

Care DENT cliniche dentali



Cure dentistiche di alta qualità al giusto prezzo

Garanzia di qualità

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

Tutti i trattamenti alla portata di tutti

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

Le migliori condizioni economiche

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

www.care-dent.it

BERGAMO - Via Guglielmo D'Alzano, 3/5 (angolo Viale Papa Giovanni XXIII) - Tel. 035 4284472 STEZZANO (BG) - CENTRO COMMERCIALE "LE DUE TORRI" Via Guzzanica - Tel. 035 4379379 ALBINO (BG) - CENTRO COMMERCIALE "VALSERIANA CENTER" Via Marconi - Tel. 035 754535 BUSNAGO (MB) - CENTRO COMMERCIALE "GLOBO" Via Italia - Tel. 039 5788053 CORTE FRANCA (BS) - CENTRO COMMERCIALE "LE TORBIERE" Via Roma - Tel. 030 9826416

Direzione Sanitaria a cura del dott. Aristide Cobelli (Bergamo e Stezzano), del dott. Valter Quaggia (Albino), della dott.ssa Rosa Savoldi (Busnago) e del dott. Enrico Malagni (Corte Franca).



IN QUESTO NUMERO

È arrivata la primavera. E con lei l'allergia, un problema che affligge sempre più persone. Ma da cosa e da "chi" ci si deve guardare? Ce lo spiega il nostro esperto. Per una patologia per fortuna passeggera, eccone un'altra senza stagione: il mal di schiena. E ancora tanti altri argomenti in questo numero per noi, e speriamo anche per voi, "speciale", perchè a marzo Bergamo Salute festeggia il suo primo anno di vita. Non ci resta, come sempre, che augurarvi buona lettura...



Mangio poco

IN ARMONIA

Psicologia

Coppia

26

28

ma ingrasso lo stesso

Problemi con il sesso?

Scrittura, specchio dell'anima

anno 2 - marzo - aprile 2012

DUDDICHE

Associazione A.R.M.R.

cosa significa "vivere"

Allegato centrale:

lo, giocatore patologico, ho capito

AMICI DI BERGAMO SALUTE

Testimonianza

	Luitoriaic		HODINOIL
3	"Caro lettore, cara lettrice"	31	Altre terapie
			Quando l'ozono diventa "cura"
•	SPECIALE MAL DI SCHIENA	33	Guida agli esami
4	"Colpo della strega":		Gastroscopia: non bisogna temer
	datevi una mossa	34	Bambini
6	Quando la colpa è dei denti		Le montature e le lenti giuste
7	Ernia del disco, non sempre		per la sicurezza dei loro occhi
	serve la chirurgia	36	Animali
8	Osteopatia: l'alternativa		La displasia dell'anca
	"dolce" ai farmaci		
			STRUTTURE
	SPECIALITÀ A-Z	38	Policlinico San Marco di Zingonia
10	Allergologia	40	Terme di Trescore
	Tempo di pollini		
12	Cardiologia		IN FORMA
	Un quadratino di cioccolato	42	Fitness
	al giorno protegge il cuore		Running vs walking
14	Fisioterapia	44	Bellezza
	Pubalgia: all'origine del dolore		Giovinezza senza bisturi
16	Neurologia		.
	Alzheimer, a chi chiedere aiuto	•	REALTÀ SALUTE
		47	Ipasvi
•	PERSONAGGIO	49	Studio dott.ssa Sarah Viola
18	Emiliano Mondonico	51	Fucili Divani & co
		53	Studio Odontoiatrico Project
•	IN SALUTE	55	Studio Medico Polispecialistic
20	Prevenzione		Multidisciplinare
	Le vaccinazioni		DAL TERRITORIO
00	raccomandate per gli adulti	EC	DAL TERRITORIO
22	Stili di vita	56	News
	La banca del tempo: un nuovo modo di vivere	58 50	Salute al Centro
	"la solidarietà"	59	Onlus In oltre
24	Alimentazione	61	Malattie rare
Z 4	AIIIICIIIAZIUIIC	UI	iviaiallit lait



LA TECNOLOGIA LOKOMAT



 Esoscheletro robotizzato con quattro ortesi meccanizzate per anche e ginocchia che riproducono uno schema motorio assimilabile alla normale deambulazione

- Sistema computerizzato di sgravio del peso corporeo
- Treadmill con barre laterali

Unitamente ad un sistema di biofeedback, è possibile consentire al soggetto trattato di intervenire attivamente nella corretta costruzione dello schema del passo

Modulo adulto

Riabilitazione di pazienti mielolesi, o traumatizzati cranici o colpiti da stroke

Modulo pediatrico

Riservato a bambini con esiti di Paralisi Cerebrale Infantile o con deficit neurologici del cammino di altra natura **Obiettivi**

Recupero funzionale, miglioramento delle funzioni cardiovascolari e respiratorie, riduzione della spasticità, mantenimento dell'elasticità muscolare, prevenzione di rigidità articolari

Lokomat è attivo presso:

Casa di Cura Habilita di Zingonia Tel: 035 4815511

Habilita Ospedale di Sarnico Tel: 035 9181

www.habilita.it

Strutture accreditate con il Servizio Sanitario Regionale



"Caro lettore, cara lettrice..."

mmagina che io sia lì vicino, con le mani appoggiate sulle tue spalle, gli occhi *nei* tuoi occhi e che ti dica: "Tu sei fortunata/o a vivere nella nostra provincia perché la tua salute è tutelata in modo eccellente e aggiungo – proprio per questo conto sul tuo aiuto". Leggi per favore tutto l'articolo, peraltro breve, e ti sentirai più sicuro e

> In caso di infarto e di ictus la tempestività nell'intervento è decisiva. Si deve chiamare subito il 118 e non trasportare direttamente il paziente in ospedale, infatti il servizio di emergenza individua le strutture attrezzate e le allerta prima dell'arrivo.

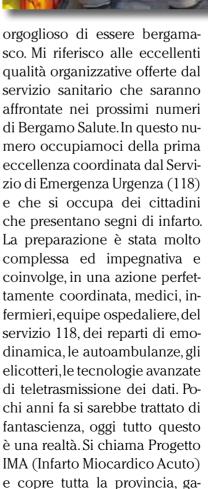
I SINTOMI DA CONOSCERE

INFARTO

Il sintomo più comune è rappresentato da un dolore al petto che talvolta dura pochi minuti e poi scompare, per poi ripresentarsi di nuovo. Più spesso però il dolore è continuo. Questo dolore è talvolta avvertito non come dolore ma come sensazione di peso, o di stringimento o di bruciore. Al dolore si associa molto spesso una sudorazione fredda. Talvolta c'è anche mancanza di fiato. sensazione di affaticamento, nausea e vomito.

ICTUS

I sintomi di solito non vengono rilevati dal paziente ma dai famigliari conviventi e sono: difficoltà nella parola, difficoltà nei movimenti degli arti superiori e asimmetrie della faccia.



orgoglioso di essere bergama- rantendo in brevissimo tempo, in media due ore, il trattamento necessario per il paziente. Analogo ed in parte sovrapponibile al precedente è anche il progetto Stroke o Ictus. Anche in questo caso il tempo è il fattore vincente, ancora più importante per ridurre o evitare le temibili conseguenze. A te chiediamo una particolare attenzione nel sospettare i sintomi propri o del tuo familiare o amico e soprattutto nel chiamare il 118 (vedi

> Una forte stretta di mano dal Presidente Dott. Emilio Pozzi.





"Colpo della strega": datevi una mossa

Sedentarietà, posture scorrette, sovrappeso. Sono queste alcune delle principali cause del mal di schiena. Il primo passo per guarire? Vincere la pigrizia

a cura di Elena Buonanno



pesanti ripercussioni sulla vita di tutti i giorni. Al punto che rappresenta la prima causa di assenze dal lavoro, indipendentemente dall'età. Parliamo del mal di schiena, o più correttamente di lombalgia, cioè un'infiammazione acuta della zona lombare, che nella maggior parte dei casi è dovuta a un sovraccarico della colonna vertebrale. «Difficile trovare qualcuno che non ne abbia mai sofferto, in modo più o meno lieve» conferma il professor Claudio Castelli, ortopedico. «La causa principale è da ricercare nella sedentarietà, che negli ultimi cinquant'anni ha radicalmente cambiato il nostro modo di vivere. Se poi a questo si aggiunge che la posizione eretta non è in realtà

soffrono, secondo le quella per cui la colonna dell'uostime, 3 italiani su 4. Con mo era stata "progettata" (i primi uomini erano a quattro zampe) non stupisce che sia un problema così diffuso».

Professor Castelli ci può spiegare meglio? Non sono ali sforzi eccessivi che mettono a rischio la schiena?

Sforzi eccessivi certo possono provocare traumi alla schiena, ma la cosa più pericolosa per la schiena in realtà è la sedentarietà. Stare ore e ore seduti, in posizioni il più delle volte non corrette, cosa che molti di noi fanno quando lavorano, infatti provoca un sovraccarico eccessivo sulla colonna. Nel tempo, se queste sollecitazioni sono prolungate, si può andare incontro

alla degenerazione dei dischi che ci sono tra una vertebra e l'altra e quindi a dolorose patologie discali. In pratica quando i dischi intervertebrali, che funzionano da "ammortizzatori", vengono sottoposti a stress eccessivi si disidratano, si deformano e protrudono, cioè debordano, andando ad esempio a toccare le radici nervose o provocando irritazioni e quindi dolore. La conseguenza è che i muscoli si contraggono e così in seguito a uno sforzo eccessivo, come un piegamento veloce o una torsione del busto, si bloccano. Dolore a parte, il rischio è che a lungo andare questa protrusione possa evolvere in un'ernia, con la rottura dell'anello fibroso del disco intervertebrale. L'"antidoto" è proprio il movimento: se i muscoli che sostengono la colonna vertebrale sono tonici possono contrastare questo processo, ma se non sono allenati inevitabilmente tutto il carico si riversa direttamente sulla colonna. La

SEDUTI? LA PRESSIONE SALE

La pressione che i dischi subiscono dipende dalla posizione: è minima in posizione orizzontale, intermedia in posizione verticale e massima quando si è seduti o si è piegati in avanti sorreggendo con la mano un peso che sposta ulteriormente il baricentro.

dimostrazione dell'efficacia protettiva dell'attività fisica è data dal fatto che nei Paesi in via di sviluppo, in cui non sanno cosa significhi la sedentarietà, le patologie discali praticamente non esistono.

Quindi la soluzione è muoversi... ma come?

Bisogna cominciare dalle piccole cose, introducendo nella vita di tutti i giorni dei correttivi. Se ad esempio si è costretti al computer per otto ore, è opportuno ogni tanto staccare e alzarsi per fare due passi e sgranchirsi. Lo stesso se si passa molto tempo in macchina. E poi, una volta finito il lavoro, fare po' di ginnastica, possibilmente senza pesi, per rafforzare i muscoli addominali e andare in piscina. In alcuni Paesi del nord Europa i lavoratori sono stati "costretti" a fare attività fisica per mezz'ora al giorno e le assenze per mal di schiena si sono ridotte sensibilmente. l'altezza dei tacchi che provoca-Anche quando si è nella fase acuta il movimento è importante: i risultati migliori infatti si ottengono non immobilizzandosi a letto per giorni, ma riposandosi per 48 ore e poi mantenendo un minimo di movimento.

Cos'altro si può fare per prevenire problemi di lombalgia da sovraccarico?

Innanzitutto correggere la propria postura, prendendo coscienza della posizione che assumiamo nello spazio. Certo è una cosa che difficilmente si può fare da soli, ma oggi anche da noi esistono molti corsi dove school" (la scuola della schiena) e gli esercizi più adatti per mi- a dargli la soluzione, ma deve

IL PILASTRO DEL NOSTRO CORPO

La colonna vertebrale è un

insieme di più di trenta ossa (vertebre) che sostengono il corpo come un "pilastro" e allo stesso tempo lo rendono mobile e flessibile. Alle vertebre infatti sono collegati legamenti e muscoli che permettono di effettuare tutti i movimenti. La colonna vertebrale, all'interno della quale di trova il midollo spinale, si divide in: cervicale (sette vertebre), dorsale (dodici vertebre), lombare (cinque vertebre), sacrale (cinque vertebre) e coccige. Le vertebre sono separate l'una dall'altra da dischi intervertebrali, cuscinetti che evitano l'attrito delle vertebre tra loro e ammortizzano i movimenti. Il disco intervertebrale è costituito da un nucleo polposo (formato per il 90% da acqua) e da un anello fibroso esterno che lo contiene.

gliorare la propria postura. Un altro accorgimento, per le donne, è poi quello di non eccedere con no un aumento della lordosi e dell'inarcamento della schiena, ma nemmeno con le ballerine a meno che non si abbia una buona tonicità muscolare in grado di ammortizzare.

Dalla prevenzione alla cura... quando servono i farmaci?

Farmaci antinfiammatori o miorilassanti (che cioè rilassano i muscoli) sono utili per "tamponare" il dolore acuto. Ma la vera cura e il suo successo dipende da quanto il paziente si impegna per migliorare la sua condizione: chi soffre di queimparare la cosiddetta "Back sto tipo di mal di schiena non può aspettarsi che siano gli altri



avere un ruolo da protagonista nella sua "guarigione" intraprendendo un percorso personale per cambiare le proprie abitudini e mettere in atto le opportune strategie correttive. Solo in questo modo si può risolvere il problema alla radice.

Per concludere, quali altri tipi di mal di schiena esistono oltre a quello dovuto a patologie discali?

Ce ne sono diversi, alcuni dovuti a malformazioni presenti alla nascita, altri con un'origine muscolo tensiva. In una percentuale limitata di casi il mal di schiena può anche essere il sintomo di problemi infettivi, viscerali (dell'addome e delle pelvi), di ulcere, fino a tumori. E ovviamente ognuno di essi richiede un approccio e una terapia diversa.



4 Bergamo Salute Bergamo Salute

Quando la colpa è dei denti

Spesso correggendo difetti di masticazione anche la postura trae giovamento

a cura di Viola Compostella

offrite di mal di schiena? Controllate la masticazione. Proprio così. Problemi di malocclusione (cioè chiusura scorretta delle due arcate dovuta a cause congenite oppure acquisite, come ad esempio la perdita di un dente) e di postura sono infatti strettamente collegati: uno "squilibrio" a livello dentale o mandibolare può generare squilibri e tensioni muscolari e articolari che si ripercuotono anche sulla colonna vertebrale. Ne parliamo con il dottor Gianandrea Vecchi, odontoiatra.

Dottor Vecchi, ma c'è davvero un legame così stretto tra denti e mal di schiena?

Assolutamente sì. La postura, cioè la posizione che il corpo assume nello spazio e la relativa relazione tra i diversi segmenti corporei, è influenzata da numerosi fattori. Tra questi un ruolo importante è giocato dall'apparato stomatognatico, cioè il sistema che comprende bocca e mandibola (articolazione temporo-mandibolare, recettori parodontali etc.). Ogni squilibrio di questo apparato determina un processo di compensazione che dal distretto della testa si può riflettere sull'intero sistema muscolo-scheletrico. In presen-



za quindi di una malocclusione è facile che si verifichino anche problemi di postura che, se non corretti, possono causare mal di schiena.

