIA GENERALE
- PROTESI FISSA E MOBILE
- IMPLANTOLOGIA
- ODONTOIATRIA LASER-ASSISTITA
- ORTODONZIA
- RINGIOVANIMENTO TESSUTI PERIORALI
- PRONTO SOCCORSO ODONTOIATRICO

Dr. Paolo Paganelli
Biologo Nutrizionista

SI ESEGUONO TEST
PER INTOLLERANZE ALIMENTARI
CON TECNICHE VEGA

Via A.Maj 26/d
Bergamo
Tel 3482618892 - 3400602764
www.biologiadellanutrizione.it

STUDIO MEDICO
DI OSTETRICIA E GINECOLOGIA
DOTTORESSA
MARIA GIOVANNA PICCOLI

Visite ginecologiche
Visite ostetriche
Riabilitazione perineale

Via Marconi 7
Trescore Balneario (Bg)
Tel 331 4694144

STUDIO
DR.SSA
SARAH VIOLA

PSICOLOGIA • PSICHIATRIA • PSICOTERAPIA

via Giassone, 22
Scanzorosciate
Tel. 035 249921

VITALIS

"La salute non è tutto
ma senza la salute tutto è nulla"

VISITE MEDICHE SPECIALISTICHE - ECOGRAFIE - PAP TEST
MASSAGGI - GINNASTICA E RIABILITAZIONE -TECARTERAPIA®
tariffe agevolate per pazienti OVER 65 su
IONOFORESI - TENS - ULTRASUONI - LASER

via Cellini 5 - tel. 0363.48196
Dir. San. Dott. Pino Pietro
via Ariosto 9/B - tel. 363.301896
Dir. San. Dott. Vincenzo E. Geraci
TREVIGLIO
www.centromedicovitalis.com

Dott. Ahmady Sayed
Medico di Medicina Generale
Specialista in Chirurgia d'Urgenza

Medicine complementari
Ayurveda
Omeopatia pediatrica
Medicina Eslimi

Via Fermi 9/b
Bergamo
Cell. 333 3222 873

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
Polispecialistico Zendrini

SPECIALITÀ ginecologia - ortopedia - dermatologia cardiologia - endocrinologia gastroenterologia - otorinolaringoiatria - odontoiatria chirurgia maxillo ed estetica
DIAGNOSTICA ecografie - ecocolordoppler - ecografia 3d morfologica ortopantomografia - mappatura nei in epiluminescenza
FISIOTERAPIA laserterapia - ultrasuoni - infrarossi - test da sforzo - massaggi posturali
ESTETICA laser yag - laser ktp - laser erbium - Ipg - cavitazione luce pulsata radiofrequenza - idrocolonterapia
visite e trattamenti estetici con il Dott. Alessandro Caboni

Via Zendrini, 11 - Bergamo
tel. 035 223233 - 4132616
www.centromedicozendrini.it

Direttore Sanitario Dott. Alessandro Caboni - chirurgo maxillo facciale ed estetico

---

Medicallife
ambulatorio medico-polispecialistico

VIA TREVIGLIO, 12
Calvenzano

0363.853151
Dir . San. Dott. M. Buttinoni

WWW.MEDICALLIFE.IT

ALBINO
- **Caredent** Galleria Commerciale Valseriana Center Via Marconi

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

ALZANO LOMBARDO
- **Aleman** Via Peppino Ribolla 1
- **Ospedale Pesenti Fenaroli** Via Mazzini 88
- **Rihabilita** Via Provinciale 61

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

BAGNATICA
- **Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare** Piazza Barborini e D'Andrea 3/A bis

BERGAMO
- **A.O. Papa Giovanni XXIII** Piazza OMS 1
- **Arte in maglia** Via Lotto 8
- **Asl Bergamo** Via Gallicciolli 4 (e tutti i distretti)
- **Caredent** Via Guglielmo D'Alzano 3/5
- **Cartolomabarda** Via Grumello 32
- **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. Sayed Ahmady** 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
- **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

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

PELLE PIÙ GIOVANE CAPELLI PIÙ FOLTI CON **PRP**

Per gli Studi Specialistici interessati al KIT PRP
e alla centrifuga contattare:

Medicalmono srl via 2 Giugno - Bonate Sotto (BG)
tel. 035/4653174 - www.medicalmono.it - info@medicalmono.it

G.D.F. Medica sas via Albertinelli, 2 - Milano
tel. 02/4039211 - gdf.medica@tin.it

Plasma arricchito di piastrine.

si tratta di un'innovativa metodica di medicina rigenerativa, basata sulle proprietà dei "fattori di crescita" presenti nel nostro sangue.

Che sia l'ambito segreto dell'eterna giovinezza?

In natura, il PRP è una fonte di fattori di crescita che stimolano la riparazione ai danni biologici.
Oggi, lo specialista può ottenere il PRP ad altissima concentrazione di fattori di crescita piastrinici, grazie a una tecnica codificata, che prevede un prelievo venoso con un kit certificato e la seguente centrifugazione del sangue autologo, ottenendo così del PRP con il 30% di piastrine e globuli bianchi, ricchi di fattori di crescita.
Innestato nella zona da trattare, il PRP accelera la proliferazione cellulare (specie delle staminali), favorendo i processi riparativi e la rivascolarizzazione di pelle e cuoio capelluto, oltre alla sintesi di collagene.

Il tutto senza effetti collaterali, trattandosi di una sostanza naturale, derivata dall'organismo del paziente.

Molte le possibili applicazioni della metodica: dalla chirurgia oculare alla traumatologia sportiva, dall'odontoiatria (per favorire la ricrescita dell'osso intorno agli impianti) alla chirurgia plastica ricostruttiva alla medicina estetica e antiaging fino alla cura dell'acne.

Pelle più giovane, capelli più folti con PRP

In particolare, il PRP può essere utilizzato per rigenerare e, dunque, ringiovanire, non solo la pelle di viso, collo, décolleté e mani, ma di addome e gambe. Una volta ottenuta la soluzione, lo specialista la inietta sottocute con microiniezioni. Si ottiene subito un leggero "effetto filler" nelle zone interessate, ma i risultati più evidenti si manifestano nell'arco di un mese circa. Grazie alla stimolazione delle cellule di collagene ed elastina, la pelle appare più turgida, luminosa e compatta.

Stop alla calvizie

Questa tecnica appare altrettanto promettente per contrastare la caduta dei capelli, come valida alternativa alle tradizionali terapie mediche anti-caduta che prevedono il ricorso a farmaci, dai molti effetti collaterali.
I fattori di crescita presenti nelle piastrine sono in grado di stimolare l'attività delle cellule staminali dei bulbi piliferi ancora presenti, ma silenti o sofferenti.
I capelli cominciano a comparire dopo 2-3 mesi dalla prima seduta, raggiungendo il top della crescita dopo circa 6 mesi. Per potenziare ulteriormente il risultato, nei casi di diradamenti più seri, si ripete la procedura dopo 2-3 mesi. In genere, poi, basta un "richiamo" una volta l'anno.

Cure sempre più personalizzate per sconfiggere il tumore

a cura di Viola Compostella

Vincere sempre più sfide per vivere sempre meglio. È questo l'obiettivo della medicina e dell'oncologia reso possibile dalla ricerca e dall'innovazione tecnologica che, nell'integrazione dei campi di azione, riesce a offrire alle persone colpite da una patologia tumorale piani di cura più sicuri e meno tossici. Non è da oggi che per sconfiggere molte malattie tumorali, accanto alla chirurgia, si può contare sull'integrazione tra chemioterapia a radioterapia ma ora, oltre alla chemioterapia, esistono una serie di farmaci biologici con meccanismi di azione e tossicità differenti e che possono essere personalizzati in funzione del paziente. Contemporaneamente, anche la radioterapia ha fatto passi in avanti con dosaggi e intensità "su misura" e modulati in funzione del volume e della sede da trattare. Dell'evoluzione dell'oncologia medica e della radioterapia abbiamo parlato con il dottor Giordano Beretta, responsabile dell'oncologia medica di Humanitas Gavazzeni, e con il dottor Vittorio Vavassori, responsabile della radioterapia sempre di Humanitas Gavazzeni, struttura che recentemente si è dotata di un acceleratore lineare (l'apparecchiatura che eroga le radiazioni) di ultimissima generazione, *Trilogy*, che è andato ad aggiungersi ai due già presenti.

Dottor Beretta, che cosa è l'oncologia medica e quali sono i passi in avanti fatti in questi anni?

L'oncologia medica si occupa dei trattamenti farmacologici ed è il collante dell'interdisciplinarietà, cioè del lavorare insieme. L'oncologia è fatta da diverse aree (oncologia medica, chirurgica e radioterapica) che devono integrarsi per poter sconfiggere le malattie tumorali. L'oncologia medica si occupa dei trattamenti farmacologici: non più solo la vecchia chemioterapia e gli ormoni, ma una serie di farmaci biologici che agiscono secondo meccanismi di recente conoscenza e che consentono di stabilire, a priori, le probabilità che una malattia e il paziente che ne è affetto hanno di rispondere a un determinato tipo di trattamento, così da ottimizzare i benefici terapeutici e ridurre la tossicità dei trattamenti stessi. Il problema della chemioterapia è che attacca sia le cellule malate sia quelle sane, mentre i trattamenti biologici tendono a perfezionarsi da questo punto di vista, anche se non sono ancora in grado di sostituire la chemioterapia e, spesso, devono essere prescritti insieme.

Dottor Vavassori, quando parliamo di radioterapia invece a cosa ci riferiamo?

All'utilizzo delle radiazioni ionizzanti in ambito oncologico. La radioterapia nasce come branca clinica dell'oncologia, interfacciandosi però anche con la radiologia. Per pianificare la cura (attraverso l'utilizzo della Tac di simulazione), e identificare in maniera adeguata il bersaglio da colpire ma anche gli organi che devono essere risparmiati, servono competenze nell'utilizzo dell'*imaging* (diagnostica per immagini). L'oncologo radioterapista deve anche interagire con i colleghi dell'ambito chirurgico e oncologico medico per proporre al paziente la terapia più opportuna. Oltre ai raggi X utilizzati dalla radioterapia transcutanea, c'è poi la brachiterapia che utilizza preparati radioattivi posizionati all'interno del tumore stesso. Il miglioramento tecnologico avvenuto in questi ultimi 10 anni ha permesso alla radioterapia di dare la dose più alta possibile dove è necessario, cioè sulle strutture malate (inducendo la perdita della capacità delle cellule di crescere e riprodursi), e cercare di risparmiare invece il più possibile le strutture sane. Gli acceleratori di ultima generazione, sono anche in grado, prima del trattamento, di effettuare un controllo Tac della posizione del paziente. Questo è importante per cercare di riprodurre il più fedelmente possibile le condizioni presenti in fase di simulazione (il momento in cui si fotografa lo stato iniziale), rendendo il trattamento ripetibile e sicuro in tutte le sue fasi successive.

