Bergamo salute

PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

numero 4

anno 1 - settembre - ottobre 2011

Speciale stress

Medicina legale, non solo autopsie

La dieta con una marcia in più

Buoni propositi: come mantenerli?

Una pelle bella a tutte le età

Luca Messi Una vita per lo sport

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

Sistema Sanitario Regione Lombardia

CASA DI CURA D.RI QUARENGHI

dal 1925

Istituto Clinico Riabilitativo accreditato con il Servizio Sanitario Nazionale

Le attività di degenza

Riabilitazione
neuromotoria, cardiovascolare, respiratoria, dell'obesità e oncologica

Medicina generale e preventiva

Soggiorni assistiti

Servizio alberghiero Classe Hotel

Le prestazioni ambulatoriali

Specialità fruibili con il S.S.N.

Diagnostica per immagini – RMN
Radiodiagnostica – Mammografia – Ortopantomografia
Ecografia polispecialistica – Risonanza magnetica nucleare
Mineralometria ossea computerizzata

Medicina fisica e riabilitazione
Rieducazione motoria e neuromotoria – Riabilitazione in acqua
Rieducazione su pedana stabilometrica e propriocettiva
Realtà Virtuale – Treadmill – Biofeedback
Tavolo basculante con passo robotizzato (Erigo)
Onde d'urto focalizzate – Elettromiografia – Elettrostimolazioni
Logopedia – Ortofonia – Linfodrenaggio manuale
Terapie fisiche ed inalatorie

Unità di Valutazione Alzheimer

Laboratorio analisi chimico - cliniche

Medicina Interna
Visite diabetologiche, dietologiche e geriatriche

Cardiologia
Studio dello scompenso cardiaco
Test da sforzo – Ecocardiocolordoppler
Ecocolordoppler arterioso, venoso – Capillaroscopia

Pneumologia
Spirometria – Monitoraggio incruento saturazione arteriosa
Saturimetria cutanea – Test di broncodilatazione farmacologica
Test del cammino

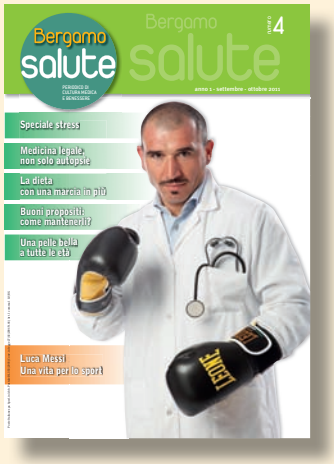
Specialità non fruibili con il S.S.N.

Neurologia e Neuropsicologia – EEG
Oculistica
Oncologia
Gastroenterologia
Dermatologia e Allergologia
Otorinolaringoiatria
Ortopedia
Chirurgia Generale

Casa di Cura Quarenghi s.r.l. - 24016 San Pellegrino Terme - Bergamo - Via San Carlo, 70
Tel. 0345 25111 - fax 0345 23158 - info@clinicaquarenghi.it - www.clinicaquarenghi.it

Direttore Sanitario Dott. Bruna Rea

Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE
numero 4
anno 1 - settembre - ottobre 2011



IN QUESTO NUMERO

L'attività fisica migliore, l'alimentazione giusta per mantenersi sani e in forma, i segreti per una vita di coppia soddisfacente a prova di routine: i consigli dei nostri esperti per "ripartire" al meglio dopo le vacanze estive e conservare i benefici nel tempo, mese dopo mese...

Editoriale
3 Un nuovo anno all'insegna del benessere

Speciale stress
4 Non sempre è nocivo
6 Pelle ed emozioni
8 Quando a "soffrire" sono stomaco e intestino

Ematologia
10 Leucemia: terapie mirate e trapianto di midollo

Ginecologia
12 La diagnosi prenatale

Medicina Legale
14 Non solo autopsie

Urologia
16 Cistite: un problema in rosa

Personaggio
19 Luca Messi

Prevenzione
20 AIDS: vietato abbassare la guardia

Psicologia
24 Buoni propositi: come mantenerli?

Alimentazione
26 La dieta con una marcia in più

Stili di vita
28 Le regole della buona notte

Coppia
30 Come "sopravvivere" alla routine... e vivere felici e contenti

Struttura
32 Humanitas Gavazzeni
34 Fondazione Cardinal Gusmini

Altre Terapie
37 Fitoterapia

Guida agli esami
38 La PET

Bambini
40 Vaccinazioni in età pediatrica e adolescenziale

Fitness
42 Palestra:istruzioni per l'uso

Bellezza
44 Una pelle bella a tutte le età

Animali
46 Il cane in famiglia

Realtà salute
48 Centro polispecialistico Aleman
51 Poliambulatorio Medico Odontoiatrico dottor Gianluca Maron
53 Centro polispecialistico Isola Medical
55 Centro Vitality

57 **Speciale Bergamo scienza**
59 **News**

Onlus
60 Un ospedale a misura di bambino

Malattie rare
61 Ipercolesterolemia familiare omozigote tipo IIA

Testimonianza
62 Grazie ai miei "angeli" ho sconfitto il tumore due volte

Allegato:
Amici di Bergamo Salute

BONGIORNO
LAVORO SHOPPING
www.bongiornoantinfortunistica.com

Qualità italiana al giusto prezzo

Camici 100% cotone

Art. 1975
€ 21,95

Art. 1976
€ 20,20

Casacche 100% cotone

Art. 1984
€ 16,50

Art. 1974/V
€ 20,65

Zoccolo
art. 752
Antiscivolo
€ 22,90

Zoccolo
art. 750
In materiale interamente polimerico. Antiscivolo, sterilizzabile.
€ 18,00

Zoccolo
art. 754
Antiscivolo
€ 22,90

Zoccolo
art. 711
Antiscivolo
€ 10,60

CE

ABBIGLIAMENTO DA LAVORO E ANTINFORTUNISTICA

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

Un nuovo anno all'insegna del benessere

Avete ricominciato da poco la vita di tutti i giorni, tra impegni di lavoro e di famiglia, eppure vi sentite già stanchi, irritabili, poco concentrati? Niente paura: potreste soffrire di stress da rientro, un problema che secondo le statistiche colpisce il 35% della popolazione. Dopo settimane di ozio, fisico e mentale, è normale e fisiologico che l'organismo abbia bisogno di un po' di tempo per "adattarsi" al cambiamento e faccia fatica a riprendere il ritmo. Per accelerare questo processo però qualcosa si può fare, a cominciare da un'alimentazione corretta e moderata (con meno brindisi e dolci), un po' di sport e uno stile di vita più regolare (con le giuste ore di sonno). Con un po' di pazienza nel giro di qualche settimana vi sentirete pronti ad affrontare le sfide dell'anno lavorativo, e scolastico, appena cominciato. Ma se per qualcuno queste sensazioni sono circoscritte al periodo immediatamente successivo alle ferie, per altri lo stress non è un fenomeno passeggero, piuttosto una brutta compagnia che torna a farsi viva ciclicamente durante l'anno e a volte si manifesta anche a livello fisico. Sempre di corsa, con i minuti contati, divisi tra mille impegni, senza un attimo per pensare a se stessi. Alzi la mano chi almeno una volta nella sua vita non ha detto la fatidica frase "sono stressato". A questo punto, però, una domanda è d'obbligo: ma che cosa è davvero lo stress, questa parola così abusata nel vocabolario moderno? E soprattutto quanto e in che modo incide sulla salute? E come si può imparare a gestirlo? A questo affascinante, e quanto mai attuale tema, abbiamo voluto dedicare lo speciale di questo numero, cercando di fare un po' di chiarezza. Per chi invece è tornato dalle vacanze pieno di progetti e idee per cambiare in meglio la propria vita, ecco i consigli dei nostri esperti per "incanalare" le energie in modo costruttivo e trasformare questo periodo dell'anno in un'occasione per un "nuovo inizio" che possa durare nel tempo. Ma ricordatevi: non serve aspettare una data o un mese particolare, ogni momento dell'anno è buono per iniziare a volersi un po' più bene.

Elena Buonanno
Daniele Gerardi

Non sempre è nocivo

I fattori di rischio, i meccanismi implicati, i rimedi

a cura di Maria Castellano

L'uomo si trova sempre in condizioni di stress: non si può sfuggire, fa parte della vita ed è il naturale risultato di ogni attività. Questo fatto è positivo perché ci permette di adattarci alle varie situazioni nel modo più soddisfacente ed efficiente. Tuttavia, quando lo stress supera un certo livello, compare il disagio che può portare anche alla malattia. Approfondiamo l'argomento con il dottor Giorgio Odone, psichiatra.

Dottor Odone, ma che cosa si intende propriamente con il termine "stress"?

Lo stress, secondo Hans Seyle, il suo primo studioso fin dai lontani anni Trenta del secolo scorso, è un insieme di fenomeni psichici e fisici che alterano l'equilibrio di una persona e inducono risposte di difesa. La vita infatti è costellata di cambiamenti, dai più banali come uno sbalzo di temperatura, ai più impegnativi come l'inizio di un nuovo lavoro, ai più drammatici come una malattia. Tutti comunque stimolano l'organismo a una risposta, chiamata *"risposta di stress"*, indispensabile per adattarci a quella novità. Tuttavia già Seyle aveva aggiunto un secondo aspetto alla questione, notando che *"per lo stress non è tanto importante quello che ci accade, quanto il modo in cui noi lo interpretiamo"*. Lo stress sopravviene quindi per il modo in cui ogni singolo evento è valutato: il cambiamento può rivelarsi stressante perché la persona lo giudica superiore ai mezzi che ha a disposizione per fronteggiarlo, minando il senso di sicurezza in sé.

Dott. Giorgio Odone, psichiatra presso l'Ospedale di Treviglio-Caravaggio

Quali sono, in particolare, i meccanismi implicati?

Tale risposta attiva processi fisiologici che coinvolgono due vie: quella nervosa e quella endocrina. La *via nervosa* è costituita dal sistema nervoso simpatico, che, ricevendo gli ordini dal cervello, stimola la porzione midollare del surrene a liberare sostanze chiamate catecolamine (*adrenalina* e *noradrenalina*), che a loro volta stimolano l'organismo ad affrontare l'evento in modo rapido e valido (aumento del battito cardiaco, della frequenza respiratoria etc.). La *via endocrina* invece è costituita dalla porzione corticale del surrene, che libera gli ormoni glucocorticoidi, come il cortisolo, chiamati adattivi proprio perché ci preparano all'incombenza.

I CAMPANELLI D'ALLARME

- **Sintomi psicologici: ansia, irrequietezza, tensione e stato d'allarme, irritabilità, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, instabilità emotiva, depressione.**
- **Sintomi fisici: tachicardia, sudorazioni, frequente bisogno di urinare, inappetenza o voracità, disturbi digestivi e diarrea, cefalea, dolori muscolari, tremori, senso di vertigine, bruxismo.**

Ma c'è stress positivo e stress nocivo...

Infatti, fino a un certo punto, catecolamine e cortisolo danno tono all'organismo aiutando ad affrontare il cambiamento: è lo stress benefico, chiamato *eustress* (dal greco *eu* = bene). Ma una continua esposizione a fattori di stress può portare a un'attivazione esagerata e alla comparsa di disturbi funzionali, i cosiddetti *campanelli d'allarme* dello stress (vedi box). In questi casi lo stress diventa nocivo ed è detto anche *distress* (dal greco *dys,* dal valore peggiorativo). È chiaro che, mentre molti fattori stressori dipendono dall'ambiente esterno, altri sono il risultato di comportamenti di cui si è personalmente responsabili: le reazioni emotive, che dipendono da caratteristiche personali, possono far interpretare gli eventi in modo negativo.

Come si traduce questo stato di disagio e maladattamento?

Dal punto di vista clinico può dare origine a manifestazioni diverse:

- *disturbo acuto da stress*, transitorio, è una risposta immediata a un evento traumatico;
- *disturbo post-traumatico da stress*, che insorge con una latenza rispetto all'evento scatenante ed è caratterizzato da vissuti in cui si rivive il trauma in modo spiacevole (ricordi, incubi etc.), evitamento persistente di ogni stimolo associato al trauma e stato di allarme persistente;
- *disturbi dell'adattamento*, con sintomi ansiosi e depressivi che tendono a persistere per mesi;
- *episodio depressivo* vero e proprio.

Con il tempo, si può avere una caduta delle difese immunitarie e l'insorgenza di *malattie di tipo psicosomatico* (ipertensione arteriosa, cefalea, gastrite etc.).

Come arrivare a gestirlo nel modo corretto?

Occorre partire dalla consapevolezza che lo stress è un fenomeno multifattoriale e quindi tenere in considerazione tutti i suoi aspetti, psicologici, fisici e ambientali, in un approccio terapeutico globale, che metta inoltre in primo piano la responsabilità personale nel modificare lo stile di vita. Un primo livello di intervento consiste ovviamente nel *ridurre il numero degli stressori,* modificando il proprio stile di vita. A tale scopo spesso è necessaria una psicoterapia, che aiuti a modificare la visione della vita e il modo di affrontare le difficoltà. Un secondo livello riguarda i trattamenti per *ridurre l'esagerata risposta emotiva e fisica agli eventi stressanti*: possono essere utili *tecniche di rilassamento*, come il controllo volontario della respirazione, il *training autogeno*, il *bio-feedback*. Infine, quando l'ansia e la depressione sono accentuate, gli *psicofarmaci* (ansiolitici e antidepressivi) possono aiutare ad alleviare i sintomi e permettere di recuperare la motivazione. Per concludere con le stesse parole di Seyle, appare necessaria "*una filosofia di vita, un codice di comportamento che ci guidi non a evitare lo stress (un obiettivo impossibile), ma a trasformarlo in qualcosa di salutare e soddisfacente, cioè in eustress*".

Pelle ed emozioni

Un rapporto delicato e a "doppio senso"

a cura di Viola Compostella

Si dice che la pelle sia lo specchio dell'anima. Basti pensare a quando si arrossisce per l'imbarazzo o si impallidisce per la paura. O a disturbi della pelle, come ad esempio l'acne, che si accentuano quando si è sottoposti a stress. Ma il legame tra la sfera psicologica e la pelle non si ferma qua. A loro volta, i problemi dermatologici possono diventare fonte di stress, ansia e disagio, scatenando così un circolo vizioso. Ne parliamo con il dottor Antonio Barcella, dermatologo.

Dottor Barcella quanto lo stress può influenzare la salute della nostra cute?

Innanzitutto è bene fare una premessa, e cioè che troppo spesso quando non si riesce a determinare quale sia la reale causa di un problema, non solo dermatologico, si tirano in campo lo stress e le tensioni varie come possibili responsabili. Detto questo, però, è pur vero che esistono alcune malattie e disturbi dermatologici che, sebbene abbiano a monte cause organiche ben precise (alcune delle quali note, altre ancora non riconosciute), possono essere influenzati dagli stati emozionali e da fattori psicologici. Stress e tensioni, infatti, determinano meccanismi biochimici e neuroendocrini (legati cioè agli ormoni) che, abbassando le difese immunitarie, possono agire come un "grilletto", favorendo così l'insorgenza di patologie o determinando un'ulteriore accelerazione della manifestazione clinica. È questo, ad esempio, il caso dell'acne, dell'herpes, della vitiligine (malattia non contagiosa caratterizzata dalla comparsa sulla cute o sulle mucose di chiazze non pigmentate), della psoriasi (una delle più diffuse patologie infiammatorie della cute, generalmente cronica e spesso recidivante) o dell'orticaria, solo per citarne alcune tra le più diffuse. Un altro esempio "tipico" è quello dell'alopecia areata, che si manifesta con la repentina caduta di capelli o peli del corpo associata alla comparsa di chiazze o aree glabre, spesso in seguito a lutti o eventi dolorosi importanti.

Dott. Antonio Barcella, specialista in Dermatologia, di Nembro

Esiste una spiegazione per cui alcune persone somatizzano, cioè danno manifestazioni fisiche evidenti di quello che provano, e altre no?

Sicuramente esistono predisposizioni costituzionali o linee di familiarità che rendono alcuni soggetti più sensibili di altri, ma la medicina non è in grado di dirci perché alcuni somatizzino e altri no. E neppure perché queste manifestazioni siano così diverse da persona a persona.

Se è vero che lo stress può "scatenare" problemi di pelle, è altrettanto risaputo che questi ultimi a loro volta possono causare notevole disagio...

Assolutamente sì. La pelle è il nostro organo di contatto, l'organo più esteso e visibile, il nostro biglietto da visita. E questo vale oggi ancor più di una volta, in un mondo in cui l'aspetto esteriore è al centro dell'attenzione. Per questo motivo, qualsiasi problema che lo riguardi può influire sulla condizione psicologica di chi lo vive. Malattie vere e proprie, come ad esempio gli eczemi e la psoriasi, possono penalizzare fortemente la vita sociale, lavorativa, affettiva e condizionare le scelte personali; non tanto per il fastidio o prurito a esse associato, quanto per la loro visibilità. Ma anche patologie per così dire banali sotto il profilo strettamente clinico come ad esempio l'acne, che in realtà hanno un impatto "solo" estetico, possono diventare molto importanti dal punto di vista psicologico, creando ansia, disagio, frustrazione, e trasfomarsi in vere e proprie "urgenze". Di tutto questo non può non tener conto lo specialista.

Come si dovrebbe comportare un medico specialista davanti al paziente che non solo presenta un problema fisico, ma anche una componente psicologica a esso collegata?

Lo stress che il paziente vive a causa del problema condiziona anche le scelte terapeutiche. I pazienti chiedono cure che funzionino rapidamente, ma questo spesso significa esporre a un maggiore rischio di ricadute o utilizzare farmaci con effetti collaterali importanti. Lo specialista, invece, parlando con il paziente e cercando di capire quello che vuole, deve riuscire a individuare la terapia più adatta al caso

specifico e alla persona, quella che possa dare i migliori risultati anche a lungo termine senza troppi effetti collaterali. E dovrebbe anche educarlo ad accettare il fatto che esistono dei tempi "tecnici" di risposta dell'organismo, e quindi anche della pelle, e a vivere tutto questo senza ansia. Uno dei più grossi rischi in questi casi è infatti aggiungere alla preoccupazione già presente anche lo "stress da terapia".

GOCCE DI SCONTO

20% di sconto
SU TUTTE LE LACRIME ARTIFICIALI

PROMOZIONE VALIDA
a Settembre e Ottobre

vieni a trovarci
da Lunedì a Sabato
8.30 - 12.30 / 15.00 - 19.00

3 x 2
ACQUISTA 2 SOLUZIONI:
AVRAI LA 3a
A SOLO 1 EURO !!!

Centro Ottico Maffioletti srl
Visione a 360 gradi

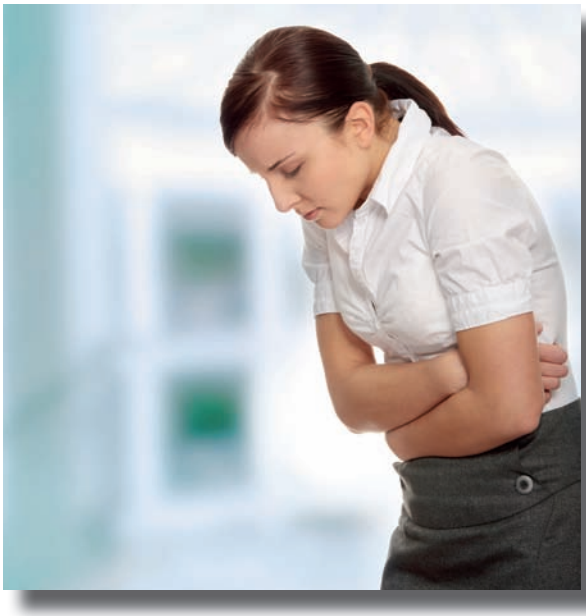
Piazza Emanuele Filiberto, 9 - 24126 Bergamo
Tel. e Fax: 035 313612
info@otticamaffiolettibergamo.it
www.otticamaffiolettibergamo.it

Quando a "soffrire" sono stomaco e intestino

Ansia, emozioni forti, paura possono influenzare negativamente il funzionamento dell'apparato digerente, causando disturbi e fastidi

a cura di Giulia Sammarco

C'è chi prima di un esame all'università o prima di un colloquio di lavoro importante avverte come un nodo che gli chiude lo stomaco. Chi, in periodi particolarmente intensi dal punto di vista emotivo o mentale, fa fatica a digerire bene, soffre di acidità o di stitichezza e dolori addominali. Chi ancora sente le farfalle nella pancia quando è innamorato o prova una gioia intensa. Ognuno somatizza in modo diverso, quello che però ormai è certo è che uno degli apparati che maggiormente subisce l'effetto dello stress, o comunque delle emozioni (anche positive), è quello gastrointestinale. Che tra quest'ultimo e la sfera psicologica ci fosse un legame stretto lo sapevano già gli antichi che consideravano la pancia la sede secondaria delle emozioni e persino quella principale dell'inconscio, al punto da coniare espressioni come "scegliere con la pancia" per indicare decisioni istintive e spontanee e non mediate dalla razionalità. Cerchiamo allora di saperne di più di questo affascinante argomento con l'aiuto del dottor Francesco Negrini, gastroenterologo.



Dottor Negrini, esiste davvero un rapporto così diretto? Come possono stress emotivi interferire sull'apparato gastroenterico?

Le funzioni più importanti dell'apparato digerente sono regolate da un sistema nervoso neurovegetativo in stretta connessione con le strutture ipotalamo-ipofisarie-adrenergiche, cioè quelle deputate a regolare la risposta dell'organismo allo stress. Ogni emozione quindi è in grado di stimolare le fibre del sistema neurovegetativo determinando diverse reazioni viscerali del canale alimentare (spasmo del viscere, un blocco della motilità e un'ipersecrezione gastrica). La conseguenza è la somatizzazione degli aspetti psicologici e la comparsa di disturbi e malesseri.

Ma, in particolare, quali sono i disturbi più frequenti che può causare?

I più comuni sono la dispepsia funzionale, cioè cattiva digestione con dolore epigastrico, bruciore, reflusso acido, gonfiore post-prandiale, facile eruttazione e la sindrome del colon irritabile (meteorismo addominale, dolori, stipsi o diarrea).

Quali invece quelli che può peggiorare?

La malattia da reflusso gastroesofageo, la gastrite, perfino l'ulcera gastrica e nel tratto digestivo inferiore le malattie infiammatorie croniche intestinali e la diverticolosi, pur riconoscendo cause organiche, possono andare incontro all'aggravarsi dei sintomi in concomitanza con stress psichici.

Dott. Francesco Negrini, direttore U.O. di Gastroenterologia del Policlinico San Marco di Zingonia

Come si arriva alla diagnosi di un disturbo gastrointestinale dovuto a stress e non ad altre cause organiche?

La diagnosi di disturbi funzionali dell'apparato digestivo (dispesia funzionale e colon irritabile) è una diagnosi per "esclusione", cioè viene formulata dopo che tutti gli accertamenti per trovare cause organiche sono negativi. Spesso però è necessario anche il parere di uno psicologo o psichiatra.

Oltre alla ovvia riduzione dello stress, quali altri consigli possiamo dare?

Modificare lo stile di vita eliminando le cause di stress certo sarebbe la soluzione ideale, ma purtroppo non facilmente realizzabile. Un regime alimentare corretto però può alleviare il lavoro per stomaco e intestino, migliorando sia la sintomatologia dispeptidica sia quella colica. In particolare è consigliabile *una dieta che limiti l'apporto di grassi animali* (latte intero, burro, formaggi grassi, salame, pancetta etc.) preferendo quelli vegetali, più ricca di carni bianche che rosse e che privilegi il pesce alla carne; *ridurre in modo importante l'assunzione di alcol, zuccheri, caffè, cioccolato, cibi speziati*; *limitare l'apporto di carboidrati*; *un corretto apporto di fribra vegetale sotto forma di frutta e verdura* (fondamentale per la funzionalità intestinale); *un'adeguata introduzione di liquidi* (non però bevande zuccherate e gassate); *evitare le cosiddette "grandi abbuffate"*. Molto utili nel mantenere una corretta eubiosi intestinale si sono dimostrati anche integratori alimentari con pre e probiotici. Raccomandazione fondamentale, non dietetica ma comportamentale, infine quella di abolire il fumo. Farmaci antidepressivi, ansioliti e associazioni di ansiolitici e antispastici possono dare giovamento, spesso però è indispensabile ricorrere allo psicoterapeuta in modo da imparare a gestire meglio le situazioni di stress e l'emotività.