Ma come fare per capire se è davvero colpa dei denti?

Lo strumento migliore è la pedana stabilometrica, cioè una piattaforma computerizzata in grado di misurare le oscillazioni che il corpo fa attorno al proprio centro di gravità. Se queste oscillazioni, che sono il risultato dell'integrazione, a livello del sistema nervoso centrale, di numerose informazioni che provengono da diversi recettori (recettore visivo, acustico, sistema propiocettivo, strutture del sistema stomatognatico, sensibilità tattile della pianta del piede etc.), superano la soglia "fisiologica"inevitabilmente si determi-

na uno stress per l'organismo con ripercussioni a diversi livelli. La pedana riesce a quantificare l'influenza dei diversi sistemi recettoriali sulle alterazioni del sistema posturale e quindi permette di risalire all'origine del problema.

Una volta identificata la causa, qual è la "cura"?

Si deve intervenire con un approccio globale e multidisciplinare, cioè modificando la postura attraverso una riabilitazione posturale, e ovviamente andando a risolvere i problemi stomatognatici alla base.



Ernia del disco, non sempre serve la chirurgia

Se il dolore è persistente e invalidante può essere necessaria. Ma negli altri casi sono più indicate "terapie" diverse

a cura di Elena Buonanno

ome accennato dal professor Claudio Castelli in uno dei precedenti articoli di questo speciale, la degenerazione del disco intervertebrale può evolvere in ernia del disco. Come curarla? Bisogna sempre intervenire chirurgicamente? Lo abbiamo chiesto al dottor Luca Torcello, neurochirurgo. «Anche se la diagnostica e la tecnologia hanno fatto passi da gigante negli ultimi anni e oggi l'intervento di ernia del disco è molto meno aggressivo rispetto a una volta ed efficace, non bisogna farsi prendere la mano. L'approccio chirurgico deve essere limitato solo a casi particolari e selezionati. E comunque deve sempre essere associato anche a un cambiamento di stile di vita».

Dottor Torcello, ci può spiegare meglio cosa si intende per "casi selezionati"?

Le Linee Guida raccomandano di considerare l'intervento chirurgico (così come le indagini





diagnostiche, cioè Risonanza Magnetica e TAC) solo se i sintomi perdurano da più di 6 settimane, il dolore non risponde al trattamento farmacologico e dopo il fallimento di trattamenti conservativi. Semplificando, possiamo dire che il ricorso alla chirurgia sia indicato, se ci sono segni di sofferenza dei nervi, se il dolore è persistente e tale da diventare invalidante. Rispetto a una decina di anni fa oggi l'approccio è decisamente più prudente.

Come si svolge oggi l'intervento?

Con tecniche minivasive (microdiscectomia) che, anche se in anestesia generale, risultano meno aggressive: attraverso un'incisione di piccole dimensioni (circa 3 cm.), con l'aiuto del microscopio operatorio, si

asporta l'ernia e si "libera" così la radice compressa. Il paziente può alzarsi già il giorno dopo e nelle successive 48 ore può tornare a casa. Nel caso di ernie ancora contenute, si può intervenire anche per via percutanea (senza cioè tagli) con le radiofrequenze che, sfruttando il calore, riducono la pressione sulle strutture nervose, con l'aspirazione oppure con la coblazione (cioè la vaporizzazione di parte del disco).

Che soluzioni adottare nel caso non ci sia l'indicazione per la chirurgia?

Innanzitutto va detto che l'ernia è una patologia benigna, che in molti casi guarisce da sola riassorbendosi, anche se lentamente. Per facilitare questo processo comunque molto utili sono terapie di rieducazione posturale e fisioterapiche, terapie fondamentali anche dopo l'intervento chirurgico, per mantenere i "benefici".

UN DOLORE DALLA SCHIENA ALLE GAMBE

L'ernia provoca una compressione delle radici nervose che fuoriescono dal canale vertebrale dietro al disco. Uno dei sintomi tipici è la cruralgia, cioè un dolore che corre lungo la coscia sul davanti, o la sciatica, ossia un dolore posteriore lungo tutta la gamba.

6 Bergamo Salute Bergamo Salute

Osteopatia: l'alternativa "dolce" ai farmaci

a cura di Elena Buonanno

passa. Nemmeno con i farmaci. E che ritorna a farsi risentire ciclicamente. È questo spesso il motivo che porta a chiedere aiuto all'osteopatia, terapia sempre più scelta anche dagli italiani per risolvere problemi di natura osteo-articolare. Ma come agisce? È davvero efficace? E per chi è indicata? Lo abbiamo chiesto al dottor Marc Dandois, osteopata.

Dottor Dandois. su quali principi si basa questa terapia?

L'osteopatia si basa sull'idea che il corpo è un tutt'uno dotato di una capacità di autoguarigione e di riequilibrio. Questo finché i liquidi del corpo, cioè sangue e linfa, possono circolare liberamente permettendo così a organi, muscoli, articolazioni di funzionare al meglio: ogni ostacolo a questa circolazione interferisce con la capacità di guarigione del corpo e crea squilibri che possono avere ripercussioni a distanza rispetto alla zona in

quindi un principio biomeccanico, secondo il quale ciò che è mobile funziona correttamenbene l'intero organismo. L'obiettivo della terapia è proprio aiuarmonia meccanica e funzionale, correggendo i fattori che hanno portato allo squilibrio.

Ha accennato al fatto che i sintomi spesso non si manifestano laddove c'è il vero problema. Ma questo vale anche per il mal di schiena?

Sì. Ovviamente ci sono alcuni tipi di mal di schiena che hanno un rapporto di causalità diretta con alcune patologie, come ad esempio l'ernia del disco (che dall'osteopatia, che ne favorisce il processo di assorbimento), vertebre rotte o reumatismi. In moltissimi casi, però, nella società moderna il mal di schiena deriva da "blocchi" in altre parti del corpo. L'origine della

n mal di schiena che non cui hanno origine. Di fondo c'è lombalgia infatti può essere posturale, muscoloscheletrica, ortodontica (vedi intervista all'odontoiatra), ma anche viscerale te e permette di far funzionare o metabolica. Se ad esempio una persona soffre di colite, il suo organismo metterà in atto, tare il corpo a ripristinare la sua a causa del dolore, una serie di modificazioni anche posturali e contrazioni muscolari che favorisicono l'insorgere del mal di schiena.

Ma come si arriva a identificare la vera origine?

Innanzitutto fondamentale è raccogliere quante più informazioni possibili sullo stile di vita del paziente, sul tipo di alimentazione e attività fisica che fa. su disturbi e malattie di cui soffre e ha sofferto, sulle caratteristiche del dolore e le modalità del dolore. Poi può comunque trarre beneficio si esamina la documentazione a disposizione (risonanze magnetiche, radiografie, ecografie, panoramiche dentarie etc.) per ricavare altri elementi utili ed escludere patologie che possano controindicare il trattamento (malattie infettive, tumori, forte osteoporosi, artrite reumatoide e laddove la chirurgia è necessaria). Infine si fa una valutazione clinica che comprende la sfera gnatologica (cioè della masticazione), quella viscerale, la postura, e il tono muscolare, e si vanno a ricercare, attraverso la palpazione e i test di movimento, i punti del corpo in cui la mobilità (cioè

la capacità di scorrimento di un muscoli tra di loro, osso rispetto tessuto rispetto ad un altro, come la pelle rispetto a un muscolo, comincia a lavorare.

AL CENTRO DELLE "INFORMAZIONI"

Il sistema muscolo-scheletrico è lo "specchio" delle condizioni di salute di tutti gli altri apparati, Dalla schiena, e in particolare dal midollo spinale, infatti partono i nervi che arrivano poi nell'interno organismo: pelle, organi interni, muscoli, sistema vascolare, articolazioni. Attraverso questa rete di terminazioni nervose le informazioni provenienti dai recettori dei diversi apparati giungono al midollo dove si creano delle intercomunicazioni nervose, da lì i segnali neurologici vengono trasmessi ai muscoli degli organi interni e a guelli coinvolti nei movimenti. Solo se questo "sistema" funziona bene e non ci sono ostacoli l'organismo può funzionare al meglio.

a un altro) risulta ridotta e da lì si

In che cosa consiste il trattamento?

Si interviene principalmente sul sistema muscolo-scheletrico, ma anche su quello viscerale, attraverso particolari tecniche manuali (manipolative, funzionali, fasciali, neuromuscolari, miotensive di allungamento, craniali, viscerali) in grado di riequilibrare la mobilità dei tessuti e quindi permetterne una migliore vascolarizzazione. Con la manipolazione articolare e vertebrale si equilibra il flusso neurologico (vedi box) dalla schiena verso muscoli, pelle e organi interni. Il trattamento è personalizzato per ogni particolarità del paziente e ogni tipo di squilibrio.

Ed è una terapia adatta a tutti?

A parte le controindicazioni di cui abbiamo parlato prima sì.È indicata anche in bambini piccoli e persone anziane, poiché non presenta alcun effetto collaterale. Il ciclo di terapia prevede in genere una seduta a settimana, ma è in ogni caso adattato al paziente sia in frequenza sia in durata, a seconda degli squilibri esistenti e dei progressi che si osservano. In alcuni casi può anche limitarsi a una singola visita.







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

pbrozzoni.otomedical@libero.it

PROBLEMI DI UDITO? POTREBBE ESSERE CERUME

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

CHIAMA PER PRENOTARE UN APPUNTAMENTO GRATUITO

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

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



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



Tempo di pollini

Un problema sempre più frequente, a causa dell'inquinamento, delle condizioni climatiche mutate e anche per l'introduzione di nuove piante nell'"arredo" urbano. Ma quali sono oggi le piante più "pericolose"?

a cura del dottor Massimiliano Ferrara



egli ultimi decenni, a Bergamo come nel resto d'Italia, si è verificata una modificazione della vegetazione, sia in città sia nelle aree extraurbane, per motivi legati a interventi di produzione agricola, di rimboschimento e di tipo ornamentale. Di conseguenza sono mutate anche le sensibilizzazioni da pollini e le allergie. In particolare sono aumentate le pollinosi da specie arboree come betulla, carpini, nocciolo, ontano, cipressi e nuove specie,



di recente introduzione, si sono inserite prepotentemente nello scenario delle pollinosi, come ad esempio l'ambrosia. Per facilitare separerò le piante arboree dalle erbacee, perché, a parte poche eccezioni, le prime fioriscono da fine inverno a primavera inoltrata mentre le seconde nei periodi più caldi, dalla primavera all'autunno. Inoltre parlerò separatamente delle piante a elevata allergenicità, responsabili delle pollinosi maggiori, e delle piante a moderata o bassa allergenicità, responsabili delle pollinosi minori.

Riscaldamento globale e inquinamento: un mix a rischio per chi è allergico Negli ultimi anni, per le mutate condizioni climatiche (maggior

riscaldamento della Terra) e l'aumento dell'inquinamento ambientale, prevalentemente a causa del traffico automobilistico, si è assistito a fioriture più precoci e più prolungate e all'incrementata distribuzione geografica di piante allergeniche (vedi ambrosia) con più lunghi periodi di tempo soggetti a "sintomi" per i pazienti allergici e all'incremento di queste patologie.

Le allergie "maggiori"...

Tra le piante arboree, negli ultimi anni si è segnalato un notevole incremento delle pollinosi da piante *betullacee*. Sono infatti sempre più piantate per scopo industriale (cellulosa) e ornamentale (parchi o residence tipo "le betulle"). Comprendono specie come betulle, ontani, nocciolo e carpini e fioriscono da febbraio ad aprile. Anche le allergie da pollini di *oleacee* e in particolare dell'olivo sono molto aumentate: questa pian-

"POLLINE"

Deriva dal latino "pollen-inis" che significa "fior di farina" e per estensione "polvere finissima". Questo termine fu utilizzato per la prima volta dal medico tedesco Valerius Cordus (1515-1544) che aveva osservato nelle antere del giglio "polvere" che ritrovò poi in altri fiori.

COSA SCEGLIERE PER I NOSTRI PARCHI E CITTÀ?

Anni fa è uscito un editoriale sul Giornale Italiano di Allergologia ed Immunologia clinica dal titolo "La scelta delle piante destinate al verde ornamentale" in cui venivano riportate le piante con minor impatto allergenico e quindi da privilegiare nell'arredo urbano. Di seguito un elenco di piante su cui potrebbe ricadere la scelta nell'ornamento di parchi o giardini: abete, acacia, acero, araucaria, bosso, cedro (deodara, libani, atlantica), crespino, eucalipto, faggio, ginkgo biloba, ippocastano, noce, olmo, pino, pioppo (forme maschili), tiglio.

ta infatti è sempre più utilizzata sia per usi alimentari, nelle zone lacustri, sia ornamentali nei giardini delle nostre abitazioni. Anche le cupressacee (che hanno il periodo di fioritura da ottobre ad aprile) hanno acquisito notevole importanza allergologica negli ultimi venti anni, in particolare a causa di una politica di rimboschimento intensivo e a motivi ornamentali per parchi e giardini. I generi rappresentati sono il *Cipressus* Sempervirens, Cupressus Arizonica, Juniperus, Thuja ed esiste anche una reattività crociata con il cedro del Giappone che negli ultimi anni sta facendo la sua comparsa anche al Nord. Tra le piante erbacee, invece,

sua comparsa anche al Nord.

Tra le piante erbacee, invece, ancora oggi le *graminacee* (almeno 120 specie tra cui diversi generi di cereali con periodo di fioritura da aprile a settembre) rappresentano la principale causa di pollinosi al Nord e nelle nostre zone. Importanti dal punto di vista allergologico sono poi le *urticacee* (che fioriscono al nord da maggio a otto-



con fioritura in aprile-maggio), salicacee (salice e pioppo, con fioritura in marzo-aprile), sapindacee (ippocastano con fioritura in aprile-maggio), tiliacee (tiglio, diffuso nei parchi e nei giardini, con fioritura a luglio-agosto) temo. Un cenno a parte merita e infine le *ulmacee* (olmo che l'*ambrosia* che negli ultimi anni fiorisce in marzo-aprile). Tra le sta infestando la Lombardia per piante erbacee invece: legumiuna politica di riduzione delle nose (erba medica e trifoglio), aree a pascolo, della incuria composite (camomilla), caronello sfalcio delle aree metrofillacee (garofano), liliacee (lipolitane periferiche e dell'imlium), papaveracee (papavero), portazione di sementi di piante primulacee (ciclamino), rosacee oleaginose (girasole) di cui è (biancospino, rose). parassita, con fioriture da metà

...e quelle "minori"

luglio a ottobre inoltrato.