L'INTEGRAZIONE TRA ONCOLOGIA MEDICA E RADIOTERAPIA

Le patologie che meglio beneficiano dell'integrazione tra oncologia medica e radioterapia sono quelle del distretto cervico facciale (tumori della laringe e delle vie respiratorie superiori) le patologie del polmone, dell'esofago, del retto e del canale anale, i tumori ginecologici, i linfomi; nel caso del canale anale oggi si può arrivare (così come nel distretto testa collo) a un trattamento chemio e radioterapico esclusivo che consente di evitare l'intervento chirurgico demolitivo. L'utilizzo delle due metodiche può essere considerato anche in alcune patologie tumorali del pancreas e dello stomaco anche se devono essere ancora affinate alcune procedure per poter avere risultati a bassa tossicità.

Dottor Beretta, insieme cosa potete fare?

Molto. Nel senso che poter contare su un trattamento radioterapico più mirato permette da un lato di poter impiegare la radioterapia come completamento di un trattamento medico che abbia lasciato dei residui, dall'altro di integrare contestualmente altri trattamenti riducendo la tossicità dei farmaci. Un lavoro di squadra tra oncologo medico e oncologo radioterapista vuol dire trovare la modalità migliore per somministrare entrambe le procedure terapeutiche in modo da ottenere il massimo risultato e minimizzare gli effetti collaterali. Ovviamente l'aggiunta di un trattamento all'altro aumenta gli effetti collaterali ma questa maggiore selettività sia del trattamento farmacologico sia radioterapico può consentire trattamenti ottimali.

Efficaci, naturali e prive di effetti collaterali, **le terapie termali sono un prezioso alleato delle Salute**. Per questo alle Terme di Trescore **abbiamo scelto di restare fedeli al termalismo tradizionale, quello vero, che cura** grazie alle proprietà terapeutiche delle acque utilizzate e validato da numerosi studi scientifici. La nostra **acqua, ricca come poche altre in Italia di idrogeno solforato** e altri composti sulfurei, è ideale per trattare le più comuni patologie che interessano l'**apparato respiratorio, otorinolaringoiatrico, osteoarticolare** e la **pelle**. Da noi non troverete le coccole di un centro benessere ma la serietà di una qualificata struttura sanitaria, caratterizzata da efficacia delle prestazioni erogate, rigore medico scientifico e sensibilità ai temi della prevenzione e dell'educazione sanitaria. Una scelta oggi in controtendenza, nella quale crediamo fermamente, confortati dalle migliaia di Clienti che ogni anno ci scelgono per effettuare i loro 12 giorni di cura. Convenzione S.S.N.
*I reparti di cura sono direttamente collegati con l'**Hotel Terme San Pancrazio**, luogo ideale per una tranquilla vacanza di salute e riposo in compagnia (Tel.035.42.55.700 - www.hotelsanpancrazio.it). Pensione completa da maggio a ottobre.*

TERME DI TRESCORE - Via Gramsci s.n. - 24069 Trescore Balneario (BG) - Numero verde 800.801.191 - www.termeditrescore.it

Hospice di Vertova

Incrementati del 50% i posti letto

a cura di Maria Castellano

Realtà di eccellenza, tanto da essere stata indicata dalla Regione Lombardia fra le due migliori strutture sociosanitarie lombarde tra le oltre 600 accreditate, l'Hospice di Vertova mette a segno un altro importante obiettivo: da dicembre il numero dei posti letti accreditati è salito da 8 a 12. *«Questo traguardo è per noi motivo di grande soddisfazione»* commenta il dottor Stefano Testa, presidente della Fondazione Cardinal Gusmini, di cui l'Hospice di Vertova fa parte. *«Non solo perché premia il lavoro svolto finora, l'alta qualità dei servizi e l'elevata professionalità del nostro staff medico, infermieristico, assistenziale, ma anche perché grazie a questi nuovi quattro posti potremo rispondere in modo ancora più efficiente e tempestivo alle crescenti richieste da parte della comunità vertovese e dell'intera Valle Seriana e rendere accessibili le cure palliative a un sempre maggior numero di pazienti terminali, con costi totalmente a carico del Servizio Sanitario Nazionale»*. Dal gennaio 2008, data dell'apertura dell'Hospice, frutto di una fattiva collaborazione con l'Asl di Bergamo che continua tuttora e in particolare con il suo direttore, la dottoressa Mara Azzi, l'Hospice di Vertova ha già offerto in modo del tutto gratuito cure a più di 750 pazienti, un numero importante che ora crescerà ulteriormente. Numeri a parte, però, il fiore all'occhiello della struttura è l'elevata qualità dei servizi. Innanzitutto quelli medici. *«Oltre che su un'assistenza medica e infermieristica 24 ore su 24, i nostri pazienti possono contare su un medico palliativista presente in struttura in grado di garantire un immediato controllo del dolore. Inoltre tutte le figure dell'équipe medica, infermieristica e assistenziale (tutte dipendenti della Fondazione) sono specificatamente formate e costantemente aggiornate sulle best-practice (migliori pratiche) nell'ambito delle cure palliative. Per ogni paziente, infine, viene studiato un piano di assistenza su misura, personalizzato e adattabile alle sue mutevoli esigenze, ma anche dei suoi familiari»* spiega il dottor Testa. *«Non si può infatti non tenere conto anche della difficile condizione in cui vive chi ha un caro ricoverato in un hospice. Per questo offriamo sostegno psicologico ad entrambi e abbiamo fatto in modo che possano passare più tempo possibile insieme. A cominciare dalla scelta architettonica, una corte con un giardino interno, dove ricoverati e parenti possono trascorrere un po' di tempo insieme in un contesto che non faccia pensare alla malattia. I familiari poi hanno libero accesso 24 ore su 24 e possono anche fermarsi a dormire accanto al loro caro: tutte le stanze, singole e dotate di bagno, prevedono la possibilità di pernottamento gratuito»*. A dare conforto e aiuto, presso la struttura è presente anche l'Associazione Volontari e Sostenitori dell'Hospice di Vertova (il cui Presidente Onorario è la signora Luciana Radici) associazione che, con i suoi oltre 40 volontari, offre compagnia al malato ed orienta i familiari nel disbrigo delle pratiche amministrative. Tutto per rendere questa delicata fase della vita il più indolore possibile, non solo fisicamente.

Prendi il meglio dallo sport!

a cura di Alessandra Perullo

Pronti per rimettervi in pista? Come ogni anno, in questa stagione sono molte le persone, che abbandonato il divano e la pigrizia invernale, rispolverano tuta e scarpe da ginnastica per smaltire i chili accumulati durante l'inverno e dare nuovo tono ai muscoli. Attenzione però: se si vogliono ottenere risultati senza correre rischi, è meglio seguire qualche piccolo ma prezioso accorgimento. Come ci spiega Andrea Pirisi, personal trainer.

Qual è la regola aurea per chi ricomincia a fare attività fisica?

La prima cosa, fondamentale, è non farsi aspettative troppo alte sui risultati, perché non si dimagrisce dopo 3 o 4 lezioni né dopo un mese. Servono costanza e impegno. Bisogna credere nei cambiamenti fatti per gradi, allenarsi e aumentare la fiducia in se stessi, raggiungere gli obiettivi prefissati, mettersi alla prova anche mentalmente, cercando di migliorarsi, ma anche accorgendosi fin dove ci si può spingere. Non esiste un allenamento che vada bene per tutti, deve essere personalizzato in base alle proprie caratteristiche fisiche.

Andrea Pirisi

Personal trainer del Centro sportivo Coral

E come fare a capire qual è quello giusto?

Il consiglio è sempre utilizzare il buon senso e, per chi è alle prime armi, affidarsi a un trainer con esperienza, che indichi come abbinare il giusto rapporto fra frequenza e intensità e durata. Chiunque può avvicinarsi all'attività sportiva pratica-

candola nel modo più corretto, che sia un giorno, due o tre per settimana, sia per un'ora o solamente 30 minuti, l'essenziale è sempre cercare di non creare traumi da sovraccarico o sovrallenamento, specialmente per i primi mesi. Bisogna dare tempo ai muscoli e all'organismo di adattarsi: si tratta di un processo fisiologico che ha i suoi tempi, diversi da persona a persona, e non si può modificare. Fondamentale poi è imparare ad ascoltare il proprio corpo, percepire tutti i segnali che ci invia (stanchezza, dolori, ma anche energia e voglia di fare). Ogni giorno infatti potrebbe essere diverso dal precedente, quindi i carichi possono essere variati, alcuni attrezzi o esercizi cambiati o inseriti gradualmente, la durata modificata. Non bisogna soffermarsi troppo sui numeri (l'inserimento dei dati riguardanti il consumo calorico, la frequenza cardiaca), ma imparare a prendere veramente coscienza del proprio corpo.

Ma è meglio iniziare con dei corsi oppure con un percorso ad hoc con i macchinari?

Dipende da quello che si vuole ottenere. Se confrontiamo un'ora di un corso di aerobica, con lo stesso tempo di esercizio con i pesi più o meno di pari intensità, con la prima si bruciano più calorie, perciò, se l'obiettivo immediato è solo quello, l'allenamento aerobico è l'ideale. Lo sviluppo muscolare, invece, richiede qualche settimana di tempo, ma è un investimento che paga, perché il metabolismo, con l'aumento della massa muscolare, accelera e questo porta a bruciare più calorie durante il giorno, oltre ad aumentare la tonicità muscolare. In un'ipotetica tabella del "benessere", un allenamento cardiocircolatorio in sala fitness occupa ben il 60% di tutto quello di cui una persona ha bisogno per stare bene (cioè per raggiungere quello stato fisico e mentale che gli permette di non avere dolori, contratture, fastidi, stanchezza, senso di malessere generale), con gli attrezzi il 20% e un corso di ginnastica di media intensità il restante 20%. Per ottenere il 100% in questa "ipotetica tabella", bisognerebbe riuscire a far combaciare tutte e tre le cose, trovando la giusta combinazione tra frequenza, durata e intensità, procedendo gradualmente.