IL NOSTRO "SECONDO CERVELLO"

Nell'intestino vi è una rete di neuroni talmente estesa che alcuni scienziati lo hanno soprannominato il nostro "secondo cervello". Quest'organo, che ha una superficie pari a 300 mq, in pratica due campi da tennis messi insieme, nello spessore della sua parete, possiede un vero e proprio Sistema Nervoso (Sistema Nervoso Enterico), costituito da più di 100 milioni di neuroni (più del midollo spinale), dotato di grande autonomia rispetto al Sistema Nervoso Centrale (encefalo e midollo spinale) col quale è sempre in contatto.

CAMPAGNA DI PREVENZIONE DELL'UDITO

PRESENTATI NEL TUO CENTRO AUDIKA A NOME DI BERGAMO SALUTE

Riprenditi il piacere di sentire bene con AUDIKA!

Per te:

Test GRATUITO dell'udito

Prova GRATUITA A CASA TUA di una soluzione uditiva(1)

In regalo(1) l'innovativo Sistema TV!

(1) Offerta non cumulabile, vedi condizioni nel centro Audika - *in Francia dal 1977

AUDIKA A BERGAMO: via Frizzoni 8 - **Tel. 035.23.82.27**

Punti di Assistenza AUDIKA
Su appuntamento **Tel: 035.23.82.27**

LECCO
via Carlo Cattaneo 47
CONCOREZZO
viale Libertà 109

OLGIATE MOLGORA
via Garibaldi 13
CASSANO D'ADDA
via Leonardo da Vinci 5

Audika
Soluzioni per udire
www.audika.it

Audika: 30 anni* di esperienza al servizio dell'udito.
Audika è convenzionata con la Asl e ha 110 centri e punti di assistenza in Italia.

Numero Verde 800 201 311 CHIAMATA GRATUITA

Leucemie: terapie mirate e trapianto di midollo

Grazie ai progressi fatti negli ultimi anni dalla ricerca, oggi si hanno a disposizione cure fino a poco tempo fa impensabili

a cura del professor Alessandro Rambaldi

Le leucemie sono tumori che colpiscono le cellule staminali emopoietiche, cioè le cellule che si trovano nel midollo osseo (il tessuto spugnoso all'interno delle ossa) e che per tutta la vita garantiscono una produzione continuata di cellule del sangue.

Diversi tipi di malattia

Quando si parla di leucemia bisogna fare alcune distinzioni. Le cellule staminali emopoietiche, durante le fasi di maturazione, danno infatti origine a diverse linee cellulari, da cui originano i globuli rossi, i globuli bianchi (granulociti, monociti e linfociti) e le piastrine. A seconda della linea cellulare colpita si parla di *leucemia mieloide* (LM) o *linfoide* (LL). All'interno di queste due suddivisioni poi si fa un'altra importante distinzione basata sul decorso della malattia: leucemie acute e leucemie croniche. Le *leucemie acute* sono malattie rapidamente progressive che insorgono e danno segno di sé molto rapidamente e che, se non curate, possono portare nel giro di poco tempo alla morte. In questa malattia, avviene un blocco della maturazione delle cellule staminali e il midollo osseo perde la propria capacità di produrre cellule del sangue mature. La mancata produzione di globuli rossi determina così una condizione di anemia (il paziente diventa pallido e si sente stanco) mentre la mancata produzione di globuli bianchi normali, favorisce l'insorgenza di gravi infezioni; infine, la mancata produzione di piastrine (piastrinopenia) espone il paziente al rischio di emorragie. Le *leucemie croniche* hanno invece un decorso più lento e sono caratterizzate non dal blocco della maturazione delle cellule del sangue, ma dall'eccessiva proliferazione e conseguente accumulo nel midollo osseo e nel sangue di cellule relativamente mature, in parte ancora funzionanti.

L'incidenza? Stabile

A differenza di altri tipi di tumori per i quali stiamo assistendo a una crescita dei casi dovuta all'esposizione a fattori ambientali cancerogeni (ad esempio il tumore del polmone secondario al fumo), l'incidenza della leucemia è stabile nel tempo: per esempio, per quanto riguarda la leucemia mieloide cronica, ogni anno si registrano circa 10-12 nuovi casi per milione di persone. Per quanto riguarda la leucemia acuta linfoide si ha un picco di incidenza in età infantile mentre per la leucemia mieloide acuta la maggior parte dei casi si ha in età avanzata, tra i 60 e gli 80 anni.

Prof. Alessandro Rambaldi, direttore Unità di Ematologia degli Ospedali Riuniti di Bergamo

Un errore casuale

Nelle persone affette da leucemia il normale processo di produzione delle cellule del sangue nel midollo osseo si interrompe a causa di un errore genetico acquisito. Per motivi ancora largamente ignoti, il DNA di una cellula staminale del midollo osseo si altera e ciò determina l'incapacità di questa cellula di controllare la propria crescita e la propria maturazione. In generale, possiamo affermare che il motivo di questo "errore" è

sostanzialmente casuale e per comprendere questo fatto bisogna ricordare che il midollo osseo produce ogni giorno circa 100 miliardi di nuove cellule. Non è difficile capire che, per la legge dei grandi numeri, è possibile che ogni tanto, questa macchina produttiva si possa "inceppare". Bisogna immaginare questo processo come una catena di montaggio di una macchina: l'automobile finita è rappresentata dalla cellula matura che una volta pronta esce dal midollo osseo per andare nel sangue periferico. In alcuni casi, però, qualcosa non va come dovrebbe e il flusso si blocca, in punti diversi della catena di montaggio. Normalmente i pezzi guasti, come succede nelle linee produttive delle fabbriche, vengono scartati, ma nel caso della leucemia rimangono lì. La fabbrica, cioè il midollo osseo, quindi si riempie di macchine non finite che lì si accumulano (cioè di cellule staminali che non sono riuscite a differenziarsi come avrebbero dovuto in cellule del sangue).

I progressi nella terapia

Il trattamento delle leucemie si avvale innanzitutto della *chemioterapia*. L'azione terapeutica della chemioterapia può essere compresa immaginando che il midollo osseo di un paziente con leucemia sia simile a un campo di grano che sia stato infestato da erbacce; la chemioterapia è l'aratro con cui dal campo viene estirpata quest'erba cattiva permettendo così all'erba buona (il midollo osseo sano) di poter rifiorire. In alcuni casi questo è sufficiente, ma purtroppo non in tutti. Quando la malattia si dimostra resistente a dosi convenzionali di chemioterapia, diventa necessario incrementare le dosi e talvolta aggiungere anche la radioterapia. In queste condizioni, anche le cellule sane del midollo vengono danneggiate ed è quindi necessario sostituirle trapiantandone di nuove: in altre parole si deve eseguire un trapianto di midollo osseo.

Il trapianto di midollo osseo, consiste quindi nell'infondere a un paziente cellule staminali sane, che possono essere prelevate dal malato stesso (*trapianto autologo*) oppure raccolte da un donatore compatibile (un fratello oppure un donatore non familiare iscritto alla Banca del midollo osseo *trapianto allogenico*). Nel caso del trapianto allogenico, per quanto il paziente e il suo donatore possano essere simili ("compatibili"), rimangono sempre un po' diversi. Ed è proprio questa diversità (in particolare quella del loro sistema immunitario) che spiega il successo finale del trapianto.

Infatti, grazie a questa diversità, il sistema immunitario del donatore una volta trapiantato esercita una potente aggressione nei confronti delle cellule leucemiche fino alla loro definitiva eradicazione.

Tuttavia questa aggressione può rivolgersi anche nei confronti delle cellule sane dell'organismo del paziente e ciò configura quella che viene definita "malattia del trapianto contro l'ospite".

Negli ultimi anni, grazie al progresso della ricerca, il trapianto di midollo osseo allogenico, una volta riservato ai soli pazienti giovani, può oggi essere offerto anche a pazienti di età fino a 65-70 anni e ciò ha contribuito in maniera formidabile al miglioramento della cura dei pazienti con leucemia.

Infine, non possono essere dimenticati i progressi terapeutici ottenuti grazie alle scoperte della genetica molecolare. Infatti, l'identificazione delle anomalie genetiche che sono alla base della trasformazione leucemica ha permesso di sviluppare nuovi farmaci ("intelligenti") capaci di colpire selettivamente le cellule ammalate risparmiando le cellule sane. Grazie a questi nuovi farmaci la grande maggioranza dei pazienti con leucemia mieloide cronica è oggi guarita solo grazie alla terapia medica e non vi è più bisogno di trapianto di midollo osseo.

Nei prossimi anni molte altre malattie potranno essere curate grazie a queste nuove molecole, più efficaci e meno tossiche.

IL REGISTRO ITALIANO DEI DONATORI DI MIDOLLO OSSEO (IBMDR)

Nel 1989 è stato avviato, anche in Italia, sulla spinta di diverse società scientifiche, un programma denominato "donazione di midollo osseo" al fine di reperire cittadini italiani disponibili a offrire in maniera anonima, volontaria e non retribuita il proprio sangue midollare a favore di pazienti affetti da gravi malattie del sangue. Solamente il 30% dei malati ematologici, trova infatti all'interno della propria famiglia il donatore compatibile. Inoltre i risultati clinici ottenuti nei trapianti da donatore non consanguineo sono, complessivamente, sovrapponibili a quelli da donatore familiare.

Per aumentare la probabilità di reperire un donatore compatibile sono sorti in tutto il mondo i Registri nazionali, dei veri e propri archivi di dati genetici collegati tra di loro, di grandissima importanza per rendere accessibile a un singolo paziente un novero di donatori estremamente ampio. Oggi sono 18 milioni in tutto il mondo le persone "tipizzate" all'interno di questi Registri.

Per diventare donatori rivolgersi al centro Emotrasfusionale degli Ospedali Riuniti (Tel. 035 266544 dalle 8 alle 13).

La diagnosi prenatale

Applicazioni e limitazioni delle procedure invasive a cui oggi un numero sempre maggiore di donne si sottopone

a cura del dottor Giuseppe Amuso

Il termine Diagnosi Prenatale comprende tutte le procedure (invasive e non) eseguite per ottenere informazioni sull'embrione o sul feto al fine di evidenziare *anomalie strutturali* (come anencefalia, difetti cardiaci, etc.) e *anomalie cromosomiche* (ad esempio Trisomia 2) o *geniche* (ad esempio la fibrosi cistica) a carico del feto. In senso stretto, però, indica le procedure invasive per l'identificazione di anomalie cromosomiche e monogenetiche (circa il 20 % di quelle insorte durante lo sviluppo uterino), e i test di *screening* a cui un numero sempre maggiore di donne si sottopone sollecitando quindi un'informazione sulle applicazioni e limitazioni.

Amniocentesi e villocentesi per la mappa cromosomica del feto

La finalità della Diagnosi Prenatale è ottenere informazioni relative al feto, tramite procedure invasive, non altrimenti ottenibili, al fine di escludere gravi patologie fetali o, in caso di riscontro di anomalia, offrire la possibilità di una precoce presa di coscienza dei problemi conseguenti. La possibilità di diagnosi delle anomalie cromosomiche è iniziata alla fine degli anni Sessanta con l'offerta dell'amniocentesi (prelievo di liquido amniotico), a cui si è aggiunta, verso la fine degli anni Ottanta, la villocentesi (prelievo di tessuto placentare). Entrambe consentono di ottenere la mappa cromosomica del feto e quindi il riconoscimento di eventuali anomalie. La villocentesi inoltre è oggi il metodo più idoneo per lo studio di alcune anomalie genetiche e quindi per la diagnosi di malattie ereditarie di cui conosciamo precedentemente l'alterazione genica (poche in realtà a fronte di migliaia esistenti). Entrambe le procedure sono caratterizzate da un alto successo di campionamento con un minimo rischio di abortività (attorno all'1 %).

I criteri di screening: l'età, ma non solo

L' incidenza delle anomalie cromosomiche aumenta progressivamente con gli anni, perciò il criterio di selezione di rischio aumentato (*screening*) è l'età. Alle donne sopra i 35 anni viene

L'ASPETTO PSICOLOGICO E DI COPPIA

La possibilità di diagnosi prenatale può spingere la coppia in un'area conflittuale di ansia ed è necessario che questo percorso diagnostico sia accompagnato da un'appropriata consulenza genetica, che fornisca informazioni precise sulle caratteristiche degli esami, sull'affidabilità della tecnica, sul rischio biologico per la madre e per il feto, sulle finalità dell'indagine, i vantaggi e gli svantaggi che ne derivano oltre alle possibilità e implicazioni legate al risultato. Il "counselling" non deve influenzare la donna che deve avere la possibilità di scelta di intraprendere l'iter diagnostico quanto di astenersi.

offerta una procedura invasiva: è a questa età infatti che la possibilità di diagnosticare una malattia cromosomica fetale diventa superiore al rischio di interruzione della gravidanza, causato dalle procedure invasive stesse. Numerosi studi hanno però dimostrato che la selezione secondo l'età materna è un criterio meno valido rispetto ai recenti metodi di *screening* basati sul dosaggio di alcuni metaboliti nel sangue materno associati all'indagine ecografica fetale nel primo trimestre. Da qualche anno pertanto le società mediche scientifiche più autorevoli (Inghilterra, Canada, Australia, Stati Uniti, Germania, nord Europa) propongono programmi simili di introduzione graduale dei criteri di *screening* non invasivi (marcatori multipli biochimici ed ecografici) da estendere a tutte le donne, secondo linee guida che tendono a sostituire la selezione per la sola età materna. Le procedure invasive dovrebbero essere offerte quindi solo alle donne risultate a rischio (positive) e alle donne gravide oltre i 40 anni. Queste strategie permettono di ottenere una riduzione importante dei casi falsi positivi, che attualmente vengono indirizzati alle procedure invasive, e un considerevole miglioramento dei casi identificati estendendo lo *screening* a tutte le donne che lo desiderino.

L'IMPORTANZA DI UN PROGRAMMA "COMPLETO"

Un accorgimento valido, suggerito da tutte le agenzie e i servizi sanitari internazionali, è eseguire lo "screening" presso strutture in grado di fornire un programma di diagnosi prenatale completo, comprendente un'informazione dettagliata, l'interpretazione dei risultati, la prosecuzione di eventuali altri accertamenti, il controllo follow up, oltre a essere in grado di rendere disponibili all'utenza i dati specifici del centro, in particolare il numero di gravidanze sottoposte al "test", la percentuale di positività e i casi di anomalie diagnosticati.

Test combinato e sindrome di Down

Il "test di *screening*" oggi più utilizzato per la *sindrome di Down* è il "test combinato", basato sulla combinazione della misura della *translucenza nucale* (raccolta liquida retronucale presente nei feti tra la 11° e la 13° settimana che risulta aumentata in quelli affetti da Trisomia 21, oltre alla rilevazione della frequenza cardiaca fetale, dell'osso nasale, del dotto venoso e del rigurgito della valvola tricuspidale), dei *livelli plasmatici di due sostanze presenti nel sangue materno (beta-hCG e PAPP-A,* che risultano spesso in quantità alterata in presenza di anomalie cromosomiche fetali) e dell'*età materna*. Viene eseguito tra la 11° e la 13° settimana di gestazione (I° trimestre) per calcolare il rischio individuale materno durante quella gravidanza (indipendentemente dall'età), di avere un feto affetto da Trisomia 21(*Sindrome di Down*) e Trisomia 13 e 18 (*Sindrome di Patau* e *Sindrome di Edwards*). Il risultato di questa indagine, confrontato con il rischio precedentemente calcolato sulla base della sola età materna, esprimerà la percentuale del rischio diminuita (ridotta di poco o di molto, ma non nullo) o aumentata (sufficientemente elevata da giustificare un esame invasivo al fine di avere una risposta sicura e definitiva). Se eseguito con i criteri riconosciuti dalle maggiori società scientifiche e da operatori qualificati, raggiunge un'elevata accuratezza diagnostica (oltre l'80 % di veri positivi). Il test positivo però, va detto, non indica l'esistenza dell'alterazione ma solo la condizione di rischio aumentato e suggerisce quindi l'esecuzione di un esame prenatale invasivo diagnostico (villocentesi o amniocentesi).

Dott. Giuseppe Amuso, specialista in Ginecologia presso lo Studio Medico Associato di Bergamo

Non solo autopsie

Al centro del lavoro del medico legale è la valutazione del "danno alla salute" subìto da una persona, in qualsiasi ambito esso avvenga

a cura della dottoressa Alba M. I. Campione

Siamo abituati a immaginarlo sulle scene del crimine, stile C.S.I., la fortunata serie televisiva, oppure a vederlo nei telegiornali in occasione di tragici fatti di cronaca come omicidi o violenze. In realtà il ruolo del medico legale è più complesso e abbraccia campi diversi, ponendosi come figura intermedia fra le leggi e la medicina. La medicina legale infatti è un ramo della medicina che si congiunge al diritto ed è nata per rendere possibile l'applicazione di normative giuridiche alle conoscenze mediche. Il suo ruolo è dunque quello di utilizzare le nozioni mediche indispensabili per risolvere tutti quei casi in cui l'azione giudiziaria chiede l'intervento in ambito tecnico della medicina.

La salute: un diritto sancito per legge

La Medicina Legale si fonda sull'articolo 32 della Costituzione Italiana, che recita "*La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti*". La salute, quindi, è un bene che deve essere tutelato per legge e ogni danno contro di essa perseguito e punito, come atto contro la persona. Il danno biologico, intendendo con questo termine ogni menomazione dell'integrità psico-fisica dell'individuo, comprende la valutazione degli esiti di ferite, fratture, perdite anatomiche, lussazioni e distorsioni, lesioni di organi che determino sia effetti e inabilità temporanei intendendo con questo termine la valutazione della inabilità temporanea (impossibilità a lavorare o svolgere le normali attività della vita quotidiana) e/o permanenti (cicatrici, limitazioni articolari, esiti di amputazioni), ma anche effetti sull'integrità della vita di relazione interpersonale e sociale (quindi essenzialmente causati da condizioni che la rendano difficile o impossibile). Il compito del Medico Legale è quello di valutare l'entità di tale danno, in ogni ambito questo accada: per questo la specialità rientra nella Medicina Sociale e Pubblica.

Il "cuore" della professione

Autopsie su cadaveri, indagini tossicologiche e biologiche, analisi del DNA, identificazione di sconosciuti attraverso materiali ossei o impronte dentali. La medicina legale si occupa di tutto questo, rappresentando perciò un importante supporto per indagini penali, ad esempio in casi di omicidio e suicidio, o "*mass disaster*" (cioè disastri di massa, come quello avvenuto a Linate nel 2001, quando la collisione tra due aerei causò 118 vittime). Sempre in ambito penalistico, poi la valutazione dello specialista spazia dalle compatibilità carcerarie, al sopralluogo giudiziario sulla scena di un crimine, alla

Dott. ssa Alba M.I. Campione, specialista in Medicina Legale e delle Assicurazioni del Centro Vitality di Bagnatica

LA GENETICA FORENSE E IL DNA

La genetica forense si basa sulle applicazioni degli studi genetici, adattandoli alle indagini in ambito criminalistico. Vengono pertanto impiegate in più ambiti, dalla ricerca delle tracce organiche sul luogo di un delitto, su una vittima, fino alla identificazione personale su cadaveri di sconosciuti. Oggi le conoscenze scientifiche associate all'evoluzione delle tecniche di prelievo, amplificazione e sequenziamento del DNA, permettono di ottenere da una piccolissima traccia biologica, la "ricostruzione" del DNA (che è unico e diverso per ognuno), rendono i risultati di tali procedimenti estremamente affidabili e con una precisione prossima al 100%.

valutazione delle menomazioni in ambito penalistico.

La tutela del cittadino

Oltre alle autopsie, come accennato, sono molti gli ambiti in cui opera il medico legale. Tra questi, in particolare:

- *visite per la quantificazione del danno alla persona* prodotto da un responsabile giuridicamente identificato (ad esempio aggressioni, incidenti stradali) e non (incidente stradale con responsabile fuggito dal luogo del sinistro);
- *visite per ricorsi in ambito INAIL* (infortunio o malattia professionale o decesso da infortunio o malattia professionale), *INPS* (assegno per invalidità o pensione per inabilità) o *ASL*, invalidità civile (valutazione del grado di invalidità, riconoscimento di assegno per invalidità civile al 74%, pensione per invalidità civile al 100% e indennità di accompagnamento). Spetta a questo specialista eseguire la valutazione finale per stabilire e quantificare il danno; sempre uno specialista in Medicina Legale è il presidente delle Commissioni per la valutazione del grado di Invalidità Civile;
- *visite per valutazione di casi in infortunistica privata ed eventuali contenziosi in ambito assicurativo* (polizza "infortuni" e/o "malattia");
- *valutazione di casi in cui si suppone* (l'interessato o un parente) vi sia stato un *errore medico* in un trattamento o intervento chirurgico;

Il medico legale può essere chiamato dal giudice, in ambito civilistico e penalistico, come perito del tribunale in caso di contenziosi, ma può essere anche scelto dal privato cittadino come consulente di parte per far valere i propri diritti.

A chi rivolgersi

Nel nostro territorio è presente un'associazione degli specialisti in Medicina Legale e delle Assicurazioni, l'Associazione Orobica di Medicina Legale e delle Assicurazioni, O.S.M.L.A, federata con la F.A.M.L.I., associazione ben più ampia e radicata a livello interregionale, che permette al cittadino di contattare i vari professionisti presenti nella nostra provincia.

UNA FIGURA CHIAVE NELLE CAUSE PER "ERRORE MEDICO"

Negli ultimi anni i cittadini sono diventati sempre più consapevoli dei loro diritti e sempre più decisi a farli rispettare, anche quando si tratta della loro salute. Ne è una dimostrazione, tra le altre, il ricorso sempre più frequente a cause per malpractice (cioè errore medico), un fenomeno che non dipende da un reale aumento di errori da parte dei medici, ma spesso da una mancata comunicazione medico-paziente (oltre il 90% dei contenziosi si risolvono con l'assoluzione dello specialista). Oggi tra medico e paziente infatti non esiste più, in molti casi, il rapporto di fiducia che c'era un tempo, e che faceva sì che l'operato del medico non fosse messo in discussione. Siamo all'estremo opposto: non si ammette che il medico possa sbagliare o che un intervento, per tutta una serie di motivi che non dipendono dal medico, possa andare male e ci si sente quindi lesi nei propri diritti. Da qui il contenzioso legale, nel quale il ruolo del medico legale è quello di valutare attentamente la documentazione sanitaria, stabilire le eventuali colpe del sanitario (anche con la collaborazione di colleghi specialisti) o se sussistono veramente le ragioni per il paziente per proseguire nel suo iter giudiziario. Questo per evitare un gran numero di costose e inutili azioni giudiziarie.

Cistite: un problema in rosa

Un'infiammazione molto frequente che può guarire anche da sola. Ma attenzione alle recidive

a cura del dottor Massimo Tura

La cistite è un'infiammazione della vescica urinaria. In genere non rappresenta un problema grave, ma per evitare recidive bisogna individuare i fattori predisponenti. La cistite è diffusa fra le donne per la conformazione dell'apparato genito-urinario in cui ano e vagina distano pochi centimetri. In particolari circostanze, i batteri presenti nelle feci contaminano l'uretra e da qui risalgono verso la vescica dove si annidano e moltiplicano dando luogo alla cistite. In questi casi si parla di cistite per via ascendente.

I fattori di rischio

Esiste una certa predisposizione genetica. A questa si aggiungono altri fattori: "il *trauma meccanico*" legato ai rapporti sessuali che favorisce la risalita della flora batterica patogena nell'uretra; la *scarsa o scorretta igiene intima*; l'*abitudine a eseguire lunghi bagni caldi*; la *stipsi cronica*; l'*utilizzo di assorbenti interni*; l'*uso del diaframma o di creme spermicide*; l'*impiego per periodi lunghissimi di spirale intrauterina*; *pantaloni o biancheria intima troppo aderenti* e in *materiale poco traspirante*; la *presenza di diverticoli uretrali* o *calcolosi delle basse vie urinarie*; le *infezioni vaginali*. Negli uomini la cistite è più rara e in genere legata a prostatiti, ipertrofia prostatica, ostruzione uretrale e a contaminazione sessuale.