Sono forme di manifestazioni cliniche stagionali (rinite, congiuntivite ed asma) causate da granuli pollinici di determinate famiglie di piante meno comuni sotto il profilo allergologico o perché a ridotta diffusione atmosferica o perché a basso potere allergenico. Tra queste possiamo segnalare, per le piante arboree le *pinacee* o *abietacee* (vari tipo di pino con periodi di fioritura

LA DISTRIBUZIONE DELLA VEGETAZIONE IN ITALIA

È caratterizzata da un'estrema varietà di scenari geografici. Accanto alla presenza di alberi sempreverdi, arbusti ed erbe perenni, tipiche delle aree del Mediterraneo e che possono resistere a stagioni estive assai calde e alla siccità, infatti sono presenti, soprattutto al Nord, anche specie non termofile, tipiche piuttosto del Centro Europa come betulla e corilacee (nocciolo, carpino). Per questi motivi esistono differenze significative tra le aree del Nord, del Centro, del Sud e delle Isole.

10 Bergamo Salute
Bergamo Salute

Un quadratino di cioccolato al giorno protegge il cuore

Non fa solo bene all'umore, ma anche alla salute dell'apparato cardiovascolare.

A patto di non esagerare e scegliere quello giusto

a cura del professor Flavio Doni

er gli antichi Incas il cacao era la bevanda degli Dei.E infatti la sua pianta è stata chiamata Theobroma cacao (Theo=Dio e Broma=Bevanda). Già 3600 anni fa il cacao veniva consumato in America centrale. L'imperatore Montezuma lo Da sostanza benefica considerava una "...bevanda in grado di aumentare la resistenza fisica. Assumerne una tazza permette a un uomo di camminare per un intero giorno senza bisogno di assumere ulteriore cibo."



a vizio

Il cacao arriva in Europa nel XVI secolo. Da allora la cultura popolare attribuisce a questa sostanza numerosi effetti benefici sul cuore, sul sistema nervoso, sulla digestione, sulla funzione renale, sull'appetito sessuale. A cominciare dal XIX secolo però il consumo di cacao comincia a essere ritenuto più un vizio che un rimedio e anche attualmente l'assunzione di cioccolato è in genere associata a condizioni negative quali la carie, l'obesità, l'ipertensione arteriosa e il diabete.

La riscoperta delle sue virtù grazie alla scienza

In realtà studi recenti hanno evidenziato come il cacao abbia effetti benefici sull'invecchiamento, sulla regolazione della pressione arteriosa, sulla aterosclerosi, la malattia che porta alla occlusione dei vasi sanguigni, determinando infarto del cuore o ictus cerebrale. Questi studi hanno preso l'avvio da un'interessantissima osservazione antropologica. C'è una popolazione, gli indiani Kuna, che vive su alcune isole al largo di Panama. Questa etnia, che consuma un'enorme quantità di ca-

AMICO ANCHE... PER LA PELLE

Grazie alla presenza dei flavonoidi, potenti antiossidanti, il cacao è un alleato prezioso anche per mantenere la pelle in salute. Uno studio condotto dal centro ricerche dermatologiche SIT (Skin Investigation and Technology) di Amburgo ha dimostrato come il cioccolato fondente aumenti l'elasticità della pelle.

cao, ha suscitato la curiosità di medici e scienziati perché non presenta, anche nella sua componente più anziana, ipertensione arteriosa e ha una mortalità per infarto cardiaco inferiore a quella degli abitanti della America Centrale. Una fortunata caratteristica che non sembra essere legata a fattori genetici. Gli indiani Kuna che si sono trasferiti sul continente infatti, mutando la loro alimentazione e riducendo drasticamente l'apporto di cacao, hanno visto il loro livello di rischio di eventi cardiovascolari aumentare sensibilmente. A partire da questa osservazione sono stati allestiti diversi studi epidemiologici che hanno evidenziato e dimostrato la correlazione tra consumo di cacao e riduzione del rischio cardiovascolare.

Il merito? È dei flavonoidi

I benefici effetti del cacao dipenderebbero dalla sua ricchezza in flavonoidi. Si tratta di sostanze antiossidanti (che cioè contrastano l'azione dei radicali liberi, i principali responsabili dell'invecchiamento dell'organismo) che agiscono innanzitutto proteggendo l'endotelio, cioè il sottile rivestimento dei vasi sanguigni, e la sua funzione.



Ouando la sua funzione viene li molto variabili nei cioccolati alterata, ad esempio a causa del fumo, l'endotelio va incontro a modificazioni che aprono la strada all'aterosclerosi, all'ipertensione arteriosa, all'infarto cardiaco, all'ictus. I flavonoidi intervengono proprio su questo meccanismo, proteggendo da queste alterazioni e permettendo all'endotelio di lavorare nelle migliori condizioni possibili. E ancora i flavonoidi riducono i grassi nel sangue, il rischio di diabete, l'aggregazione delle piastrine, che porta alla formazione di trombi. Infine c'è l'effetto antiipertensivo: sei grammi di cioccolato fondente al giorno riducono di circa 3 mmHg i valori pressori arteriosi.

Benefico sì, ma attenzione alle quantità e al tipo di cioccolato

Ovviamente a questo punto è doveroso sottolineare e chiarire che questi benefici sono determinati dal cacao, che in realtà però è contenuto in percentua-

del commercio. Per godere appieno dei benefici del cacao quindi bisogna consumare il cioccolato a elevata percentuale di cacao: ne esistono sul mercato anche con concentrazioni al 99%. Un'altra raccomandazione riguarda il contenuto calorico del cioccolato. Evidentemente per non annullare, con un incremento del peso corporeo, gli effetti benefici del cacao, è opportuno assumere dosi di cioccolato molto contenute. 10-20 grammi al giorno di cioccolato fondente a elevata percentuale di cacao sono sufficienti per godere delle virtù, per la salute e per il gusto, di questo preziosissimo alimento, senza "effetti collaterali".



Pubalgia: all'origine del dolore

Può avere moltissime cause diverse.

Per curarla spesso bisogna andare oltre la zona interessata

a cura di Paolo Valli



una delle patologie più radiazione sulla faccia interna temute dagli sportivi, in generale, e dai calciatori in particolare. È la pubalgia, sindrome dolorosa che interessa la zona che va dall'addome all'inguine: quando un calciatore, che sia professionista o dilettante, ne sente parlare comincia a rabbrividire, soprattutto se personalmente ha già sperimentato i sintomi tipici o ha avuto qualche compagno che ne ha sofferto. E non gli si può dare torto.

Un dolore che a volte non lascia nemmeno dormire

La pubalgia si manifesta con un dolore che interessa la zona pubica con associata, spesso, un'ir-

della coscia (muscoli adduttori); in alcuni casi il sintomo può localizzarsi al basso ventre (sede d'inserzione dei muscoli addominali), altre volte può interessare la zona perineale oppure la sinfisi pubica. I due terzi dei pazienti riferiscono un'insorgenza del dolore di tipo progressivo, mentre solamente un terzo parla di un'insorgenza improvvisa e brutale. La sintomatologia dolorosa ha intensità molto variabili che possono andare dal semplice fastidio fino al dolore acuto di intensità tale da compromettere anche le semplici attività della vita quotidiana come il camminare, il vestirsi, il salire e lo scendere le scale arrivando, talvolta, anche a rendere difficile

DALL'ADDOME AI MUSCOLI DELLE GAMBE

La letteratura internazionale tende a distinguere i quadri clinici in base al tipo di lesione e alla sintomatologia riferita dal paziente:

- patologia della parete addominale, che interessa la parte inferiore dei muscoli larghi dell'addome (grande obliquo, piccolo obliquo, traverso addominale) e gli elementi anatomici che costituiscono il canale inguinale (ernie o debolezze della parete anteriore o posteriore, intrappolamenti o sofferenze dei rami nervosi);
- patologia dei muscoli adduttori (tendinopatie inserzionali o affezioni muscolari);
- · patologia a carico della sinfisi pubica, tipicamente l'osteoartropatia pubica, da molti considerata l'unica vera forma di pubalgia.



il sonno. Il dolore può comparire in seguito agli allenamenti o alle gare, essere già presente prima della prestazione e scomparire durante la fase di riscaldamento per poi ricomparire durante l'attività. Nei casi estremi la sintomatologia impedisce di fatto la prestazione stessa.

Calciatori più a rischio, ma non sono gli unici

Da quanto riportato in letteratura la pubalgia costituisce il 2-5% delle patologie dello sportivo e le attività più a rischio sono rappresentate, in primo luogo, dal calcio (rappresenta il 10-18% delle patologie "calcistiche") e a un livello minore, dall'hockey, dal rugby e dalla corsa di fondo; seguono poi tutte le altre discipline in percentuali variabili. Nell'ambito del calcio esistono sicuramente molti gesti tecnici che possono favorire l'insorgenza della patologia: salti, dribbling, movimenti di cutting, contrasti in fase di gioco eseguiti in scivolata e l'atto stesso del calciare sono fonte di importanti sollecitazioni a livello della sinfisi pubica (cioè l'articolazione tra le due ossa pubiche) e richiedono complessi lavori di sinergia fra muscoli addominali e muscolatura dell'arto inferiore.

Più di 70 cause "contribuenti"

La pubalgia è una patologia di difficile e di controversa inter-

pretazione, soprattutto in virtù della complessità anatomica della regione pubica, ma anche per il frequente sovrapporsi di diversi fattori cosiddetti che rendono il quadro clinico spesso non chiaro. Esistono infatti un'infinità di condizioni che potrebbero predisporre l'atleta all'insorgenza della pubalgia: disfunzioni a carico dell'anca o dell'articolazione sacro-iliaca, squilibri fra i diversi gruppi muscolari o all'interno di uno stesso gruppo muscolare, patologie della colonna lombare o del passaggio dorsolombare, asimmetrie degli arti inferiori, deficit di estensibilità muscolari e via dicendo, tant'è che la ricerca nell'ambito specifico arriva a riconoscere più di 70 differenti cause contribuenti.

La terapia: correggere movimenti sbagliati protratti nel tempo

Affrontando l'atleta con problemi di pubalgia è fondamentale guardare un po' oltre il pube, gli adduttori o gli addominali bassi. Molto spesso infatti questo fastidio è il risultato del sovrapporsi di diverse disfunzioni a carico dell'apparato osteo-articolare e di gestualità e movimenti viziati che persistono da molto tempo e che a un certo punto il nostro organismo non riesce più a compensare. L'approccio più efficace nel tempo quindi è correggere e ristabilire le normali funzionalità, un lavoro tutt'altro che semplice e rapido che richiede un operatore esperto ma anche impegno e pazienza da parte del soggetto.



PUÒ MANIFESTARSI ANCHE IN GRAVIDANZA

Una forma particolare di pubalgia può colpire la donna in gravidanza, a causa di un rilassamento doloroso della sinfisi pubica. A partire dal sesto mese di gravidanza infatti i tessuti si ammorbidiscono in vista del parto a causa dell'azione degli estrogeni, che modificano il collagene e altre sostanze dell'organismo con un effetto rilassante sui legamenti e sulle articolazioni, facilitando così il passaggio del bambino.

Bergamo Salute 15 14 Bergamo Salute

Alzheimer, a chi chiedere aiuto

Chi soffre di questa demenza e le loro famiglie non sono e non devono sentirsi soli. Né avere timore di parlarne. La "cura" infatti inizia proprio da qui

a cura del dottor Riccardo Riva



o dimenticato il nome di quella persona!". "Non ricordo auel numero di telefono!". "Non avrò l'Alzheimer?" Ouante volte lo abbiamo pensato, anche solo per gioco? Ma cos'è in realtà la malattia di Alzheimer? Proviamo a spiegarlo in poche righe.

La forma più frequente di demenza

La malattia di Alzheimer, chiamata anche "ladro di memoria" è la forma più frequente e tipica di demenza, cioè una sindrome clinica (insieme di sintomi) acquisita in età adulta e caratterizzata da difficoltà progressiva nelle cosiddette funzioni cognitive (memoria, linguaggio, attenzione, capacità di ragionamento logico, etc.) associata a modificazione del carattere e del comportamento della persona. Inizialmente i sintomi sono di lieve entità, ma più passa il tempo più peggiorano con conseguenze devastanti sulla vita di chi ne soffre, ma anche delle persone

I SINTOMI PREMONITORI

- Perdita significativa e costante della memoria (in particolare quella per gli eventi recenti)
- Difficoltà nello svolgimento delle attività quotidiane
- Problemi di linguaggio significativi
- Disorientamento spazio temporale
- Diminuzione della capacità di giudizio
- · Problemi con i concetti astratti
- · Perdita di oggetti, messi in posti dove non dovrebbero essere
- Improvvisi cambiamenti dell'umore non giustificati o comportamenti anomali
- Cambiamenti di personalità
- Mancanza di iniziativa

che gli stanno accanto, che vedono il loro caro venire meno, non essere più in grado di svolgere le normali attività di tutti i giorni, perdere il contatto con la realtà. Le demenze possono avere diverse cause, le più frequenti delle quali sono quella vascolare, cioè legate a disturbi della

circolazione, e quella degenerativa, cioè dovuta a progressiva perdita di tessuto cerebrale (i neuroni) anche se ancora non è chiaro perché questo avvenga.

Un problema in crescita

Secondo le ultime valutazioni nazionali, oggi si stimano circa un milione di italiani affetti da demenza, il 63% dei quali ha più di 80 anni. Se proseguirà il trend attuale di crescita, nei prossimi vent'anni i casi aumenteranno del 50% (1,5 milioni) e raddoppieranno nel 2050 (2 milioni). Ne deriva un elevato carico socio-sanitario ed economico che è destinato a peggiorare nei prossimi anni. In provincia di Bergamo, l'ultima indagine dell'ASL ha calcolato la presenza di circa 8500 persone affette da demenza.

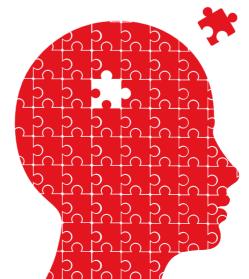
Non trascurare i "campanelli d'allarme"

Se si ha anche solo il sospetto che un proprio caro possa avere qualche sintomo specifico

è utile rivolgersi al proprio medico di medicina generale che valuterà la possibilità di inviare il paziente a un centro esperto (le Unità di Valutazione Alzheimer, UVA). Nella provincia di Bergamo esistono 11 UVA sparse uniformemente sul territorio, in grado di formulare la diagnosi, di proporre e seguire la cura farmacologica opportuna per ciascun paziente. Esse sono coordinate dalla ASL tramite un comitato ad hoc (Comitato per le Demenze) che si riunisce periodicamente.