COSA MANGIARE, PRIMA E DOPO

L'ideale sarebbe consumare pasti completi (cioè composti da primo, secondo, contorno, frutta) almeno tre ore prima della pratica sportiva; l'intervallo può essere ridotto se si consumano cibi ricchi di zuccheri complessi (come pasta al pomodoro) accompagnati da verdure cotte a vapore e una porzione di frutta. Subito dopo l'allenamento, invece, per favorire la reidratazione, sarà bene mangiare frutta fresca e bere bevande zuccherate.

ANCHE QUELLO CHE SI INDOSSA CONTA

Un minimo di "attrezzatura" tecnica è consigliata, se non necessaria, perché una scarpa sbagliata o non idonea, può creare a lungo andare delle tendiniti, problemi alle ginocchia, alla colonna vertebrale, con ripercussioni su tutto il corpo. Da non sottovalutare anche la traspirazione corporea: una maglia sintetica può compromettere la sudorazione e cioè la fisiologica e naturale regolazione della temperatura corporea, causandone un eccessivo innalzamento.

Che tipo di alimentazione bisogna seguire quando si fa sport?

Nell'attività fisica in genere l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale. Prima di mettersi alla prova in una sessione di allenamento, è necessario che l'organismo sia messo in condizioni di sopportare al meglio lo stimolo, protrarre la performance per tutto il tempo necessario, mantenere la glicemia costante (non andare in riserva), non raggiungere mai livelli di impoverimento energetico e idrosalino. L'alimentazione per il nostro organismo è come la benzina per una macchina: non si può introdurre ciò che si vuole, ma seguire una dieta bilanciata, con una appropriata combinazione fra i tre macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi). Mangiare più di frequente durante la giornata (almeno 5 pasti al giorno tre principali, "colazione , pranzo e cena" più alcuni spuntini) e bere sia durante il giorno che durante gli allenamenti.

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

Lifting: va di moda il "mini"

a cura di Elena Buonanno

"*Aiuto, mi cadono le guance. E pensare che non ho nemmeno quarant'anni ancora*!". Chissà quante (e quanti) di voi avranno pensato questa frase guardandosi allo specchio. Certo con il passare dell'età, complici a volte anche le cattive abitudini, come il fumo o un'alimentazione disordinata, è normale che la pelle del viso perda di tonicità compattezza e tenda a cadere, anche prima degli anta. È un processo naturale e fisiologico, dovuto alla forza di gravità, che non si può arrestare. Qualcosa però si può fare per risollevare la situazione. Tra i rimedi, uno di quelli più gettonati dalle donne negli ultimi anni, accanto ai vari filler, è il minilifting, un'alternativa meno invasiva e con tempi di ripresa più rapidi rispetto al lifting tradizionale. *«Oggi sono sempre meno le persone che decidono di sottoporsi a un intervento vero e proprio. Non per la paura del bisturi in sé, ma perché in una società frenetica come la nostra non ci si può permettere, in molti casi, il lusso di fermarsi per 15 giorni come succede con il lifting tradizionale. L'esigenza è tornare subito al lavoro, alla vita di relazione. E in questo senso il minilifting rappresenta davvero un buon compromesso. Senza contare che i risultati, sebbene visibili, sono senza dubbi più naturali»* sottolinea la dottoressa Concetta Borgh, chirurgo plastico che da anni lavora con un'equipe chirurgica tutta al femminile.

Dottoressa Borgh, in che cosa è simile e in cosa invece è diverso dal lifting "normale"?

Concettualmente il minilifting è molto simile al "vecchio" lifting. In entrambi i casi, come dice la parola stessa (in inglese "*to lift*" significa proprio sollevare), l'obbiettivo è risollevare la pelle che cade, eliminando la parte in eccesso e riposizionando i tessuti sottostanti. In pratica si incide dietro l'orecchio e da lì si scolla gradualmente la cute dalla parte muscolare più profonda. La pelle in eccesso viene rimossa, mentre quella che rimane viene ricucita nella giusta tensione, sempre dietro l'orecchio in una posizione non visibile. Per sostenerla vengono messi dei punti di trazione, una sorta di sistema di "ancoraggio" che blocca la discesa della parte muscolare. Per dare l'idea è come se dovessimo accorciare una gonna che si è un po' lasciata andare: la parte esterna della gonna è la nostra cute, la fodera invece la parte muscolare più profonda. Per avere un buon risultato, non basta accorciare la parte esterna, cioè la cute, dobbiamo fare la stessa cosa anche con la fodera che altrimenti spunterebbe sotto. Allo stesso modo, quindi, una volta tirata ed eliminata la parte in eccesso, bisogna riposizionare anche la parte muscolare e gli altri tessuti. La differenza però sta nell'entità dell'intervento (che si svolge ambulatorialmente, in anestesia locale con leggera sedazione). Innanzitutto non si può trattare tutto il viso, ma solo la parte bassa e in particolare l'area compresa tra la radice del naso e l'inizio del collo e delimitata a destra e sinistra dalle orecchie. I "difetti" che quindi possono trarre maggior beneficio sono le guance rilassate e il doppio mento. Inoltre nel minilifting lo scollamento sottocutaneo è meno importante (così come le incisioni dietro le orecchie ridotte al minimo), non solo perché riguarda un'area più limitata del viso, ma per la stessa tecnica usata, che permette di ottenere lo stesso risultato ma in modo meno "traumatico", anche grazie all'utilizzo di strumenti endoscopici (microstrumenti appositi, collegati a un monitor, che consentono di lavorare sulle strutture anatomiche dei tessuti con grande precisione).

Dal punto di vista pratico, questa mininvasità che vantaggi offre al paziente?

Sicuramente un decorso post-operatorio più rapido e senza dolore. Già il giorno dopo, medicazione a parte, si è presentabili e in tre/quattro giorni si può tornare alla vita sociale e lavorativa, contro le almeno due settimane/un mese del lifting tradizionale. Certo, può insorgere gonfiore o qualche lividino, che comunque si può camuffare facilmente col trucco.

Ma i risultati sono definitivi?

No, come non lo sono comunque quelli del lifting tradizionale. Non si può "bloccare" la forza di gravità e il naturale processo di invecchiamento. Però, soprattutto nelle persone relativamente giovani (dai 35 anni in su, quando cioè la pelle comincia a cedere verso il basso), il minilifting permette di giocare in anticipo evitando un rilassamento importante che poi, col passare del tempo, richiederebbe interventi più "pesanti".

E quanto durano?

Dipende da tanti fattori diversi e varia da persona a persona. Quello che è certo è che uno stile di vita corretto, come contribuisce a rallentare l'invecchiamento, aiuta anche a "stabilizzare" i risultati. Le regole sono sempre le stesse: non fumare, mangiare bene non facendosi mai mancare frutta e verdura, bere molta acqua, non esagerare con gli alcolici e trattare bene la propria pelle, con prodotti e creme ricche di vitamine.

Dott.ssa Concetta Borgh

Specialista in Chirurgia Plastica presso il Centro medico M.R. di Gorle

CAMPAGNA "VEDIAMOCI CHIARO"

Policlinico San Marco — Policlinico San Pietro

Addio agli occhiali una volta per tutte

Intervento laser in giornata a soli 990 euro *

Per informazioni e per prenotare la prima visita

Numero Verde 800.084.811

* Tariffa valida per interventi laser PRK per miopia, ipermetropia lieve, astigmatismo. Nella tariffa non sono compresi la visita e gli esami di idoneità e le visite successive

Sistema Sanitario Regione Lombardia

www.togliglioccchiali.it

I PRIMI...
E DA 5 ANNI I NUMERI 1

Prodotti senza glutine
Ritiro ricette
Convenzionato ASL Bergamo
Oltre 1200 prodotti

da martedì a venerdì 9.00/12.30 - 15.30/19.00
mercoledì e sabato 9.00/19.00 - lunedì chiuso

CELI@CHIA-FOOD BERGAMO

Via Spino 33 Bergamo Tel/Fax 035330830
celiachiafoodbergamo@alice.it - www.celiachiafoodbergamo.it

Intralipoterapia

Una nuova metodica per rimodellare la silhouette senza ricorrere alla chirurgia

a cura di Stefania Bianchi

Studio Medico Polispecialistico RSA
Direttore Sanitario Dott. Giuseppe Palamara
Piazza Barborini D'Andrea 3A bis
24060 Bagnatica (BG)
Tel. 035 680131 - 335 6803901
info@rsalife.it - www.rsalife.it

«Oggi la medicina estetica non può più essere considerata solo una scelta superficiale, frivola, ma una medicina di prevenzione. Tra le problematiche che da sempre affliggono le donne, e non solo, che il medico estetico è in grado di affrontare c'è sicuramente l'adiposità localizzata (AL)». Chi parla è il dottor Giuseppe Palamara, direttore sanitario dello Studio Medico Polispecialistico RSA. Ci siamo rivolti a lui, che da più di trent'anni si occupa di medicina estetica, per sapere quali siano le novità per combattere gli accumuli di grasso, ora che l'estate si avvicina. *«Innanzitutto è bene distinguere la AL dalla cellulite (PEFS)»* sottolinea il dottor Palamara. *«La cellulite, che spesso è erroneamente identificata come un eccesso di adipe, rappresenta un'alterazione strutturale del tessuto adiposo sottocutaneo principalmente dovuta a insufficienza venosa e linfatica degli arti inferiori, alterazioni posturali, terapia estro-pregestinica, fumo, sedentarietà, abbigliamento inadeguato, stipsi, alcune disfunzioni endocrine. Le adiposità localizzate invece sono caratterizzate da un eccesso adiposo localizzato in alcune specifiche aree corporee. Si tratta quindi di due condizioni estetiche ben distinte che richiedono interventi terapeutici completamente diversi».* E quali sono oggi le soluzioni possibili? *«Malgrado vi sia una continua nuova offerta terapeutica per entrambe, queste due disarmonie corporee non sono tutt'oggi di facile soluzione con mezzi non chirurgici»* sottolinea il dottor Palamara. *«Nel caso specifico delle adiposità localizzate è possibile ottenere un effetto correttivo evidente solo dopo una riduzione locale del pannicolo adiposo, che notoriamente in questi casi non risponde ai regimi dietologici. Ne consegue che la liposuzione chirurgica rappresenti la metodica più efficace in assoluto. Da alcuni anni però, a seguito dell'aumentata richiesta di trattamenti non chirurgici, sono stati introdotti l'intralipoterapia e l'Aqualyx. Si tratta rispettivamente di una tecnica iniettiva non invasiva e di un prodotto iniettabile Medical Device, in grado di emulsionare gradualmente il tessuto adiposo per il rimodellamento armonioso della silhouette. Le sedute, rapide, non richiedono anestesia e vengono effettuate a cadenza trisettimanale. Non è una metodica traumatica perché non aspira le cellule adipose ma comporta un'adipocitolisi progressiva: è quasi indolore, non ci sono cicatrici e vi è un recupero veloce della vita di relazione».* I risultati sono immediatamente visibili? *«L'effetto di riduzione del tessuto adiposo si realizza con estrema gradualità e spesso può essere visibile già dalle prime sedute. Viene suggerito l'utilizzo di elastocompressione con calze medicali da 14 a 18 mmHg, DLM (Drenaggio Linfatico Manuale) dopo alcuni giorni dalla terapia, supporto con nutraceutici specifici ed eventualmente l'utilizzo, da parte del medico, di apparecchiature elettromedicali. Inoltre, poiché non ha effetti sulla riduzione del peso corporeo è utile e consigliato un corretto regime alimentare personalizzato per ottenere il miglior risultato possibile e mantenerlo a lungo termine»* conclude il dottor Palamara.