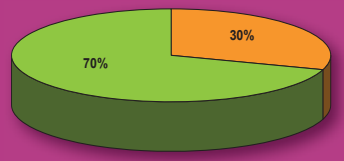
Le fasi più "delicate"

Sono tre i momenti della vita di una donna in cui il rischio di cistite è maggiore: *infanzia*, *inizio attività sessuale* e *menopausa*. Nelle bambine, in genere, l'infezione della vescica è legata alla scarsa igiene e più raramente alla presenza di eventuali malformazioni. Durante la menopausa è invece in genere associata a modificazioni dovute alla carenza di estrogeni e/o alterazioni anatomiche; la parete vaginale infatti può subire delle alterazioni strutturali che la rendono meno capace di

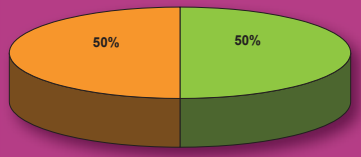
Dott. Massimo Tura, responsabile della U.O. di Urologia del Policlinico di Monza

I NUMERI

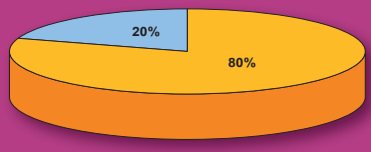
Il 20-30% delle donne adulte sviluppa uno o più episodi di cistite ogni anno



Il 50% delle donne va incontro a almeno un episodio di cistite nella propria vita



L'80% dei casi di cistite vede coinvolto il batterio Escherichia Coli



I MECCANISMI

Nella donna la maggior parte degli episodi di cistite ha origine batterica e si verifica in seguito alla contaminazione della vescica da parte di germi provenienti dall'area anale.

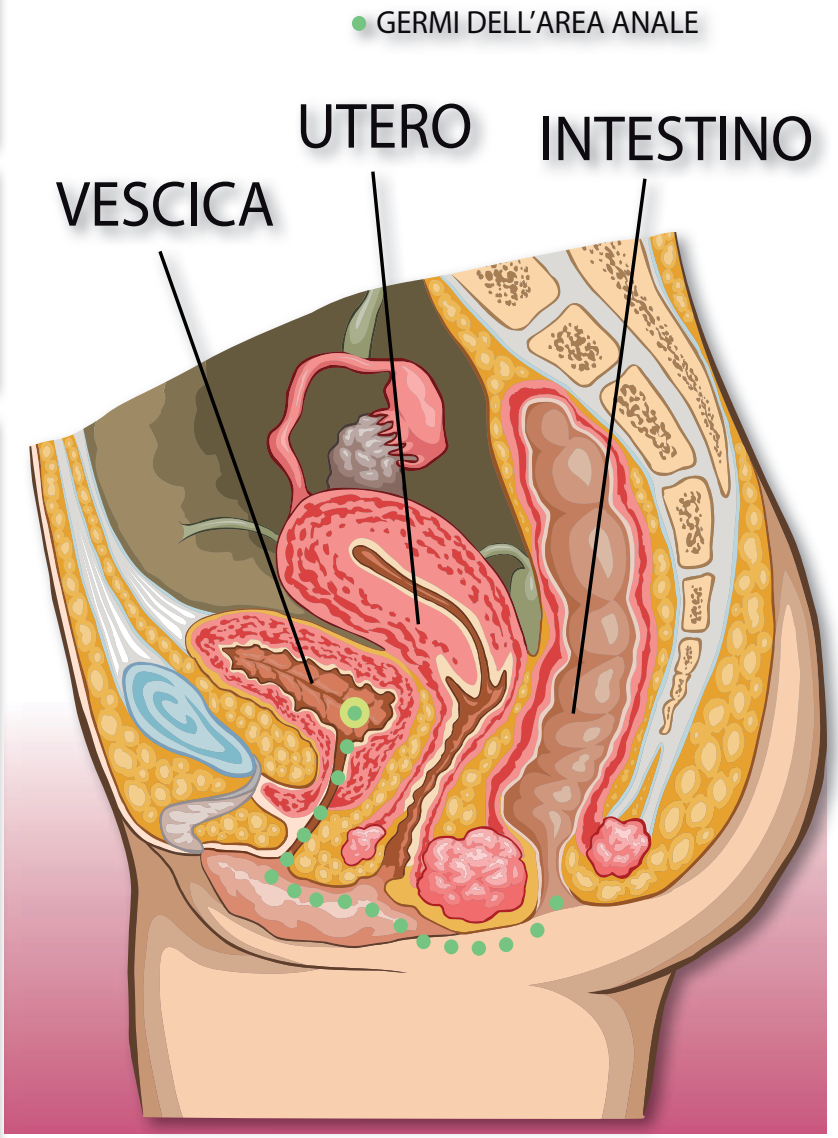
LA DIAGNOSI

In genere è sufficiente far riferimento ai sintomi. In alcuni casi (per esempio nelle forme ricorrenti o che durano a lungo) è utile eseguire alle prime avvisaglie un esame delle urine con urinocoltura.

LA PREVENZIONE

Alcuni semplici accorgimenti possono aiutare a prevenire l'infiammazione:

- **bere molto e spesso. In questo modo si evita che l'urina ristagni per lungo tempo all'interno della vescica;**
- **cercare di avere una buona regolarità intestinale con una dieta ricca di fibre e frutta. La stitichezza favorisce la moltiplicazione dei batteri fecali che possono contaminare la vescica;**
- **mantenere una corretta igiene locale lavandosi con acqua e sapone neutro con un movimento effettuato dall'avanti all'indietro;**
- **curare maggiormente l'igiene durante il ciclo mestruale e dopo i rapporti sessuali;**
- **evitare, in estate, di stare a lungo con indosso il costume umido;**
- **non indossare indumenti e biancheria intima troppo stretti e in materiali poco traspiranti, privilegiando il cotone.**



difendersi dalle infezioni e ci può essere una dislocazione verso il basso degli organi pelvici, per le pregresse gravidanze, che può favorire anche problemi di incontinenza.

I sintomi: dal bruciore alla febbre

Una maggior frequenza della minzione, bruciore durante l'atto sessuale e sensazione di stimolo urgente e doloroso di urinare sono i sintomi tipici. Talvolta però possono essere associati anche brividi, febbre e sangue nelle urine. In caso di ricorrenza degli episodi è utile eseguire tempestivamente un esame delle urine completo con sedimento e coltura (per individuare il germe responsabile). Se si aspetta qualche giorno si rischia infatti di non trovare più nulla perché i batteri vengono lavati via a ogni minzione. Nel caso in cui gli episodi siano legati ai rapporti sessuali bisogna valutare e curare contemporaneamente oltre alla propria l'infezione del partner.

Le cure: non sempre sono necessarie

La maggior parte degli episodi di cistite si risolvono spontaneamente bevendo molta acqua. In alcuni casi possono essere utili ovuli antibiotici e lavande vaginali disinfettanti. Il ricorso agli antibiotici può avere senso se l'episodio dura per più giorni e se ci sono frequenti recidive. In questi casi diventa però più che mai importante comprendere le cause delle recidive per intervenire alla radice del problema.

PAMAG SRL - VIA MORONI, 237 A BERGAMO
TEL.035.401298 FAX 035.401691 - info@pamag.it

CORSI DI SPECIALIZZAZIONE
PER PARRUCCHIERI:
TAGLIO - COLORE
ACCONCIATURE DA CERIMONIA

CORSI DI RICOSTRUZIONE UNGHIE
CORSI DI DECORAZIONE 1° 2° LIVELLO

PAMAG

FORNITURE
ATTREZZATURE
ARREDAMENTI
PER PARRUCCHIERI
ED ESTETISTE

www.pamag.it

iICAP
iICENTROACCONCIATURE PAMAG

IL VOSTRO NEGOZIO
SPECIALIZZATO
NEL CUORE DELLA CITTÀ
PRODOTTI PER CAPELLI
ESTETICA - PROFUMERIA
PARRUCCHE ED ACCESSORI

IL CAP PUNTO VENDITA - PIAZZA PONTIDA, 14 A BERGAMO
TEL.035.244637 - FAX 035.19901860

Luca Messi

Una vita per lo sport

a cura di Elena Buonanno

«La boxe mi ha permesso di realizzarmi come atleta, come persona e ora anche come imprenditore. Ho sempre sentito una grande energia dentro di me e grazie a questo sport ho imparato a sfruttarla al meglio. Certo è una disciplina dura e molto fisica, ma è anche una scuola di vita: ti forma il carattere, ti insegna che la violenza non serve a nulla e che quello che conta sono la testa e la tenacia, sul ring come nella vita». Chi parla è Luca Messi, 36 anni di Ponte San Pietro, uno dei pugili italiani più famosi e vincenti (campione italiano dei pesi welter, campione intercontinentale w.b.u e intercontinentale w.b.a, campione italiano superwelter, sfidante al titolo mondiale e due volte al titolo d'Europa). Professionista dal 1998, nella sua carriera ha vinto tanto, "*ma non abbastanza*" come dice lui stesso, ha gareggiato in tutto il mondo, ha combattuto ad altissimi livelli, ma ancora non vuole saperne di appendere il guantone al chiodo: la passione e la voglia è quella degli inizi e Luca deve ancora togliersi qualche soddisfazione.

A proposito di inizi, come mai hai deciso di dedicarti proprio alla boxe?

È un sogno che avevo fin da quando ero ragazzino. Diciamo che non sono mai stato uno tranquillo e mi piacevano gli sport di contatto. A quattordici anni però non avevo ancora le idee chiare: sapevo solo che volevo emergere. Poi a diciassette anni la folgorazione. Però c'era un ostacolo: avevo un problema al naso, i turbinati chiusi, e non potevo praticare boxe, almeno finché non fossi stato operato. Finalmente a diciotto anni mi sottoposi all'intervento. E da allora cominciai ad allenarmi in una palestra vera.

Da allora ne hai fatta di strada e di pugni certo ne hai dati e presi molti...

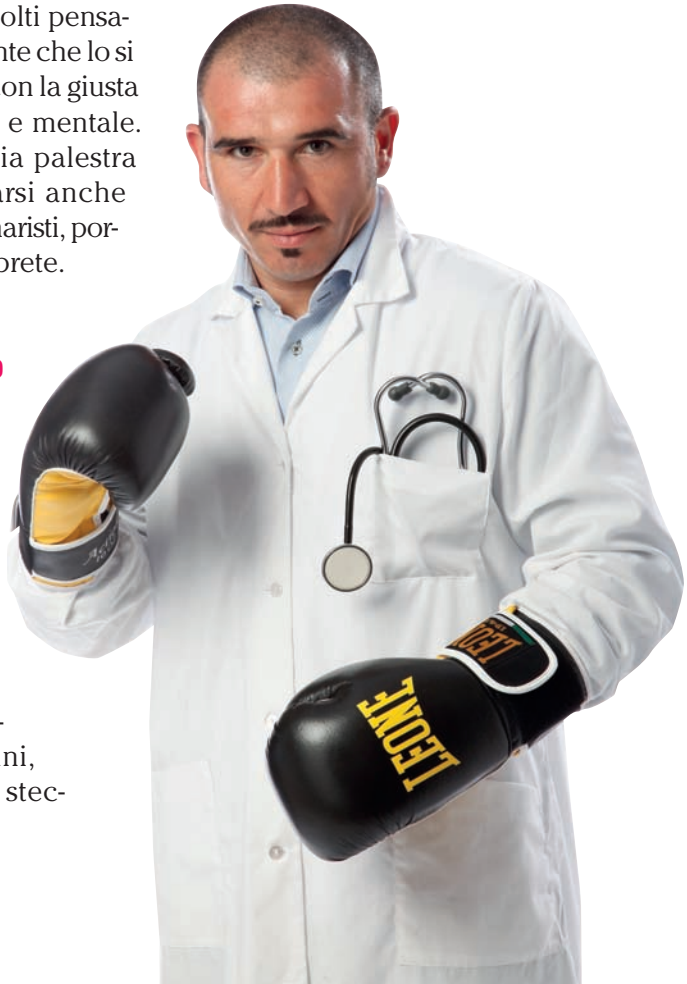
Beh sì, per fortuna però a parte un paio di fratture alle mani, non ho mai avuto infortuni seri. Ho un fisico molto resistente. E poi, in realtà, la boxe non è uno sport pericoloso come molti pensano, a patto ovviamente che lo si faccia con la testa, con la giusta preparazione fisica e mentale. Pensa che nella mia palestra vengono ad allenarsi anche una ventina di seminaristi, portati da mio fratello prete.

Ma qual è stato il tuo avversario più difficile?

La bilancia. Nella boxe, per ogni categoria c'è un limite di peso e io non sempre riesco a rispettare quello della mia. Così prima delle gare il mio dietologo, lo stesso da anni, mi deve mettere a stecchetto (ndr. ride).

Come ti immagini tra qualche anno?

Spero di avere ancora voglia di combattere. In caso non fosse così però ho già un piano B e sempre nell'ambito dello sport. Qualche anno fa infatti, a Ponte San Pietro, a due passi da dove vivo, ho aperto un centro sportivo con palestra, piscine e centro medico. Nella mia carriera sono sempre stato a contatto con medici (ndr. i pugili sono sottoposti a check completi e approfonditi ogni sei mesi) e ho capito quanto la prevenzione e controlli regolari siano importanti quando si fa sport, a tutte le età e a tutti i livelli.



Aids: vietato abbassare la guardia

Ogni 2 ore in Italia una persona viene contagiata dal virus Hiv per un totale di 4.000 nuove infezioni l'anno, una vera epidemia che vede Bergamo ai primi posti

a cura del dottor Emilio Pozzi

Il Centro Operativo Aids dell'Istituto Superiore della Sanità ha recentemente reso noti i dati aggiornati della situazione in Italia. Dal 1982, anno della prima diagnosi di Aids in Italia, al 31 dicembre 2010, sono stati notificati 62.617 casi di malattia. Di questi il 77,3 % riguardavano persone di sesso maschile, l'1,2 % in età pediatrica o con infezione trasmessa da madre a figlio e l'8,5 % erano stranieri. Anche se di Aids si parla sempre meno, nel 2009 ci sono state ancora 2.588 diagnosi con un'incidenza pari a sei abitanti ogni 100mila. Mentre nel 2010 sono stati 1.079 i nuovi casi. Nel complesso oggi in Italia ci sono 160mila sieropositivi e 20mila malati di Aids. La concentrazione è maggiore al centro-nord rispetto al sud e alle isole, con la più alta in Emilia Romagna, seguita da Lombardia e Lazio. Nella provincia di Bergamo, in particolare, il tasso di incidenza è tra i più elevati e pari a 5.2 casi/100.000 abitanti.

LE "NUOVE" CATEGORIE A RISCHIO

Sempre dai dati del Centro Operativo Aids emerge che l'età media al momento della diagnosi del contagio è passata dai 26 anni per i maschi e 24 anni per le femmine nel 1985 a, rispettivamente, 39 e 36 anni nel 2009. Il risultato è che il 66,2 per cento del totale dei casi, si concentra nella fascia d'età 30-49 anni. In particolare è aumentata la quota di casi nella fascia d'età 40-49 anni. Non solo, cambiano anche le categorie di trasmissione: diminuiscono i tossicodipendenti (dal 74,6 % nel 1985 al 5,4 % nel 2009) e crescono i casi attribuibili a trasmissione sessuale (omosessuale ed eterosessuale) passati dal 7,8 % nel 1985 al 79 % nel 2009. Nel 2009, ancora, quasi una persona su tre, fra gli HIV positivi, è risultata di nazionalità straniera.

La prevenzione "dimenticata"

Il virus si trasmette attraverso: *rapporti sessuali* (vaginali, anali, orogenitali) con persone HIV positive, non protetti dal preservativo; *sangue infetto* (stretto e diretto contatto tra ferite aperte e sanguinanti, scambio di siringhe); *da madre con HIV al figlio* durante la gravidanza, il parto o l'allattamento al seno.Le misure di prevenzione comprendono quindi:

- *utilizzare il preservativo* nel caso di rapporti sessuali con partner occasionali o con partner noti HIV positivi;
- *evitare l'uso promiscuo di siringhe;*
- *utilizzare ai fini trasfusionali solo sangue ed emoderivati opportunamente controllati;*
- *considerare nella pratica sanitaria tutti i soggetti come potenziali sorgenti di infezione e attuare di conseguenza i provvedimenti atti ad evitare contatti cutanei e mucosi con sangue e liquidi organici;*

Dott. Emilio Pozzi, presidente dell'Ordine dei Medici di Bergamo

UNA TASK FORCE

La legge 135/90 demanda il trattamento dell'infezione da HIV a centri ad alta specializzazione. Sono opportuni rapporti continui tra il Medico di Medicina Generale e questi centri specialistici al fine di attivare scambi di informazioni e per controllare opportunamente l'aderenza del paziente ed eventuali eventi avversi alle terapie prescritte. Da qualche mese l'Asl di Bergamo ha istituito la Consulta provinciale per le malattie infettive emergenti: ne fanno parte l'Asl in primo luogo (con il Dipartimento Prevenzione medico, Cure primarie e continuità assistenziale, Dipartimento dipendenze), gli Ospedali Riuniti, l' Ufficio scolastico, l'assessorato ai Servizi sociali della Provincia, la Casa circondariale di Bergamo, l'Assemblea dei sindaci della provincia di Bergamo, rappresentanti del volontariato e del privato sociale, tra cui Caritas diocesana e anche associazioni di genitori.

- *trattare il materiale sporco o potenzialmente infetto con procedure idonee* (mezzi chimici e fisici);
- *effettuare precocemente (entro 2-4 ore) una profilassi farmacologica* in caso di esposizione accidentale a materiali organici potenzialmente o sicuramente infetti;
- *prescrivere una terapia idonea in tutte le donne gravide HIV positive* (i nuovi trattamenti messi a disposizione dalla ricerca consentono di abbattere fino quasi ad annullare il rischio di trasmissione del virus HIV da mamma a figlio).

I progressi della terapia e l'importanza della diagnosi precoce

Le attuali terapie permettono la cronicizzazione dell'infezione e arrestano la progressione verso la fase conclamata della malattia. È quindi di estrema importanza il precoce riconoscimento dei pazienti con infezione in fase asintomatica o paucisintomatica. L'utilizzo di specifiche categorie di rischio per guidare il sospetto di sieropositività è una strategia riduttiva essendo oggi l'infezione prevalentemente trasmessa per via eterosessuale. Tuttavia sembrerebbe ragionevole consigliare l'esecuzione del test a soggetti che hanno avuto partner (specie se multipli) dei quali non è precisabile la sieronegatività, soggetti che provengono o che hanno vissuto in aree ad alta endemia (Africa, Asia) e persone che abbiano avuto anche remote assunzioni di droghe per via endovenosa. Il test sierologico per HIV dovrebbe certamente essere proposto a pazienti che presentino evidenza (anche sierologica) di altre patologie a trasmissione sessuale (ad esempio lue o epatite virale) o che abbiano sintomi precocemente riferibili all'infezione e non altrimenti spiegabili (ad esempio piastrinopenia, leucopenia, adenopatie, febbre, esantema, dimagramento, astenia). Il test dovrebbe essere inoltre proposto a tutte le donne in gravidanza.

www.omceo.bg.it

PREVENZIONE DEL CONTAGIO IN AMBULATORIO

- **Evitare ogni possibilità di ferita con aghi o strumenti taglienti, potenzialmente contaminati con materiale infetto.**
- **Evitare il contatto di lesioni cutanee con materiali biologici proveniente dai pazienti.**
- **Usare i guanti per la manipolazione di fluidi biologici e materiali contaminati da questi.**
- **Lavare e disinfettarsi le mani dopo i prelievi.**
- **Non reinserire, dopo l'uso, l'ago delle siringhe nel cappuccio protettivo (questa manovra è la causa di puntura accidentale più comune) ma eliminarlo in un apposito contenitore per strumenti taglienti.**
- **Sterilizzare gli strumenti prima di riutilizzarli, usare per quanto possibile materiale monouso.**
- **Utilizzare occhiali o maschere protettive per occhi e mucose in caso di pratiche che possano dare origine a schizzi ematici.**
- **In caso di contaminazione con sangue potenzialmente infetto disinfettare le superfici con varechina diluita nella proporzione 1/10 o con alcool; cute e ferite con acqua ossigenata 0.3% (per 2-10 minuti); cute e strumenti con alcool etilico 50% (per 2-10 minuti); banconi e pavimenti con ipoclorito di sodio 0.2-1% (per 2-10 minuti); ove possibile calore 56°C (per 10 minuti).**

		Si consiglia di controllare
MALATTIE VASCOLARI CARDIACHE E CEREBRALI	Ogni 5 anni dai 35	**Pressione arteriosa A** Ogni uno o due anni (valori normali tra 120/139 e 80/89)
		Trigliceridi B Valori inferiori o uguali a 150
		Colesterolo HDL C Valore superiore o uguale a 40 per gli uomini e a 50 per le donne
		Glicemia D Valori inferiori a 100 mg
		BMI (obesità) E Indice di massa corporea, (valori normali da 18,5 a 24,9)
		Circonferenza vita F Inferiore a 102 cm per gli uomini e 88 cm. per le donne
VACCINAZIONI		Sono comunque consigliate per: tetano, difterite, influenza, epatite A e B, morbillo, rosolia, parotite, varicella, papilloma virus D
NEOPLASIE		**Cavo orale E** Valutazione clinica del cavo orale e orofaringe, da parte del medico di famiglia, se il paziente è bevitore o fumatore
		Cervice uterina F Il pap test va eseguito all'inizio dell'attività sessuale e per due anni consecutivi successivamente ogni 2-3 anni, le donne con età superiore a 65 anni possono interromperlo dopo due test negativi
		Colon retto G È indicata la ricerca di sangue occulto nelle feci ogni uno/due anni, eventuale colonscopia ogni dieci anni dai 50 anni
		Mammella H La mammografia va eseguita: • dai 40 ai 69 anni ogni 1-2 anni • dopo i 70 anni ogni 2 anni
		Melanoma Evitare le esposizioni prolungate al sole, lampade e lettini abbronzanti specie per i soggetti a pelle chiara
		Vescica A rischio i fumatori e l'esposizione professionale ad alcune sostanze chimiche
		Testicolo A rischio la mancata discesa dei testicoli e autopalpazione per riscontro tumefazioni
		Prostata I Dopo i 50 anni consigliabile dosaggio del PSA e esplorazione rettale
AIDS		L'utilizzo del preservativo è la misura di prevenzione più efficace

	REGISTRAZIONE CONTROLLI									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ANNI - annotare ogni anno i controlli eseguiti, utilizzando le lettere indicate nella tabella a sinistra										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
32										
33										
34										
35										
36										
37										
38										
39										
40										
41										
42										
43										
44										
45										
46										
47										
48										
49										
50										
51										
52										
53										
54										
55										
56										
57										
58										
59										
60										
61										
62										
63										
64										
65										
66										
67										
68										
69										
70										
71										
72										
73										
74										
75										

HABILITA
LABORATORIO ANALISI MEDICHE

Laboratorio Analisi e Punto Prelievi di Bonate Sotto

Punto prelievi: dal lunedì al venerdì dalle 7,30 alle 9,30; sabato dalle 7,30 alle 10
Ritiro referti: dal lunedì al venerdì dalle 12 alle 15; sabato dalle 10,30 alle 12,30

- **Servizio di Prelievi a domicilio**
- **Servizio Pap Test**
- **Servizio Medicina del Lavoro**
- **Service per RSA**

L' accesso ai servizi erogati dalla struttura è diretto, ovvero non è necessaria la prenotazione.

È inoltre possibile effettuare prenotazioni di prestazioni specialistiche per le sedi di Bergamo e Zingonia

Altre sedi

Punto Prelievi di Brembate Sopra: Via Papa Giovanni XXIII 4, Brembate Sopra (BG)
Punto Prelievi di Vescovato: Via Giuseppe Garibaldi 93, Vescovato (CR)

Gruppo Habilita: Casa di Cura Zingonia, Poliambulatorio San Marco Bergamo, Poliambulatorio Clusone, Ospedale di Sarnico, Laboratorio Analisi Mediche Bonate Sotto

Via V. Veneto 2, 24040 Bonate Sotto (BG)
Tel: 035 993050 Fax: 035 992297
infolab@habilita.it – www.habilita.it
Direttore di Laboratorio: Dr.ssa Alessandra Contardi

Struttura accreditata con il Servizio Sanitario Regionale

Sistema Sanitario Regione Lombardia

Buoni propositi: come mantenerli?

a cura di Elena Buonanno

Quest'anno mi prenderò più cura di me stessa", "*d'ora in poi mangerò meglio*", "*cascasse il mondo, quest'anno mi ritaglierò qualche ora al giorno da dedicare alle persone che amo*". Chissà quante volte avete sentito fare, o avete fatto voi stesse, promesse del genere, al ritorno dalle vacanze estive o a Capodanno, per poi vederle naufragare nel giro di qualche giorno o settimana. «*Quando si torna dalle vacanze si ha sempre un po' voglia di rinnovamento, complice lo standby psicologico del periodo di riposo, che consente di "staccare la spina" dalla realtà quotidiana*» osserva la dottoressa Tiziana Romano, psicologa e psicoterapeuta. «*È una cosa normale: si ha tempo e spazio per pensare di più a se stessi, a cosa va e non va nella propria vita, a cosa si desidera e cosa non si vuole più. E così al rientro in città, di fronte ai ritmi quotidiani, ci si sente pieni di nuovo slancio e entusiasmo, desiderosi di mettere in atto una serie di cambiamenti per raggiungere i propri obiettivi e magari anche sogni accantonati in un cassetto. Si sente il bisogno di focalizzare meglio aspetti della propria vita e porre maggiore attenzione ai desideri di solito inespressi*».