PET cerebrale e Risonanza Magnetica per diagnosi sempre più precise

La diagnosi classica si ottiene innanzitutto con una valutazione clinica del paziente che prevede, oltre alla raccolta della storia clinica, e alla visita medica, una particolare attenzione alla valutazione cognitiva e alla eventuale presenza di segni neurologici. Si aggiungono poi esami ematici specifici, un'indagine di neuroimaging (TAC o Risonanza magnetica nucleare) ed eventualmente una valutazione approfondita delle prestazioni cognitive tramite una batteria di test specifici (la



LE DUE PROTEINE RESPONSABILI

Con certezza ancora non si sa quale sia la causa dell'Alzheimer. Un ruolo importante, comunque, si pensa sia giocato dalla Beta-amiloide, una proteina che in alcune persone tende a depositarsi nel cervello più di quanto faccia normalmente, dando origine a placche che impediscono la comunicazione tra i neuroni. All'azione di questa proteina, poi, si associa quella di un'altra proteina, la Tau, che si accumula all'interno delle cellule facendole morire e che, come supposto da alcuni recenti studi americani, si diffonderebbe da un neurone all'altro un po come un'infezione.

valutazione neuropsicologica). Oltre agli strumenti di diagnosi classici, negli ultimi anni si sono affinate nuove tecniche di indagine che permettono una più precisa definizione del problema. In particolare la PET cerebrale che evidenzia il metabolismo cerebrale e quindi la sua funzionalità, alcune tecniche di indagine di Risonanza Magnetica più precise che vanno a indagare nei dettagli la quantità di tessuto cerebrale perso in alcune aree specifiche e l'esame del liquor cefalo-rachidiano (tramite un prelievo diretto chiamato rachicentesi). Quest'ultima indagine permette il dosaggio di proteine specifiche che risultano alterate in alcune forme di demenza.

La terapia per rallentare il decorso

Ormai da alcuni anni esistono farmaci specifici per la malattia di Alzheimer che permettono un rallentamento della progressione dei sintomi della malattia. Sono farmaci di solito ben tollerati ma non privi di rischi. È a discrezione dello specialista la valutazione dell'opportunità del loro utilizzo in ciascun paziente. Si deve comunque tenere sempre in considerazione anche la possibilità di utilizzare farmaci che agiscono sui problemi comportamentali e caratteriali del paziente.

L'importanza della rete dei servizi

In caso di necessità di tipo assistenziale ci si può invece rivolgere al proprio Medico di Medicina Generale, all'Assistente Sociale del Comune di residenza o direttamente al Centro per l'assistenza Domiciliare (Ce.A.D.) presso il proprio Distretto Socio Sanitario. Queste figure professionali sapranno indicare le varie forme di assistenza previste dalla ASL e più indicate per il paziente. Esistono forme di servizi di tipo sanitario (l'ADI e il Voucher Demenze), forme di servizi di tipo sociale (servizio di Assistenza Domiciliare, ricoveri temporanei, etc.) e forme di servizio di tipo residenziale (Residenze Sanitarie Assistenziali, Nuclei Alzheimer e Centri Diurni Integrati). Sono poi molto diffuse sul territorio anche le associazioni dei pazienti a cui ci si può riferire per consigli pratici o per condividere le proprie difficoltà nella gestione del paziente affetto da demenza.



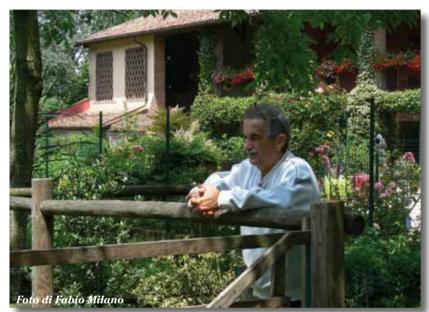
Specialista in Neurologia, dell'Ambulatorio demenze e dei disturbi cognitivi, Ospedali Riuniti d

Emiliano Mondonico

Così sono tornato a vivere

L'ex allenatore di Atalanta e Albinoleffe racconta la "vittoria della sua vita". Una "partita" che ha vinto anche grazie al calcio

a cura di Lucio Buonanno



ero sotto i ferri all'Ospedale Bolognini di Seriate dove i chirurghi mi hanno tolto un tumore all'addome. Accadeva un lunedì. ma un mese dopo ero di nuovo in panchina con l'Albinolesse per tentare di salvarla dalla retrocessione. E intanto speravo di salvarmi anche io. E ce l'abbiamo fatta tutti e due. *Io sono vivo, anche se ho dovuto* subire un'altra operazione con l'asportazione di un rene e del colon. E da gennaio sono addirittura tornato ad allenare, prima il Novara, in Serie A, ora, dopo l'esonero, i bambini dell'oratorio Sant'Alberto a Lodi. Insomma la mia vita è nel calcio». Emiliano Mondonico, che ha compiuto 65 anni il 9 marzo, è disponibile come sempre. È un allenatore

oltanto un anno fa te si è definito, cioè semplice, massa tumorale nell'addome. alla mano e che ha legato il suo nome a Bergamo, all'Atalanta e all'Albinoleffe, ma anche alla Cremonese, al Como, al Cosenza, al Torino, dove è stato prima calciatore "ribelle" e poi allenatore, alla Fiorentina, al Napoli. Lo intervistiamo dopo l'allenamento che ogni lunedì dirige con i ragazzi del centro di recupero da tossicodipendenza e alcolismo del suo paese, Rivolta d'Adda, ai confini con la provincia di Bergamo. «Sono proprio loro che mi hanno aiutato, dandomi la carica per vincere la mia sfida». "Mondo" sorride, stava facendo il miracolo anche con il Novara, qualcosa: il calcio. Vorrei tanto che sotto la sua guida ha battuto l'Inter a San Siro e ha pareggiato con la sua ex Atalanta. «Il ra. E allora via per quest'altra sficalcio è la mia vita» dice. «Non "pane e salame" come più vol- potrei farne a meno. Pensi che la sua vita è davvero cambiata.

abbia sostituito la medicina ma, dentro di me, mi piace pensarlo». E Mondonico il tumore lo ha domato, sconfitto. Comincia tutto alla fine di gennaio 2011. «Avevo la pancetta, ero un po' gonfio. Mia moglie Carla mi convince a rivolgermi al medico, che mi manda da un internista che mi prescrive una Tac. La faccio e comincia il dramma: ho una Mi operano all'Ospedale Bolognini di Seriate, mi opera il dottor Lorenzo Novellino. Sembra tutto finito, invece un mese dopo, un'altra Tac e si scoprono due sarcomi dietro a un rene. Bisogna operare di nuovo. Rimando l'intervento dopo essermi consultato con i medici. Aspetto che finisca il campionato. Ai giornalisti che mi chiedono se resterò sulla panchina della squadra bergamasca rispondo: "Tra un mese non so dove sarò e se sarò ancora qui". L'operazione riesce. Il tumore è stato sconfitto. Ritorno a vivere, ma mi manca tornare ad allenare. E finalmente a gennaio mi chiamano a Novada». Ora, nonostante l'esonero,

quando i medici mi hanno detto

che avrei dovuto subire un'altra

operazione ho chiesto se poteva-

no spostarla a fine campionato».

Perché prima voleva salvare l'Al-

binoleffe. «Non dico che il calcio

Rilascia interviste, è invitato nei programmi televisivi a parlare di calcio, ma soprattutto della sua esperienza, della sua battaglia contro il sarcoma. «È un'opera quasi missionaria in tutte le sedi più opportune per informare il prossimo che vincere è possibile anche contro certi mali che sembrano imbattibili. Se identificati al momento giusto ed estirpati in tempo possono essere annientati. Si parla sempre di malasanità, ma io ho provato sulla mia pelle la bravura di medici e chirurghi di eccellenza, che sono davvero la stragrande maggioranza, anche sotto il profilo dell'assistenza psicologica.È la prevenzione l'arma più efficace. Il problema vero è comunque dentro di te, nella tua maggiore o minore capacità di reazione al male. È il coraggio, la voglia di vivere e non di sopravvivere. È inutile oncologico pediatrico. Ed è paspiangersi addosso o lasciarsi andare. Bisogna reagire» continua Mondonico. «Non mi sono mai chiesto perché a me. Mai, perché sotto il mio reparto c'era quello



sando in auei corridoi che mi sono detto: non è giusto. Non è giusto che dei bambini provino tutto quel dolore, la sofferenza, la paura, l'incertezza sul futuro. Per alcuni di loro non ci sarebbe neanche stato un futuro e lo sapevano. Non me li tolgo dalla mente quei bambini. È stata l'unica volta che mi sono rivolto a Dio e gli ho detto solo questo: non è giusto. Per me non ho mai pregato. La vita mi ha già dato tanto». Ma dopo la grande paura il "Mondo" che spesso preferiva i salami e gli altri prodotti della sua cascina come ha cambiato la sua dieta? «Non esagero, ma mangio di tutto. Anzi le dico che per ringraziare i medici che mi hanno operato ho organizzato un bel pranzo: bollito e buon vino rosso».



ISTITUTO POLISPECIALISTICO

BERGAMASCO

Resp. Sanitario dott.ssa Sara Oberti

SI ESEGUONO IN REGIME CONVENZIONATO LE SEGUENTI PRESTAZIONI

- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

ECOGRAFIA

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

ECOCOLORDOPPLER tronchi sovraortici, vasi periferici e arterie renali

ECOCARDIOGRAFIA ecocardio colordoppler arafia cardiaca MOC (mineralometria ossea a raggi X)

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

MAMMOGRAFIA



- CARDIOLOGIA

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

- GERIATRIA

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

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

Le vaccinazioni raccomandate per gli adulti

Quando pensiamo ai vaccini siamo abituati ad associarli ai bambini. Eppure ci sono vaccinazioni raccomandate in ogni fase della vita, anche quando si è grandi

a cura del dottor Giancarlo Malchiodi

ono uno degli argomenti più dibattuti in medicina. C'è chi ne difende con convinzione l'efficacia chi invece ne sottolinea principalmente i rischi. Parliamo dei vaccini. Il Ministero della Salute indica e raccomanda alcune vaccinazioni, che agiscono stimolando le difese del corpo e servono a combattere l'infezione e prevenire una malattia infettiva, dando una protezione che dura nel tempo.

Tetano

Fermo restando quanto previsto dalla legislazione sul lavoro, che prevede l'obbligo di vaccinazione per specifiche categorie di lavoratori, la vaccinazione antitetanica deve essere proposta attivamente a tutti gli adulti, ricordando che una volta effettuato il



ciclo di base, anche se con dosi distanziate rispetto a quelli previsti (non più di 12 mesi tra la pri- e operatrici asili nido, scuola ma e la seconda dose e non più di cinque anni tra la seconda e la terza), non deve mai essere ripreso il ciclo di base. I richiami devono avere cadenza decennale.

Difterite

Studi siero-epidemiologici han- Raccomandata per insegnanti no sottolineato come il titolo anticorpale si riduca progressivamente con il trascorrere trici sanitarie, nelle età compredell'età: i richiami vaccinali debbono, dunque, essere offerti a tutta la popolazione adulta nei modi e tempi già indicati al precedente paragrafo.

Epatite B

Raccomandato per soggetti con epatopatie croniche, affetti da insufficienza renale cronica, emodializzati o candidati a emodialisi, con comportamenti a rischio di trasmissione per via ematica. Inoltre è prevista dalla legislazione sul lavoro per specifiche categorie di lavoratori (operatori sanitari e socio-sanitari, veterinari, addetti raccolta rifiuti.addetti manutenzione impianti fognari, etc.). Il ciclo di vaccinazione è di tre dosi. Non sono previsti richiami.

Epatite A

Raccomandato per soggetti con epatopatie croniche. Inoltre è prevista dalla legislazione sul lavoro per specifiche categorie di lavoratori (addetti raccolta rifiuti, addetti manutenzione impianti fognari, etc.). Il ciclo di vaccinazione è costituito da una dose. Un'ulteriore dose, dopo 6-12 mesi, conferisce immunità duratura.

Morbillo-Rosolia-Parotite

Raccomandata per donne in età fertile (età compresa tra 16 e 45 anni) e per insegnanti dell'infanzia e primaria, operatrici sanitarie. Il ciclo vaccinale è costituito da una dose, seguita da una successiva dose dopo almeno un mese.

Varicella

e operatrici asili nido, scuola dell'infanzia e primaria, operase fra 16 e 45 anni. Ma anche per soggetti candidati a trapianto d'organo, affetti da insufficienza renale cronica, emodializzati o candidati a emodialisi, soggetti conviventi con persone immunodepresse. Il ciclo vaccinale è di due dosi con intervallo minimo di sei settimane.

Ulteriori informazioni sul sito www.asl.bergamo.it alla voce "vaccinazioni".



		Si consiglia di controllare				
		Pressione arteriosa A Ogni uno o due anni (valori normali tra 120/139 e 80/89)				
CAI		Trigliceridi B Valori inferiori o uguali a 150				
MALATTIE VASCOLARI ARDIACHE E CEREBRA	Ogni 5	Colesterolo HDL C Valore superiore o uguale a 40 per gli uomini e a 50 per le donne				
SCOLA	Ogni 5 anni dai 35	Glicemia D Valori inferiori a 100 mg				
RI	ai 35	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				
		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				
NEOPLASIE		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				

Annota in questo "tagliando" i tuoi controlli periodici

REGISTRAZIONE CONTROLLI

La banca del tempo: un nuovo modo di vivere la "solidarietà"

Qui non si deposita il denaro, ma ore da dedicare agli altri, offrendo ciò che si è in grado di dare e fare e ricevendo, in cambio, ciò di cui si ha bisogno

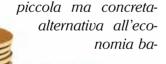
a cura di Lucio Buonanno

ei alla ricerca di un giar- che sta prendendo sempre più diniere, una babysitter, un cuoco. di qualcuno che ti faccia lavori manuali in casa o ti aiuti a ritinteggiare l'appartamento, di un professore per lezioni di recupero per tuo figlio, na come una vera e propria una sarta, di una persona che ti faccia un po' di compagnia? E non vuoi o puoi spendere? A Bergamo e in alcuni comuni della Provincia si può. Questi lavoretti sono gratis e a te toccano solo le spese vive per i materiali. Basta iscriversi a una "Banca del Tempo" e il sogno diventa realtà. In cambio bisogna dare la disponibilità del proprio ze. La Banca del Tempo è una tempo libero e delle pro-

piede anche complice la crisi economica.

Uno scambio "alla pari"

«La Banca del Tempo funziobanca.L'unica differenza è che non si deposita e non si investe denaro,ma si scambia tempo. E chiunque può diventare correntista» spiega Donatella Paganoni, coordinatrice della Banche bergamasche raggruppate nell'"Officina del Tempo". «Non occorre avere né grandi disponibilità di tempo né particolari competen-





DOVE SI TROVANO

In città: Bergamo Centro in via Borgo Palazzo 16: alla conca Fiorita presso la IV di piazzale Goisis 6 (Lazzaretto); a Longuelo presso la Biblioteca in via Mattioli 12; a Redona. In provincia: ad Albino presso la Cgil in via Roma 56; in Valgandino; a Ponte San Pietro in via Trento e Trieste 24: a Stezzano: a Villa d'Adda: a Zanica. Altre sono in cantiere a Curno e in vari paesi.

sata sul denaro. Non si tratta di volontariato ma di una forma di collaborazione che ogni cittadino può mettere in atto aiutando e facendosi aiutare ad affrontare le piccole e le grandi necessità quotidiane. Il nostro obiettivo è promuovere, diffondere e sostenere queste banche come strumento di coesione sociale e di mutuo aiuto interagendo con gli Enti locali, le istituzioni e le associazioni che ne condividono i valori».