I.P.

QUANDO È UTILE

L'intralipoterapia si è dimostrata efficace per il trattamento delle adiposità localizzate di: addome, culotte de cheval, fianchi, ginocchia, interno cosce, plica toracica, parte posteriore delle braccia, doppio mento, gobba di bisonte, ginecomastia maschile. Controindicazioni: allergie, malattie autoimmuni, gravidanza e allattamento, grave insufficienza epatica e renale, patologie psichiatriche.

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

Infermieri in prima linea nella "filiera" dell'assistenza del futuro

a cura di Francesca Dogi

Contenimento delle spese, tagli ai fondi in sanità e riordino dell'assistenza primaria (Decreto Balduzzi). Sono questi i criteri che, nel prossimo futuro, caratterizzeranno la nostra sanità. Uno scenario che si prospetta difficile soprattutto per i pazienti più fragili e in prospettiva del quale, se si vuole continuare a garantire la piena copertura del bisogni assistenziali di una popolazione che invecchia sempre di più, è necessario ripensare l'attuale organizzazione del sistema. *«Ormai la domanda frequente che gli operatori sanitari, ai diversi livelli, si pongono è in che modo sarà possibile garantire la sopravvivenza del Sistema Sanitario Nazionale. La professione infermieristica partecipa attivamente alla discussione in atto, con l'obiettivo di mantenere un Sistema Sanitario pubblico, universale e solidale, ma non solo»* sottolinea Beatrice Mazzoleni, presidente IPASVI di Bergamo. *«Analizzando la situazione attuale, emerge chiaramente la necessità di un'importante riorganizzazione delle strutture ospedaliere con una loro riclassificazione (è di questi giorni la bozza di decreto sulla Definizione degli standard qualitativi, strutturali, tecnologici e quantitativi relativi all'assistenza ospedaliera) e la necessità di potenziamento delle strutture territoriali».* Una riorganizzazione che non può prescindere da alcuni punti cardine: solidarietà ed equità, prevenzione e promozione della salute, continuità assistenziale intesa come passaggio sicuro e controllato da e verso il trattamento specialistico/ospedaliero. *«Il primo passo è l'organizzazione di servizi territoriali di assistenza primaria "privilegiando- come definito nell'articolo 1 del decreto Balduzzi -la costituzione di reti di poliambulatori territoriali dotati di strumentazione di base, aperti al pubblico per tutto l'arco della giornata, nonché nei giorni prefestivi e festivi con idonea turnazione, che operano in coordinamento e in collegamento telematico con le strutture ospedaliere"»* continua la Mazzoleni. *«Oggi nell'assistenza primaria, per assicurare percorsi diagnostico-terapeutici assistenziali che abbiano davvero al centro il paziente e le sue specifiche esigenze, è inevitabile l'aggregazione multidisciplinare e multiprofessionale. Ormai infatti è chiaro che la medicina di base e ospedaliera non possono isolatamente risolvere problemi sanitari sempre più complessi e che è necessaria la complementarietà dei ruoli attraverso forme di collaborazione tra Medico di Medicina Generale, specialista, infermiere, fisioterapista, etc.. Tra le diverse figure sanitarie, in particolare, quella dell'infermiere sarà una vera e propria chiave di volta, nell'ottica di un nuovo modello organizzativo non più limitato al percorso diagnostico-terapeutico, ma rivolto a soddisfare i bisogni assistenziali dei pazienti, dall'ospedale al territorio, al domicilio dello stesso, attraverso strutture per sub acuti a gestione infermieristica (ospedali di comunità), la creazione di ambulatori multiprofessionali, dove la presenza degli infermieri potranno garantire l'assistenza domiciliare H24»* conclude il presidente IPASVI.

IPASVI BERGAMO
Via Rovelli, 45 24125 Bergamo
Tel. 035 217090 - 347 9627397
Fax 035 236332
collegio@infermieribergamo.it
www.ipasvibergamo.it

I.P.

moodcreativedesign.it

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

cloudia™
smart pleasure

l'evoluzione della

sigaretta
elettronica

PROVA GRATUITAMENTE CLOUDIA
E LE SUE ESSENZE NEI SEGUENTI NEGOZI:

BERGAMO
ALBINO - Via Marconi, 29/O - tel. 035 761133
ALZANO LOMBARDO - Via Pesenti - tel. 393 8924029
C.COMM. LE DUE TORRI - Stezzano - tel. 035 4379279
C.COMM. ORIO CENTER - Orio al Serio - tel. 345 6943961
ORIO AL SERIO - Aeroporto zona partenze - tel. 393 0646566
PONTERANICA - Via Ramera, 86 - tel. 035 576665
RANICA - Via Marconi, 37/H - tel. 340 3584894
SERIATE - Via Italia, 131 - tel. 035 4236746
C.COMM. PELLICANO - Treviglio

BRESCIA
BRESCIA CENTRO - via felice cavallotti, 2 - tel. 030 293549
C.COMM. LE PORTE FRANCHE - Erbusco - tel. 331 7807593
C.COMM. LE PIAZZE - Orzinuovi - tel. 331 7806506
C.COMM. EUROPA - Palazzolo sull'Oglio - tel. 331 7807516

MILANO
C.COMM. CAROSELLO - Carugate - tel. 393 0646566
C.COMM. VULCANO - Sesto S.Giovanni - tel. 347 8716772

La gravidanza nel terzo Millennio

Al Centro Aleman esami prenatali sempre più accurati e specifici per vivere insieme e con maggiore serenità la dolce attesa

a cura di Stefania Bianchi

Apparecchiature ecografiche sofisticate, disponibilità di un laboratorio ad alta specializzazione certificato, personale medico e paramedico capace di gestire e accompagnare la donna in tutto l'iter diagnostico: da oggi tutto questo è possibile al Centro Aleman. Dal primo aprile infatti sarà attivato il servizio di Diagnosi Prenatale. Ne parliamo con il dottor Luciano Ghisoni, ginecologo esperto in questo ambito.

Dottor Ghisoni, cosa si intende per diagnosi prenatale?

L'insieme di tecniche strumentali (principalmente l'ecografia) e di laboratorio finalizzate all'identificazione di condizioni di rischio specifiche, malattie genetiche o di altra natura, che possono interferire con il normale sviluppo del feto. Gli esami a disposizione possono individuare eventuali condizioni di rischio, indicando il percorso diagnostico più appropriato e sicuro per ogni gestante. In particolare si parla di test "non invasivi" e di test "invasivi" indicando la pericolosità in relazione alla prosecuzione della gravidanza.

Quali sono i test non invasivi?

Tra i test non invasivi quello maggiormente utilizzato è il test combinato o bi-test, combinazione di un dato rilevato mediante un'ecografia esterna, la translucenza nucale (eseguita tra la undicesima e la tredicesima settimana), e uno ottenuto da un semplice prelievo di sangue. Il risultato dà una valutazione statistica sulle possibilità di anomalie cromosomiche, come ad esempio la Sindrome di Down o la Sindrome di Edwards. I vantaggi sono legati alla possibilità di eseguirlo in un'epoca gestazionale precoce e, in caso di positività, sottoporsi a un'eventuale diagnosi prenatale invasiva, villocentesi o amniocentesi. Con lo stesso tipo di tecnica del bi-test è possibile indagare anche la predisposizione a complicanze della gestazione, quali la gestosi.

UNA TECNICA MOLECOLARE PER L'ANALISI DEL DNA

Tradizionalmente l'analisi del cariotipo è effettuata mediante una coltura cellulare. Da oggi, anche al Centro Aleman, è possibile esaminare i cromosomi fetali utilizzando una nuova procedura diagnostica: il Cariotipo Molecolare (Array-CGH), tecnica molecolare innovativa da cui si ottiene un'analisi cromosomica approfondita in soli 2-3 giorni a differenza dei 15-20 giorni necessari con quella tradizionale. Rispetto all'esame mediante coltura, l'analisi molecolare dei cromosomi ha una risoluzione molto più elevata (100 volte) e, trattandosi di una metodica molecolare di analisi del DNA, il risultato è garantito in quasi il 100% dei casi.

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO ALEMAN
Dir. San. dott. F. Laganà
Via Peppino Ribolla, 1
Alzano Lombardo - Tel./Fax 035.510563
info@poliambulatorioaleman.com
www.poliambulatorioaleman.com

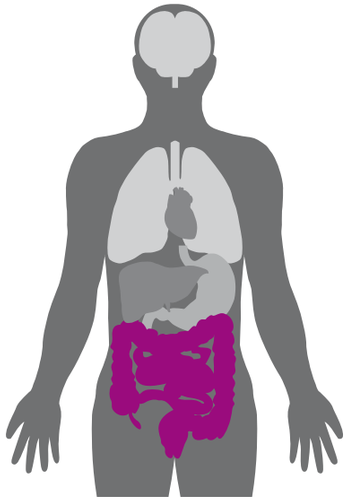
E quelli invasivi?