Dottoressa Romano però, pur animati da così buone intenzioni, finisce che non si riesce a mantenerle a lungo...

A volte si cade nell'errore di avere eccessivo entusiasmo, non si realizza quale sia la giusta dimensione per poterli reggere e sostenere nel tempo. Così ci si ritrova nel giro di poco tempo delusi e insoddisfatti per non essere stati capaci di mantenere quanto desiderato. Attivare il desiderio è sicuramente un atteggiamento mentale benefico: pensare tutto ciò che vorremmo realizzare e/o cambiare è sintomo di una presa di coscienza. Affinché però tutto ciò non rimanga solo sul piano dell'illusione, bisogna essere in grado di creare le condizioni concrete per vedere realizzati i buoni propositi.

In pratica, quindi, quali "accorgimenti" bisogna adottare?

Forza di volontà, autostima, costanza e autocontrollo sono ingredienti necessari per raggiungere dei traguardi. Ma a volte non bastano: pur impegnandoci non riusciamo a raggiungere i risultati sperati, come se mancasse la motivazione. Per questo il primo passo perché i nostri obiettivi non vengano disattesi è pianificare un percorso di miglioramento. Innanzitutto bisogna crearsi obiettivi fattibili e non troppo onerosi per non cadere in un sovraccarico

psicologico che dia più spazio al dovere che al piacere. Quando si ha un progetto, poi, è importante che sia chiaro e preciso. Ad esempio, se si desidera organizzarsi meglio nel lavoro vanno fissati degli obiettivi realistici realizzabili con un carico giornaliero sopportabile e spalmato su tutta la settimana senza concentrarlo in pochi giorni.

Spesso si "molla" perché non si ottengono subito i risultati...

Questo è uno degli errori più comuni, pretendere subito di vedere dei risultati: bisogna darsi del tempo e proseguire passo dopo passo, ponendosi magari obiettivi intermedi. Un altro aspetto significativo è quello di stabilire una scala delle priorità che si vogliono mettere in atto (ad esempio rinnovare la casa, cambiare un aspetto del proprio carattere, mettersi a dieta, smettere di fumare...). In questo modo non si disperdono energie ed è più facile raggiungere l'obiettivo, ma si trae anche maggiore gratificazione nel vedere uno alla volta i miglioramenti negli aspetti di vita ai quali teniamo di più. In sintesi bisogna essere capaci di evolversi, trasformarsi ma tenendo presente un "piano di lavoro" e senza stravolgere la propria vita. Bisogna imparare ad "ascoltarsi" e, quando la richiesta di cambiamento risulta eccessiva, sapersene accorgere e intervenire in tempo per modulare meglio la propria progettualità. In questo percorso di cambiamento infine non va sottratto mai il piacere di sapersi rilassare godendo di quanto già raggiunto, sapendolo anche condividere con chi ci sta a cuore, e valutare in seguito altri obiettivi. Tutto questo per non cadere in un processo di frenetica attività che alla lunga potrebbe danneggiare l'equilibrio psicofisico della persona, che è in realtà il "proposito di vita" che va sempre messo in primo piano.

In conclusione, qual è il segreto per realizzare i propri obiettivi di cambiamento?

Capire nella vita quali sono i desideri che veramente ci appartengono e non assecondare invece quelli che rispondono ad altrui speranze e aspettative (ad esempio parenti, partner, amici) di cui sembra dover dar conto e che invece ci allontanano dalla nostra essenza e autenticità. È da questi che deriva la fonte di maggiore successo, gratificazione e realizzazione personale.

Dott.ssa Tiziana Romano, psicolologa e psicoterapeuta, di Bergamo

A Treviglio
unico centro riconosciuto
dalla scuola di New York
Romana's Pilates

positive+
PILATES
by Paola Manzotti

Sintonia perfetta tra Mente e Corpo

Si riceve solo su appuntamento tel. 0363 300421
Lezioni individuali e piccoli corsi Mat Work (corpo libero)
www.positivepilates.it

La dieta con una marcia in più

a cura di Alessandra Serraglio

Completa ed equilibrata. Così deve essere la "dieta" ideale per mantenersi sani e attivi, tutto l'anno, nel corpo e nella mente. Sì ma, vi chiederete, cosa significa? In concreto come dovrebbe essere composta la nostra alimentazione giornaliera? Quali sono le linee guida da seguire per non rimanere a corto di energie e affrontare al meglio, e in salute, tutti gli impegni di ogni giorno, che si tratti di lavoro o di studio? Lo abbiamo chiesto al dottor Marco Levi, dietologo. «*Per prima cosa, bisogna partire dal concetto che il termine dieta (che deriva dal greco "diaita", cioè decisione, ripartizione) non è sinonimo di sacrificio, ma di comportamento corretto: adottare un'alimentazione sana non significa rinunciare a ciò che ci piace mangiare. È l'eccesso, come in tutte le cose, che crea malessere*» sottolinea lo specialista.

Le due regole d'oro: evitare digiuni prolungati e "ascoltare" la fame

«*Per mangiare in modo corretto bisogna partire da due regole fondamentali*» consiglia il dietologo. «*La prima è distribuire i pasti evitando lunghi periodi di digiuno, ricordandoci che la dieta deve adattarsi ai ritmi di vita e non viceversa*». Oltre ai tre pasti principali (colazione, pranzo e cena), quindi, è bene spezzare la mattina e il pomeriggio con uno spuntino (yoghurt o un frutto). La cosiddetta "merenda" è tutt'altro che un'abitudine da bambini, ha molteplici vantaggi anche per gli adulti, anche quelli a dieta: evita di fare arrivare a tavola con la voglia di mangiare più del dovuto, evita i cali glicemici tra un pasto e l'altro responsabili dell'abbassamento della concentrazione e accelera il metabolismo. «*La seconda è seguire l'istinto: è l'organismo che detta le necessità*» continua Levi. «*La donna, ad esempio, che in fase premestruale ha voglia di dolci, non deve sopprimere questo desiderio, perché è una chiara richiesta del proprio corpo. Ovviamente l'eccesso causa altri danni, quindi bisogna sempre comunque sapersi controllare*».

Dott. Marco Levi, specialista in Dietologia, di Osio Sotto

Mai saltare la colazione

Per il 30% degli italiani fare colazione significa bere un caffè al volo prima di correre al lavoro. Niente di più sbagliato. «*La colazione, spesso sottovalutata, è il pasto più importante per cominciare bene la giornata e dovrebbe fornire il 20% delle calorie totali*» afferma il dottor Levi. «*È il carburante che dà inizio all'attività quotidiana dell'organismo, dopo il lungo digiuno della notte di sonno*». La colazione ideale? Dovrebbe comprendere alimenti ricchi di carboidrati, dal latte allo yoghurt, dal pane ai cereali etc. Anche il "cappuccino e cornetto"per i più golosi, la classica colazione

LE "QUOTE" IDEALI

Un'alimentazione equilibrata dovrebbe prevedere il 55% di carboidrati, il 30% di grassi e il 15% di proteine. In regime di dieta le percentuali possono variare: se, ad esempio, si vuole ridurre la quantità di carboidrati lo si può fare, senza però abolirli del tutto. È sufficiente, ad esempio, dimezzarla riducendo le porzioni di pasta o di pane, mantenendo il resto inalterato. L'importante è che tutti e tre i gruppi nutritivi siano sempre presenti.

italiana, può rappresentare una buona colazione, anche se è meglio non esagerare con farciture di creme e cioccolata.

Carboidrati: a pranzo o a cena?

All'interno di un'alimentazione equilibrata, accanto alle proteine e ai grassi, non devono mai mancare nemmeno i carboidrati, croce e delizia di tante persone che temono di ingrassare. «*Il problema dei carboidrati in realtà non è la collocazione, ma i condimenti*» afferma lo specialista. «*Bisogna fare attenzione anche a come si mangia, non solo a cosa si mangia, perché sono i piatti eccessivamente elaborati i veri portatori di calorie. Concedersi una pizza ogni tanto, anche se si è a dieta, non è assolutamente nocivo, anzi: il trucco sta nello scegliere quella più leggera, magari con le verdure*». A proposito di verdure, infine, come suggerito dalla campagna "*Five a day*" (letteralmente "cinque al giorno"), programma scientifico avviato negli Stati Uniti dal *National Cancer Institute* nel 1989, la "ricetta" per mantenersi sani e mangiare bene dovrebbe includere almeno cinque

porzioni al giorno di frutta e verdura (tra i 600 e gli 800 gr. in totale), per dare all'organismo tutte le vitamine, i minerali e le fibre di cui ha bisogno.

Le regole della buona notte

Con il cambio di stagione e il ritorno ai normali ritmi, dormire bene può diventare più difficile

a cura di Elena Buonanno

Ne soffrono 7 italiani su 10. Soprattutto nei periodi di cambio di stagione come la primavera e l'autunno. Parliamo dell'insonnia, un problema che può avere ripercussioni anche importanti non solo sulla vita di tutti i giorni ma anche sulla salute. «*Dormire è fondamentale. E finalmente anche le culture come quella americana, più propense a sacrificare ore di sonno in nome della produttività oggi hanno fatto dietro front riconoscendone e promuovendone l'importanza*» osserva il dottor Massimo Viscardi, neurofisiopatologo referente del Centro di Medicina del Sonno degli Ospedali Riuniti di Bergamo. «*Quando si dorme, non solo si riposa fisicamente e si permette al corpo di recuperare le energie (durante il sonno non REM), ma si restaurano anche le funzioni psichiche, favorendo così la sedimentazione delle informazioni, l'apprendimento e la memoria (sonno REM). Inevitabile quindi che, se non si è dormito a sufficienza, al mattino ci si senta stanchi e irritabili e che si verifichino difficoltà di concentrazione e un abbassamento delle performance lavorative e scolastiche. Gli effetti negativi poi possono essere essere più seri, come problemi cardiovascolari e ipertensione, maggior vulnerabilità a infezioni, aumento di peso*». D'altra parte ci sarà un motivo se passiamo, in media, un terzo della nostra vita tra cuscino e lenzuola.

Dott. Massimo Viscardi, referente del Centro di Medicina del Sonno degli Ospedali Riuniti di Bergamo

Un sonno che non "ristora"

«*Si parla di insonnia quando la persona non riesce a trarre beneficio dal riposo e percepisce il sonno come non soddisfacente, a causa di una carenza quantitativa o qualitativa del sonno stesso*» sottolinea lo specialista. Ma esiste un numero di ore di sonno ideale valido per tutti? «*No, ci sono persone a cui bastano 5 ore per sentirsi riposati, altre che arrivano ad aver bisogno di nove ore o più*».

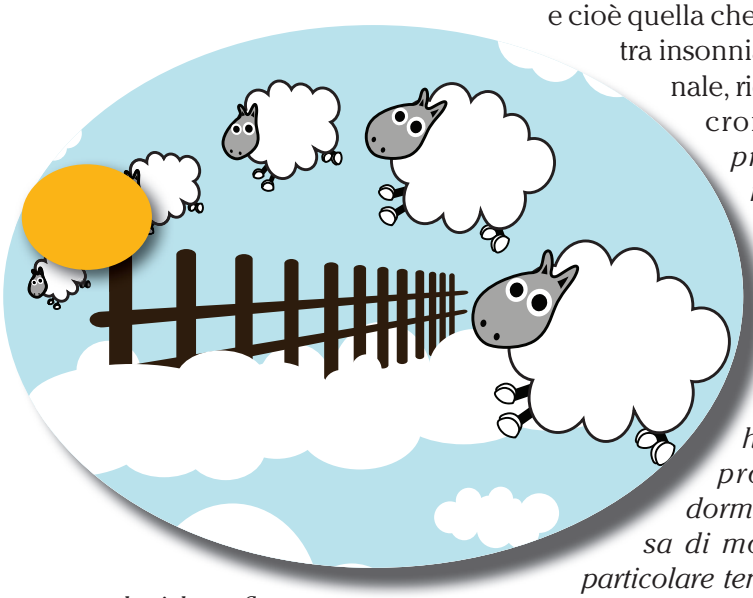
NON SOLO DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI

In base al periodo della notte in cui si manifesta l'insonnia si può classificare in:

- **iniziale, caratterizzata da difficoltà di addormentamento. Di solito viene considerato un disturbo il non riuscire ad addormentarsi entro 30 – 40 minuti dal momento in cui ci si è messi a letto;**
- **centrale, con risvegli notturni ripetuti oppure particolarmente prolungati;**
- **terminale, quando si ha un risveglio precoce e definitivo nelle prime ore del mattino.**

Primaria o secondaria, dipende dalle cause

Tensioni e preoccupazioni, depressione, cambiamenti ormonali, malattie, cambi di stagione: sono molti i motivi per cui si può "perdere il sonno". «*In base alle cause è possibile fare una distinzione tra insonnia primaria e insonnia secondaria*» spiega Viscardi. «*L'insonnia primaria, che si manifesta senza cause apparenti, può dipendere da fattori stressanti individuali (psicofisiologici), errata percezione del sonno, predisposizione individuale. L'insonnia secondaria, invece, da malattie (psichiatriche, internistiche,*



e cioè quella che distingue tra insonnia situazionale, ricorrente e cronica. «*La prima è la forma più diffusa. Almeno una volta nella vita chiunque ha avuto problemi a dormire a causa di momenti di particolare tensione. La seconda, come quella cosiddetta "stagionale", invece è favorita dall'alterazione dei ritmi circadiani (che regolano il normale avvicendamento dei periodi di sonno e di veglia e sono legati al ciclo luce-buio) o a cicli ormonali (come quelli ovarici nella donna)*» continua il dottor Viscardi. «*Infine c'è l'insonnia cronica, la più pericolosa per la salute che spesso ha alla base malattie o forme di stress cronico*».

neurologiche, reflusso gastroesofageo, apnee ostruttive), sindromi dolorose, ambiente rumoroso e/o troppo illuminato, alterazione del ritmo sonno/veglia, abuso di sostanze tossiche o eccitanti». Sempre legata alle cause, oltre che alla frequenza, è anche un'altra classificazione

Terapia comportamentale e farmaci, in casi selezionati

Se si ha un problema di insonnia la prima cosa da fare è andare dal proprio medico di medicina generale. «*A lui spetta il compito di escludere patologie organiche sottostanti che possano essere la causa dell'insonnia*». Se infatti alla base ci sono patologie, curando queste ultime anche l'insonnia dovrebbe risolversi. «*Se invece le cause non sono organiche è utile rivolgersi a uno specialista di medicina del sonno per individuare insieme a lui, a seconda del tipo di insonnia, la terapia più indicata per ciascun caso*». Una terapia che non necessariamente passa attraverso i farmaci. Anzi. «*Innanzitutto fondamentale è una corretta igiene del sonno, cioè adottare comportamenti che possono favorire l'ingresso nel mondo di Morfeo* (vedi box). *Possono sembrare banali ma in realtà sono molto efficaci. Per ricominciare a dormire bene spesso è sufficiente un cambiamento di stile di vita e di abitudini*» conclude lo specialista. «*Nei casi in cui questo approccio invece non basta, ottimi risultati si ottengono con la terapia psicologica-comportamentale, in particolare se l'insonnia deriva da problemi come lo stress. Infine ci sono i farmaci: ipnotici o antidepressivi per i difetti di continuità del sonno, poiché a piccoli dosaggi aiutano a stabilizzarlo, melatonina nelle sindromi da fase di sonno anticipata o posticipata, nelle sindromi da lavoro turnista e nel jet-lag*» conclude il dottor Viscardi.

IL DECALOGO PER "SOGNI D'ORO"

1. Andare a dormire ogni sera e alzarsi ogni mattina alla stessa ora, anche durante il fine settimana e indipendentemente da quanto si è dormito la notte.

2. Se ci si sveglia prima che suoni la sveglia, alzarsi dal letto e iniziare la propria giornata.

3. Andare a letto solo quando si è assonnati.

4. Se non si riesce a dormire, è preferibile non rimanere a letto, ma alzarsi, uscire dalla camera da letto e dedicarsi ad attività rilassanti, come la lettura di un libro, guardare la televisione o fare un bagno caldo.

5. Utilizzare il letto solo per dormire.

6. Cercare di rilassarsi il più possibile prima di andare a letto, per esempio facendo un bagno caldo (ma non la doccia, che ha un effetto stimolante), oppure assumere bevande a effetto rilassante, come latte caldo, tisane o infusi a base di erbe (sempre valida la vecchia camomilla).

7. Se si ha fame all'ora di andare a dormire, mangiare qualcosa di leggero per non avere problemi di digestione.

8. Dormire in un letto comodo, in una camera da letto protetta quanto più possibile dai rumori, a una temperatura ambiente né troppo fredda né troppo calda.

9. Mangiare a orari regolari, evitando pasti abbondanti in prossimità del sonno, dando la preferenza ai cibi ricchi di carboidrati.

10. Svolgere con regolarità attività fisica durante il giorno .

Per ulteriori informazioni:
www.morfeodormiresano.it, sito del progetto Morfeo per migliorare la qualità del sonno degli Italiani, a cura dell'A.I.M.S. Associazione Italiana Di Medicina Del Sonno.

Come "sopravvivere" alla routine e... vivere felici e contenti

a cura di Maria Castellano

Capita a molti di pensare che le vacanze abbiano il "potere magico" di risolvere i problemi di coppia che si sono trascinati tutto l'anno. Si crede che, lontani dai problemi della vita quotidiana, si ritroverà quella felicità di coppia tanto sognata. Purtroppo, una volta tornati a casa, ci si rende conto di quanto siano brevi gli effetti benefici delle vacanze. Le difficoltà della vita quotidiana si ripresentano e con esse riaffiorano le solite tensioni coniugali. Perché questo accade? Diverse ricerche hanno dimostrato che non è tanto il fuggire dallo stress a rendere la coppia felice e soddisfatta nel tempo, quanto la capacità dei coniugi di saper affrontare *insieme e nel modo giusto* i piccoli e grandi stress che affliggono la vita di tutti i giorni. Ma come fare? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Maria Chiara Gritti, psicologa e Dottore di Ricerca in Scienze Umane.

Dottoressa Gritti, quanto è pesante l'impatto dello stress di uno o entrambi i partner sulla vita di coppia?

Molto. Ritmi di lavoro intensi, la gestione della casa, accudire i figli, contrarietà, imprevisti, ostacoli, frustrazioni… sono solo alcune delle sfide che i partner di una coppia devono riuscire a superare ogni giorno, sfide che spesso richiedono sforzi che superano le risorse della persona producendo così un forte stress. Quando questo accade, se la coppia non è capace di supportarsi in modo adeguato, può innescasi un *circolo vizioso* nel quale quello di un partner alimenta lo stress dell'altro producendo molteplici

REGOLE DELLA COMUNICAZIONE (BODENMANN, 1997)	
PER CHI ESPRIME LO STRESS	**PER CHI ASCOLTA IL PARTNER**
Parlare di sé: Parlate al coniuge dei vostri sentimenti in relazione alla situazione che ha creato lo stress, dei vostri pensieri e delle vostre aspettative **Dare significato:** Cercare di far emergere perché la situazione è stata così stressante e importante per voi	**Ascolto attivo/interessato:** Girate il vostro corpo verso il partner, guardatelo, fate dei cenni con la testa e fornite un feedback positivo. Limitatevi ad ascoltare e non fate commenti. **Attenzione "impegnata":** Cercando il bene dell'altro, porre delle domande aperte, cercando di aiutarlo e di poter meglio conoscere le cause dello stress. **Ricapitolazione:** Ripetete quello che avete capito; riformulate con le vostre parole quello che il partner ha detto: "ho capito…", "questa cosa… ti ha fatto arrabbiare"

effetti negativi sulla vita di coppia, come la diminuzione del tempo che i partner trascorrono insieme, delle opportunità di esperienze comuni, dei momenti di tenerezza e di sessualità soddisfacente. Le coppie molto stressate sono più insoddisfatte e hanno un rischio più elevato di separazione e divorzio. Migliorare il modo di affrontare le preoccupazioni quotidiane può rivelarsi quindi una risorsa preziosa in grado di proteggere anche la felicità coniugale.

EVITAMENTO DELLO STRESS SUPERFLUO (BODENMANN, 1997)

Sul piano dell'azione	Sul piano sociale	Sul piano dei pensieri
• Stabilire un buon ritmo di vita • Ridurre o evitare i comportamenti a rischio (fumo, alcool, droghe, eccesso di cibo) • Praticare esercizi di rilassamento • Prendersi cura del proprio benessere (sport, passeggiate, attività culturali, ecc) • Autogratificarsi (concedersi qualcosa, etc.)	• Avere il coraggio di rifiutare • Integrarsi socialmente e favorire un buon clima di lavoro e di vita familiare • Evitare di confrontarsi sempre con gli altri • Evitare le persone che per noi non sono favorevoli	• Formulare le aspettative e gli scopi in modo realistico • Evitare di avere delle aspettative troppo elevate • Evitare l'idea che bisogna essere sempre il migliore e che bisogna essere sempre amati da tutti • Evitare lo stress dove è possibile e prendere misure preventive

Da dove cominciare allora?

Dal prevenire l'insorgenza dello stress definito "inutile", cioè lo stress superfluo causato, ad esempio, da un'organizzazione sbagliata o da una mancanza di collaborazione sia tra i partner sia tra colleghi di lavoro (vedi box a lato). Altro modo per evitare lo stress inutile è dedicare del tempo, in modo complice e collaborante, ad attività di svago. Costruire delle "isole di piacere" nella quotidianità consente di ridurre il livello di stress giornaliero e di acquisire energia e atteggiamenti positivi. Tuttavia, spesso capita che le coppie sottovalutino l'importanza di questi momenti preziosi ai quali rinunciano per dedicarsi ad altre incombenze "più rilevanti".

Fin qui la "prevenzione". Qual è invece la "cura", se lo stress ha preso il sopravvento, per ritrovare la serenità di coppia?

La *prima "regola"* è imparare a comunicare lo stress in modo esplicito e verbale. Un errore molto comune consiste nel comunicare lo stress al proprio partner solo attraverso canali indiretti (irritazione, impazienza, tono della voce alterato, isolamento etc.). Queste modalità "non verbali" impediscono al partner di capire cosa è successo, cosa si prova e soprattutto di che tipo di aiuto si ha bisogno. Inoltre questa comunicazione "indiretta" può passare inosservata se anche il partner ha avuto una giornata pesante ed è quindi meno disponibile a cogliere i segnali di disagio. Esprimere le emozioni e i pensieri, poi, è *la seconda "regola"* per essere compresi in modo profondo e aiutati in modo adeguato dal partner. Quando parliamo con il partner dello stress che stiamo sperimentando, non è tanto importante soffermarsi a descrivere gli eventi che hanno provocato tensione (ad esempio "*avevo un colloquio di lavoro e ho perso il treno*") quanto esprimere cosa si è provato in quella situazione ("*avevo un colloquio di lavoro e ho perso il treno. Provo una grande rabbia e sto male perché sento che non riesco mai a concludere niente di buono*"). Se parliamo in modo chiaro, saranno più chiari i nostri bisogni anche per chi ci ama.

Dott.ssa Maria Chiara Gritti, psicologo, di Bergamo

Certo però dall'altra parte bisogna avere una persona disposta ad ascoltare...

Sì e questa è la "*terza regola*". L'ascolto empatico stimola infatti il desiderio di aprirsi e di essere aiutato. Mentre il partner stressato si sforza di comunicare le emozioni più profonde è fondamentale che l'altro si ponga in una posizione di ascolto attivo e interessato, che eviti di dare risposte frettolose e superficiali e che si esponga solo dopo aver compreso pienamente i bisogni e lo stato d'animo del partner. L'applicazione di queste "regole" porta alla creazione di un *circolo virtuoso*: il partner stressato riesce ad aprirsi ed esprimere il proprio malessere e il coniuge che ascolta sarà gratificato nel constatare che la sua comprensione e il suo supporto permettono al partner di ritrovare la serenità. In questo modo la complicità di coppia si rafforza e con essa la capacità di superare le difficoltà della vita insieme.