I vantaggi: si risparmia e si stringono rapporti di buon vicinato

A ogni socio viene dato un conto corrente e un libretto di assegni e riceve periodicamente l'estratto conto in ore delle prestazioni chieste o ricevute. In pratica: hai bisogno di qualcuno che ti aiuti a svuotare la cantina, gli stacchi un assegno con le ore che ha laIng. RENATA GRITTI

Responsabile Unità

Operativa spazi e tempi urbani

della Direzione

pianificazione

del Comune di



vorato per te. E intanto tu offri lavori di cucito o di falegnameria. «Il vantaggio che si ha è che non si diventa debitori o creditori di una persona ma lo si diventa nei confronti della banca» spiega Paganoni. «Così un'insegnante che ha un credito di ore presso la Banca del tempo potrà chiedere a un altro socio di curarle il giardino o il gatto quando va a fare la spesa o in vacanza». Insomma la Banca del Tempo crea rapporti di buon vicinato, aggrega persone che non si conoscevano, favorisce l'incontro di categorie e generazioni diverse, creando un tessuto sociale più unito nel quartiere o nel paese, e soprattutto aiuta ad uscire dalla solitudine e a partecipare alla collettività. In questo mo-

COME FONDARNE UNA

Basta creare un gruppo promotore (una decina di persone) chiedendo a tutti che cosa si sentono di offrire agli altri soci e ciò che vorrebbero ricevere perché ne hanno bisogno. Si fa un elenco delle offerte e delle richieste consegnandone una copia a ogni promotore indicando numeri di telefono e disponibilità ed emettendo i libretti di assegni. Viene quindi nominato un coordinatore e una segreteria che gestisce e pianifica le varie attività e tiene i contatti con i soci. Normalmente si chiede di entrare a far parte dell'Officina del Tempo che a sua volta fa capo all'Associazione nazionale.

mento il "correntista" più richiesto a Bergamo Centro è un florovivaista da poco in pensione che ha messo a disposizione la sua esperienza.

Una storia lunga 15 anni

Nella Bergamasca ci sono die-

ci Banche che quest'anno fe-

steggiano i 15 anni di attività.

I soci sono circa 400. Tutte le Banche fanno capo all'Officina del tempo che ha il suo coordinamento a Bergamo in via Sora 1 in un ufficio messo a disposizione dal Comune che ha nell'ingegner Renata Gritti, responsabile dell'Unità operativa spazi e tempi urbani della Divisione sviluppo territoriale e politiche della casa, un punto di riferimento e di informazioni. «Il Comune ha infatti dato il suo appoggio alla nascita delle Banche de Tempo» dice Gritti. Nello Statuto all'art.3 (Finalità e Attività) si legge tra l'altro: "L'Officina del Tempo si prefigge di diffondere le Banche del Tempo e con esse il valore della solidarietà nella forma della reciprocità oltre alla diffusione di una nuova qualità delle relazioni nella comunità. In particolare si propone di promuovere la valorizzazione del tempo come strumento per la costruzione di cittadinanza attiva, agire etico e solidale, stili di vita più sostenibili in armonia con le persone e la natura; promuovere iniziative per diffondere e mettere in rete l'esperienza, l'attività delle Banche del Tempo, favorire gli scambi tra i soci di Banche diverse, favorire incontri tra le Banche per confrontare soluzioni diverse a problemi comuni; fornire assistenza, servizi e consulenza alle Banche del neppure pagando".



Tempo; organizzare incontri formativi e convegni." E le Banche si impegnano anche nei lavori sociali. Ad esempio due soci esperti hanno contribuito a realizzare serre per le piante grasse all'Orto Botanico di Città Alta. Altri soci della Banca, soprattutto quelli con il conto in rosso perché hanno usato molti assegni, si sono dichiarati disponibili a sorvegliare le mostre che si tengono all'Urban Center alla stazione delle autolinee.

A chi rivolgersi

Per chi vuol saperne di più c'è lo Sportello informativo dell'Officina del Tempo in via Sora 1, dietro la biblioteca Caversazzi (tel. 035399154), aperto al martedì. Sul sito www. officinadeltempo-bg.it si trovano anche gli indirizzi e gli orari delle diverse Banche a Bergamo e provincia. Basta impegnare solo un po' di tempo... E fare proprio il motto dell'Officina: "Quello che non otterresti

Mangio poco ma ingrasso lo stesso

Dietro questa frase a volte si nascondono semplici errori alimentari, in altri casi esistono però motivazioni reali dovute a squilibri ormonali

a cura di Elena Buonanno

eppure l'ago della bilancia non accenna a scendere, anzi". Chissà quante volte lo avete sentito dire da mentare di peso. Questo ormoamiche o parenti in perenne lotta con la linea. O magari lo avete detto voi stessi: come è possibile che anche se si riducono le calorie non si perda nemmeno un etto? Certo a volte la "colpa" è da cercare nel fatto che si crede solo di mangiare poco, mentre in realtà si mangia comunque più di quanto serva e non così light come si pensa. Altre volte però non è una "scusa", ma esistono della cause vere di origine ormonale. Ne parliamo con la dottoressa Daniela Gianola, endocrinologa.

Una questione di ghiandole

«Di fronte a pazienti in sovrappeso o obesi che hanno un'effettiva difficoltà a dimagrire anche se seguono una dieta controllata, la prima cosa da fare è valutare, con semplici esami del sangue e delle urine, tre ghiandole, cioè la tiroide, la ghiandola surrenalica e il pancre-

sottolinea specialista. «Se la tiroide funziona meno (ipotiroidismo) infatti c'è una carenza di ormoni che re-

golano il metabolismo e quindi si brucia di meno. Se invece la ghiandola surrenalica produce troppo cortisolo si tende ad aune, detto anche "ormone dello stress" è un parente del cortisone che, come sa chiunque abbia fatto una terapia protratta nel tempo con questo farmaco, fa gonfiare. Infine c'è il pancreas, la ghiandola che secerne l'insulina, cioè l'ormone che regola la concentrazione dello zucchero (glucosio) nel sangue e ha un'azione anabolizzante e stimolante anche sul tessuto adiposo: se



Specialista in Endocrinologia. degli Ospedali Riuniti di Bergamo

ne viene prodotto troppo (iperinsulinismo) le cellule di grasso proliferano e si moltiplicano, favorendo l'aumento di peso». Se alla base ci sono queste disfunzioni, in genere, una volta rimossa la causa sottostante, la persona riesce a dimagrire senza più ostacoli, anche non seguendo diete restrittive ma semplicemente ripristinando la normale funzionalità della ghiandola.

Gli errori che impediscono di dimagrire: dal falso mito del mangiare in bianco ai cibi senza zucchero

E se dagli esami non risulta nulla di anormale? Allora non resta che analizzare cosa la persona intende per "stare a dieta"e le sue abitudini alimentari. Spesso infatti, seppure animati dalle migliori intenzioni, non ci si rende conto davvero delle calorie che si assumono durante il giorno. Un esempio su tutti: molti, se pranzano con un tramezzino o un panino che apportano in media 350-400 calorie, pensano di "aver

saltato il pasto" e mangiano in eccesso a quello successivo. Altri invece, pensando che mangiare in bianco significhi mangiare leggero, si concedono troppo spesso piatti come la mozzarella e altri formaggi o il riso al burro, che invece apportano molte calorie. «Molto meglio allora un piatto di pasta condito con pomodoro semplice e spezie che insaporiscono e non hanno calorie» suggerisce Gianola. E l'elenco degli "errori di valutazione" non si ferma qui. «Spesso quando si è a dieta si taglia completamento lo zucchero e i cibi che lo contengono, preferendo prodotti con dolcificanti, come caramelle o anche cioccolato, che certo hanno meno calorie ma rischiano di innescare il meccanismo per cui, visto che sono ipocalorici, se ne possono mangiare quanti se ne vuole, cosa che non è ovviamente vera» continua la specialista.

Suddividere e associare: le parole chiave

Anche una corretta "ripartizione" degli alimenti durante la giornata è fondamentale per riuscire a perdere peso. «Per fare funzionare al meglio il nostro organismo, sarebbe opportuno non dissociare cioè mangiare solo carboidrati (pasta, riso o patate) in un pasto e proteine nell'altro, ma associarli nello stesso pasto, certo però in quantità ridotte, accompagnati sempre da verdure. E non saltare mai la colazione, abitudine che pochi adulti hanno ma che li, a più lento assorbimento» è fondamentale anche e sopra- consiglia la specialista. Oltre tutto quando si è a dieta. Chi è in alla ripartizione poi anche le

mangia dalla cena al pranzo

NON TUTTI I CIBI "LIGHT" VANNO BENE

Non sempre "più magro" equivale a migliore. Può capitare infatti che, per sopperire alla riduzione dei grassi in certi prodotti, si aggiungano altri ingredienti come farina raffinata o zucchero che possono rendere l'alimento complessivamente meno salutare e incidere sulla dieta. Il consiglio, quindi, è quello di leggere sempre bene l'etichetta e accertarsi non solo delle calorie ma anche degli ingredienti.

del giorno dopo. Decisamente troppo: anche perché l'insulina viene prodotta non solo se si consumano troppi zuccheri ma anche se si digiuna a lungo». E qual è la colazione ideale? «Non merendine e alimenti zuccherati, ma carboidrati complessi come il pane e il cereasovrappeso o obeso infatti non associazioni tra i cibi hanno il qualche errore di troppo.

loro peso. «Le patate ad esempio vengono spesso considerate come verdure e quindi mangiate come contorno. In realtà sono una fonte di carboidrati e quindi dovrebbero essere evitate se si mangia già la pasta. Discorso simile per i legumi, anche se spesso sono assimilati a vegetali e quindi consumate insieme alla carne, contengono proteine e sono ben più caloriche delle verdure». A proposito di verdure ecco un altro "falso mito" e cioè che non facciano ingrassare. Per la maggior parte è vero, ma non sempre. «Se si è a dieta bisogna fare attenzione a quali si sceglie. La carote, ad esempio, contengono molti zuccheri (carboidrati semplici). perciò se si usano per accompagnare un secondo, allora è meglio evitare il primo e accontentarsi di un panino» conclude la dottoressa. Insomma, disfunzioni endocrine a parte, dimagrire non è un'impresa impossibile. A volte basta fare più attenzione e correggere



24 Bergamo Salute

Scrittura, specchio dell'anima

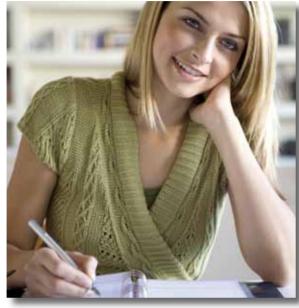
Da come una persona scrive si possono capire molte cose del suo mondo emotivo

a cura di Elena Buonanno

a scrittura è lo specchio più fedele dei sentimenti, delle abitudini, dei conflitti, in una parola della personalità. Fateci caso: ognuno di noi ha un suo proprio modo di scrivere, unico e particolare, nel quale si riflette il modo di essere e di sentire. Non troverete mai due scritture perfettamente uguali. «La scrittura è come le impronte digitali: ha caratteristiche uniche e irripetibili. Una specificità riconosciuta anche dalla legge, come dimostra il valore legale della firma» conferma il dottor Roberto Cadonati, psicologo e autore di libri sulla psicologia della scrittura. «Attraverso la valutazione dei segni grafici si possono perciò ottenere informazioni sul "chi siamo" precise e attendibili».

Stesso modello, ma interpretazione personale

Quando si impara a scrivere da piccoli tutti riceviamo lo stesso modello e la stessa impostazione calligrafica. «Una volta presa confidenza con la tecnica, ognuno poi tende a declinare e rappresentare i simsi discosta dal modello più si tà. Al contrario chi si attiene al regole» continua l'esperto. «Le in una direzione particolare. "pulsioni" attraverso le quali ci «Immaginiamo che il foglio sia lo



si allontana dal modello in particolare sono due, cioè la velocità e la chiarezza, ossia la rapidità e il modo in cui la persona e alle persone, il suo atteggiadispone le parole sul foglio. Già da questi "parametri" è possibile capire molte cose». Scrivere lentamente e mettere molto spazio tra le parole significa prendersi tempo di riflessione anche tra un'azione e l'altra ed è quindi tipico di una persona che valuta molto prima di agire. «La distanza tra le righe invece è indice dell'attitudine ad accogliere gli altri nella propria vita tato il nostro modo di interagire boli in modo personale. Più ci e al "contatto": più sono lontane e più si è selettivi nelle amicizie afferma la propria autonomia e nei rapporti». Oltre allo spazio e si esprimere la propria identi- tra le parole poi è interessante vedere dove si concentra il temodello è un soggetto che ten- sto, e cioè se riempie il foglio de maggiormente a seguire le in modo uniforme o "tende"

persona, cioè lo spazio in cui la persona si esprime e si muove, inevitabilmente condizionato dal suo vissuto. In alto c'è il mondo della spiritualità, in basso quello della materialità, a sinistra il passato e a destra il futuro: in base a dove alla persona viene naturale scrivere si

spazio vitale della

può dedurre quali siano le sue inclinazioni e il suo modo di rapportarsi all'ambiente in cui vive mento verso quello che ha vissuto e la sua apertura a quello che vivrà» continua il dottor Cadonati. Ci sono poi molte altre caratteristiche che la psicologia della scrittura prende in considerazione per "tracciare" il quadro della persona come l'inclinazione o la pressione. «Anche nel movimento che esprimiamo con la penna sul foglio è proietcon la realtà. Il movimento ver-



so destra simboleggia l'attività, come le impronte digitali, ma l'intraprendenza, lo stimolo ad affrontare il mondo, l'estroversione e la proiezione verso il futuro. Al contrario il movimento verso sinistra è segno di spinte introversive, di passività, paura ad affrontare situazioni nuove». E la pressione con cui si scrive sul foglio invece cosa indica? «La forza con cui cerchiamo di esercitare la nostra pressione sugli altri».

Una "fotografia" istantanea

Provate a prendere un quaderno dei tempi della scuola e confrontarlo con uno scritto che avete elaborato da adulti. Noterete subito che le grafie sono molto diverse. Ma come è possibile se la scrittura è come le impronte digitali, come fa a cambiare? «La scrittura è unica

non vuol dire che non si possa evolvere nel tempo. Anzi: è come una fotografia istantanea del momento specifico. Essendo lo specchio di quello che si prova e del proprio atteggiamento verso il mondo infatti, se la per-

I RICCI

Sono linee non previste che si aggiungono al modello calligrafico. I ricci sono la proiezione di moti psichici irrazionali, passionali e assumono significati diversi a seconda della posizione. direzione e pressione con cui sono tracciati.