I più importanti sono la villocentesi e l'amniocentesi. Il primo consiste nell'asportare dei minuti frammenti di placenta, chiamati villi coriali, che, avendo la stessa origine e le stesse caratteristiche genetiche del feto, danno informazioni precise, escludendo o confermando la presenza di un'alterazione. L'amniocentesi consiste invece nel prelevare un campione di liquido amniotico all'interno del quale sono presenti cellule di origine fetale. La villocentesi può essere eseguita già nel primo trimestre mentre l'amniocentesi è effettuata all'inizio del secondo trimestre a partire cioè dalla quindicesima settimana. Il rischio di provocare complicanze per la gravidanza è presente per entrambe le metodiche ed è in entrambe le procedure al di sotto dell'1%. L'analisi del materiale prelevato dà come risultato il cariotipo fetale, cioè determina il numero e la forma dei cromosomi del feto. Sul materiale prelevato con la villocentesi o l'amniocentesi, poi, si possono eseguire anche analisi più dettagliate, riguardanti malattie genetiche.

I.P.

Problemi di allergia? Prenditi più cura del tuo intestino

a cura di Clara Verdi



Allergie alimentari, asma, ma anche eczemi, sinusiti e otiti: problemi apparentemente molto diversi tra loro che però potrebbero avere un'origine comune e cioè l'intestino, o meglio la cosiddetta "sindrome della permeabilità intestinale" (in inglese Leaky Gut Syndrome). Ma di cosa si tratta? *«Con questo termine, nella medicina funzionale, si intende un'alterata capacità della membrana intestinale di selezionare solo quello che le serve»* spiega il dottor Marechal, medico chirurgo esperto in Medicina Funzionale della Still Osteopathic Clinics, dove osteopati e specialisti di diverse branche della medicina lavorano a stretto contatto, in sinergia, in modo da offrire al paziente un approccio davvero "integrato" che parte dal sintomo per arrivare alla persona nella sua globalità. *«Ogni volta che mangiamo il nostro intestino seleziona le sostanze e i componenti utili per la nostra sopravvivenza e permette solo a questi di attraversare la membrana intestinale e arrivare nel sangue. Capita però che, per un insieme di fattori diversi tra cui lo stress, uno stile di vita scorretto, l'abuso di medicinali e di cibo spazzatura, questo meccanismo di selezione non funzioni come dovrebbe. Così la membrana lascia passare anche tossine, batteri, funghi, alimenti non riconosciuti dall'organismo, allergeni che possono scatenare una reazione immunitaria e infiammatoria che partendo dall'intestino può avere ripercussioni anche sugli altri organi, aggravando o innescando patologie, come ad esempio l'allergia»*. Il nostro intestino quindi, in condizioni ottimali, funziona come una barriera contro le aggressioni esterne. Non a caso il 70% delle nostre cellule immunitarie, si trova proprio in questo organo, lungo ben 7 metri e con una superficie di 400 metri quadrati. *«Da quanto detto finora è evidente che non è sufficiente dare rimedi e farmaci contro i sintomi, ma bisogna stimolare l'organismo in modo che possa risolverli da solo, ripristinando le fisiologiche vie metaboliche prima che il disturbo si cronicizzi»*. E per farlo, il punto di partenza è, ovviamente, l'intestino. *«Per riportarlo al suo naturale equilibrio si deve innanzitutto intervenire sull'aspetto nutrizionale, eliminando per un certo periodo gli alimenti a cui la singola persona risulti intollerante, associando anche un aiuto esterno con farmaci naturali e integratori, e aumentando l'introito di omega-3, grassi buoni con azione antinfiammatoria »* continua il dottor Marechal. Un aiuto prezioso poi viene anche dall'osteopatia. *«Questa disciplina, che non si occupa solo dello scheletro ma anche degli altri organi e sistemi (compresi quello sanguigno e linfatico) , è utile anche contro l'allergia, che è una risposta abnorme del sistema immunitario nei confronti di determinate sostanze»* aggiunge il dottor D'Avanzo, osteopata D.O.. *«In particolare, attraverso specifiche tecniche di manipolazione si ripristina la corretta irrorazione di sangue e linfa, riequilibrando e regolando così le risposte immunitarie»* conclude.

LA MEDICINA FUNZIONALE

È una branca della medicina che basa il proprio metodo clinico sullo studio dei processi fisiologici. Il termine "funzionale" viene utilizzato in riferimento ai cambiamenti che intercorrono a livello della "funzione" cellulare, prima che il perdurare delle condizioni disfunzionali (anomale) evolva in patologia vera e propria.

STILL OSTEOPATHIC CLINICS
Direttore Sanitario dott. Mario Iapicca
via Calzecchi Onesti, 6 - Bergamo
tel. 035 362280
bergamo@osteopatia-still.com
www.osteopatia-still.com

I.P.

centrorota
FISIOKINESITERAPIA • SPORT REHAB
Muoversi, prevenire, curare.

Via dell'Industria, 8
24126 Bergamo
Tel. 035 24 95 70
info@centrorota.it

www.centrorota.it

Salute cardiovascolare: arriva lo screening per gli over 50

L'Asl di Bergamo scende in campo contro i rischi cardiovascolari, oggi la prima causa di mortalità, insieme al cancro. E lo fa lanciando un esperimento pilota per uno screening destinato agli over 50. Il progetto, che partirà a maggio e coinvolgerà un distretto Asl, sarà poi esteso a tutta la provincia con l'obiettivo di "*intercettare quelle persone che dal medico non vanno mai, che non fanno quasi mai esami clinici, in sostanza quanti stanno sostanzialmente bene. Ma che molto spesso non sanno di avere comportamenti e abitudini errati, quando non problemi latenti che potrebbero causare gravi patologie*", come spiega il direttore generale dell'Asl di Bergamo, Mara Azzi. Circa 1.200 persone, tra i 50 e i 59 anni, scelti a "campione", verranno invitati, tramite una lettera personalizzata, a presentarsi negli studi medici del distretto Asl. Qui saranno sottoposti a una serie di test e accertamenti (come esame della glicemia e della pressione arteriosa, valutazione del peso e della circonferenza addominale) e a un'anamnesi accurata. Sulla base dei risultati poi, attraverso determinate tabelle, sarà elaborata e inviata al medico di base del paziente una valutazione precisa del personale rischio cardiovascolare del soggetto, in modo da poter mettere in atto le eventuali misure terapeutiche necessarie.

Aprile: il mese della salute delle ossa

Secondo studi recenti, oltrepassati i 50 anni 1 donna italiana su 3 comincia ad avere le ossa più fragili. Per sensibilizzare su questo problema e promuovere una corretta prevenzione, O.N.Da, l'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna, dedica il mese di aprile alla salute delle ossa delle donne italiane. Grazie a questa iniziativa, in 18 Regioni, 108 ospedali "a misura di donna", premiati con i Bollini Rosa, apriranno le porte ai cittadini offrendo visite gratuite, esami strumentali e incontri informativi sul tema. A Bergamo le strutture che partecipano all'iniziativa sono cinque. Per conoscere quella più vicina a cui rivolgersi e le iniziative in programma si può chiamare il numero verde 800 58 86 86 (attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 18.00) oppure visitare i siti **www.bollinirosa.it** oppure **www.mesesaluteossa.it.**

Una mostra dedicata al "padre" della genetica clinica

Dal 10 al 20 aprile la mostra itinerante "Che cos'è l'uomo perché te ne ricordi. Genetica e natura nello sguardo di Jerome Lejeune" farà tappa a Bergamo e più precisamente al Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro. Il percorso espositivo, dedicato al fondatore della genetica clinica e scopritore dell'origine della sindrome di Down, si articola in tre parti. Nella prima al centro è Lejeune, le sue ricerche e la fondazione della genetica clinica. Nella seconda parte del percorso si esaminano invece gli sviluppi dalle scoperte di Lejeune ad oggi. Infine la mostra propone un'affascinante domanda: "il nostro destino è scritto nei nostri geni?", partendo dall'idea, peraltro molto diffusa, che ci sia un "gene per ogni caratteristica" (il gene per l'altruismo, il gene per l'aggressività, il gene per l'intelligenza etc.). La moderna biologia evolutiva ci dice che il corredo genetico più che un "programma esecutivo" è un insieme di "strumenti" che l'organismo biologico usa, insieme a molte altre fonti di informazione, per costruire la sua vita. Il convegno di presentazione della mostra si terrà l'11 aprile, sempre al Policlinico San Pietro, alle 20.00.

Bis alle "Le Due Torri" di Stezzano per "Salute al… Centro"

a cura di Maria Castellano

Una tre giorni all'insegna della prevenzione e della solidarietà. Si è conclusa con successo la seconda edizione di "*Salute al… Centro*", evento dedicato alla salute e al benessere, organizzato da "Bergamo Salute" e Ondacomica Management, che si è tenuto al Centro Commerciale "Le due Torri" di Stezzano l'8, il 9 e il 10 marzo. Protagonista, come sempre, la prevenzione e uno stile di vita corretto e sano. Ma non solo. «*Quest'anno, in accordo con il direttore del centro Roberto Speri, abbiamo voluto aggiungere una giornata per dedicarla al mondo delle associazioni di volontariato e alle Onlus bergamasche*» sottolinea Daniele Gerardi, direttore responsabile di "Bergamo Salute". «*Ci sembrava doveroso, anche perché il mondo del volontariato rappresenta una risorsa preziosa, e in molti casi indispensabile, per il nostro territorio, anche in ambito sanitario*». Sabato e domenica invece, come ormai da tradizione, è stata la volta dei medici, professionisti e operatori del mondo della salute. Sedici gli stand per altrettante specialità, dalla cardiologia alla dermatologia, dall'ortopedia alla nutrizione, solo per citarne alcune, dove centinaia di visitatori del centro hanno potuto ricevere, gratuitamente, consigli per vivere bene e in salute. Le due giornate, sono state "movimentate" e scandite anche da ben dieci workshop, tenuti da altrettanti esperti su alcuni temi di grande interesse, come la medicina estetica, il rapporto corretto con il cibo, l'incontinenza. «*È stata un'edizione davvero intensa e ricca*» sottolinea Micaela Carrara di Bergamo TV, madrina ufficiale della manifestazione, che con la sua consueta simpatia e bravura ha presentato le tre giornate. «*Per il secondo anno, grazie a questa manifestazione, molte persone hanno potuto entrare in contatto e dialogare con esperti della salute in un modo del tutto innovativo e diverso dal solito, in una dimensione informale come è quella del centro commerciale. Un'occasione preziosa per farsi del bene*». E non è mancato nemmeno lo spazio per il divertimento e il gioco, grazie alla preziosa collaborazione con la Croce Rossa Italiana che ha intrattenuto grandi e piccini con clown, truccatori e volontari, oltre a tenere un seguitissimo workshop sulle manovre di disostruzione delle vie aeree nei lattanti e nei bambini.