Humanitas Gavazzeni la struttura, la filosofia, le specialità

Tra le unità recentemente potenziate anche la Senologia, dove, grazie a un approccio multidisciplinare, la donna è seguita durante tutto il percorso di cura

a cura di Giulia Sammarco

Accreditato con il Servizio Sanitario Nazionale per le attività sanitarie ambulatoriali e di ricovero, *Humanitas Gavazzeni* rappresenta un modello innovativo di ospedale, caratterizzato da una filosofia che privilegia nell'organizzazione ospedaliera il rapporto umano con il paziente, sottolineando la centralità del malato e la sua dignità come persona.

Dal progetto architettonico alla distribuzione degli spazi interni, dall'organizzazione alla gestione, fino al rapporto tra medico e paziente, questo modello coniuga l'efficacia clinica con l'efficienza gestionale. L'ospedale, che si trova in centro città, in via Gavazzeni 21, può contare su un elemento caratterizzante e qualificante in più: l'ambiente. La struttura è infatti inserita in quasi 20.000 metri quadrati di parco popolato di rare piante secolari, a completa disposizione del pubblico. Conta 313 posti letto di degenza (ordinaria e *day hospital*, inclusi quelli di terapia intensiva), di cui 305 accreditati con il Servizio Sanitario Nazionale. Vengono erogate prestazioni sanitarie anche in Libera Professione. L'assistenza sanitaria è affidata a oltre 600 operatori, tra medici, tecnici, infermieri e ausiliari.

L'attività è caratterizzata dalla presenza di specialità di base e ad alta intensità di cura, tra cui *Cardiochirurgia, Cardiologia (comprensiva di Emodinamica), Elettrofisiologia, Chirurgia Generale, Chirurgia bariatrica, Senologia, Chirurgia Toracica, Chirurgia Vascolare, Urologia, Medicina, Oncologia, Ortopedia, Traumatologia, Chirurgia della Colonna, Chirurgia della Mano, Chirurgia della Spalla, Riabilitazione, Neurologia, Pneumologia, Gastroenterologia/Endoscopia, Laboratorio Analisi, Diagnostica per Immagini/Radiologia, Ne-*

IL PERCORSO DELLA PAZIENTE: DALLA DIAGNOSI ALLA CURA

Il percorso della paziente si snoda attraverso alcuni punti fermi:

- **visita senologica. È il primo indispensabile passo per pianificare un programma diagnostico e terapeutico personalizzato;**
- **esami strumentali. La struttura di Humanitas Gavazzeni permette di effettuare tutti gli accertamenti necessari per la stadiazione della malattia: mammografia digitale, ecografia, risonanza magnetica, ago biopsia;**
- **terapia. Nel caso si accerti la presenza di un tumore, verrà costruito un programma completo di cura "su misura", frutto di consulto multidisciplinare degli specialisti coinvolti (oncologi medici, chirurghi senologi, radiologi, radioterapisti): intervento chirurgico e terapia farmacologica personalizzata (chemioterapia, immunoterapia, terapia ormonale);**
- **follow-up. Il percorso si completa con la programmazione di controlli periodici finalizzati a tenere sotto controllo la paziente.**

LA BREAST UNIT

La Breast Unit viene definita a livello europeo dalla European Society of Mastology (EUSOMA) alla fine degli anni Novanta. La sua filosofia viene fatta propria dal Parlamento Europeo di Strasburgo nel 2003 e sostenuta da Europa Donna. L'obiettivo è costituire un team multidisciplinare che risponda a specifici requisiti qualitativi in relazione a tutte le esigenze delle donne in tema di tumore mammario: dagli aspetti di prevenzione a quelli diagnostico-terapeutici, dalla plastica-ricostruttiva al follow-up delle pazienti operate, al counselling psico-oncologico.

frologia e Dialisi, Radioterapia, Medicina Nucleare.

A garanzia dei percorsi di qualità e sicurezza portati avanti nella cura dei pazienti, Humanitas Gavazzeni nel marzo 2010 ha ottenuto per la seconda volta la certificazione di *Joint Commission International*, ente internazionale di accreditamento di organizzazioni e programmi sanitari.

L'Unità di Senologia

Humanitas Gavazzeni ha recentemente potenziato l'Unità di Senologia con personale interamente dedicato e qualificato che, nel rispetto di linee guida nazionali e internazionali, offre ogni possibilità di trattamento clinico-chirurgico alla paziente affetta da neoplasia mammaria. L'Unità di Senologia è inserita in un ambito multidisciplinare - *Breast Unit* - una realtà composta da più unità operative, come l'unità di senologia, l'oncologia, la radioterapia, la radiologia, la medicina nucleare, l'anatomia patologica ed altre che, agendo in modo sinergico, permettono di affrontare e risolvere nel modo migliore, più moderno e oncologicamente corretto, ogni problema che il percorso di malattia mammaria presenta, con un reale e dimostrato beneficio per ogni paziente. A coordinare l'Unità è Massimo Grassi, chirurgo senologo. Il senologo è lo specialista che si occupa per la sua formazione a 360 gradi del problema, che conosce la parte clinica e la parte chirurgica ma anche il percorso, le terapie complementari, pre e post operatorie, ed è in grado di agire e accompagnare la paziente in tutto il suo percorso coordinandosi con gli altri specialisti.

«*La malattia è curabile se seguita e ben trattata in un ambiente dedicato*» dice il dottor Massimo Grassi. «*Oggi ci sono studi e dati pubblicati da cui si evince che c'è una maggiore sopravvivenza per le pazienti operate e seguite in ambiente dedicato e con personale specifico*». Ecco quindi l'importanza di organizzare il percorso di cura della paziente. La donna colpita da questa malattia, già provata psicologicamente e fisicamente, non deve preoccuparsi di organizzare la cura della sua malattia; è il team multidisciplinare che imposta il suo percorso offrendole una organizzazione completa. «*Oggi è decisamente più sicuro per una donna farsi trattare in un ambiente dedicato, dove si effettuano molti interventi, dove esiste una solida cultura senologica alle spalle che non è solo quella chirurgica*» precisa Grassi. «*In Humanitas Gavazzeni possiamo fare qualcosa di importante: ci sono gli specialisti, ci sono i reparti. Si tratta di coordinare e creare la rete con la collaborazione di tutti. Da qui nasce anche la possibilità di fare ricerca, collaborare a studi e trial in atto, come anche avviarne di nuovi. Uno dei nostri compiti sarà stendere protocolli di trattamento specifici per la nostra realtà, frutto di un'analisi critica e attenta in base alle linee guida più importanti*».

Fondazione Cardinal Gusmini

Da più di 200 anni a servizio dei più fragili

a cura di Maria Castellano

«*La nostra mission è sempre stata quella di andare incontro alle esigenze del territorio e in particolare delle persone più fragili. Negli anni abbiamo ampliato i nostri servizi tenendo sempre ben presente questo obiettivo e oggi siamo in grado di offrire, ad anziani e disabili psichici, un'assistenza a 360 gradi e di altà qualità. Questo è stato possibile grazie all'impegno della dirigenza e alla passione ed entusiasmo che animano tutti coloro che lavorano qui*». A parlare è la dottoressa Melania Cappuccio, direttore sanitario della Pia Casa di Riposo ora Fondazione Cardinal Gusmini di Vertova, una realtà "storica" della Val Seriana che nei suoi due secoli di storia ha saputo evolversi, anticipando i tempi, ma sempre mantenendo il suo spirito originario di "utilità sociale". «*Nata come prosecuzione dell'antica "Misericordia" con finalità caritative, la Fondazione si è trasformata nel tempo fino ad assumere gli attuali connotati di Centro multifunzionale, ma conservando sempre quei legami con la tradizione e la comunità che da sempre l'hanno caratterizzata. Questa trasformazione, tanto necessaria quanto voluta, è stata dettata dai mutati e crescenti bisogni che la popolazione, sempre più fragile, esprime*» spiega il dottor Stefano Testa, presidente della Fondazione.

Un'offerta diversificata

Oggi la Fondazione, oltre alla casa di riposo "Casa serena", gestisce due nuclei per malati di Alzheimer, il centro diurno integrato, tre comunità psichiatriche, un nucleo per disabili psichici, un reparto di riabilitazione generale e geriatrica oltre all'hospice per malati terminali e il centro diurno integrato per 23 ospiti, per un totale di 228 posti. E l'impegno della Fondazione non è circoscritto solo ai pazienti ospitati o che frequentano la struttura, ma si estende a tutti coloro che sul territorio si trovino in condizioni di fragilità. Tra i servizi offerti infatti c'è anche l'assistenza domiciliare integrata, anche palliativa, l'ambulatorio unità di valutazione Alzheimer, il Café Alzheimer, il servizio fisiokinesiterapia.

IL PERCORSO DI ACCREDITAMENTO

La Fondazione Gusmini è accreditata dalla Regione per 82 posti letto di R.S.A., tre comunità psichiatriche che ospitano 60 malati; 33 posti letto riservati a disabili psichici , 23 persone frequentano il centro diurno integrato. E' svolto inoltre un servizio di assistenza domiciliare integrata e cure palliative. Dal 2011 sono attivi 20 posti di riabilitazione generale e geriatrica e da settembre di quest'anno è stato accreditato l'hospice che dall'apertura, alla fine del 2007, a oggi, ha accolto con i suoi 8 posti letto più di 400 malati gratuitamente (con spese a carico della Fondazione prima dell'accreditamento).

Centro di riferimento per l'Alzheimer

«*In ambito geriatrico abbiamo sempre posto particolare attenzione alla demenza a tutti i suoi livelli di gravità, creando una serie di servizi domiciliari, residenziali e ambulatoriali. E oggi, in particolare per l'Alzheimer, siamo un punto di riferimento non solo per la Valle Seriana, ma per tutto il territorio bergamasco*» osserva la dottoressa Cappuccio. «*Insieme con il Gleno siamo infatti l'unica struttura accreditata dal 1995 per i nuclei Alzheimer. Inoltre abbiamo un'unità di valutazione, attiva da dieci anni, dove medici specialisti sono disponibili per prime visite, diagnosi, per stabilire un piano terapeutico e anche seguire il paziente a distanza. Anche se possiamo mettere a disposizione posti letto all'interno della struttura infatti il nostro intento è permettere ai malati di stare a casa, circondati dai loro affetti, in modo che possano mantenere una vita il più normale possibile*». Un approccio di cura che mette davvero al centro la qualità di vita della persona e che passa anche attraverso cure non farmacologiche. «*Certo i farmaci in alcune situazioni sono necessari, ma già da sei anni, accanto a questi e a volte al posto, utilizziamo anche cure diverse che si sono dimostrate valide, come evidenziato dalla letteratura internazionale, nell'aiutare a mantenere le capacità cognitive residue. Tra queste la musicoterapia, la bambolo-terapia, l'arte terapia o i laboratori di stimolazione cognitiva, attività che possono condividere anche con altri malati o con la famiglia*» continua la dottoressa. Il rapporto con i parenti infatti è importante, e non solo per il malato anche se spesso non è facile stare accanto a una persona che soffre di Alzheimer e nemmeno sapere come gestirla nel modo corretto. «*È necessario dare un sostegno anche alle famiglie, aiutandole ad accettare e conoscere meglio la malattia. Anche per questo è nato il Caffè Alzheimer, un luogo di incontro dove le famiglie e le persone malate posso trovare aiuto e consulenza pratica, ma anche giocare a carte e rilassarsi in un ambiente accogliente. Si tratta di un servizio gratuito e innovativo in cui crediamo molto. D'altra parte la nostra filosofia è sempre stata quella di non sederci sugli allori ma cercare sempre novità nel campo socio-sanitario che possano davvero migliorare la vita dei pazienti*» le fa eco il presidente.

LA CURA DEL DOLORE

Tra le iniziative promosse dalla Fondazione Gusmini, una delle più recenti è il progetto Giobbe uno studio che ha coinvolto cinque case di riposo della bergamasca e circa 400 pazienti con l'obiettivo di riconoscere e misurare il dolore, una delle principali "malattie" che si incontrano quotidianamente nelle RSA (Residenze Sanitarie Assistenziali) e che in Italia è ancora sottovalutata. Sono state avviate attività formative per i medici, operatori, familiari e volontari.

L'importanza della qualità, non solo a parole ma nei fatti

«*La qualità per noi è davvero una parola chiave*» sottolinea il presidente. «*È un valore importante che non riguarda solo gli alti standard dei servizi offerti, ma anche l'aspetto umano e che abbiamo potuto raggiungere grazie a un'accurata gestione economica, alla capacità di offrire sempre motivazioni ai nostri dipendenti (in totale 250), a gruppi di lavoro affiatati e altamente specializzati e anche alla presenza preziosissima di una vasta rete di volontari. Posso dire con orgoglio che negli ultimi tre anni l'Asl ci ha riconosciuto il premio di qualità ponendo la nostra Fondazione tra quelle al vertice tra le 59 presenti sul territorio provinciale*» conclude il dottor Stefano Testa.

Centro Medico
Bergamo Sanità

Dir. San. Dott. Nicola Troisi

AGOPUNTURA
ALLERGOLOGIA
CARDIOLOGIA
CHIRURGIA GENERALE
CHIRURGIA TORACICA
CHIRURGIA VASCOLARE
CHIRURGIA ESTETICA
DERMATOLOGIA
DIABETOLOGIA
DIETISTA
ECOGRAFIA
FISIATRA
FISIOTERAPIA
GERIATRIA
GINECOLOGIA
OSTETRICIA

MEDICINA DEL LAVORO
MEDICINA ESTETICA
MEDICINA INTERNA
NEUROCHIRURGIA
NEUROLOGIA
OMEOPATIA PEDIATRICA
OTORINOLARINGOIATRA
PNEUMOLOGIA
PRESTAZIONI INF.
PSICOLOGIA
PSICHIATRIA
REUMATOLOGIA
SENOLOGIA
TRAUMATOLOGIA
ORTOPEDIA
UROLOGIA

Via Papa Giovanni XIII° N.25 - 24027 - Nembro (BG)

INFO E PRENOTAZIONI TEL.035.52.18.38

www.bergamosanita.it info@bergamosanita.it

Fitoterapia

Quando le piante aiutano a stare meglio

a cura di Elena Buonanno

La fitoterapia (letteralmente cura con le piante) è stata la prima forma di medicina a cui l'uomo si è affidato per affrontare problemi di salute e malattie. Ancora oggi, a distanza di millenni, sono molte le persone che vi ricorrono per trovare alternative naturali ai farmaci di sintesi. «*D'altra parte molti medicinali, uno su tutti l'aspirina, hanno una componente di origine fitoterapica*» osserva Giorgio Locatelli, farmacista che da anni si occupa di fitoterapia. «*I principi attivi che ne sono alla base infatti sono stati scoperti in due piante, la Spirea olmaria e il Salice*».

Dottor Locatelli, che caratteristiche deve avere un buon rimedio fitoterapico?

Innanzitutto, deve essere un estratto di una pianta medicinale oggetto di studi scientifici di cui si conoscano le proprietà farmacologiche e tossicologiche (a cosa fa bene e che effetti e controindicazioni può avere) oppure una pianta il cui uso popolare consolidato da decenni ne ha reso sicuro l'uso tradizionale (malva, melissa, camomilla etc). La pianta deve essere coltivata secondo la normativa vigente e il produttore deve garantire l'assenza di pesticidi o sostanze tossiche e inquinanti. L'estratto che si ottiene dalla pianta (polvere o liquido) poi deve contenere una quantità di principio attivo che ne garantisca l'efficacia, possibilmente espresso con un "titolo" in modo da avere uno standard terapeutico costante nel tempo presente nelle capsule, nelle gocce o sciroppo che utilizzeremo.

Dott. Giorgio Locatelli, segretario Ordine dei Farmacisti di Bergamo, farmacista a Martinengo

Ma come orientarsi tra i diversi prodotti in commercio?

La cosa migliore è chiedere consiglio al medico o al farmacista. Anche se si tratta di piante infatti il "fai da te" è sconsigliabile, perché possono avere effetti collaterali. Molti prodotti "naturali" sono venduti ovunque e possono essere di dubbia qualità ed efficacia.

Quali sono, invece, le aree in cui possono offrire i maggiori benefici?

Sicuramente una delle più importanti è quella vascolare. Molte piante, tra cui il *Ruscus*, la *Centella*, *l'Hamamelide*, l'*Ippocastano* o la *Ginkgo Biloba* sono efficaci per prevenire problemi di circolazione, come il gonfiore e la pesantezza delle gambe o problemi emorroidari. Buoni risultati si ottengono anche nel caso di disturbi del sistema nervoso legati ad ansia, stress o disturbi dell'umore con l'uso di ansiolitici naturali come la *valeriana*, la *melissa*, il *biancospino* o la *Tilia Tomentosa*. L'*erba di San Giovanni* (*Hipericum off.)* si è invece rivelata efficace contro alcune forme di depressione. Infine, come sapevano già i nostri nonni, erbe e piante possono essere preziose per aiutare occasionalmente l'attività digestiva, sotto forma di tisane a base di *rabarbaro, menta, finocchio, anice, liquerizia* o per forme infiammatorie delle prime vie aeree (*Eucalipto, Timo, Pino, Erisimo* etc). È invece sconsigliabile l'uso dei lassativi naturali come *Senna* e *Frangula* a cui è bene preferire l'uso di semi di *Psillio* o *Lino* che hanno un'attività più dolce e regolatrice.

La PET

Uno strumento prezioso in ambito oncologico, ma non solo

a cura di Elena Buonanno

Un esame di diagnostica per immagini innovativo, usato in particolare in campo oncologico, che permette di valutare il comportamento metabolico delle cellule in osservazione nel percorso di diverse malattie. Parliamo della PET o meglio della PET/CT, la sua "versione" più sofisticata. «*La PET/CT (tecnologia ibrida di evoluzione della Positron Emission Tomography - tomografia ad emissione di positroni) è una modernissima metodica diagnostica in grado di fornire informazioni accurate e precoci su molte malattie, in particolare quelle tumorali, e di stabilire le terapie mediche o chirurgiche più appropriate*» spiega il dottor Gianluigi Ciocia, responsabile della Medicina Nucleare di Humanitas Gavazzeni. «*Utilizza un'apparecchiatura dedicata che unisce in un solo strumento la PET e una TAC (CT), generalmente senza uso di mezzo di contrasto, ma solo con l'impiego di uno o più radiofarmaci a bassa radioattività*».

Dottor Ciocia, in quali tipi di patologie trova indicazione?

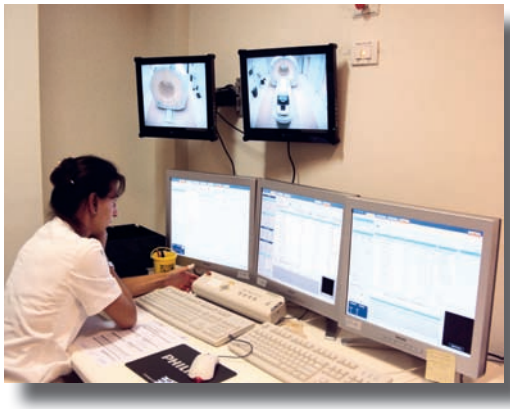
I principali distretti di applicazione si distinguono per il tipo di radiofarmaco utilizzato. Nel caso di FDG (18F-Fluoro-Desossiglucosio) sono: *linfomi e neoplasie del mediastino*; *tumori della testa e del collo*; *carcinoma polmonare* allo stadio iniziale o dubbio e rivalutazione di tumori polmonari localmente avanzati, *valutazione del mesotelioma pleurico*; ricerca di *lesioni metastatiche da neoplasie gastroenteriche* (esofago, colon-retto, pancreas e neoplasia stromali GIST), da *neoplasia mammarie* e di altri organi (utero, ovaie, reni). In ambito non oncologico non sono da trascurare le applicazioni nel deficit cognitivo e nell'Alzheimer. Con il ricorso a FCH (18F-Fluoro Colina) possono essere attualmente studiate recidive e metastasi di tumori della prostata resistenti alla terapia utilizzata.

Quali "vantaggi" offre rispetto ad altre metodiche diagnostiche usate in caso di tumore?

L'utilizzo diagnostico della PET è importante non solo per individuare il tessuto tumorale, ma anche per valutarne accuratamente l'estensione e per avere informazioni precoci sull'efficacia della terapia adottata: nel caso del FDG, se le cellule non consumano più zucchero significa che stanno riducendo la loro replicazione o stanno perdendo la loro vitalità; quindi si può affermare che il paziente risponde in modo positivo alla cura.

LE CONTROINDICAZIONI

In caso di gravidanza sospetta o presunta l'esame deve essere rinviato, se non urgente, per evitare possibili danni al feto. Durante l'allattamento invece è importante avvertire il medico nucleare prima di fare l'esame, per valutare le necessarie limitazioni o il possibile rinvio dell'esame stesso. Nei soggetti claustrofobici è molto utile il ricorso a un blando ansiolitico dalla sera prima, secondo le indicazioni del medico curante, e a un accompagnatore per evitare effetti collaterali da sedazione durante la guida. In caso di terapie del dolore è indispensabile che il paziente mantenga o programmi correttamente la propria terapia antidolorifica nella giornata di esame, d'accordo con le indicazioni del medico curante.



Come si svolge l'esame e quanto dura?

La PET/CT in generale non è un esame che richiede una preparazione particolare o esami preliminari. Nel caso della PET/CT con FDG i pazienti dovranno presentarsi a digiuno dalla sera prima, evitando di assumere dolci o bevande zuccherate almeno 6-8 ore prima dell'esame. È sempre consentita l'assunzione libera di acqua e delle terapie necessarie al paziente. Nel caso di soggetti diabetici in terapia insulinica (o orale) è consentita l'assunzione di una piccola colazione e della terapia antidiabetica collegata, almeno 5 ore prima della PET/CT con FDG. La durata media complessiva di esame PET/CT con FDG è di circa 2 ore. Nel caso invece di PET/CT con Colina l'esame si limita a 60 minuti di impegno per il paziente.

Dottor Gianluigi Ciocia, responsabile della Medicina Nucleare di Humanitas Gavazzeni

È molto utile un abbigliamento comodo per rimanere al caldo (in particolare in estate) nella fase di attesa e in condizioni di relax completo (riposo obbligato): negli ambienti climatizzati della medicina nucleare la temperatura ambiente non supera i 23-24 gradi.

Possono essere eseguiti ulteriori esami nella medesima giornata della PET?

Per motivi di radioprotezione al paziente non è consentito lo stazionamento in altre sale diagnostiche o di attesa comuni dell'ospedale nelle 4-5 ore successive alla conclusione dell'esame. In tale intervallo non vengono generalmente previste visite specialistiche che possono essere rinviate ad altro momento o anticipate prima della PET.

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

Sede Via Monsignor Bilabini, 32
24027 Nembro (BG)
Tel. e fax +39 035 521755
Filiale: Via Romanino, 16
25018 Montichiari (BS)
Tel. e fax +39 030 9660024
www.ortopediaburini.it
info@ortopediaburini.it

ORTOPEDIA BURINI
OFFICINA ORTOPEDICA ARTICOLI SANITARI AUSILI

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

Servizio a domicilio

Vaccinazioni in età pediatrica e adolescenziale

a cura di Elena Buonanno

A cosa servono i vaccini? Quali sono quelli obbligatori e quelli solo raccomandati? Quando farli? Non ci sono rischi? Sono tante le domande e i dubbi che i genitori di bambini piccoli e adolescenti si pongono in tema di vaccinazioni. «*Le vaccinazioni sono uno strumento di prevenzione semplice ed efficace per proteggere i bambini da molte e gravi malattie infettive*» osserva il dottor Ezio Finazzi, pediatra. «*Quanto alla sicurezza, essendo somministrati a persone sane è indispensabile che siano garantiti i più elevati standard, perciò prima e dopo l'immissione in commercio, subiscono rigorosi controlli*».

Quali sono le vaccinazioni obbligatorie e quali quelle solo raccomandate?

Accanto alle vaccinazioni obbligatorie (tetano, difterite, polio, epatite B) sono oggi raccomandate altre vaccinazioni (morbillo, parotite, rosolia, influenza, *haemophilus influenzae B*, pneumoccocco, meningococco C, papilloma virus), che vengono attivamente promosse dalle istituzioni sanitarie e offerte gratuitamente. In futuro probabilmente si passerà a forme di adesione volontaria verso tutte le vaccinazioni, come si sta sperimentando in Veneto.

Perché è importante vaccinare?

Vaccinare significa non solo proteggere i bambini dal rischio di contrarre la malattia ma, soprattutto, proteggerli dal rischio di poter sviluppare conseguenze gravi permanenti o in alcuni casi anche di morte. È bene infatti tenere presente che per le malattie per le quali sono proposti i vaccini le terapie spesso non sono sufficienti a impedire un decorso sfavorevole. Oggi, grazie all'alta percentuale di adesione alle vaccinazioni, tali malattie sono presenti difficilmente nella nostra popolazione e pertanto diminuisce la percezione del

CALENDARIO VACCINALE

Per ottenere una efficace protezione nel tempo è necessario rispettare quanto stabilito dal calendario vaccinale che fissa l'età e gli intervalli di tempo nei quali effettuare vaccinazioni e richiami.