Cerimoniosità @ Spavalderia @ Ro Brutalità 9 (Vanità C.

sonalità cambia, come spesso succede negli anni, anche la grafia si modifica rispecchiando questa evoluzione. E questa è una caratteristica molto preziosa che permette ad esempio di verificare l'andamento e l'efficacia di una terapia psicologica». Già perché uno dei campi di applicazioni dei test di scrittura è proprio quello della psicoterapia. «Ouesto tipo di test è uno strumento prezioso innanzitutto per aumentare l'autoconoscenza e l'autoconsapevolezza» sottolinea il dottor Cadonati. «Può poi essere utile per verificare l'autenticità di firme e testamenti. Ma anche per confrontare le affinità e le diversità tra due persone e orientare così nella scelta del partner. E ancora indirizzare nella scelta dei percorsi di studio e nella professione».

ALBANO S.A. (BG)

Via Dante, 35

Tel. 035.58.31.11





Problemi con il sesso?

Basta tabù. La vera "libertà" è avere il coraggio di parlarne

a cura di Maria Castellano

n televisione, su internet, sui aiutate dagli stereotipi da cui giornali. Ovunque siamo circondati da scene e immagini che evocano più o meno esplicitamente il sesso, in molti casi in modo distorto o quanto meno irreale. Con uomini che non "falliscono" mai e donne sensuali e sempre perfette come delle geishe. Una sovraesposizione che a volte finisce per fare male alla coppia, creando nei partner difficoltà che, sebbene possano avere cause organiche, certo non vengono

lora? Il primo passo è rompere il tabù, ancora molto presente nella nostra società nonostante la libertà sessuale che si professa a parole, e parlarne con un esperto, anzi più esperti. Il rapporto che ognuno di noi ha con il sesso infatti è frutto di molte componenti diverse da quelle psicologiche a quelle fisiche fino a quelle culturali. «La sessuologia clinica è un'area interdisciplinare di studio e intervento integrato, psicologico e medico, finalizzata alla diagnosi e alla terapia di disturbi connessi alla funzione erotica e relazionale della sessualità, valutata in ogni suo aspetto, fisiologico, psicologico, antropologico, relazionale e socio-culturale» osserva il dottor Giammauro Madonna, psicologo e psicoterapeuta esperto in sessuologia clinica e psicologia giuridica.

siamo bombardati. Cosa fare al-

Dottor Madonna, quando in genere ci si rivolge a un esperto?

Si rivolge al sessuologo clinico chi si trova a sperimentare una condizione di disagio connessa alla propria attività sessuale o identità di genere, oppure chi soffre di

un sintomo specifico che ne impedisce, rende spiacevole o dolorosa l'esperienza erotica. Con alcune importanti differenze tra uomo e donna. La donna spesso giunge in consulenza su consiglio del proprio ginecologo e principalmente per disturbi da dolore sessuale (come dispareunia o vaginismo). Fatica ancora a parlare e a ricercare soluzioni per problematiche che, seppur diffuse, riguardano il desiderio e il piacere sessuale. Più frequentemente queste tematiche emergono e vengono affrontate nel corso di psicoterapie individuali o di coppia e, spesso, imputate quasi esclusivamente a un'incapacità del partner di riuscire a stimolarne un più appagante coinvolgimento. Per gli uomini, invece, la consulenza sessuologica è l'ultima spiaggia, a cui si rivolgono dopo svariati tentativi di eludere il problema: alcuni ricercano soluzioni esclusivamente rivolgendosi al proprio medico al fine di farsi prescrivere farmaci per la cura delle disfunzioni erettili, altri si orientano al sempre più diffuso mercato on-line.



Resta comunque raro che un uomo si rivolga all'esperto spontaneamente (se non per disturbi connessi all'identità di genere).

Ma come è possibile che alla maggior libertà d'informazione/formazione (educazione sessuale. internet, programmi televisivi, etc.) di oggi non corrisponda anche una maggiore "disinvoltura" a parlare di questi temi in caso di bisoano?

Innanzitutto, è importante evidenziare come non sempre a un più facile accesso a informazioni inerenti la sessualità, ne consegua un'effettiva corretta divulgazione. Ne è esempio come gli ancor sporadici tentativi di dare una corretta informazione at-

traverso percorsi d'educazione sessuale nelle scuole vengano spesso vanificati dalla più ampia e quotidiana divulgazione di rappresentazioni, modelli e stereotipi scarsamente aderenti alla realtà di uomini sempre all'altezza della situazione e donne sempre disponibili e attraenti. Ancor oggi, la sessualità appare pesantemente condizionata da false credenze e stereotipi. Non a caso i disturbi maggiormente diffusi tra gli uomini appaiono strettamente legati a una marcata ansia da prestazione e tra le donne associati alle difficoltà nell'accettazione dell'immagine del proprio sé corporeo. Per l'uomo quindi il problema rimane principalmente legato alla prestazione, per la donna alla capacità d'attrazione: per entrambi quindi la

sessualità è più connessa alla percezione di se stessi che non alla reciprocità del rapporto. Ed è proprio l'adesione a questi stereotipi, troppo spesso associata a una dis-informazione sessuale, che rende ancora difficile sia una prima corretta valutazione del problema, sia la disponibilità a confrontarsi con esso, per di più di fronte a una terza persona. Se da un lato però le difficoltà a chiedere aiuto sono attribuibili all'imbarazzo a parlare a "estranei" di ciò che è vissuto come inadeguatezza/incapacità sessuale (rispetto allo stereotipo), dall'altro possono dipendere anche dalla scarsa consapevolezza riguardo l'esistenza di strategie e tecniche terapeutiche in grado di promuovere risoluzioni efficaci, anche in tempi brevi, ai diversi e specifici disturbi.



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'objettivo 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 1º TRIMESTRE

Translucenza nucale o ULTRASCREEN

Accreditamento presso la "Fetal Medicine Foundation" Inglese. È un test di screening esequito 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 IIº 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

Quando l'ozono diventa "cura"

Un valido alleato nel trattamento di numerosi problemi e patologie dei giorni nostri

a cura di Maria Castellano

ra le "medicine non convenzionali". l'ossigeno-ozono terapia occupa un ruolo importante e significativo, accanto ad esempio all'agopuntura e alla medicina manuale». A parlare è il dottor Piergiorgio Lazzeri, medico chirurgo che da anni utilizza l'ossigeno-ozono terapia, pratica sempre più diffusa. Ma di che cosa si tratta? «Si basa sull'erogazione nell'organismo di una certa quantità di ozono, sempre miscelato ad una quantità di ossigeno, attraverso varie tecniche ed è utile come coadiuvante per trattare numerose patologie molto diffuse nella nostra società».

I benefici: dal microcircolo all'azione anti-dolore

Vediamo allora più nel dettaglio i benefici. «Innanzitutto riattiva il micro circolo, aumentando la disponibilità di ossigeno ai tessuti e riducendo la viscosità del sangue. Ha poi un'azione antiossidante, un'azione antinfiammatoria, antalgica (cioè antidolorifica) e miorilassante (cioè in grado

DOTT. PIERGIORGIO LAZZERI Nedico chirugo a Capriate San Gervasio Sant'Alessandro

di rilassare i muscoli). Infine ha un effetto antibatterico, fungicida, virus statico» spiega il dottor Lazzeri. In virtù di queste azioni, trova quindi applicazione in diversi ambiti. «Ottimi risultati si ottengono nelle patologie a carico dell'apparato osteo-articolare e trattato con la miscela di O₂- O₂ muscolo-scheletrico, caratterizzate da spiccata sintomatologia dolorosa.come infiammazioni acute o degenerative-croniche, patologie a carico delle articolazioni di mani, piedi, ginocchia, spalle e gomito, ernie e protrusioni discali, lombari e cervicali, non operabili a giudizio dello specialista». Ma anche, ad esempio, in dermatologia per la cura di Herpes ed eczemi; in neurologia contro cefalee vascolari e tensive; in chirurgia vascolare per problemi di insufficienza venosa e arteriosa; in pneumologia per problemi di BPCO (Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva), asma e rinite allergica. E persino in campo estetico, in cui si sfrutta la sua azione anti-invecchiamento e lipolitica (cioè sciogli grasso).

Come si "somministra"

«La somministrazione può essere "locale", mediante l'applicazione di una campana di vetro o di un sacchetto di plastica reso opportunamente stagno, in cui viene fatto fluire l'O₂-O₂» osserva il dottore. «Oppure "sistemica": viene cioè iniettato per via intramusco-



lare, sottocutanea, intra-articolare e per insufflazione rettale. O ancora si può somministrare attraverso l'"autoemoinfusione", eseguita prelevando sangue venoso, che, convogliato in un contenitore (sacca da emotrasfusione) viene e successivamente reinfuso». Qualunque sia la forma di somministrazione, se correttamente applicato e se si usano apparecchiature idonee certificate che rispondono a precisi requisiti di qualità stabiliti dalle specifiche società scientifiche, questo trattamento non presenta effetti collaterali o indesiderati di rilievo. «Inoltre non causa reazioni allergiche di nessun tipo e non genera dipendenza» conclude il dottor Lazzeri.

TRA STORIA E RICERCA

L'ossigeno-ozono terapia, che ha alle spalle ormai una storia ben consolidata quasi centenaria, è oggi praticata in tutto il mondo e occupa uno spazio importante nella ricerca scientifica e clinica. In Italia punto di riferimento è la S.I.O.O.T, Società Scientifica di Ossigeno-Ozono Terapia Italiana, che ha sede da sempre a Gorle e proprio nel 2012 festeggia il suo trentesimo anno di attività: produce precisi protocolli medici terapeutici per ogni patologia, frutto dell'esperienza clinica e bibliografica, che vengono sottoposti annualmente al Ministero della Salute e vengono trasmessi alle Asl e agli Ordini Medici.



Presso il centro visite specialistiche di:

ORTOPEDIA FISIOTERAPIA MASSOFISIOTERAPIA PODOLOGIA OSTEOPATIA

Trattamenti riabilitativi ambulatoriali:

ULTRASUONI
ELETTROTERAPIA
TECARTERAPIA
PRESSOTERAPIA
MAGNETOTERAPIA
IONOFORESI
MESOTERAPIA

STUDIO MEDICO POLISPECIALISTICO
ORTOPEDIA - FISIOTERAPIA - PODOLOGIA

via Costantina 1A - Ang. Via Muzio - BERGAMO (COLOGNOLA) - Tel. 035 24.52.65 - Cell. 347 31.85.552

www.centropodografico.it



Bergamo §2
SOULE

Di seguito gli amici in evidenza in questo numero

Cerca tutti i punti di distribuzione nell'elenco per località



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

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

www.poliambulatorioaleman.com info@poliambulatorioaleman.com

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



Riabilitazione

neuromotoria, cardiologica, respiratoria, dell'obesità e oncologica

Medicina

generale ad indirizzo cardiovascolare e preventiva

Accreditata con il S.S.N. Direttore Sanitario Dott. Bruna Rea

Via San Carlo, 70 - San Pellegrino Terme (BG) tel. 0345 25111 - fax 0345 23158

info@clinicaquarenghi.it www.clinicaquarenghi.it



Aval@n_

Centro medico e Centro benessere

dir. san. dott. Davide Falchetti

SENTIRSI BENE NEL PROPRIO CORPO

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

Prodotti Senza Glutine

CELI@CHIA - FOOD



CELI@CHIA-FOOD

Via Spino 33/A Bergamo Tel. 035 330830

www.celiachiafoodbergamo.it

Dir. san. dott.ssa M. Andaloro



CENTRO ESTETICO LASER MEDICINA E CHIRURGIA ESTETICA

> Bergamo - Osio Sotto Milano - Roma - Catania - Cagliari

Centro Medico MR Dir. San. Prof. M. Franzini

Via Roma, 32 24020 Gorle (BG) Tel. 035/4236140

www.centromedicomr.it



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

FISIOTORMA

Pilates herapy Prevenire e curare

il mal di schiena

Pilates raining

Riequilibrare la postura, ritrovare forza ed efficienza muscolare



www.pilatesgyrotonic.it



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

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





ISTITUTO OTTICO DAMINELLI

Seriate - Via Italia, 74 Tel. 035 298063 otticadaminelli@tiscali.it www.otticodaminelli.com



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

IPASVI BERGAMO - COLLEGIO DEGLI INFERMIERI ASSISTENTI SANITARI VIGILATRICI D'INFANZIA Via Rovelli, 45 Bergamo

Tel. 035/217090 - 346/9627397 - Fax 035/236332 collegio@infermieribergamo.it www.ipasvibergamo.it



lun-ven: dalle 8:30 alle 12:30 e dalle 14:00 alle 18:30

sabato: dalle 8:30 alle 12:00



Dott. Antonio Romeo

IMPLANTOLOGIA - ODONTOIATRIA **CHIRURGIA E MEDICINA ESTETICA**

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

www.centromedicoego.com





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

Orari di apertura: da Lunedì a Sabato 8.30 - 12.30 / 15.00 - 19.00 Giovedì continuato 8.30 - 19.00



Dott.ssa Alba Nozza **OCULISTA**

Via Roma, 69 - Nembro (BG) Tel. 035 521079







Medicina Olistica

Medicina del Benessere e Antiagina

Medi Soa

Medicina e Chirurgia Estetica

Auurvedic Centre

Tricologia - Trichiatria

Check up cutaneo: viso, corpo, cuoio capelluto

Consulenze specialistiche

Diagnostica Strumentale

Fat Membrana Lipodomica in collaborazione con CNR Bologna

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



La prima e più articolata struttura italiana specializzata in Osteopatia

dir. san. dott. M. Iapicca

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

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



da lunedì a giovedì 10:00 - 23:00 venerdì e sabato dalle 10:00 all'alba (5:00) domenica 17:00 - 23:00

TEL. 035 0601825 - 345 0322 220 Via Carducci, 6 Bergamo (zona Università) www.paninogenuino.it



AMBULATORIO ODONTOIATRICO

Dott. Paolo Previtali - medico chirurgo dentista

BERGAMO via Broseta 112/B ZOGNO via Mazzini 1 Tel. 035 2650712 Cell. 348 6520243



- ODONTOIATRIA GENERALE PROTESI FISSA E MOBIL F **IMPLANTOLOGIA ODONTOIATRIA** LASER-ASSISTITA
- ORTODONZIA RINGIOVANIMENTO
- TESSUTI PERIORALI PRONTO SOCCORSO

S.M.A. Diagnosi Prenatale Studio Medico Associato

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

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

www.smaprenatale.it

Centro Medico Polispecialistico San Paolo

SPECIALITÀ ginecologia - ortopedia - dermatologia cardiologia - endocrinologia astroenterología - otorinolaringolatria - odontolatria chirurgia maxillo ed estetica DIAGNOSTICA ecografie - ecocolordoppler - ecografia 3d morfologica

or topan tomograma FISIOTERAPIA laserterapia – ultrasuoni – infrarossi – test da sforzo – massaggi postura ESTETICA laser yag – laser ktp – laser erbium – lpg – cavitazione luce pulsata PRELIEVI ED ESAMI DEL SANGUE

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

Direttore sanitario dott. Alessandro Caboni - chirurgo maxillo facciale ed estetico

STUDIO ODONTOIATRICO **ASSOCIATO PROJECT**

- IGIENE ORALE
 - CONSERVATIVA
 - **ENDODONZIA CHIRURGIA ORALE**
 - **PARODONTOLOGIA**
 - **PROTESI FISSA E MOBILE**
 - **IMPLANTOLOGIA** • ORTODONZIA ADULTI

I PROFESSIONISTI DELLA SALUTE ORALE

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



a milano dal 1979 ora anche a STEZZANO (BG) Piazza Libertà. 15 di fronte alla chiesa parrocchiale autostrada A4 uscita Dalmine tel. 035.592588

PROBLEMI IN UFFICIO? SOLUZIONI PERSONALIZZATE DA....