Il dottor Pozzi, Presidente dell'Ordine dei Medici di Bergamo, taglia il nastro

Per dare
"Più qualità alla tua vita"

Assistenza domiciliare giorno e notte con personale qualificato

Analisi del personale in funzione delle caratteristiche e esigenze della famiglia

Famiglia e personale costantemente seguiti dal "Tutor"

Garanzia di sostituzione del personale per incompatibilità di carattere o per esigenze diverse

Via Regina Margherita - Gorlago (BG)
Tel. **035.953474** - Fax 035.953309

Via Rudone, 35 - Rovato (BS)
Tel. **030.7731165** - Fax 030.7731143

www.everyservice.eu - E-mail: info@everyservice.eu

SERVICE SERVICE EVERY SERVICE SERVICE

Una festa di compleanno, tra musica e divertimento

a cura di Viola Compostella

Musica, divertimento e una cornice mozzafiato. Saranno questi gli ingredienti della festa per il secondo compleanno di "Bergamo Salute" che si terrà il 12 maggio e sarà presentata da Micaela Carrara di Bergamo Tv. Una serata speciale, per i quasi cinquecento ospiti, a cominciare dalla location, la "Locanda Armonia" di Trescore, un antico cascinale, elegantemente ristrutturato, immerso in un parco secolare di ulivi che dall'alto domina una delle vedute più suggestive della Val Cavallina. «*Due anni sono un traguardo importante e quasi insperato, soprattutto in tempi di crisi come questi, che ci riempie di soddisfazione e ci dà la forza e la determinazione per guardare avanti con fiducia e con la determinazione di fare sempre meglio*» dice Daniele Gerardi, direttore responsabile di "Bergamo Salute". «*Questo successo però vogliamo condividerlo con tutti coloro che hanno collaborato a renderlo possibile, non solo lo staff della redazione, ma soprattutto i medici, le strutture, gli investitori che hanno creduto nel nostro progetto. È anche grazie a loro se oggi la nostra rivista è così apprezzata*». E proprio a loro è dedicata la serata, che vedrà l'alternarsi di momenti di divertimento e musica (e ovviamente buon cibo), grazie alle gag di Gianluca Impastato, in arte Chicco d'Oliva del gruppo "I Turbolenti" del programma comico di Italia 1 Colorado, ai giochi di prestigio di Mr. Magic Mariano che stupirà e coinvolgerà gli ospiti con il suo spettacolo di intrattenimento e comicità, e alla bellissima voce di Alessia Gerardi, direttamente da "Io canto", talent show di Canale 5 condotto da Gerry Scotti. E per finire tutti a ballare in discoteca. L'evento è sponsorizzato da AZ Veicoli, concessionario Opel di Bergamo.

☐ **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 _____

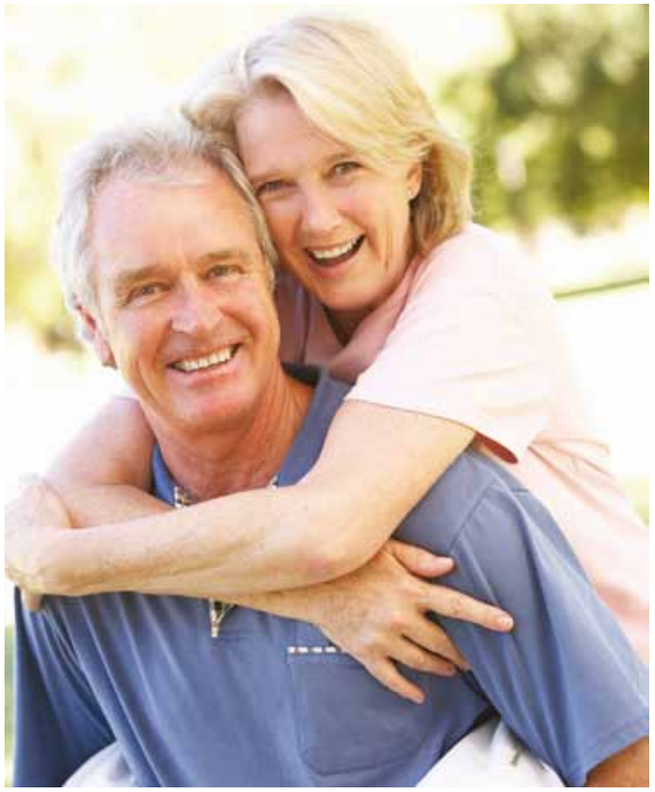
INFORMATIVA ai sensi del D.lgs. n. 196/03. I suoi dati sono protetti e verranno trattati unicamente da Pro.ge.ca. srl per inviare la rivista ed eventualmente altri articoli allegati alla stessa oltre che per eventuali informazioni di servizio. Autorizzo il trattamento dei dati per le finalità e con le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

Centro di Radiologia e Fisioterapia
Polo Odontoiatrico
Accreditato A.S.L.
Dir. San. Dott. Renato Suardi

Sistema Sanitario Regione Lombardia



Un sorriso nuovo in un solo giorno

I VANTAGGI
- Fin da subito la dentatura completa e funzionale
- Denti fissi al massimo dopo 24-48 ore
- Assenza di tecniche pre implantari molto costose
- Minor costo per il paziente
- Biostimolazione con laser dei tessuti nei giorni successivi

IN QUALI CASI SI APPLICA
- Totale o parziale mancanza di denti
- Mobilità dentale
- Piorrea / parodontite

PRIMA **DOPO**

Via Roma, 28 - Gorle (BG)
Tel. 035/295718 - www.centroradiofisio.it

"Food Education Italy" per un'alimentazione sana, "vera" e sostenibile

a cura di Giulia Sammarco

Come alcuni di voi avranno notato, dal numero scorso, accanto al sommario ha fatto la comparsa un logo colorato con la scritta "Food Education Italy". "Cosa significa?" vi sarete chiesti. "Bergamo Salute", che fin dall'inizio ha trovato nel legame con il territorio e nella promozione di uno stile di vita sano (a cominciare dall'alimentazione) alcuni dei suoi punti di forza e di ispirazione, ha deciso di aderire e sostenere "Food Education Italy" (FEI), Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare, realtà nata nel luglio 2011 che si propone di sviluppare e attuare progetti e programmi di educazione alimentare facilitando la relazione tra il mondo della scuola, quello della famiglia e del territorio (persone, istituzioni, imprese pubbliche o private che siano). «*I fondatori, ciascuno dei quali con consolidate esperienze sui temi educativi, alimentari, di comunicazione e utilità sociale, hanno intrecciato i loro percorsi dal 2009, partecipando attivamente ai lavori del Comitato Tecnico Scientifico "Scuola e Cibo", istituito dal MIUR (Ministero per l'Istruzione l'Università e la Ricerca). Lavorando con le scuole del territorio nazionale, il Comitato ha consentito al MIUR di emanare nell'ottobre 2011 le "Linee Guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana", il riferimento istituzionale a cui la Fondazione si ispira*» spiega il consigliere Paolo Paganelli, biologo nutrizionista (nonché membro del nostro comitato scientifico). «*Durante questo percorso, è stato possibile portare a compimento esperienze didattiche di valore e realizzare incontri informativi, formativi e conoscitivi con dirigenti scolastici, insegnanti, alunni e famiglie: un momento unico di confronto, di ascolto e di condivisione con l'intero sistema scolastico italiano*» gli fa eco il presidente Giorgio Donegani. «*Da qui, il desiderio di non disperdere questo importante patrimonio di esperienza ha portato alla nascita della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare, una fondazione di partecipazione senza fini di lucro, ma con l'obiettivo di promuovere iniziative di utilità sociale che rispondano a un'esigenza largamente condivisa tra la popolazione*». Molti i progetti anche nella Bergamasca, a cominciare da "Sostenibilità ambientale e Nutrizione", da poco partito all'ITIS e Liceo Scientifico Scienze Applicate "Natta" di Bergamo (referente il professor Franco Foglieni) in collaborazione con la Coop, Aspan (Associazione Provinciale Panificatori Bergamaschi), Bergamo Scienza. «*In vista dell'Expo 2015 di Milano, "Nutrire il mondo", dedicato proprio al tema dell'alimentazione, gli studenti dell'Istituto tecnico e del liceo nei prossimi mesi saranno impegnati in particolare in tre ambiti diversi: lo studio del pane quotidiano, finalizzato al recupero delle tradizioni di una volta; la ricerca in laboratorio sulle problematiche igieniche legate al latte crudo; la valutazione nutrizionale degli alimenti e degli snack che si trovano nei distributori automatici delle scuole, per arrivare a proposte alternative più sane e sostenibili. È un'iniziativa importante alla quale si sono subito appassionati e che sicuramente li arricchirà molto, non solo da un punto di vista "scolastico", ma soprattutto personale*» conclude la professoressa Maria Amodeo, dirigente scolastico dell'Istituto Natta.