Vaccino	3° mese	5° mese	7° mese	11° mese	13° mese	15° mese	5°-6° anno	12° anno
DTPa	DTPa	DTPa		DTPa			DTPa	dTpa
IPV	IPV	IPV		IPV			IPV	
Epatite B	Ep B	Ep B		Ep B				
Hib	Hib	Hib		Hib				
MPRV o MPR +V					MPRV o MPR +V		MPRV o MPR +V	
PCV 13	PCV 13	PCV 13		PCV 13				
Men C					Men C			
HPV								HPV
Influenza			Influenza					

LEGENDA :
DTPa :vaccino antidifterite-tetano-pertosse acellulare
IPV : vaccino antipolio inattivato
Ep B :vaccino contro il virus dell'epatite B
Hib :vaccino contro le infezioni invasive da Haemophilus influenzae tipo B
dTpa :vaccino antidifterite-tetano-pertosse acellulare formulazione per adulto
MPRV : vaccino tetravalente per morbillo, parotite, rosolia e varicella
MPR : vaccino trivalente per morbillo, parotite e rosolia
V : vaccino contro la varicella
PCV 13 : vaccino pneumococco coniugato 13-valente
Men C : vaccino contro il meningococco C coniugato
HPV : vaccino contro il papilloma virus

rischio e le preoccupazioni dei genitori si concentrano così sui possibili effetti collaterali. Ma non bisogna dimenticare che i rischi da malattia sono enormemente superiori ai rischi da vaccino. Per questo è importante che l'adesione alle vaccinazioni rimanga su percentuali molto alte (nella nostra provincia è del 95-97%): è dimostrato che quando l'adesione scende verso l'80-85% le malattie tornano a farsi vive.

A che età si deve cominciare?

Alcuni genitori temono di sottoporre il proprio figlio alla prima vaccinazione (conosciuta come esavalente) nel corso del 3° mese ritenendolo piccolo e perciò fragile e a maggior rischio di effetti collaterali. Questo timore non è supportato dagli studi scientifici che anzi consigliano la vaccinazione precoce per tutelare il bambino quando il suo sistema immunitario è ancora molto debole e la malattia potrebbe manifestarsi in modo molto grave.

Quali sono i rischi se non ci si vaccina quando si è piccoli?

Un bambino che vive all'interno di una comunità nella quale quasi tutti si vaccinano corre pochi rischi in quanto rallenta la circolazione degli agenti infettivi. Tenendo conto però che viviamo in una società con un alto tasso di immigrazione e che lo stile di vita porta spesso a viaggiare in paesi a rischio, non vaccinarsi significa esporsi nel corso della propria vita al rischio di contrarre malattie e sviluppare eventuali complicanze. Un bambino non vaccinato è quindi un bambino più a rischio. Il genitore che sceglie di non vaccinare il proprio figlio si assume pertanto una grande responsabilità.

Oltre a quelli "classici" ultimamente si sente parlare di nuovi vaccini. Di cosa si tratta e per quali malattie sono efficaci?

Negli ultimi anni una delle conquiste più importanti è stata la possibilità di offrire protezione contro alcuni dei germi responsabili delle meningiti più gravi (pneumococco e meningococco C), con vaccinazioni che, se richieste dai genitori, vengono offerte gratuitamente dall'ASL. Queste vaccinazioni si aggiungono a quella contro l'*haemophilus influenzae tipo B* già da diversi anni raccomandata e inserita nella fiala dell'esavalente. In un futuro molto prossimo avremo a disposizione anche il vaccino contro il meningococco B: a quel punto la prevenzione contro questa terribile malattia sarà quasi totale. C'è poi il *vaccino antipapilloma virus (HPV)*, che va eseguito nelle ragazze durante il 12° anno di vita mediante chiamata attiva da parte dell'ASL. Il vaccino, offerto gratuitamente dal 2008, agisce contro i *papillomavirus 16 e 18* che sono implicati nel 70% dei tumori del collo dell'utero. Infine il *vaccino antivaricella* (in due dosi come i vaccini antimorbillo-parotite-rosolia) esiste in commercio sia come singolo vaccino sia unito ai tre vaccini sopramenzionati. Speriamo che anche per i bambini della nostra provincia l'ASL possa a breve offrire gratuitamente questo vaccino tetravalente.

LA VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE

A differenza degli altri vaccini quello antinfluenzale varia ogni anno per garantirci contro i virus influenzali che a ogni epidemia si modificano. La vaccinazione è fortemente raccomandata e offerta gratuitamente ai soggetti che soffrono di patologie croniche. È raccomandata anche nei bambini sani nei primi anni (si può effettuare a partire dal 6° mese) in particolare se frequentano le comunità infantili. A tal proposito è interessante osservare che Austria e Finlandia hanno introdotto la vaccinazione universale nei bambini nei primi anni di vita, il Giappone ha già compiuto vari studi e questa prassi trova consenso anche negli USA. Tale scelta di politica sanitaria è sostenuta dalle considerazioni che l'influenza è diffusa nella popolazione dal bambino piccolo che si ammala 10 volte più frequentemente dell'anziano e 5 volte più dell'adulto.

Dott. Ezio Finazzi, specialista in Pediatria, di Villa d'Almè

Palestra: istruzioni per l'uso

a cura di Alessandra Serraglio

Parola d'ordine muoversi. Settembre e ottobre, con gennaio, sono i mesi del boom delle iscrizioni in palestra. C'e chi è un habitué e con la ripresa dell'anno lavorativo ricomincia il suo consueto allenamento, ma anche chi decide che è il momento giusto per iniziare a fare un po' di attività. E così, indossate tuta e scarpe da ginnastica, ecco che comincia la corsa alla palestra più vicina. Ma come ci si deve comportare? Qual è la strada migliore da intraprendere per ottenere dei risultati? Ecco i consigli del personal trainer Guido Lamonica.

Qual è la prima indicazione da dare a chi vuole cominciare a frequentare una palestra e svolgere un allenamento corretto?

La regola base per un corretto allenamento in palestra è la costanza, unica chiave per poter ottenere dei reali e duraturi risultati. Innanzitutto occorre stabilire gli obiettivi da raggiungere alla fine del ciclo di allenamento, perché ciascuno di noi ha esigenze e caratteristiche fisiche specifiche. In ogni caso, indipendentemente dai motivi che ci inducono a recarci in palestra, la consulenza di un esperto è fondamentale per evitare un lavoro inutile o addirittura dannoso.

Dunque il "must" è la costanza, ma in termini di frequenza come ci si deve comportare?

Purtroppo la palestra è vista da molti solo ed esclusivamente come un punto di ritrovo ed è presa meno seriamente rispetto ad altre attività sportive, ma non basta la famosa oretta a settimana. Per avere dei reali benefici la frequenza dovrebbe essere di due o tre volte a settimana, seguendo un ciclo di allenamento "*ad hoc*": solo in questo modo il fisico potrà reagire correttamente.

Il "fai da te" comune a molti quindi è da evitare... Ma è meglio essere affiancati da un esperto durante tutto il ciclo o, una volta appresi gli esercizi, si può continuare autonomamente?

Dipende. C'è chi ha bisogno di una guida al proprio fianco e chi preferisce ricevere semplicemente dei consigli per poi allenarsi in autonomia. Tendenzialmente gli uomini cercano una consulenza mentre le donne vogliono essere affiancate: la presenza forzata del personal trainer per alcuni può diventare motivo di stimolo. La sua figura diventa importante in casi di sovrappeso, sempre più comuni anche in giovane età, cardiologici o posturali.

Guido Lamonica, personal trainer presso la palestra Nautilus di Gorle

In generale è meglio allenarsi con gli attrezzi o in corsi di gruppo?

Sicuramente i corsi permettono di farsi forza l'uno con l'altro, mi riferisco soprattutto alle donne. Chi decide di passare da una vita sedentaria alla palestra, generalmente, preferisce "mischiarsi" con altre persone per non sentirsi giudicato e per trovare maggiore motivazione a curare il proprio fisico. Un aspetto importante cui si deve fare attenzione è che i corsi non devono essere statici, ma andare per gradi, altrimenti perdono di efficacia. L'allenamento in sala d'altro canto è più specifico e sicuramente più intenso. È bene fare una distinzione tra esercizi di base e mirati: i primi prevedono un coinvolgimento muscolare generale e un affaticamento globale dell'organismo, mentre i secondi sono ben localizzati e provocano un maggiore fatica specifica. Gli esercizi mirati sono più semplici da eseguire, perché richiedono meno coordinazione e servono a modellare direttamente il distretto muscolare interessato a seconda degli obiettivi da raggiungere.

Ci sono altri accorgimenti da non sottovalutare?

La prima e più importante regola è la visita presso il medico sportivo, spesso effettuata direttamente in palestra. Per quanto riguarda l'età, invece, è preferibile sostenere dai 50 anni in su non troppo lavoro aerobico e contrastare la perdita di massa muscolare (*sarcopenia*) e ossea (*osteopenia*), conseguenza dell'invecchiamento, con un allenamento anaerobico con sovraccarichi. Riguardo al corretto approccio alla palestra, bisogna ricordare che durata, intensità e frequenza sono la base per ottenere dei buoni risultati.

LA "DOSE" SALUTARE

150 minuti di attività fisica moderata e 75 di movimento intenso nell'arco della settimana: è quanto ci vuole, secondo l'Istituto Superiore di Sanità, per far sì che gli adulti svolgano livelli minimi sufficienti di attività fisica per mantenere uno stile di vita corretto e ridurre al minimo il rischio di incorrere in malattie. Per stimolare la crescita e migliorare forza ed elasticità, nell'infanzia e nell'adolescenza (5-17 anni) è importante praticare almeno un'ora di esercizio fisico al giorno e almeno 3 volte la settimana di attività aerobica. Per ottenere vantaggi nell'adulto (18-64 anni) l'attività fisica deve essere praticata per almeno 150 minuti complessivamente nell'arco della settimana con intensità moderata e per almeno 75 minuti con intensità più elevata oppure combinando attività di intensità moderata a intensità elevata per la stessa durata di tempo. Gli esperti sottolineano che l'attività aerobica deve essere effettuata in frazioni di almeno 10 minuti continuativi e che raddoppiando il tempo settimanale raccomandato si raggiungono benefici aggiuntivi. È inoltre indicata, almeno 2 giorni alla settimana, un'attività di rafforzamento dei gruppi muscolari maggiori. Nell'anziano dopo i 65 anni valgono le stesse raccomandazioni dell'adulto: si aggiunge però la pratica di esercizi di equilibrio 3 volte la settimana, in modo da prevenire le cadute.

PALESTRA NAUTILUS
BENESSERE & SALUTE

NOVITÀ
TEAM TRAINER (max. 4 persone)
TI SORPRENDERAI DEL RISULTATO

Personal Trainer specializzati per
- Atleti agonisti/amatoriali
- Recupero posturale
- Prevenzione cardiovascolare
- Percorso guidato dimagrimento

Anamnesi personale/posturale gratuita
Area Benessere e Centro Estetico

PALESTRA NAUTILUS
GORLE
14/16, V. Pascoli
tel. 035.302373
AMPIO PARCHEGGIO
ARIA CONDIZIONATA
ORARI DI APERTURA:
lun-ven 9:00/22:00
sab 9:00/18:00

www.nautiluspalestra.it

Una pelle bella a tutte le età

I consigli per prevenire e combattere i segni del tempo, anno dopo anno

a cura di Elena Buonanno

È un fatto genetico e naturale: la nostra pelle invecchia. E comincia a farlo a partire dai 25 anni. «*La cute è soggetta a due tipi distinti di invecchiamento, uno intrinseco, detto cronoinvecchiamento, che dipende dal codice genetico e dalla predisposizione del soggetto, e uno estrinseco, detto fotoinvecchiamento provocato da fattori esterni come i raggi UV, l'inquinamento, il fumo e l'alcol e in generale uno stile di vita scorretto*» spiega il dottor Carlo Enrico Urbani, dermatologo. Ma cosa succede alla pelle quando invecchia? Perché vengono le rughe? «*I cheratociti, che rappresentano l'80% delle cellule dell'epidermide e sono i "muratori" della pelle ad un certo punto, e cioè tra i venti e i trent'anni, iniziano a "stancarsi" prima e quindi a lavorare di meno. Il risultato è che il processo di turn over cellulare, che dovrebbe durare in media 28 giorni, rallenta e la pelle si assottiglia*». E non è solo l'epidermide a subire gli effetti del tempo. «*Il processo di invecchiamento riguarda anche il derma, cioè lo strato sottostante che è costituito al 70% dai fibroblasti, cellule deputate alla sintesi del collagene e dell'elastina, fibre fondamentali per dare compattezza e resistenza alla pelle. Con il passare degli anni queste fibre tendono ad "addormentarsi", la pelle diventa progressivamente meno densa e compatta e così compaiono le prime rughette*». Cosa fare allora? «*L'invecchiamento, e in particolare il cronoinvecchiamento, non si può prevenire, ma rallentare sì, adottando strategie mirate a seconda delle diverse fasce d'età*».

Fino a 20 anni

A questa età non servono trattamenti particolari, è presto per un antirughe. Importante è una buona igiene quotidiana, al mattino e alla sera, e usare una normale crema idratante, possibilmente con un fattore di protezione da raggi del sole (come del resto ad ogni età).

Dai 25 ai 30 anni

«*È in questa fascia di età che cominciano a comparire i primi segni lievi, linee e rughe di espressione, ad esempio nella zona intorno agli occhi* (le cosiddette "zampe di gallina")» osserva lo specialista. Anche se per alcune donne la prima ruga può essere vissuta come un piccolo dramma, è ancora presto per "partire all'attacco". «*È sufficiente una buona crema idratante (mattino e sera), senza bisogno di prodotti specifici, preceduta ovviamente da un'accurata pulizia del viso, meglio se con prodotti per pelli sensibili e ipereattive, per rimuovere le impurità e favorire la penetrazione delle sostanze*» continua l'esperto.

Dott. Carlo Enrico Urbani, specialista in Dermatologia, del Centro Medico Carvico e Centro Medico Resnati H.S.R. di Milano

Dai 30 ai 45

La crema idratante non basta più. È il momento di cominciare con la crema antirughe. «*Per attenuare le rughe di espressione sono efficaci prodotti che contengano principi come la vitamina A (retinolo), che stimola il rinnovamento cellulare, la vitamina C, che aiuta a neutralizzare i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cutaneo, e la vitamina E, dal potere antiossidante. Utili sono*

UN ORGANO A TRE STRATI

La pelle rappresenta il 5% del corpo umano con 2m² di superficie e uno spessore variabile di circa 2mm a seconda delle diverse zone del corpo. È composta da 3 strati: l'epidermide, il derma e l'ipoderma.

- **L'epidermide, lo strato più esterno, è un tessuto epiteliale stratificato costituito da una sovrapposizione di strati cellulari. La parte superiore, lo strato corneo costituito da cellule chiamate corneociti, è ricoperta da una pellicola idrolipidica (film idrolipidico) che agisce come una barriera esterna e assicura l'elasticità della pelle. La parte più profonda è lo strato basale: qui le cellule danno vita a nuove cellule epidermiche.**
- **Il derma è il tessuto di sostegno della pelle. Grazie alla sua struttura fibrosa e alla presenza di una cellula chiave, cioè il fibroblasto, assicura alla pelle resistenza ed elasticità.**
- **L'ipoderma è un tessuto connettivo composto da cellule adipose, fibre di collagene e di elastina, e costituisce uno strato di grasso sotto pelle che ha il compito di immagazzinare l'energia e proteggere dal freddo.**

anche gli alfa-idrossiacidi e il Q10» suggerisce il dottor Urbani. Se si è più vicini ai trenta che ai quarant'anni è sufficiente mettere la crema antirughe solo la mattina, mentre la sera basta una normale crema idratante, se invece si è più verso gli anta, si può iniziare a usarla anche la sera. Attenzione però a scegliere quelle giuste. «*Gli alfa-idrossiacidi e la vitamina A, ad esempio, sono sostanze fotosensibilizzanti e perciò indicati nelle creme da notte*» continua lo specialista.

Dai 45 ai 55 anni

«*È la fase più delicata per la pelle, quella in cui l'invecchiamento accelera e diventa più marcato*» sottolinea lo specialista. «*Le rughe da sottili diventano più spesse e la strategia adottata finora non è più sufficiente. C'è bisogno di una terapia combinata che comprenda anche "trattamenti" sistemici come integratori alimentari a base di antiossidanti (ad esempio il licopene o l'acido alfa lipoico) che non solo aiutano a contrastare l'invecchiamento cutaneo, ma anche a prevenire alcune forme di tumori della pelle, ad esempio il melanoma*». Quanto ai trattamenti topici, invece, buoni risultati si ottengono, oltre che con i principi citati per la fascia di età dai 30 ai 45 anni, con sostanze come la *nifedipina*, farmaco antiipertensivo che ha sulla pelle un effetto simile al botulino e i polifenoli, potenti antiossidanti.

Dai 55 anni in su

Ormai le rughe intorno a occhi e bocca sono profonde. La pelle del viso, a causa della forza di gravità, tende a cadere verso il basso dando origine alle cosiddette rughe gravitazionali. L'ovale del volto ha perso compattezza. I danni del fotoinvecchiamento diventano evidenti. «*Creme, da giorno e da notte, e integratori fanno poco a questo punto, anche se restano comunque una buona abitudine*» osserva il dottor Urbani. «*Per ridare un po' di elasticità e compattezza alla pelle sono consigliabili sedute di peeling, un trattamento di tipo attivo che stimola i fibroblasti a produrre più collagene e elastina. I risultati non sono immediati ma più che soddisfacenti*».

Il cane in famiglia

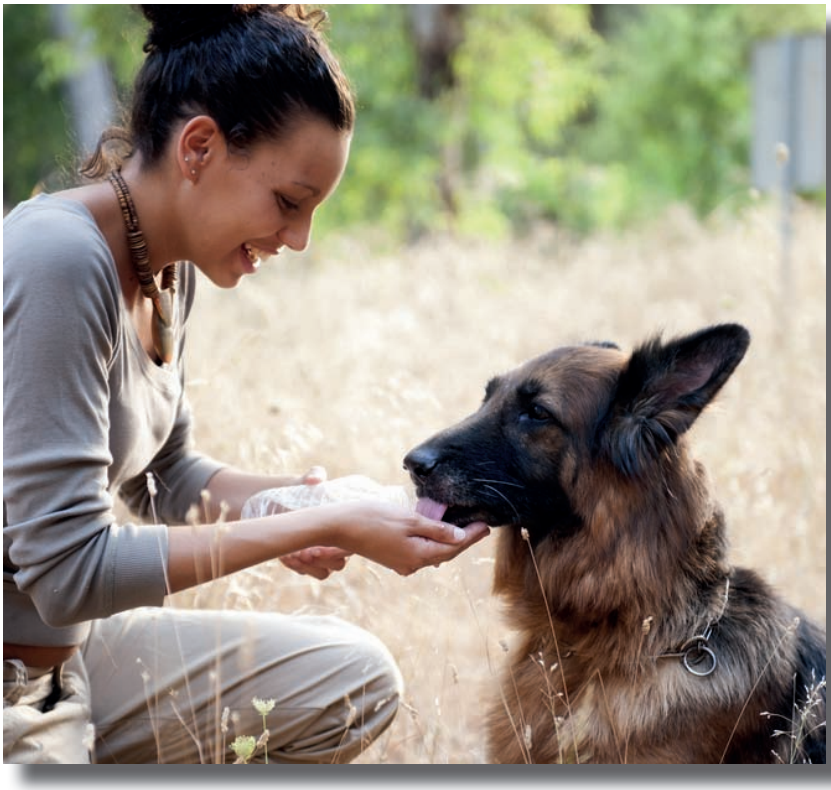
Una comunicazione corretta è alla base non solo di una buona convivenza, ma anche dell'equilibrio "comportamentale" dell'animale

a cura di Elena Buonanno

Negli ultimi anni il cane sta assumendo un ruolo sempre più preponderante all'interno del nucleo familiare, sia per quanto riguarda l'aspetto sociale, sia quello affettivo. «*Sembra che, alla base dell'attaccamento tra uomo e animale da compagnia, sussistano gli stessi meccanismi che si attivano quando questo fenomeno scatta tra due individui, in particolare tra adulto e bambino*» osserva il dottor Jacopo Riva medico veterinario, specialista in Etologia Applicata e Benessere Animale. «*E questo succede non solo per la stretta dipendenza dagli adulti in fatto di nutrimento, salute, protezione e affetto, ma anche per la possibilità di essere presi in braccio, coccolati e accarezzati, offrendo, nel contempo, un senso di benessere generale* (Verga et al, 2004)».

Dottor Riva, perché possa essere un rapporto "sano" soprattutto per l'animale su cosa deve basarsi?

Gli effetti del sistema umano sul comportamento di un animale e sui suoi elementi psicobiologici (come l'umore, le emozioni, la capacità cognitiva, la percezione, gli atti motori e le reazioni autonome) sono numerosi. La comunicazione diventa, così come l'organizzazione sociale e territoriale, fondamentale per un corretto approccio tra proprietario o un bambino e il cane di casa. La comunicazione è fatta di messaggi trasmessi e diffusi, composti da due importanti elementi: il contenuto e la forma di presentazione. Ogni incongruenza tra contenuto e forma può comportare equivoci nella comunicazione, ambiguità, ansia ed eventuali disturbi comportamentali (Overall, 2009). Talvolta si ha l'emissione simultanea o successiva di messaggi contradditori o tra loro contrastanti da parte di due soggetti diversi nello stesso contesto. Per esempio, di fronte a due proprietari si può verificare che uno di loro permetta un certo comportamento, mentre l'altro lo proibisca; l'animale deve decidere se obbedire a uno dei due messaggi ed è perciò lasciato nella condizione di scegliere di disobbedire all'altro. In altre situazioni si verifica l'emissione simultanea o successiva di due messaggi contradditori o tra loro contrastanti da parte dello stesso soggetto, attraverso diversi canali di comunicazione (comporta-



UN LEGAME MOLTO SPECIALE

Esistono molteplici motivazioni che intervengono nell'attaccamento uomo-cane; la presenza di un cane dà un senso di protezione e sicurezza, può soddisfare, in parte, le richieste di affetto e comprensione avvertite dalle persone, può svolgere un ruolo di "facilitatore sociale" permettendo l'instaurarsi di maggiori occasioni di dialogo con gli altri individui e all'interno dell'ambito familiare, ha una funzione "antistress", distogliendo il proprietario dalle preoccupazioni e alleviandone lo stato d'ansia, e anche educativa nei riguardi dei bambini.

ANCHE LUI HA IL "SUO" PSICOLOGO

L'analisi e il trattamento dei disturbi comportamentali degli animali da compagnia trovano spunto da un articolo apparso più di trent'anni fa sulla rivista American Psychologist, intitolato Animal Clinical Psychology (Tuber et al, 1974). Qui si proponeva un metodo di intervento basato sulle conoscenze e le tecniche della psicologia sperimentale e della psicologia dell'apprendimento, per ridurre e possibilmente eliminare tali problemi. Si trattava in sostanza di applicare quanto gli psicologi comunemente studiavano nell'ambito dei laboratori su soggetti sperimentali, alla pratica quotidiana, nell'ambito dell'interazione tra uomo e animali da compagnia, quindi in una situazione reale e che coinvolge, oltre all'animale con le sue caratteristiche individuali, anche l'ambiente di vita e soprattutto il proprietario. La proposta di applicare principi psicologici al trattamento dei disturbi comportamentali degli animali è stata successivamente sviluppata da molti autori e attualmente tale pratica viene comunemente utilizzata in molti Paesi con risultati spesso soddisfacenti e conseguente miglioramento dell'interazione tra animale e uomo.

mento, emozione, percezione). Di nuovo l'animale è obbligato a scegliere a quale messaggio rispondere positivamente e a quale negativamente. È, ad esempio, il caso di un richiamo fatto con voce dolce e linguaggio del corpo minaccioso: la voce dice "vieni qui", ma il corpo afferma "vai via": questi errori nella comunicazione sono spesso associati ai disturbi gerarchici e a quelli d'ansia e interessano soprattutto animali sociali come i cani.

Esistono altre "fasi" delicate nelle quali il cane può andare incontro a problemi comportamentali?