OCCHIALE COMPLETO **DI LENTI MONOFOCALE 1.5 ANTIRIFLESSO**

da euro 99.00

OCCHIALE COMPLETO DI LENTI PROGRESSIVE 1.5 ANTIRIFLESSO da euro 249.00



terme di trescore

ACQUE SULFUREE, SALUTE NATURALE



STUDIO DR.SSA

PSICOLOGIA • PSICHIATRIA • PSICOTERAPIA

via Giassone, 22 **Scanzorosciate** Tel. 035 249921



amici di Bergamo Salute

AL RINO

- Caredent Galleria Commerciale Valseriana Center Via Marconi
- Centro Integra Mente Via Provinciale 31
- Smile Medical Center Via Italia 54
 ALZANO LOMBARDO
- Aleman Via Peppino Ribolla 1
- Ospedale di Alzano Via Mazzini 88
- Rihabilita Via Valle 17

AZZANO SAN PAOLO

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

BAGNATICA

- Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare Piazza Barborini e D'Andrea 3/A
- Vitality Medical Center Via Marconi 3
 BERGAMO
- Asl Bergamo Via Gallicciolli 4
- Caredent Via Guglielmo D'Alzano 3/5
- Celiachia Food Via Spino 33
- Centro Estetico Laser Via San Bernardino 28
- Centro Logos Via Picinini 3/A
- Centro Medico Ego Via Quinto Alpini 6
- Centro Medico Polispecialistico San Paolo Via Zendrini 11
- Centro Ottico Daminelli Piazza E. Filiberto 9
- Centrorota Via delle Industrie 8
- Climasalis Via XX Settembre 29
- Clinica del Sale Via dei Carpinoni 14/A
- Dott. Diego Bonfanti Via Tasso 55
- Dott. Paolo Locatelli Via Dei Celestini 5/B
- Dott. Paolo Paganelli Via A. Mai 26/D
- Dott. Paolo Previtali Via Broseta 112/B
- Dott.ssa Grazie Manfredi Via Paglia 3
- Dott.ssa Ilaria Faini Via Leoncavallo 1/A
- Dott.ssa Rosanna Parrella Via Simoncini 20
- Dott.ssa Tiziana Romana Via Garibaldi 4
- Estetica Medica Via G. Carducci 20/A
- Fisioforma Via G. D'Alzano 5
- Habilita San Marco Piazza della Repubblica 10
- Ipasvi Via Rovelli 45
- Marchesi Design Via Suardi 40
- Medic Service Via Torino 13
- Ordine dei Medici di Bergamo Via Manzù 25
- ullet Ospedali Riuniti di Bergamo Largo Tironi 1
- Otomedical Via G. d'Alzano 10/G
- Panino Genuino Via G. Carducci 6
- Poliambulatorio dott. Vincenti Stelio dott. Vecchi Gianandrea Via L. Palazzolo 13
- S.M.A. Studio Medico Associato Via Cucchi 8
- Still Osteopathic Clinic Via Calzecchi onesti 6
- Studio dott. Francesco Negrini e dott.ssa Antonella Crotti Via Paleocapa 18
- Welness & Fitness Coral Via Borgo Palazzo 90
 BOLGARE
- Studio Dentistico dott. Stefano Capoferri Via G. Verdi 6/A BONATE SOTTO
- Habilita Laboratorio Analisi Mediche Via Vittorio Veneto 2
 CALVENZANO
- Medicallife Via Treviglio 12

CASAZZA

- Istituto Polispecialistico Bergamasco Via Nazionale 89
- ullet Centro Sportivo Casnigo Via Lungoromna 2

CHIGNOLO D'ISOLA

- Isola Medical Via G. Galilei 39/1
- Studio Odontoiatrico Associato Project Via G.Galileo Galilei 39/1

CLUSONE

- Habilita Poliambulatorio Via N. Zucchelli 2
 CORTE FRANCA (BS)
- Caredent c/o Centro Comm. Le Torbiere
- CURNO

 Dott. Sergio Stabilini Via Emilia 12/A
- GAZZANIGA

 Ospedale di Gazzaniga Via A. Manzoni 130
 GORLAGO
- Mobili Fucili Via del Fabbricone 16 GORLE
- Centro Medico MR Via Roma
- Palestra Nautilus Via Pascoli 14/16
- Punto di Vista Via Don E. Mazza 5
 GROMLONGO DI PALAZZAGO
- Tata-o Via Gromlongo 20

LOVERE

- Ospedale di Lovere Via Martinoli 9
 NEMBRO
- NEMBRO
- Centro Medico Bergamo Sanità Via Papa Giovanni XXIII 25
- Dott. Antonio Barcella Via Locatelli 8
- Dott.ssa Alba Nozza Via Roma 69
- Ortopedia Burini Via Monsignor Bilabini 32
 OSIO SOPRA
- Studio Massofisioterapico Kinergia Via Maccarini 6 PIARIO
- Ospedale di Piario Via Groppino 22 PONTE SAN PIETRO
- Palestre Victoria Via San Clemente 52
- Policlinico San Pietro Via Forlanini 15

PONTIROLO NUOVO

- Associazione Genitori Antidroga Via Lombardia 9 PRESEZZO
- Dott. Rolando Brembilla Via Vittorio Veneto 683
- ROMANO DI LOMBARDIA
- Avalon Via R. Pigola 1
- S.OMOBONO TERME
- Terme di Sant'Omobono Viale alle Fonti 117 S.PELLEGRINO TERME
- Casa di Cura Quarenghi Via San Carlo 70
 SARNICO
- Habilita Ospedale di Sarnico Via P. A. Faccanoni 6 SCANZOROSCIATE
- Dott.ssa Sarah Viola Via Giassone 22
- Centro Medico San Giuseppe Via Marconi 11/A
- Centro Medico Santa Clara Via Costantina 1/A
- Istituto Ottico Daminelli Via Italia 74
- Ospedale di Seriate Via Paderno 21 SOLZA
- Autoarkia Via S. Protasio 39/A STEZZANO
- Caredent c/o Centro Commerciale 2 Torri
- Ottico Punto di Vista Piazza Libertà 15
 TRESCORE BALNEARIO
- Terme di Trescore Via Gramsci TREVIGLIO
- Ospedale di Treviglio P.le Ospedale 1
- Poliambulatorio di Treviglio Via Rossini 1 VERDELLO
- Centro per la Salute della Donna Via Marconi 2
 VILLONGO
- Centro Medico Ego Via Garibaldi 20
 ZINGONIA DI CISERANO
- Casa di Cura Habilita Via Bologna 1
- Policlinico San Marco Corso Europa 7



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



ABBIGLIAMENTO DA LAVORO E ANTINFORTUNISTICA

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



Gastroscopia: non bisogna temerla!

a cura di Elena Buonanno

uno degli esami che nell'immaginario collettivo fa più paura. Certo non si può dire che la gastroscopia sia del tutto indolore, però rappresenta un'indagine semplice e fondamentale per valutare le condizioni di salute di buona parte dell'apparato digestivo, non solo dello stomaco, e poter intervenire tempestivamente.

«Senza contare che rispetto a trent'anni fa, quando si usavano ancora tubi rigidi, ormai, grazie all'affinamento delle tecniche, abbiamo a disposizione fibre ottiche sempre più sottili e flessibili (di circa 0,8 cm.) che si adattano meglio alle alte vie digerenti rendendo l'esame più sopportabile» osserva il dottor Andrea Balducci, gastroenterologo.

Dottor Balducci, ci può spiegare, per chi non lo avesse mai fatto, in che cosa consiste?

Si tratta di un esame molto semplice che dura cinque minuti e si esegue dopo avere sottoposto la zona della faringe a una piccola anestesia. In

Specialista in Malattie dell'Apparato Digerente, di Bergamo

A DIGIUNO NELLE 10 ORE PRIMA Al paziente viene richiesto il digiuno di almeno dieci ore prima dell'esame per il vomito o la presenza di cibo che ostruisca o renda più difficile il passaggio della sonda.

alcuni casi è anche possibile sedare leggermente il paziente e somministrare degli antispastici. In pratica attraverso la bocca si inserisce, fino all'esofago, una particolare sonda a fibre ottiche (endoscopio o gastroscopio). I modelli più aggiornati presentano la possibilità di ingrandire l'immagine endoscopica per lo studio particolareggiato delle mucose. In casi particolari si può usare un endoscopio che permette di effettuare un'ecografia dall'interno per lo studio degli spessori di parete, individuazione

di tumori sottomuscosi e lo studio della struttura del pancreas. E i vantaggi di queste nuove fibre non si fermano qui: permettono anche di usare pinze e strumenti per eseguire piccoli interventi, come cauterizzare lesioni con il laser o asportare polipi, oppure prelevare campioni di tessuto delle mucose da analizzare in casi sospetti (biopsia).

Ma in particolare, per quali malattie è utile?

Quasi tutte le patologie del primo tratto dell'apparato digerente: infiammazioni croniche di esofago e stomaco e quindi ulcere e gastriti, tumori, situazioni di dispepsie, cioè cattiva digestione che si manifestano con gonfiore, dolore e bruciore, atrofia della mucosa gastrica, patologia da reflusso gastroesofageo. E anche sintomatologie dovute a probabili intolleranze alimentari come la celiachia (la cui conferma è data dalla biopsia duodenale). Non serve solo per la diagnosi delle malattie, ma è utilissimo anche per osservarne l'evoluzione nel tempo e verificare l'efficacia di eventuali terapie.



Le montature e le lenti giuste per la sicurezza dei loro occhi

a cura di Giulia Sammarco



l bambino impara a cono-

scere il mondo che lo cir-

conda proprio attraverso

gli occhi. Per questo è importante

che la sua "visione" sia sempre

"perfetta" e seguita passo pas-

so durante tutte le fasi della sua

evoluzione. Lo sviluppo del siste-

ma visivo infatti influisce sulla

crescita del bambino, soprattut-

to dal punto di vista percettivo,

A parlare è la dottoressa Elena

Cattaneo, ottico optometrista.

Ci siamo rivolti a lei per avere

qualche consiglio su come e

ogni quanto "tenere d'occhio" la

vista dei nostri bambini e come

"correggere" eventuali difetti,

con l'occhiale più adatto e sicu-

comportamentale e motorio».

esame della integrità visiva Fino a 6-7 anni il sistema visi-

vo del bambino manifesta flessil'affinamento della «Nel caso siano presenti condizioni che non permettono sione nitida

(astigmatismo,

miopia, iperme-

tropia) o visione

Tra 0 e 6 anni:

singola (strabismo), si hanno difficoltà sensoriali e\o motorie e quindi di interazione con l'ambiente sociale e culturale» spiega l'esperta. «In questa fase l'esame visivo del bambino va effettuato ogni 24 mesi dall'oftalmologo, che verifica la trasparenza dei mezzi diottrici. la salute oculare. l'acutezza visiva e lo stato refrattivo. In caso di ipermetropia, miopia o astigmatismo viene consigliata l'adozione di un occhiale con lenti adeguate alla difficoltà da compensare».

Tra 6 e 8 anni: esame dell'efficienza visiva

Durante l'età scolare il bambino ha bisogno di una visione

integra ed efficiente per poter leggere, scrivere e seguire le lezioni alla lavagna. «Per questo la verifica dell'integrità visiva deve essere completata con l'esame dell'efficienza visiva (ogni 6-12 mesi), durante bilità e sensibi- il quale si verificano l'accuralità, indispensa- tezza dei movimenti oculari, bili a garantire la presenza e la stabilità della visione binoculare e la flessibivisione. lità accomodativa, abilità indispensabili per l'apprendimento della lettura e della scrittura» continua la dottoressa Cattaneo. «Nel caso in cui vengano riscontrate carenze della funzionalità visiva, oltre all'utilizzo di un occhiale opportuno, si consiglia spesso un percorso di potenziamento di tali abilità».

Tra 8 e 14 anni: esame dell'elaborazione visiva

Mentre il bambino completa lo sviluppo sensoriale e motorio, aumenta la complessità dei compiti che gli vengono sottoposti. Di fronte a tali difficoltà la visione non solo deve essere integra ed efficiente, ma il bambino deve anche sapere elaborare le informazioni visive. «L'e-



10 REGOLE PER LA SCELTA DELL'OCCHIALE

Per la montatura...

- Presenza del marchio CE sulle aste della montatura da vista e dell'occhiale da sole
- Appoggio nasale stabile e leggerezza sul volto che garantiscono armonia con l'anatomia del viso del bambino
- Cerchi del frontale ampi per consentire grande campo visivo
- Sostituzione frequente, in relazione alla crescita del viso del bambino e alla modificazione dei materiali, che possono provocare reazioni cutanee di sensibilizza-
- •In caso di pelle sensibile optare per materiali anallergici, come . titanio e acciaio

... e per le lenti

- Resistenza, garantita dal trattamento indurente e dal trattamento antigraffio
- Accuratezza della centratura, in senso verticale ed orizzontale, per assicurare qualità e comfort
- Protezione dalla radiazione UV attraverso le lenti fotocromatiche
- •In caso di problematiche visive elevate scegliere lenti ad alto indice, che garantiscono leggerezza, spessori ridotti e qualità visiva aumentata

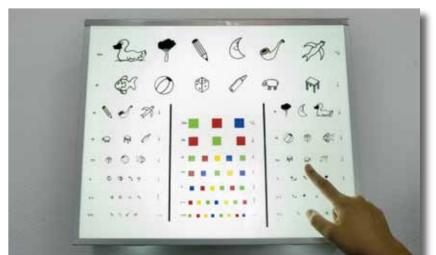
same del processamento visivo (ogni 12-18 mesi) permette di valutare le abilità visuo-spaziali, di analisi visiva e di integrazione visuo-motoria. In questo caso si forniscono consigli visivi e posturali che permettano al bambino di affrontare compiti sempre più articolati e, nel caso siano presenti anomalie refrattive, l'occhiale idoneo a perfezionare la visione» suggerisce la dottoressa Cattaneo.