Una cordata di solidarietà per salvare la piccola Sakina

a cura di Elena Buonanno

Sakina e la dottoressa Annalisa Fioretti

Un incontro casuale, di quelli che possono cambiare, anzi ridare la vita. Una catena di solidarietà che ha attraversato gli oceani. E un lieto fine. Protagoniste, una bambina pakistana gravemente malata e una dottoressa minuta ma con un carattere di ferro che per lei ha smosso mari e monti pur di poterle regalare una speranza. Sembra la trama di un film, di una fiaba, e invece è una storia vera. Sakina ha 5 anni. Due occhioni grandi e dolci. E un cuore gravemente malato. Vive in un piccolo villaggio a 3000 metri di quota tra le montagne del Pakistan. Qui una bambina, con i suoi problemi di salute, difficilmente arriva alla maggior età. Ma Sakina è stata fortunata. Sulla sua strada ha incontrato una dottoressa speciale, Annalisa Fioretti, 36 anni, pneumologa del reparto di riabilitazione del Policlinico San Marco di Zingonia, con la passione per l'alta quota e l'alpinismo. «*Tutto è cominciato quest'estate. Ero in Pakistan per partecipare a una spedizione al G1, una montagna di 8.000 metri, quando ho conosciuto lo scrittore-cooperante Greg Mortenson, autore di "Tre tazze di tè" e fondatore di un'associazione che opera lì*» racconta la dottoressa Fioretti. «*Dopo aver saputo che ero un medico mi chiese di visitare una bambina che non stava bene e ovviamente ho accettato*». Il giorno dopo la piccola Sakina viene portata, dopo lunghe ore di viaggio, dal villaggio di montagna dove vive con la famiglia all'albergo in cui Annalisa alloggia insieme al resto della spedizione. «*Quando l'ho vista mi sono resa immediatamente conto che c'era qualcosa che non andava. Era molto più piccola della sua età, aveva la pelle bluastra. Visitandola ho sospettato una malformazione cardiaca grave, un grande soffio cardiaco anomalo per la sua età. Il suo cuore batteva all'impazzata e il livello di ossigeno nel sangue era preoccupante*» continua nel racconto. Per avere la conferma della diagnosi bisogna sottoporre però la bimba a indagini più approfondite. Nel frattempo, Annalisa deve partire per il G1 per recuperare, insieme alla sua spedizione, il corpo di un amico alpinista morto durante una scalata invernale.

E così, con il pensiero di Sakina nella mente e nel cuore, la dottoressa-alpinista va in "missione". «*Appena tornata mi sono fatta subito dare gli esami di Sakina e li ho inviati a mio amico cardiochirurgo. Risultato? Sakina aveva un "buco" di 1,5 cm tra i ventricoli e un'ipertensione polmonare*». Un difetto facile da correggere se il bambino ha pochi mesi di vita, ma molto più rischioso se diagnosticato più in là. L'unica speranza per Sakina è un intervento, ma in Pakistan non può ricevere cure adeguate. E così, appena tornata in Italia, Annalisa fa scattare una "staffetta della solidarietà". «*Ho contattato il Policlinico San Donato* (ndr. centro noto per la cardiochirurgia pediatrica e ospedale dello stesso gruppo del Policlinico San Marco)*: sapevo che lì ci sono chirurghi che operano pro bono* (ndr. come volontari) *in Africa. E così ho chiesto il loro aiuto*». Il loro e quello dell'associazione "Bambini cardiopatici del mondo", onlus fondata dal primario di cardiochirurgia pediatrica del San Donato, il professor Alessandro Frigiola. La situazione è complessa, ma gli specialisti si rendono subito disponibili a operarla. La trasferta italiana dal Pakistan, però, operazione a parte, è costosa e la famiglia di Sakina non può permettersela. E così parte un'altra "cordata" di solidarietà, a cui partecipa non solo l'ospedale in cui la dottoressa lavora, ma tanti amici della dottoressa e gente comune venuta a conoscenza della storia di Sakina attraverso il sito e la pagina Facebook creata per lei da Annalisa e il passaparola. «*Si è mosso un tam tam incredibile, ho trovato molte persone generose. Si sono mossi medici, amici, sconosciuti, un gruppo di suore e tanta gente che ha letto un appello pubblicato sull'Eco di Bergamo. Senza di loro non sarebbe stato possibile salvarla*». A inizio febbraio, finalmente, la piccola Sakina, insieme al papà Mohammad e a un interprete, arriva al San Donaton e dopo una decina di giorni viene sottoposta a un delicato intervento a cuore aperto. Ad operarla è l'equipe del professor Alessandro Frigiola. L'operazione tecnicamente va bene. Ma la situazione di partenza era molto compromessa. «*Temevamo non superasse il decorso post-operatorio*» dice la dottoressa. Per due giorni Annalisa, i medici e il papà di Sakina, stanno con il fiato sospeso. Sperano, pregano. E alla fine la piccola ce la fa. «*Si è dimostrata una bimba molto forte e con una grande voglia di vivere. Quando l'ho vista alzarsi per la prima volta dal suo lettino il mio cuore scoppiava dalla gioia*». Ora Sakina è tornata nella sua terra, ma certo non scorderà mai quella dolce e tenace dottoressa grazie alla quale ora ha un cuore nuovo.

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

ww.ortopediaburini.it
info@ortopediaburini.it

FARMACIA
Donati
del dott. Diego Bonzi
La farmacia dei servizi

Orari di apertura
da lunedì a venerdì
8:30 - 12:30 / 15:00 - 19:30
sabato
8:30 - 12:30 / 15:00 - 19:00

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

su prenotazione sedute di:
- **Fisioterapia**
- **Osteopatia**
- **Naturopatia**
- **Dietista**
- **Riflessologia plantare**
- **Autoanalisi glicemia, colesterolo e trigliceridi**
- **Test intolleranze alimentari**

- Consegna ossigeno a domicilio
- Preparazioni galeniche
- Medicina veterinaria
- Noleggio apparecchiature elettromedicali
- Trattamenti dermoestetici in cabina
- Elettrocardiogramma con referto istantaneo
- Incontri informativi su vari temi

Altre attività
Linfodrenaggio | Massaggio antistress
Mediazione corporea | Fiori di Bach
Test intolleranze alimentari
Medicazioni

Respirare meglio? Insieme è più facile

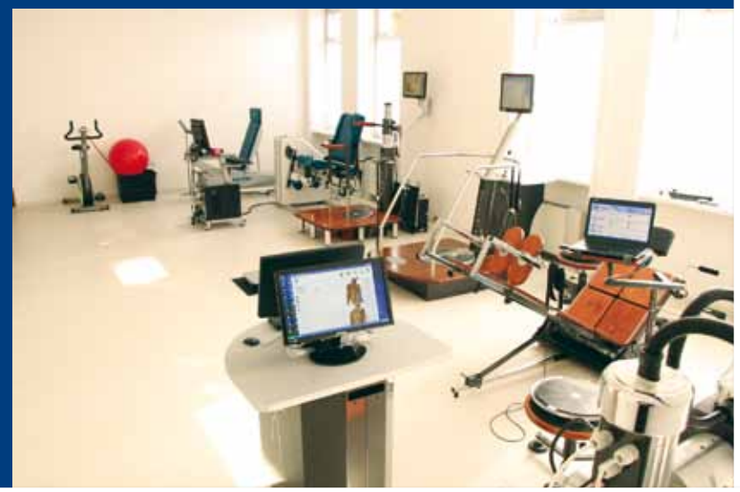
Dal 2006 l'associazione "Respirone" offre consigli e sostegno alle mamme e papà con bimbi allergici e asmatici

a cura di Viola Compostella

«Dare sostegno alle mamme e ai papà di bimbi con malattie respiratorie croniche. Essendoci passate anche noi, sappiamo cosa significhi crescere un figlio asmatico e allergico alla polvere, al pelo degli animali, alle graminacee e via dicendo. Bisogna fare attenzione a tutto, in casa e fuori, imparare una serie di norme di prevenzione indispensabili per permettergli di vivere più tranquillamente. All'inizio non è facile, ci si sente disorientati. Da qui l'idea di creare un'associazione di volontari disposti a mettere a disposizione di altre famiglie la propria esperienza». A parlare è Milena Lazzaroni, presidente e una delle promotrici di "Respirone onlus", associazione nata nel 2006 dall'iniziativa di un gruppetto di mamme che tra il lavoro, la casa e la famiglia hanno deciso di dedicare un po' del loro tempo per ascoltare e consigliare altre mamme con i loro stessi problemi, attraverso uno sportello aperto al pubblico presso il Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro e l'attività di volontariato. *«I nostri figli erano in cura lì dal dottor Ahmad Kantar, pediatra e allergologo che spesso teneva seminari formativi per noi genitori su asma e allergie, perciò è stato naturale scegliere il Policlinico come sede della nostra associazione e delle nostre attività. In realtà però siamo "contattabili" da chiunque abbia bisogno di sostegno per affrontare insieme i problemi legati alla malattia».* Le attività dell'associazione non si limitano solo a dare consigli, per quanto preziosi, alle famiglie. *«Organizziamo incontri tra i genitori e seminari per favorire lo scambio di esperienze e il confronto sui problemi che i piccoli malati affrontano quotidianamente nell'ambiente familiare e nella realtà esterna. Inoltre, attraverso mercatini di libri e giocattoli usati e soprattutto grazie alle donazioni da parte di aziende che operano nel settore dell'infanzia, raccogliamo fondi per acquistare apparecchiature moderne ed efficaci per la diagnostica e l'assistenza ospedaliera e ambulatoriale per i bambini con o a rischio di sviluppo di patologie respiratorie».* L'ultima in ordine di tempo, regalata al Policlinico San Pietro, è un pletismografo, un macchinario di ultima generazione che consente di diagnosticare la presenza di alterazioni ventilatorie, in condizioni particolari, che possono essere causate da diverse patologie. E non mancano nemmeno momenti di svago e divertimento. *«Molti test diagnostici prevedono tempi lunghi, durante i quali si deve aspettare per avere i risultati. E così abbiamo allestito una saletta per far ingannare l'attesa giocando insieme a loro. Spesso poi organizziamo gite, soggiorni in località marittime o montane, vacanze sollievo. E persino corsi di cucina per spiegare ai piccoli pazienti, che in genere hanno anche allergie alimentari, come devono essere preparati gli alimenti. Tutto per aiutarli a vivere meglio»* conclude Milena.

organizzazione di volontariato
respirone
ONLUS
www.respirone.it

RIHABILITA
www.rihabilita.it
Dir. Sanitario: Dr. Oreste Zoldan



Rihabilita Medical Center

Rihabilita è il punto
di riferimento per le terapie
di riabilitazione motoria
e neuromotoria,
per la rieducazione
e la fisioterapia
e per tutte quelle attività
che mirano a correggere
e a migliorare le situazioni
di deficit delle capacità
di movimento e delle carenze
d'autonomia funzionale

Visite ed esami specialistici

Presso il Rihabilita Medical Center è possibile
effettuare visite specialistiche ortopediche,
fisiatriche, cardiologiche e sportive.
Qualora il paziente lo richieda è possibile
effettuare esami diagnostici specialistici,
visite di idoneità sportiva e medicina estetica

NUOVA SEDE

Via Provinciale 61 | 24022 Alzano Lombardo - Bergamo
Tel. 035 515408 | info@rihabilita.it | www.rihabilita.it

A.R.M.R.