La vita familiare non è priva di eventi che escono dalla routine quotidiana: le vacanze, l'arrivo di un neonato, una malattia, la vecchiaia, il cambio del partner, la presenza di un bimbo piccolo etc. costringono l'animale a fare appello alle proprie capacità di adattamento sociale all'interno del sistema e possono talvolta provocare l'insorgere di problemi comportamentali. Per esempio, la presenza di un bambino in casa può, talvolta, essere fonte di stress per l'animale e diviene importante chiedersi che cosa rappresenta un bambino per un cane: una "cosa" che appartiene a una coppia dominante (normale); un intruso nella vita, una perturbazione della routine (ansia); un concorrente per la ricerca d'attenzione dei proprietari (normale); il colpevole di una perdita di privilegi, da eliminare (dominante); il cucciolo del branco, di cui appropriarsi, da rapire (cagna dominante); un piccolo animale da cacciare (cacciatore, non socializzato); una cosa sconosciuta da evitare (fobico, ansioso).

Dott. Jacopo Riva, Medico Veterinario specialista in Etologia Applicata dell'Ambulatorio S. Maria di Calcinate

Cereal del Sole

VENDITA ALIMENTI PER CANI, GATTI E PICCOLI ANIMALI
MANGIMI E CEREALI
PER ANIMALI DA CORTILE
PRODOTTI PER ORTI E GIARDINI
PIANTE DA ORTO, FIORI E SEMENTI

Via Francesco Zambelli, 34/d
PETOSINO (strada per Sorisole)
Tel. 035 575824

Centro Polispecialistico Aleman

Qualità, serietà e innovazione al servizio del cittadino, ora anche nel campo della dermocosmesi

a cura di Gabriella Bucci

«Nella sanità ci sono tanti problemi ma le cose buone bisogna dirle …» con queste parole il dottor Francesco Laganà, direttore sanitario del Poliambulatorio Medico Specialistico Aleman, ci presenta una realtà sanitaria privata costruita sulla domanda del cittadino. «*Il nostro obiettivo è cercare sempre di soddisfare i bisogni reali della popolazione*».

Dottore, lei è in prima linea per soddisfare le esigenze dei cittadini, quindi Aleman è un centro a cui le persone possono far riferimento...

Assolutamente sì. La mia porta è sempre aperta, Aleman è per me una sfida ambiziosa, un'opportunità, un viaggio.

Dopo la recente ristrutturazione del 25 settembre 2010, quali sono le specialità attive e le tipologie di trattamento?

Il Poliambulatorio Aleman ha attive le seguenti specialità e trattamenti:
Medicina Estetica e Laser Terapia, Medicina Anti Aging, Dermatologia e Venereologia, Dietologia e Dietoterapia, Ginecologia e Ostetricia, Infettivologia, Cardiologia, Chirurgia Generale, Proctologia, Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva, Chirurgia Vascolare, Ortopedia e Traumatologia, Consulenze e Perizie Medico-legali, Urologia e Andrologia, Otorinolaringoiatria, Radiologia Dentale, Endocrinologia, Centro Studi Policistosi Ovarica Centro Studi Menopausa e Osteoporosi, Idrocolonterapia, Riabilitazione del Pavimento Pelvico.

Quali sono i progetti a breve termine?

Un importante progetto che stiamo per avviare è lo screening sull'osteoporosi in tutta la valle: *"Stop alle fratture"* diagnosi effettuata tramite la DEXA. Dal 1 ottobre 2011 partirà l'*ALEMAN FAMILY CARD* che darà ai pazienti la possibilità di avere agevolazioni sui servizi offerti dal Poliambulatorio. Vorrei inoltre ricordare che nella struttura vengono effettuate visite specialistiche ambulatoriali ed esami di diagnostica strumentale per immagini, attività prestate da medici liberi professionisti e non solo.

In che senso dottor Laganà?

A seguito di accordi con l'Azienda Ospedaliera Bolognini, saranno presenti medici di diverse specialità che opereranno nella struttura, svolgendo attività professionale, la cosiddetta "*intramoenia*", prenotabile direttamente attraverso il Centro Unico Prenotazioni Ospedaliero Bolognini.

Quali sono le prossime novità di Aleman?

Un'importante novità è il credito al consumo che offre ai nostri clienti la tranquillità del paga-

mento rateale a tasso zero, soprattutto per tutti quei trattamenti di Medicina Estetica e Laser Terapia che necessitano di trattamenti a lungo termine. Un'altra, sicuramente interessante, è l'apertura dell'*ambulatorio di dermocosmesi* che affianca la Medicina Estetica e i nostri "*Skin Care Specialist*" e i "*Make Up Artist*".

Mi faccia capire, dottore, lei sta facendo tutto questo da solo?

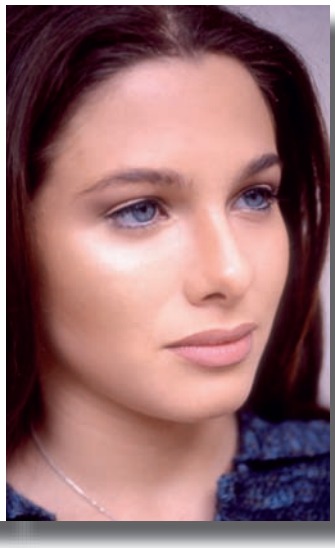
No, non sono solo: la dottoressa Carmela Caronella mi affianca in tutto.

Quindi dobbiamo dedurre che dietro un grande uomo c'è sempre una grande donna! Dottoressa Caronella, ma allora è lei il cuore della struttura?

Credo che sia più giusto dire che io e il dottor Laganà siamo l'immagine speculare l'uno dell'altra.

Come è approdata in Aleman e come mai l'idea di questo ambulatorio di dermocosmesi?

Sono sempre stata presente sin dall'inizio in questo progetto, anche se dietro le quinte: in qualità di socio minoritario della struttura e responsabile della divisione estetica e del personale con mio marito, il dottor Laganà, abbiamo cercato di creare un servizio parallelo alla Sanità Pubblica. Il nostro è un progetto ambizioso in continua evoluzione e sviluppo. Ho lavorato da sempre in simbiosi con tutta l'Equipe Medica del Centro, occupandomi del piano marketing e delle strategie aziendali: dall'ideazione, alla progettazione e sviluppo di ogni singola iniziativa promossa nel Poliambulatorio. In qualità di responsabile della divisione estetica mi occupo anche della creazione di protocolli IPL, Cavitazione, Radiofrequenza, Biorivitalizzazione e trattamenti AntiAge.



Quindi oltre al cuore è anche la macchina operativa della struttura...

Cerco di coordinare tutte le attività svolte e di crearne nuove. L'ambulatorio di dermocosmesi è ancora allo stato grezzo ma si può migliorare.

Come è arrivata a elaborare questo progetto?

Vede, io sono una biologa nutrizionista ma ho sempre avuto la passione del trucco. Dopo aver approfondito le tecniche cosmetologiche, ho perfezionato il mio percorso formativo con corsi di trucco di dermocosmesi correttivo specifici: "Il Camouflage di Rita Parente". Sono partita dall'idea che sul volto si possono correggere i propri difetti trasformandoli in virtù, abbinando colori e valorizzando la forma del viso. Il *Camouflage non è un semplice trucco!* E l'ambulatorio di dermocosmesi è un'opportunità per tutti coloro che non si accettano così come sono…

Ci spieghi meglio...

Il *Camouflage* è un trucco dermoestetico/ terapeutico, una tecnica utile per mascherare varie problematiche di origine congenita, traumatica, permanente e/o transitoria, come angiomi, couperose, teleangectasie, vitiligine, discromie cutanee, macchie solari, macchie senili, acne anche in fase attiva, arrossamenti, esiti da ustioni, cicatrici, smagliature, macchie blu, occhiaie, tatuaggi. Sono tutte imperfezioni che possono riguardare uomini e donne di qualsiasi età. Il *Camouflage* è utilizzato sia come trucco dermoestetico correttivo su tutto il corpo, sia come tecnica correttiva terapeutica rivolta a quelle persone che si sentono a disagio per il loro inestetismo evidente.

In conclusione, è un progetto ambizioso quello che state portando avanti...

Sì. Vogliamo essere un punto di riferimento per tutti coloro che sono alla ricerca di una struttura sanitaria che offra serietà, qualità e innovazione anche in cosmetologia.

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

I.P.

Stressless

design e comfort: SINERGIA ASSOLUTA

Le poltrone e i divani Stressless
sono fabbricati in Norvegia
e hanno una garanzia di 10 anni sul meccanismo.

Sedetevi e scoprite la bellezza delle forme
e l'assoluto comfort.

PEDERSOLI PUBBLICITA'

LE POLTRONE E I DIVANI PIU' COMODI DEL MONDO LI TROVI DA TECNODOMO

VIA PASCOLI 2/A SERIATE (BG) TEL. 035 4921473 www.tecnodomo.it

La tecnologia Cad-Cam al servizio dell'Odontoiatria

a cura di Viola Compostella

Il Poliambulatorio Medico-Odontoiatrico del dottor Gianluca Maron si è contraddistinto, sin dall'inizio della sua attività, per l'impiego di apparecchiature all'avanguardia che hanno consentito, e consentono tuttora, la messa in atto di procedure terapeutiche poco invasive. Nell'ottica di questa filosofia, il Centro ha recentemente adottato una nuova tecnologia, che consente di ottenere restauri dentali (faccette per la valorizzazione e caratterizzazione degli elementi dentali del gruppo frontale, intarsi e corone a seconda del grado di compromissione dei denti) in materiali *metal-free* direttamente nello studio. La strumentazione alla base di tale metodica si compone di una unità di acquisizione immagini, di un software di elaborazione in 3D (Cad, ovvero "*design tramite computer*"), e di una unità di molaggio a controllo numerico (Cam, cioè "*fabbricazione assistita dal computer*"), che realizza il restauro dentale vero e proprio. Dopo che il dente è stato limato per alloggiare il tipo di restauro scelto nel piano terapeutico, viene acquisita una serie di immagini dell'elemento preparato mediante un'apposita telecamera (*impronta ottica*), con la conseguente creazione di un file tridimensionale (fig. 1) Il progetto del dente, in questa fase ancora del tutto "virtuale", viene così elaborato in modo che il restauro finale si adatti alla perfezione sia nel contesto dell'elemento dentario stesso, che di tutto il cavo orale (fig. 2). Quando il progetto soddisfa tutti i requisiti tecnico-funzionali del caso, i dati vengono trasferiti ad un fresatore meccanico a controllo numerico, che mola un blocchetto di ceramica integrale che poi verrà rifinito e cementato con tecniche adesive al dente da restaurare. Questa metodica innovativa, ma estremamente collaudata in quanto esistente ormai da 25 anni con centinaia di migliaia di restauri realizzati nel mondo, presenta indiscutibili vantaggi: ad esempio l'impiego di *materiali ceramici biocompatibili* privi di metalli, restauri dentali caratterizzati da elevata precisione ed estetica, la consegna dei manufatti protesici definitivi in tempi ridotti o ridottissimi. Ma la caratteristica che i pazienti hanno dimostrato di apprezzare maggiormente è il mancato impiego di materiali da impronta, procedura che da sempre è causa di *discomfort* (senso di nausea, etc.): la telecamera digitale si limita semplicemente a scattare qualche *frame* (fotogramma) della preparazione dentale, operazione che dura appena pochi secondi. Si ricorre inoltre all'*impronta ottica* anche per la realizzazione di restauri più complessi (ponti e protesizzazione di impianti osteointegrati).

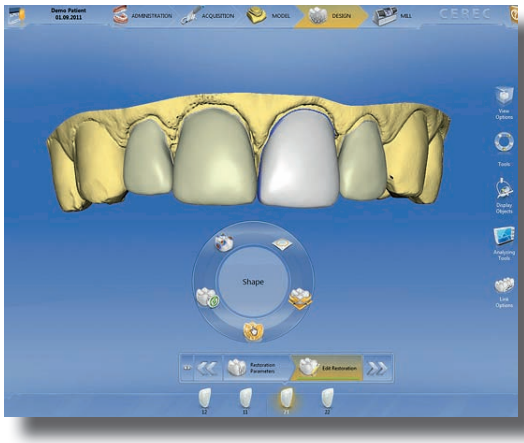


Fig. 2

CARATTERISTICHE E VANTAGGI

- **Presa dell'impronta dentale mediante tecnologia digitale**
- **Impiego di materiali ceramici biocompatibili**
- **Restauri dentali caratterizzati da elevata precisione e resa estetica**
- **Tempi di esecuzione e consegna al paziente ridotti o ridottissimi**

Fig. 1

POLIAMBULATORIO MEDICO ODONTOIATRICO
DOTT. GIANLUCA MARON
dir. san. dott. Giovanni Battista Berton
24021 Albino (BG) - v. Provinciale, 31
Tel. 035.754979

nuova grande apertura

Panino Genuino

Il panino appena sfornato, farcito a piacere su richiesta

Oltre 10 tipi di panini, farciti con prodotti genuini e freschi

Menù Genuino

Panino +
Patatine
Coca Cola

Menù Bimbi

Panino Wurstel
o Toast
Patatine
Coca Cola
+ REGALINO

FREE WiFi AVAILABLE HERE

seguici anche su facebook

Caffè

Per i più golosi
gelati soft
e granite

dalle 15:00 alle 18:00

nutellino

+Bibita

www.paninogenuino.it - bergamo@paninogenuino.it

Aperto tutti i giorni dalle 10:00 alle 22:00

info: 035 0601825 - 345 0322 220

Via Carducci, 6 - Bergamo (zona Università)

Centro Polispecialistico Isola Medical

Un approccio globale all'attività fisiatrica e riabilitativa

a cura di Giulia Sammarco

L'attività sanitaria di fisiatria e riabilitazione è costituita da interventi diagnostici, valutativi e terapeutici finalizzati a portare il paziente affetto da menomazioni, più o meno gravi, a contenere e minimizzare la propria disabilità e si svolge sia in strutture a carattere ambulatoriale che di ricovero ospedaliero vero e proprio. L'attività ambulatoriale, in particolare, si pone come cardine fra la degenza ospedaliera e il rientro al domicilio; svolge un ruolo importante per assicurare la continuità assistenziale nelle disabilità importanti e provvede al trattamento delle patologie e menomazioni/disabilità meno gravi, pur sempre di elevata incidenza. Approfondiamo l'argomento con il dottor Dario Buffoli che opera presso l'ambulatorio fisiatrico del Centro Polispecialistico Isola Medical a Chignolo d'Isola, struttura riabilitativa privata.

Dottor Buffoli in che cosa consiste l'assistenza riabilitativa?

Il primo passo è la "visita fisiatrica" in cui lo specialista sottopone il paziente a una valutazione medica e fisica globale finalizzata a evidenziare i suoi disturbi dichiarati, o meno, che possono essere di varia natura: dolore, difficoltà deambulatorie, alterazioni della postura, etc. Dopo la valutazione fisiatrica viene definito un programma riabilitativo individuale dedicato. Presso il nostro centro il paziente può ricevere sia trattamenti di "fisioterapia-riabilitazione" (ginnastica) che trattamenti di "terapie fisiche" (ultrasuoni, tecarterapia, laser, onde d'urto, etc.). L'obiettivo finale è la presa in carico globale del paziente in base ai propri bisogni, con l'obiettivo di:

- consentire il miglior recupero funzionale possibile;
- limitare le menomazioni o disabilità;
- prevenire ulteriore degrado, disabilità funzionale.

Chi si deve rivolgere al fisiatra?

- Persone affette da disabilità complesse che necessitano di un intervento in team: esiti di ictus, sclerosi multipla, malattie neurologiche progressivamente invalidanti;
- persone affette da disabilità segmentarie meno gravi che necessitano di un intervento riabilitativo (esiti di protesizzazioni, lombalgie, cervicalgie, esiti di interventi ortopedici, postumi di fratture, etc.) per il recupero funzionale e il miglioramento della qualità di vita.

Chi collabora con il fisiatra?

Per portare a termine un progetto riabilitativo il fisiatra ha bisogno di collaborare con un team multiprofessionale. Per questo motivo nel centro sono presenti altre figure sanitarie (fisioterapista, logopedista, terapista occupazionale, massaggiatore, tecnico ortopedico, psicologo, etc.) che di volta in volta intervengono per portare a termine il progetto di recupero programmato al momento della visita.

In conclusione il fisiatra, così come lo intendiamo nel nostro centro, è la figura professionale in grado di mediare fra patologia e disabilità, intervenendo sulla malattia vera e propria e soprattutto sulla condizione di disagio causata dalla stessa in modo da portare il paziente alla scoperta di un nuovo equilibrio personale.

ISOLA MEDICAL
Dir. san. Dott. Adolfo Di Nardo
Via Galileo Galilei, 39/1
24040 Chignolo d'Isola (BG)
Tel. 035.904641
info@centroisolamedical.it

I.P.

La cura del paziente a 360°

Il **Poliambulatorio Aleman**, il **Vitality Medical Center** e il **Centro Rihabilita** operano in sinergia e in simbiosi con un unico obiettivo: permettere al paziente di ottenere risposte di tipo diagnostico-terapeutico limitando al minimo i disagi e i tempi di attesa, senza ricorrere a più strutture, spesso scollegate tra loro.

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

Via Ribolla 1
Alzano Lombardo (BG)
Tel. 035 510563
dir. san. dott. F. Laganà

RH RIHABILITA

Via Gaetano Valle, 17
Alzano L.do (BG)
Tel. 035 515408
dir. san. dott. M. Cataldo

Vitality medical center

Via G. Marconi, 3
Bagnatica (BG)
Tel. 035 682057
dir. san. dott. M. Cataldo

• Consulenze Mediche Specialistiche e Riabilitative

Medicina Estetica e Laser Terapia, Medicina Anti Aging, Dermatologia e Venereologia, Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica, Dietologia e Dietoterapia, Ginecologia e Ostetricia, Infettivologia, Endocrinologia, Cardiologia, Chirurgia Generale, Proctologia, Gastroenterologia, Endoscopia Digestiva, Chirurgia Vascolare, Ortopedia e Traumatologia, Consulenze e Perizie Medico-Legali, Medicina Sportiva, Medicina del Lavoro, Medicina Legale, Medicina Fisica e Riabilitazione, Fisiatria, Malattie Metaboliche dell'osso, Otorinolaringoiatria, Radiologia Dentale, Osteopatia, Senologia, Urologia

• Consulenze Mediche Specialistiche ed Estetiche

Skin Care Specialist, Make Up Artist, Camouflage, Intolleranze alimentari, Anti Aging Profile

• Terapie e Trattamenti

Diagnostica strumentale

Colposcopia, Ecografia, Elettrocardiografia, Doppler Ecocardiografia

Radiologia dentale

Tac Volumetrica, Ortopantomografia

Moc-Densitometria ossea ambulatoriale

Idrocolonterapia

Riabilitazione del Pavimento Pelvico

Poliambulatorio Aleman

• Riabilitazione motoria, psicomotoria e neuromotoria

• Fisiokinesiterapia

Terapia Fisica

Elettroanalgesia

T.E.N.S. – Diadinamiche – Interferenziali
Ionoforesi
Magnetoterapia
Laser Terapia (CO2 - I.R. - NYAG)
Elettrostimolazione muscolare

Ultrasuono Terapia

Rieducazione funzionale

Kinesiterapia segmentaria
Rieducazione motoria e neuromotoria
Esercizi posturali propriocettivi

Massoterapia

Linfodrenaggio/ VelasmoothPro-TM

Isocinetica

Rieducazione delle patologie vertebrali

Difetti della postura

TECAR Terapia

Vacum Terapia

Onde d'urto

Fisioterapia a domicilio

Poliambulatorio Rihabilita

Vitality Medical Center

Centro Vitality

Educazione alimentare e "interventi" personalizzati per rimodellare il corpo

a cura di Maria Castellano

Le diete non esistono. Esiste un programma di educazione alimentare personalizzato che tiene davvero conto delle caratteristiche specifiche del paziente, comprese eventuali intolleranze, e delle sue esigenze. Solo così è possibile perdere peso, in salute, e soprattutto mantenerlo costante nel tempo». È racchiusa in queste parole del dottor Michele Cataldo, direttore sanitario, la filosofia del Centro Vitality, struttura dove il rimodellamento corporeo viene affrontato in modo globale: qui il paziente viene seguito passo passo per rendere questo percorso il più sereno possibile, oltre che efficace. «*Tutti i nostri programmi alimentari partono da un test per le intolleranze alimentari (Natrix), che attraverso un esame del sangue basato sul dosaggio di anticorpi di classe G (IgG), permette di individuare eventuali reazioni avverse ad alimenti. Importante poi è anche il diario alimentare, grazie al quale possiamo meglio interpretare le intolleranze e le esigenze del paziente*» continua il dottor Cataldo. Una volta delineato il "quadro" del paziente, si elabora poi l'alimentazione più adatta, non solo per dimagrire ma anche per riequilibrare l'organismo. «*In particolare il programma alimentare mira a un riequilibrio ormonale: mantenendo costanti i livelli di glicemia e quindi di insulina si regola anche la fame nervosa e si dimagrisce*» continua il dottore. Ma si deve stare attenti alle calorie e alle dosi? «*Assolutamente no. Non si deve pesare nulla, una bella praticità per chi ad esempio mangia fuori casa. Quello che conta, oltre all'eliminazione degli alimenti a cui si è intolleranti, sono la corretta associazione tra i diversi cibi e la distribuzione durante le 24 ore*». Per i pazienti in forte sovrappeso o obesi, poi, sempre però nell'ottica di una rieducazione alimentare, è possibile sottoporsi a una delle ultime novità nel campo del dimagrimento, cioè la NEC (*Nutrizione Enterale Chetogena*) più nota come "dieta del sondino", un'alimentazione iperproteica, da seguire per un periodo limitato di tempo e sotto controllo medico, per la quale Vitality è il centro di riferimento per Bergamo e Provincia. «*Frutto del lavoro di ricerca svolto dal professor Gianfranco Cappello, responsabile del Servizio di Nutrizione Clinica dell'Ospedale Policlinico "Umberto I" di Roma, con il quale collaboriamo, la NEC (normalmente usata in chirurgia per pazienti che non sono in grado di alimentarsi via bocca) viene realizzata infondendo delle soluzioni iperproteiche, 24 ore su 24, per cicli di 10 giorni, attraverso un sondino introdotto dal naso fin nello stomaco*» spiega Cataldo. «*L'infusione continua aiuta a normalizzare i livelli di glicemia e insulina, mantenendoli molto bassi. Questo annulla lo stimolo della fame, previene problemi come l'insulino-resistenza e "costringe" l'organismo a bruciare massa grassa, preservando invece quella magra*» conclude il dottor Cataldo.

I.P.

CENTRO MEDICO VITALITY
Dir. San. Dott. Michele Cataldo
Via Marconi, 3
24060 Bagnatica
Tel. 035 682057
vitality.medicenter@tiscali.it

S.M.A.
Studio Medico Associato di Diagnosi Prenatale
Dott.Giuseppe Amuso - Dott.ssa Patrizia D'Oria - Dott.ssa Luisa Patanè

Procedure di Diagnosi Prenatale eseguite presso il Centro

CONSULENZA PRECONCEZIONALE ALLA COPPIA

L'obiettivo finale è l'indagine sullo stato di salute della coppia e della futura mamma in particolare al fine di essere nelle migliori condizioni di salute per iniziare una gravidanza e ridurre il rischio di patologie o che il bambino possa avere difetti di sviluppo o malformazioni.

TEST COMBINATO DEL I° TRIMESTRE

Translucenza nucale o ULTRASCREEN.
Accreditamento presso la "Fetal Medicine Foundation" Inglese.
È un test di screening eseguito tra la 11° e la 13° settimana di gestazione per calcolare il rischio individuale materno durante quella gravidanza di avere un feto affetto da Trisomia 21 (Sindrome di Down), Trisomia 18 o altre anomalie.

VILLOCENTESI

(Prelievo di Villi Coriali) Consiste nella biopsia di tessuto placentare (villi coriali). Il prelievo si esegue in un ambulatorio dedicato, tra la 11a e 13a settimana di gravidanza, sotto controllo ecografico continuo, mediante un sottile ago che penetra nell'utero attraverso la parete addominale, e che aspira minima quantità di villi coriali grazie ad un sistema di decompressione.

AMNIOCENTESI

(Prelievo di liquido amniotico) anche rapida entro 4 giorni. Aspirazione di 15-16 ml. di liquido amniotico attraverso un ago sottile che arriva nel sacco amniotico, sotto controllo ecografico continuo, attraverso la parete addominale.