Insieme contro le malattie rare

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

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

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

- **4 APRILE 2013 ORE 19:00**
Assemblea annuale dei Soci a Villa Camozzi "Centro di Ricerche Aldo e Cele Daccò per le Malattie Rare". Ricorrenza del ventennale della nascita della Fondazione A.R.M.R.
- **31 MAGGIO 2013 ORE 20:00**
Appuntamento annuale alla Cantalupa da Vittorio; gran Gala di amici, sostenitori e soci della Fondazione A.R.M.R.

Maggiori informazioni su www.armr.it

SINDROME BRANCHIO-OTO-RENALE (BOR) O DI MELNICK-FRASER

Codice di esenzione. RN1140
Categoria. Malformazioni congenite.
Definizione. Patologia caratterizzata dalla presenza di cisti branchiali, lesioni preauricolari, sordità e nefropatia.
Epidemiologia. L'incidenza della patologia è di circa 1 su 40.000 mila nati. Maschi e femmine sono colpiti in eguale misura.
Segni e Sintomi. Alla nascita si osservano di regola lesioni preauricolari che si possono manifestare come piccole depressioni più o meno profonde, piccole fistole incomplete, e, talora, escrescenze cutanee. Spesso si rilevano cisti o fistole branchiali, anomalia del padiglione auricolare, stenosi del dotto lacrimale. Il deficit uditivo si manifesta precocemente e può evolvere in sordità completa già nell'infanzia. Il 6% degli individui affetti presenta una grave displasia renale.
Eziologia. La patologia riconosce una causa genetica. Recentemente è stato clonato un gene (EYA1), le cui mutazioni sono responsabili della patologia, anche se non tutti i soggetti affetti presentano mutazioni nel gene.
Test diagnostici. È essenzialmente clinica. In tutti i neonati con lesioni preauricolari sono indicate un'ecotomografia renale una visita otorinolaringoiatrica. L'indagine molecolare è effettuata in alcuni laboratori in casi selezionati.
Terapia. Si basa essenzialmente sulla prevenzione delle complicanze.

Dott. Angelo Serraglio
Vice Presidente
della Commissione Scientifica
ARMR

Un miracolo di bambino

Quando è nato pesava 460 grammi.
Ora, a cinque anni, gioca con il computer e va a scuola

a cura di Lucio Buonanno

«I miracoli avvengono e Vincenzo ne è la prova. Quando è nato pesava soltanto 460 grammi. Per quindici mesi è stato tra la vita e la morte. Per tredici mesi ha vissuto in un'incubatrice agli Ospedali Riuniti. Ma io ho continuato a pregare con tutte le mie forze e la Madonna ci ha aiutato. E in corsia ci ha aiutato il nostro angelo custode, la dottoressa Giovanna Mangili che ora è primario della Patologia neonatale. Ci ha sempre rassicurato anche quando sembrava che per il nostro bambino non ci fossero più speranze». Mamma Anna Seneca ci racconta la loro toccante storia, mentre Vincenzo, che ora ha cinque anni, corre da una stanza all'altra nella casa di Almenno San Bartolomeo e si ferma soltanto per giocare con un minicomputer o per farsi coccolare dal papà, Giulio Biasucci. Anna e Giulio sono entrambi fisioterapisti della Fondazione Rota di Almenno San Salvatore. Sono arrivati dalla provincia di Caserta anni fa dopo aver vinto un concorso. Anna è ora a casa per assistere il piccolino. *«Che non sta mai fermo, anche se ha ancora qualche problema. Ha sofferto troppo. Per mesi e mesi ha mangiato grazie a un sondino nasogastrico e ogni giorno bisognava aspirargli il catarro che si formava nei polmoni. E questo ha provocato dei traumi alle vie aeree. Pronuncia solo alcuni suoni ma si fa capire benissimo e, anche se ha una forte miopia, legge le lettere e le trascrive sul computer»* ci dice. E intanto lo abbraccia, lo bacia. *«È il nostro tesoro. Vincenzo è nato alla ventiquattresima settimana di gravidanza. Ho avuto un distacco della placenta, curata con un mese di assoluto riposo. Poi, purtroppo, c'è stata una brutta emorragia. Sono stata ricoverata d'urgenza, mi hanno praticato il taglio cesareo, e il 17 ottobre 2007, è nato lui. Una scommessa. Uno dei medici non ci ha dato nessuna speranza. "Se il piccolo vivrà sarà sordo e cieco. Servirà un miracolo. Noi intanto dobbiamo salvare lei, per il bambino si vedrà", mi ha detto. È stato tremendo. Stavo troppo male per reagire. Vincenzo era piccolissimo, non poteva respirare. L'hanno intubato, l'hanno messo nell'incubatrice. E così è cominciato il nostro calvario. Quindici mesi accanto a lui, tutti i giorni, tranne una settimana in cui ho avuto l'influenza».* Ma Anna e Giulio non si sono arresi, sempre lì in ospedale a pregare per la loro creaturina. A guardarla, a controllare ogni suo movimento, a monitorare l'ossigeno. *«Vincenzo respirava grazie alle macchine. Eppure la speranza non ci ha mai abbandonato. I medici e gli infermieri facevano il possibile per lui che lottava contro il destino. Vincenzo ha voluto vivere a ogni costo. Ha superato arresti cardiaci, blocchi polmonari. E io pregavo. Sapesse quante volte ho visto in sogno la Madonna. Un giorno la mia creatura era alla fine. Non reagiva più. I medici volevano fargli una biopsia polmonare, un intervento rischiosissimo. Quella notte sognai la Madonna che aveva in braccio Vincenzo. Quando tornai in ospedale, chiesi di aspettare per la biopsia. E avevo ragione. Qualche giorno dopo si riprese e venne addirittura estubato».* Vincenzo è un combattente nato. *«È lui il miracolo. Un giorno che era legato al ventilatore meccanico ha staccato da solo, con le sue manine, i tubi e ha avuto un arresto cardiaco. Hanno impiegato un'ora per rianimarlo. Ed è stata bravissima un'infermiera di terapia intensiva che l'ha salvato».* Dopo tredici mesi, finalmente il momento più atteso, la gioia più grande: Vincenzo non ha più bisogno dell'incubatrice. È fuori pericolo, anche se c'è il rischio di infezioni. *«È stato faticoso, ma Vinci, come lo chiamo io, ora è qui con noi e siamo felici. Sì, è un'esperienza che ci ha cambiato la vita, ci ha fatto scoprire altri valori, ci ha arricchito. Oggi Vincenzo corre, ha tanta forza nelle braccia e ogni giorno continua a progredire: va alla scuola materna, gli piace stare con gli altri bambini, intanto ha scoperto la piscina e presto comincerà un corso di nuoto. E vorrei dire alle persone che soffrono di non arrendersi mai. Noi non lo abbiamo mai fatto, forse perché abbiamo trovato nella dottoressa Mangili un grande aiuto. Anche nei momenti più difficili, quando non si sapeva se Vincenzo sarebbe arrivato a sera, le sue parole rassicuranti ci davano una grande speranza. È diventata una persona di famiglia. Pensi che quando lo abbiamo portato per la prima volta a casa nostra, ci ha accompagnato ad Almenno tenendolo lei in braccio».* E intanto Vincenzo che cinque anni fa non pesava nemmeno mezzo chilo continua a correre tra una stanza e l'altra. Poi però si siede sul divano a farsi coccolare da papà e mamma. Sono le 22. Ha sonno, vuole andare a letto. La mamma gli mette il pigiama, ci saluta con la manina. *«Dorme in mezzo a noi due»* dice il papà. *«Così è più tranquillo, anche se ogni tanto ha ancora bisogno di un po' di ossigeno. Ma è qui con noi. Ed è la nostra gioia. Un miracolo della natura».*

OTOMEDICAL
centro per l'udito
Convenzionato A.S.L - I.N.A.I.L.
Sistema Sanitario Regione Lombardia

VENDITA E APPLICAZIONE
APPARECCHI ACUSTICI

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

Problemi di udito? Potrebbe essere cerume. Effettua un viaggio guidato all'interno del tuo orecchio.
Ti mostreremo cosa accade.

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.

Chiama per prenotare un appuntamento gratuito
via G. d'Alzano 10/g - Bergamo
tel. 035 217281- fax 035 217281 - pbrozzoni.otomedical@libero.it

Direttore Editoriale
Elena Buonanno
Direttore Responsabile
Daniele Gerardi
Redazione
Rosa Lancia
redazione@bgsalute.it
Grafica e impaginazione
Mood | Creative Design
www.moodcreativedesign.it
Fotografie e illustrazioni
Bruno Bozzetto, Federico Buscarino, 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. Giovanni Taveggia -** Medicina Fisica e Riabilitazione giovannitaveggia@habilitasarnico.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

MINERAL treatment
with essential oil

...la risposta
ai tuoi problemi
di **cute** e **capelli,**
naturalmente!

BIO-FORMULAZIONI con

- ACQUA VITALIZZATA;
- OLI ESSENZIALI PREGIATI;
- CELLULE STAMINALI ATTIVE DELLA MELA;
- NO SLES;
- NO ALCOL;
- NO PARABENI.

scienza e natura: soluzioni di bellezza

Riservato al Salone:
per ulteriori informazioni,
contattare la D.ssa Mantovani
al numero: **035/844700**

EMMEBI®
www.emmebiitalia.com

ONDACOMICA2013

Locanda Armonia

20 APRILE

PAOLO CASIRAGHI
è SUOR NAUSICAA da Zelig

Live Music Show
MANUELA FERRO

Live Music Show
ALE LED

11 MAGGIO

I MANCIO E STIGMA
sono GLI EMO da Zelig

28 GIUGNO

I PANPERS
Direttamente da Colorado

Live Music Show
MANUELA FERRO

Live Music Show
ALE LED

13 LUGLIO

CARLO BIANCHESSI
Direttamente da Colorado

CENA CON INTRATTENIMENTO MUSICALE e SPETTACOLO COMICO

€ 35,00 BEVANDE INCLUSE

Locanda Armonia

TRESCORE BALNEARIO (BG)
Località Redona
tel. 035 4258026 • tel. 348 0954038 • www.locanda-armonia.it

UNA PRODUZIONE ONDACOMICA MANAGEMENT
www.ondacomica.it