ECOGRAFIA MORFOLOGICA FETALE tridimensionale 3/4 D

Viene eseguita tra la 19a e la 22a settimana. Durante questa ecografia si indaga l'anatomia del feto nel modo più dettagliato possibile, il suo sviluppo e vengono valutati taluni indici del suo stato di benessere.
Non è comunque in grado di garantire in modo assoluto la normalità del feto, come è del resto evidenziato da tutti gli studi internazionali.

ECOGRAFIA GENETICA DEL II° TRIMESTRE

È sempre un esame ecografico fetale precoce su donne selezionate a rischio aumentato per evidenziare alcuni segni ecografici minori (SOFT MARKERS), che, se presenti e rilevati, inducono ad un approfondimento diagnostico mediante amniocentesi.

FLUSSIMETRIA DEI VASI PLACENTARI (Ecodoppler)

È un esame ecografico particolare che sfrutta l'effetto doppler per valutare la quantità di sangue che in quel momento passa attraverso il cordone ombelicale. La quantità di flusso è correlata alla funzionalità della placenta.

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

Sedici giorni di scienza con eventi e ospiti internazionali

a cura di Giulia Sammarco

Dal 1 al 16 ottobre 2011 si svolgerà la IX edizione di *BergamoScienza*, rassegna di divulgazione scientifica con numerosissimi eventi aperti gratuitamente al pubblico. Dopo il successo della passata edizione con oltre 100.000 presenze, la scienza torna quindi protagonista in città con conferenze, tavole rotonde, incontri con Premi Nobel, scienziati di fama e giovani ricercatori, mostre e laboratori interattivi, open day, spettacoli teatrali, proiezioni di film e documentari. Molti i nomi illustri del panorama scientifico e culturale italiano e internazionale, che affronteranno le tematiche più attuali nell'ambito della ricerca scientifica, tra cui i Premi Nobel Barry James Marshall (Premio Nobel per la Medicina, 2005) e R. Timothy Hunt (Premio Nobel per la Medicina, 2001); gli scienziati Elena Cattaneo e Bruno Murari; l'ingegnere Gian Michele Calvi; il fisico e saggista Fritjof Capra; il filosofo Tim Crane; il neuroscienziato Patrick Haggard; l'endocrinologo Janusz Nauman; il neurochirurgo George Ojemann; l'etologa Diana Reiss; il medico e scienziato Zaverio Ruggeri. Per celebrare l'Anno Internazionale della Chimica, si terrà, poi, sabato 15 ottobre, una "giornata molecolare" di cui la chimica sarà indiscussa protagonista. Terranno conferenze sull'argomento i chimici Amilra Prasanna De Silva e Françisco M. Raymo; lo scrittore H. Aldersey-Williams, Giovanni Caprara e l'esperto di enigmistica Stefano Bartezzaghi, che proporrà uno speciale cruciverba "chimico". In programma anche due incontri sui nuovi restauri effettuati sulle opere di Lorenzo Lotto; inoltre letture, giochi, mostre, concerti e spettacoli per le famiglie. Come sempre *BergamoScienza* animerà i luoghi più belli di Città Alta e Città Bassa, dal Teatro Sociale alle dimore e ai palazzi storici, oltre a chiese, chiostri, teatri, musei, scuole e Università. Anche quest'anno il Festival estenderà i suoi confini al di fuori della città coinvolgendo un numero sempre maggiore di comuni della Provincia di Bergamo (Albino, Alzano Lombardo, Clusone, Dalmine, Ranica, Seriate, Stezzano, Trescore Balneario, Treviglio, Treviolo, Valbrembo e Zogno) e il Comune di Milano.

Il programma completo della manifestazione è disponibile sul sito www. bergamoscienza. it

Tutte le iniziative sono e aperte al pubblico fino a esaurimento posti

Ricerca Scientifica Avanzata - RSA

Studio Medico Polispecialistico

STUDIO DI MEDICINA OLISTICA AYURVEDIC CENTRE

"La salute
...è uno stato naturale biologico
da coltivare
e curare con amore..."

Direttore Sanitario
Dott. Giuseppe Palamara

Medicina Olistica preventiva
e del Benessere
Medicina e Chirurgia Estetica
Medicina Biologica
Trichiatria - Tricologia
Consulenze Specialistiche
Check up Cutaneo: viso, corpo, cuoio capelluto
Trattamenti di riabilitazione a terra e in acqua

"Mantenersi sani...
...Il corpo e la mente
sono il tempio del nostro spirito..."

Piazza Barborini e D'Andrea 3/A - Bagnatica (BG)
☎ 035 680131 - ☎ 335 6803901 - ✉ info@rsalife.it - www.rsalife.it

Il Parkinson va in scena

Portare in scena il Parkinson per dimostrare che la malattia non ferma la voglia di mettersi in gioco, esprimere la creatività, affrontare nuove sfide, raccontarsi, far emozionare ed emozionarsi. È questo l'obiettivo di "*Uomini*", rappresentazione teatrale che andrà in scena l'1 ottobre al Teatro Serassi di Villa D'alme. Ideato dalla compagnia *Teatro&Tremore,* lo spettacolo è frutto dell'esperienza di un laboratorio teatrale avviato tre anni fa dall'AIP (Associazione Italiana Parkinsoniani) sezione di Bergamo con la finalità di cercare di migliorare il livello di qualità di vita del paziente parkinsoniano e delle persone a lui legate. *Per informazioni: www.aipbergamo. it oppure 035-343999.*

Ticket sì, ma "differenziati"

Dal primo agosto, in Lombardia, è entrato in vigore un provvedimento regionale di rimodulazione del ticket previsto dalla manovra economica del Governo sulle prestazioni di specialistica ambulatoriale. Il ticket non sarà più di 10 euro fissi in più per ogni tipo di prestazione. La Regione Lombardia ha optato infatti per un'altra via che tenga conto delle necessità economiche dei cittadini lombardi e cioè un ticket proporzionale al valore delle prestazioni contenute nelle ricette e compreso tra 0 e 30 euro: in pratica non ci sarà alcun ticket per le prestazioni sotto i 5 euro, mentre sopra questa soglia il costo della prestazione subirà un aumento pari al 30% del valore dell'impegnativa, fino a un massimo di 30 euro.

Ottobre: mese della prevenzione

Tanti gli appuntamenti all'insegna della salute per il mese di ottobre. In occasione del *Mese della Prevenzione Dentale*, organizzato dall'Associazione Nazionale Dentisti italiani (ANDI) con la collaborazione di Mentadent, sarà possibile effettuare una visita di controllo gratuita presso uno dei 14.000 dentisti ANDI (per conoscere il dentista più vicino e fissare un appuntamento, *numero verde Mentadent 800 800 121*). Dai denti agli occhi, il *Mese della vista*, iniziativa di Federottica e dell'Albo degli Ottici Optometristi, offrirà invece l'opportunità di sottoporsi a un controllo visivo gratuito per la prevenzione e la compensazione dei difetti visivi (la lista degli ottici optometristi aderenti su *www.federottica.org*). Ritorna infine, per la sua diciottesima edizione, la *Campagna nastro rosa* contro il cancro al seno, promossa dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori-LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) e il marchio di cosmetici Estée Lauder: gli specialisti degli ambulatori LILT e di molte altre strutture e cliniche bergamasche che hanno aderito all'iniziativa saranno a disposizione per visite senologiche e controlli clinici strumentali gratuiti (per informazioni visitare *www.legatumoribg.it* oppure telefonare, dalle 9 alle 12, allo *035-242117*).

Un ospedale a misura di bambino

Dal 1990 l'Associazione "Amici della Pediatria" con i suoi volontari offre assistenza e allegria ai bambini malati e supporto alle loro famiglie

a cura di Elena Buonanno

Umanizzare il reparto di pediatria rendendo la degenza dei piccoli pazienti il più serena possibile. È questo l'importante compito che l'associazione "Amici della Pediatria" di Bergamo svolge, con passione ed entusiasmo, giorno dopo giorno, da quel novembre del 1990, quando tutto è cominciato. «*È stato grazie alla sensibilità del professor Federico Bergonzi, allora primario della Pediatria dei Riuniti, se dall'idea di istituire delle borse di studio per giovani medici siamo arrivati anche a creare un'associazione vera e propria che si impegnasse anche nella sensibilizzazione sulle esigenze dei bambini in ospedale*» racconta il presidente Cesare Angelelli. «*Lo scopo inizialmente era andare incontro ai bisogni primari dei piccoli ricoverati e delle loro famiglie, come ad esempio brande per i genitori che assistevano i bambini. La voglia di fare e le idee erano tante, ma dovevamo fare i conti con risorse economiche molto limitate. Nel giro di poco tempo però, grazie alla grande disponibilità e generosità di tante persone, siamo riusciti ad acquistare le brande e dei televisori da mettere nelle stanze di degenza completi di videolettore. Ma soprattutto ci siamo resi conto, vivendo la realtà del reparto da vicino, che tutto questo era importante ma non poteva bastare. Bisognava fare di più in particolare per dare assistenza psicologica e sostegno alle famiglie coinvolte in malattie gravi (tumori e trapianti di organo) e riuscire a regalare ai piccoli ricoverati dei momenti di gioco e spensieratezza, circondandoli di calore, affetto, comprensione e partecipazione*». Una sfida impegnativa, di fronte alla quale l'associazione e i suoi volontari non si tirano certo indietro. «*E così, oltre a spazi di gioco per i bambini, siamo riusciti a offrire all'interno del reparto un servizio psicologico finanziato inizialmente da noi. Un'altra conquista importante è stata poi la presenza, a carico per alcuni anni dall'associazione, della mediazione culturale per assicurare accoglienza qualificata alle famiglie di stranieri in difficoltà con la lingua*». E gli "interventi" dell'associazione non si sono fermati lì. «*Abbiamo aperto una biblioteca in reparto, voluta fortemente da Giusy Quarenghi in memoria del marito Federico Bergonzi, acquistato apparecchiature, arredato studi medici e infermieristici, inserito figure di mediatori culturali. E abbiamo anche realizzato un libro "Robby" (pubblicato dalle Edizioni San Paolo) con protagonista un delfino dalla pinnamulticolore, per aiutare i bambini a superare l'esperienza del trapianto. Infine, visto che per noi l'umanizzazione del reparto deve andare di pari passo con la qualità delle cura, abbiamo anche finanziato borse di studio per medici specializzandi, master e convegni*» conclude il presidente Angelelli.

www. amicidellapediatria. it

IPERCOLESTEROLEMIA FAMILIARE OMOZIGOTE TIPO IIA

Codice di esenzione: RCG070

Categoria: Malattie delle ghiandole endocrine, della nutrizione, del metabolismo e disturbi immunitari.

Definizione. L'ipercolesterolemia familiare è una dislipidemia congenita autosomica dominante causata dalla mutazione del gene per il recettore delle LDL. Gli eterozigoti per la malattia presentano livelli plasmatici di colesterolo da due a tre volte i valori normali. I pazienti con due alleli mutati (omozigoti) presentano livelli di colesterolo da sei a otto volte i valori normali.

Epidemiologia. L'incidenza della forma eterozigote è di 1:500, dell'omozigote di 1:1.000.000; maschi e femmine risultano affetti in eguale misura.

Segni e Sintomi. Nei soggetti eterozigoti si rilevano molto precocemente livelli di colesterolo plasmatico da due a tre volte i valori normali. La sintomatologia è dovuta al deposito di colesterolo nella cute, tendini e distretto vascolare. Gli xantomi cutanei possono essere piani o tubero. Tipica è la localizzazione a livello del tendine di Achille nell'adolescente. I problemi cardiovascolari rappresentano la manifestazione più importante della malattia: circa l'85% dei pazienti maschi hanno un'anamnesi positiva per infarto a partire dai 60 anni. Nelle donne il rischio coronarico è spostato 10 anni avanti rispetto agli uomini. Nell'omozigote il colesterolo è molto più elevato, circa 600 mg/dl alla nascita. Gli xantomi cutanei e tendinei sono presenti già alla nascita. I problemi coronarici sono precoci con rischio di infarto entro la prima decade. I pazienti omozigoti sono a rischio di decesso per complicanze cardiovascolari entro la terza decade di vita.

Eziologia. L'ipercolesterolemia familiare è determinata dal deficit del recettore per LDL.

Test diagnostici. Si evidenzia un'ipercolesterolemia isolata + 130mg/dl nel bambino e + 210 mg/dl nell'adulto, con normale concentrazione dei trigliceridi plasmatici e delle HDL. La diagnosi definitiva è data dalla misura dell'attività del recettore LDL su leucociti mononucleati con l'utilizzo di anticorpi monoclonali. La diagnosi genetica viene effettuata con approccio indiretto tramite analisi di linkage.

Terapia. Nei bambini affetti l'utilizzo dei farmaci deve essere limitato. Dopo due anni si può intervenire con una dieta che prevede un apporto di colesterolo non superiore a 100 mg/1000 calorie con un 30% di grassi totali. Dopo i 6 anni possono essere introdotte resine a basso dosaggio. Allo stato attuale l'uso delle statine è sconsigliato sotto i 16 anni. Nei soggetti omozigoti la terapia dietetica e farmacologica risulta inefficace. Un approccio terapeutico efficace prevede regolari sedute di plasmaferesi e il trapianto del fegato. Sono attualmente in corso trial terapeutici con terapia genica.

Dottor Angelo Serraglio
Vice presidente
della Commissione Scientifica

FONDAZIONE AIUTI PER LA RICERCA SULLE MALATTIE RARE
Tel. 035/671906
Fax 035/672699
presidenza@armr.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 ipercolesterolemia familiare omozigote tipo IIA.

I PROSSIMI APPUNTAMENTI DI RACCOLTA FONDI

Un Sor...riso per la Ricerca
24/9: Gandino - 25/9: Gorle
24-25/9: Branzi - 2/10: Rosciate
8/10: Casnigo - 8/10: Vertova
9/10:Gazzaniga, Cologno al Serio, Almé - 23/10: Villa di Serio

Gare di Golf per A.R.M.R.
24/9: Golf Club Crema Resort
12/10: Golf Club di Carimate
16/10: Golf Club Chervò S. Vigilio
30/10: Golf Club di Arona

Vintage in Piazza Vecchia - 16/10

Convegni e Tavole Rotonde
Nell'ambito del Festival della Scienza di Genova 24/10 ore 15 si terrà la Tavola Rotonda "Malattie Rare: perché è importante studiarle?"

I proventi delle iniziative sono interamente destinati a costituire Borse di Studio A.R.M.R. che vengono conferite annualmente a ricercatori selezionati tramite un Bando di Concorso Internazionale.
I candidati che verranno selezionati da una Commissione Scientifica, svolgeranno le loro ricerche presso i Laboratori dell'Istituto Mario Negri e/o presso il Centro di Ricerche Cliniche per le Malattie Rare "Aldo e Cele Daccò". Dalla costituzione di A.R.M.R. a oggi sono state distribuite 98 Borse di Studio e 19 Grant di Ricerca.

Grazie ai miei "angeli" ho sconfitto il tumore due volte

a cura di Elena Buonanno

«La malattia mi ha insegnato a trovare il lato positivo delle cose anche quando sembra che non ci sia. Ho imparato ad apprezzare l'importanza della quotidianità e di tutte quelle piccole cose che quando stiamo bene ci sembrano a volte banali. Ho compreso l'importanza di avere il pieno controllo del proprio corpo, che diamo sempre per scontato. Certo non è stato sempre facile, ma ho avuto la fortuna di avere accanto a me dei medici straordinari, competenti ma sopratutto di grande umanità. E in particolare uno, il ginecologo che mi ha seguito fin dall'inizio, il dottor Rolando Brembilla, il mio primo "angelo"». Chi parla è Giusi Cabrini, 51 anni di Ponte Nossa ma residente a Dalmine, una donna forte e piena di vita che ha combattutto e vinto contro il tumore, non una ma ben due volte, senza mai perdere il suo sorriso. «*Davanti a me avevo sempre l'immagine di mia mamma, una donna incredibile che nella sua vita ha combattuto contro tanti mali senza mai mollare. Mi diceva sempre "il Signore ti dà solo quello che puoi sopportare". Quella frase mi ha aiutata ad affrontare la malattia senza mai perdere la speranza*» racconta. Una malattia che per Giusi è arrivata tre anni fa come un fulmine a ciel sereno. «*Ero miss prevenzione: ogni anno facevo tutti i controlli. E fino a 48 anni sono sempre stata bene. Poi all'inizio del 2009 cominciai ad avere i primi sintomi, sentivo dolori insoliti, dimagrimento, stanchezza, e avevo sempre la pancia gonfissima. Quindi decisi di anticipare il mio solito controllo annuale. Mi hanno visitato e hanno subito capito che c'era qualcosa di serio: un carcinoma ovarico in fase avanzata*». Pochi giorni dopo ero ricoverata in Ospedale a Ponte San Pietro. Chiunque al suo posto si sarebbe sentito cadere il mondo addosso, ma non lei. È fatta così: non è abituata a piangersi addosso ma a prendere le cose di petto. «*Certo avevo paura, ma volevo risolvere la cosa il prima possibile ed essere operata. Anche perché sapevo di essere in ottime mani, quelle del dottor Brembilla. Appena sono entrata nel suo studio mi sono sentita sollevata, sentivo che si era davvero preso carico del mio problema e che potevo stare tranquilla*». E così Giusi viene operata. «*Inizialmente i medici pensavano di poter intervenire in laparoscopia, ma il liquido era uscito dall'ovaio malato ed era penetrato anche nei tessuti circostanti, perciò è stato necessario aprire per poter ripulire tutto*» continua nel racconto. L'intervento va bene e Giusi non vede l'ora di riprendere la sua vita, a cominciare dalle piccole cose. «*La prima cosa che ho fatto appena ho potuto alzarmi è stata truccarmi e chiamare una mia amica per farmi sistemare le unghie. Volevo sentirmi di nuovo me stessa e archiviare quella "parentesi"*»

dice ridendo. Passa un anno, però, e la malattia ritorna. «*La seconda volta è stata molto più dura. Pensavo di aver scalato la mia montagna e poi a un tratto mi sono sentita ruzzolare di nuovo ai suoi piedi e dover ricominciare tutto da capo. Ero sconfortata, ma anche questa volta i medici mi hanno dato coraggio. E ce l'ho fatta di nuovo. Da allora prego perché vada tutto bene ma soprattutto di avere sempre la forza e lo spirito per affrontare dignitosamente qualsiasi cosa in futuro. La cosa più importante però è che sono viva. E di questo non smetterò mai di ringraziare i medici del Policlinico di Ponte San Pietro che mi sono sempre stati vicini*».

Vuoi ricevere Bergamo Salute direttamente a casa tua? Abbonati o regala l'abbonamento a un amico!

Compila e spedisci il coupon o abbonati online su www.bgsalute.it

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

*Dati obbligatori

*Cognome _____ *Nome _____

*Indirizzo _____ *n° _____

*CAP _____ *Località _____ *Prov _____

*Telefono/Cellulare _____ Fax _____ E-mail _____

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

*Cognome _____ *Nome _____

*Indirizzo _____ *n° _____

*CAP _____ *Località _____ *Prov _____

*Telefono/Cellulare _____ Fax _____ E-mail _____

SCEGLI COME ABBONARTI

- POSTA: compila il presente modulo e spediscilo in busta chiusa a Pro.ge.ca. srl Viale Europa 36 – 24048 Curnasco di Treviolo (BG)
- FAX: compila il presente modulo e invialo al nr. **035/203608** • MAIL: compila il presente modulo e invialo a **abbonamenti@bgsalute.it**

PAGAMENTO TRAMITE:

☐ BONIFICO BANCARIO: intestato a Pro.ge.ca. srl IBAN IT 81 M 08441 53240 000000350577

☐ 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

Direttore Editoriale
Elena Buonanno

Direttore Responsabile
Daniele Gerardi

Redazione
Anna Scotti
redazione@bgsalute.it

Grafica e impaginazione
Studio Grafico 2B
Via Marconi, 21 - 24060 San Paolo d'Argon (BG)

Fotografie e illustrazioni
Shutterstock

Stampa
La stamperia di Gorle
Via Don Mazzucotelli, 6-6A - 24020 Gorle (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 Serraglio

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

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

Comitato Scientifico

- **Dott. Diego Bonfanti -** Oculista
  bonfi58@hotmail.com
- **Dott.ssa Maria Viviana Bonfanti**
  Medico Veterinario - viviana@veterinarienese.it
- **Dott. Rolando Brembilla -** Ginecologo
  rolando.brembilla@gmail.com
- **Dott.ssa Alba Maria Isabella Campione**
  Medico legale - alba.campione@libero.it
- **Dott.ssa Daniela Gianola -** Endocrinologa
  danielagianola@live.it
- **Dott. Antoine Kheir -** Cardiologo
  antoinekheir@tin.it
- **Dott. Raphael Lombardoni**
  Medico di famiglia / Medico del lavoro
  lombardoniraphael@yahoo.it
- **Dott.ssa Grazia Manfredi -** Dermatologa
  graziamanfredi@gmail.com
- **Dott. Roberto Orlandi -** Ortopedico
  Medico dello sport - robertoorlandi@inwind.it
- **Dott. Paolo Paganelli -** Biologo nutrizionista
  p.paganelli@biologiadellanutrizione.it
- **Dott. Orazio Santonocito -** Neurochirurgo
  oraziosantonocito@yahoo.it
- **Dott.ssa Mara Seiti -** Psicologa - Psicoterapeuta
  maraseiti@alice.it
- **Dott. Sergio Stabilini -** Odontoiatra
  studio@sergiostabilini.191.it
- **Dott. Massimo Tura -** Urologo
  massimo.tura@policlinicodimonza.it

Comitato Etico

- **Dott. Ferdinando Bialetti -** Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Bergamo
- **Dott. Gino Pinotti -** Presidente dell'Ordine dei Medici Veterinari di Bergamo
- **Dott. Piero Attilio Bergamo -** Oculista
- **Dott. Luigi Daleffe -** Odontoiatra
- **Dott. Tiziano Gamba -** Medico Chirugo
- **Beatrice Mazzoleni -** Presidente dell'Ordine degli Infermieri di Bergamo (IPASVI)

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

...NON ERA MEGLIO PENSARCI PRIMA?

terme di trescore

Se non piove, si sa, l'ombrello non serve! Quando però arrivano acquazzoni improvvisi e inattesi, diventa un oggetto indispensabile ma… solo se in perfetto stato. Un esempio utile per illustrare il concetto di **prevenzione**, sempre **fondamentale quando si parla di Terme e di salute.** Non farsi sorprendere dalla pioggia con l'ombrello rotto significa che è fondamentale pensare per tempo alla prevenzione delle malattie autunnali, sempre in agguato all'arrivo dei primi freddi.
Le **cure inalatorie con acqua sulfurea delle Terme di Trescore** (convenzionate con il S.S.N.) diventano così un **prezioso alleato** per mantenere il bene più prezioso per tutti, adulti e bambini: la Salute. **Rafforzando le difese immunitarie** di prima linea, infatti, creano una sorta di potente **ombrello protettivo contro i più diffusi malanni dei mesi freddi**, riparandoci dalle riacutizzazioni di otiti, sinusiti, bronchiti, raffreddori e mal di gola.

E allora … pensarci prima conviene:
regalati un buon inverno con le Terme di Trescore!

TERME DI TRESCORE - Via Gramsci s.n. - 24069 Trescore Balneario (BG) -Tel. 035.42.55.511 - www.termeditrescore.it

Find us on Facebook

L'UNICITÀ È UNA QUESTIONE DI CARATTERE.

Preparatevi a esprimere la vostra natura con la Nuova BMW Serie 1 nelle versioni Urban e Sport. L'unica del suo segmento con cambio automatico a 8 rapporti, Park Assistant e funzione Eco Pro Mode. Scoprite il vostro lato unico.

NUOVA BMW SERIE 1.
VENITE A SCOPRIRLA NELLA NOSTRA CONCESSIONARIA BMW.

BMW EfficientDynamics
Meno emissioni. Più piacere di guidare.

BMW Financial Services: la più avanzata realtà nei servizi finanziari. BMW e Castrol. Incontro al vertice della tecnologia.
Consumi gamma BMW Serie 1 (dalla motorizzazione 116d alla 118i) ciclo urbano/extraurbano/misto (litri/100km) da 5,3 (5,3)/3,8 (3,8)/4,3 (4,4) a 7,6 (7,4)/4,9 (4,8)/5,9 (5,8). Emissioni CO_2(g/km): da 114 (115) a 137 (134). I valori tra parentesi si riferiscono alle vetture con cambio automatico.

Concessionaria BMW
Lario Bergauto

Via Campagnola, 48/50 - Tel. 035 4212211 - BERGAMO
Corso Carlo Alberto, 114 - Tel. 0341 27881 - LECCO

www.lariobergauto.bmw.it