Occhiali a misura di bambino nei materiali e nelle forme

che la selezione dell'occhiale necessita di particolare attenzione, sia per la scelta della montatura sia per le lenti. «La tevole e leggera, adatta all'anatomia del volto del bambino. Proprio poiché esso si modifica continuamente nel tempo, va sostituita ogni 2 anni circa. La montatura deve poi tenere delle aste, in modo che si possano modellare sul suo volto e Anche l'ampiezza dei cerchi del frontale è importante: deve garantire un grande campo visivo, soprattutto nella zona superiore, poiché ai bambini, essendo piccoli, capita spesso di guardare verso l'alto». Oltre a essere funzionale la montatura deve essere costruita con materiali di alta qualità, attestati attraverso il marchio CE. «Si tratta di materiali sicuri, stabili e resistenti, generalmente plastici, metallici (resistenti alla corrosione) oppure a base dei bambini più piccoli)». Infine non bisogna trascurare il dottoressa Cattaneo.

ra, soprattutto per i bambini più grandi. «È il bambino che Se ci sono difficoltà visive an- deve sceglierne il colore e la forma secondo i gusti personali». Ouali sono invece le regole per scegliere le lenti? «Innanzitutto devono essere leggere, montatura deve essere confor- resistenti all'urto e infrangibili nelle normali condizioni d'uso. L'aggiunta dei trattamenti indurente, antigraffio e antiriflesso migliora la performance della lente, quindi la qualità visiva e l'estetica dell'occhiale. Devono conto dell'appoggio nasale, poi essere perfettamente cenpoco sviluppato nei bambini, e trate rispetto alla montatura e soprattutto rispetto al volto, sia in senso verticale sia orizzonregolare nella loro lunghezza. tale. Infatti, la centratura scorretta comporta spesso effetti di distorsione, responsabili di fastidio e stanchezza visiva e di difficoltà visuo-spaziali. In alcuni casi (sensibilità e/o fastidio alla luce) sono indicate le lenti fotocromatiche, che si scuriscono in condizione di luce». Da non dimenticare infine la protezione dai raggi utravioletti. «Gli occhi dei bambini devono essere protetti con occhiali da sole certificati durante l'esposizione alla luce solare soprattutto in vacanza (per il riverbero di silicone (per le montature della sabbia in estate e della neve in inverno)» conclude la

valore estetico della montatu-



ro per loro, ma non solo.

La displasia dell'anca

L'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce

a cura di Giulia Sammarco

a displasia dell'anca è una malattia ortopedica molto frequente nei cani, e non solo in quelli di razza come spesso si tende a pensare. Causata da uno sviluppo anomalo dell'anca, se non diagnosticata e trattata tempestivamente, può portare fino alla zoppìa e a serie difficoltà di movimento. «Per fortuna, però, non sempre è così grave e preoccupante. A volte i sintomi possono essere modesti e la patologia può creare problemi solo ai fini riproduttivi, essendo ereditaria» osserva il dottor Roberto Pizzoli, medico Veterinario

Dottor Pizzoli, esistono razze più colpite?

La displasia può colpire tutte le razze e anche cani meticci. I quadri clinici più gravi comunque interessano di solito i cani di taglia medio-grande.

Quando compaiono i primi sintomi?

L'età di insorgenza dei primi sintomi può variare a seconda di diversi fattori: in primo luogo la gravità della displasia stessa e poi le abitudini di vita del cane,





che possono portare a una sollecitazione più o meno grave delle articolazioni colpite. Molto importante poi è la tendenza all'obesità, un fattore che può peggiorare notevolmente la gravità della sintomatologia.

Come si manifesta?

Il sintomo principale è l'insorgenza di zoppìa in uno o entrambi gli arti posteriori, dal momento che la displasia spesso è bilaterale. Frequentemente però sintomatologia esordisce in modo subdolo con sintomi come riluttanza a salire le scale, a fare passeggiate lunghe, a salire sull'auto oppure una minore tendenza al gioco. In ogni caso, l'ideale è diagnosticare la displasia quando i sintomi non sono ancora comparsi, in modo da approntare la terapia più efficace precocemente.

Come si effettua la diagnosi di displasia dell'anca?

Con una visita clinica veterinaria e con l'esecuzione di specifiche radiografie.

I soggetti affetti da displasia vanno sempre operati?

No, solo nei casi di maggiore gravità. È chiaro che i risultati migliori si ottengono con diagnosi precoce e intervento correttivo tempestivo. Per questo è consigliabile, nei cani di taglia medio-grande, effettuare specifiche radiografie in età precoce (l'ideale è entro i 4 mesi di età), per controllare la predisposizione del soggetto allo sviluppo di displasia. Nei casi in cui la diagnosi viene fatta tardivamente e se il quadro clinico è particolarmente grave, a volte non resta che optare per la protesi totale d'anca.

Ma non esistono farmaci che possono essere utilizzati per migliorare i sintomi?

La displasia dell'anca è una patologia che riguarda la biomeccanica di questa articolazione e, pertanto, quando è possibile, è bene correggerla definitivamente sfruttando le numerose opzioni chirurgiche oggi attuabili. Nei casi meno gravi o quando la chirurgia, per vari fattori, non sia attuabile o comporti dei rischi, si possono utilizzare diete specifiche, integratori, cicli di fisioterapia e farmaci antiinfiammatori, il cui uso è finalizzato principalmente a togliere il dolore indotto dalla displasia. È bene comunque sottolineare che non comporta quasi mai quadri così dolorosi da pregiudicare gravemente la qualità di

vita del cane, soprattutto se il paziente viene seguito adeguatamente dal proprietario e dal veterinario curante.

Essendo una patologia su base ereditaria, la selezione, soprattutto nelle razze a maggior rischio, è fondamentale. A tal fine è in atto, già da molti anni, il controllo dei riproduttori, che viene effettuato tramite radiografie eseguite da veterinari abilitati. Queste radiografie vengono poi valutate da apposite commissioni che esprimono un giudizio ufficiale per ogni riproduttore, che viene riportato sul pedigree del soggetto. Quindi è nell'interesse di chi acquista un cane di razza di taglia medio-grande, visionare i giudizi relativi alla displasia dei proge-

nitori del soggetto, riportati sul pedigree. La selezione dei riproduttori finalizzata all'esclusione

E si può invece prevenire?



SPECIALISTI DELLA PELLE

Trattamenti ringiovanimento viso e rimodellamento corpo Attrezzature all'avanguardia Epilazione permanente a luce pulsata Zova point Estetica classica Massaggi professionali



Centro associato AMIA Associazione Medici Italiani Antiaging Centro fiduciario TISANOREICA



VIA PALMA IL VECCHIO 69 | ZONA TRIANGOLO | BERGAMO 035 226027 www.evasalondebeaute.it

Nuova RM per claustrofobici e obesi al Policlinico San Marco di Zingonia

a cura di Maria Castellano



gnetica) accessibile e confortevole anche per pazienti claustrofobici e obesi. con la stessa affidabilità delle migliori apparecchiature "tradizionali".È quella recentemente inaugurata presso il servizio di Radiologia del Policlinico San Marco di Zingonia: un passo avanti importante che va nella direzione di rispondere alle esigenze di tutti, anche dei più fragili. D'altra parte oggi queste due tipologie di pazienti sono

do i dati in Italia le persone obese sono 6 milioni (il 10% della popolazione), mentre i provano fastidio e ansia a stare chiusi in spazi ristretti, sarebbero 4 milioni.

Una tecnologia di ultima generazione...

Ma cosa ha di particolare questa apparecchiatura? «Si tratta di una Risonanza Magnetica di ultima generazione, dotata delle

na RM (Risonanza Ma- sempre più frequenti: secon- più moderne tecnologie attualmente disponibili, che permette di studiare in modo adeguato e secondo i protocolli più moderclaustrofobici, cioè coloro che ni le patologie dell'encefalo, del collo, della colonna e del midollo spinale, delle grandi e piccole articolazioni, dell'addome e della pelvi, e di valutare le malattie arteriose che interessano i vasi epiartici e intracranici, l'aorta addominale e toracica e le diramazioni periferiche per gli arti inferiori e superiori» spiega il dottor Luca Moschini, responsabile della Neuroradiologia del Policlinico San Marco.

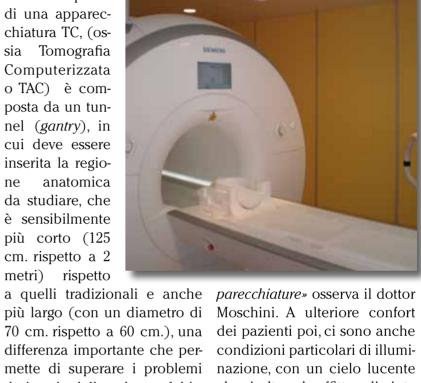
...studiata per superare anche problemi pratici e psicologici

veloci, è la nuova concezione con cui è stata studiata dall'azienda produttrice per cercare di risolvere i problemi provocati dalla claustrofobia e dall'obesità» continua il neuroradiologo. Finora queste tipologie di pazienti riscontravano molte difficoltà, pratiche nel caso dei soggetti obesi e psicologiche nel caso dei claustrofobici, nell'effettuare questo tipo di indagine, un esame che oggi ha ormai assunto una grande rilevanza ed è diventato indispensabile per la diagnosi di molte patologie, da quelle dell'apparato motorio e dell'apparato cardiovascolare (malattie spesso associate proprio all'obesità) ai tumori. «Prima l'alternativa per i pazienti claustrofobici era la Risonanza Magnetica aperta lateralmente. Una struttura che sicuramente non crea problemi di claustrofobia, ma che presenta comunque dei limiti, legati in particolare alla difficoltà di avere un'uniformità di campo magnetico, condizione fondamentale per acquisire immagini di qualità» osserva lo specialista. «Al contrario, in questa nuova Risonanza Magnetica la comodità e la "tranquillità" del paziente non vanno a scapito dell'affidabilità del risultato dell'esame» continua lo specialista.

Più corta, "resistente" e confortevole

L'apparecchiatura, il cui aspetto esteriore è «Quello che però la rende unica, simile a quello più ancora della tecnologia che di una apparecpermette di ottenere immagini chiatura TC, (ossempre più definite anatomicasia Tomografia Computerizzata mente e in tempi sempre più o TAC) è composta da un tunnel (gantry), in cui deve essere inserita la regione anatomica da studiare, che è sensibilmente più corto (125 cm. rispetto a 2 metri) rispetto

più largo (con un diametro di 70 cm. rispetto a 60 cm.), una differenza importante che permette di superare i problemi derivanti dalla claustrofobia. E il diametro del tunnel non è la sola peculiarità del sistema. «L'altra caratteristica importante è il tavolo, che insieme al tunnel compone la struttura della Risonanza Magnetica: permette di sollevare pesi fino a 250 kg. rispetto ai 130 delle normali ap- che a quelli più "difficili".



Moschini. A ulteriore confort dei pazienti poi, ci sono anche condizioni particolari di illuminazione, con un cielo lucente che risalta sul soffitto e li aiuta a rilassarsi, e un condizionamento aereo ottimale grazie al quale non si ha la sensazione che "manchi l'aria". Ogni dettaglio, quindi, è studiato per rendere questo prezioso esame accessibile a tutti i pazienti, an-



Bergamo Salute 39 38 Bergamo Salute

Medicina Termale: l'attualità di un secolare connubio fra scienza e natura... a Trescore

Le prestazioni termali sono un utile mezzo di prevenzione della riacutizzazione di numerose patologie croniche, ma anche un efficace complemento di trattamenti farmacologici o, persino, in alcuni casi un'alternativa terapeutica a interventi chirurgici

a cura di Viola Compostella



Centro Termale, è sempre bello ricordare le parole del professor Luigi Pietrantoni, clinico otorinolaringoiatra di chiara fama che nei primi anni Cinquanta già scriveva: "Ai farmaci" - riferendosi agli antibiotici - "il compito del trattamento immediato della malattia; alla terapia termale quello di consolidare, riparare, pia che abbia superato la prova di privarsi di un importante prevenire le recidive e quello

er chi opera in un nificare l'organismo debilitato dalle numerose intossicazioni esogene ed endogene che la vita moderna procura in così larga misura"» esordisce il dot- mezzo di cura assolutamente tor Andrea Cazzaniga, direttore sanitario delle Terme di Trescore e specialista in Idrologia Medica e Clinica Termale. «Lo stesso autore ha anche affermato: "Ouella termale è l'unica teradei millenni. Oggi, come miglianon meno importante di rito- ia di anni fa, folle di ammalati dottor Cazzaniga. «Le sostanze

chiedono alle fonti termali la guarigione o il miglioramento delle loro sofferenze e spesso li ottengono quando altre terapie hanno fallito"». Da quelle parole sono passati sessant'anni e la moderna ricerca scientifica ha dimostrato che, nell'epoca degli antibiotici più attivi e delle tecniche chirurgiche più avanzate, le considerazioni del professor Pietrantoni devono essere considerate sempre più valide e attuali.

Principi attivi naturali, ma efficaci come farmaci

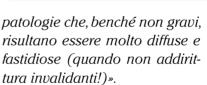
Numerosi sono i lavori, recentemente pubblicati sulle più qualificate riviste medicoscientifiche internazionali, che evidenziano la "potenza" di un naturale come quello termale. «Eppure oggi è ancora troppo spesso sottovalutato anche dallo stesso mondo medico che, forse a causa di una conoscenza solo marginale, rischia presidio terapeutico» osserva il

I LAVORI SCIENTIFICI

L'attività della Fondazione per la Ricerca Scientifica Termale, ente nato nel 2003 senza fini di lucro, ha sino ad oggi vagliato ben 73 progetti di ricerca, finanziandone 56 e ottenendo per 23 di essi la pubblicazione su prestigiose riviste scientifiche. Tra i principali lavori attinenti alle proprietà terapeutiche delle acque minerali sulfuree si possono citare:

- "Effetti clinici, biologici e strumentali della fangobalneoterapia nell'osteoartosi."
- "Studio policentrico sull'azione antiossidante della inaloterapia termale sulfurea nella BPCO"
- "L'efficacia delle irrigazioni con acque solforose nel trattamento dei soggetti con rinite cronica extrallergica determinata con metodiche citologiche"
- "Effects of sulphurous thermal water on immune response and redoxe profile"
- "A role for hydrogen sulphide in lung pathophysiology'

curative contenute nelle singole acque minerali, dunque, devono essere considerate alla stregua dei principi attivi contenuti nei farmaci, benché naturali e mai frutto di sintesi chimica alcuna». Principi attivi che, un tempo sfruttati solo immergendosi nell'acqua (balneoterapia) o bevendola (terapia idropinica), grazie al progresso tecnico sono stati nel tempo meglio sfruttati ricorrendo alle più svariate tecniche terapeutiche via via messe a punto. Molto importanti le varie metodiche inalatorie, le insufflazioni en- il "malato" è efficace, naturale dotimpaniche e le ventilazioni polmonari. «Combinate in protocolli terapeutici mirati, risultano essere estremamente efficaci nel trattamento di numerose superiori al suo costo».



Un risparmio per il SSN

«Alle considerazioni del professor Pietrantoni, quindi, devono oggi essere affiancate valutazioni di estrema attualità che coinvolgono sia la qualità di vita di coloro che soffrono di patologie non gravi ma fastidiose, sia i costi a carico della collettività necessari per trattare tali patologie» sottolinea il dottor Cazzaniga. «E, come già dimostrato anche in passato (anche da un lavoro della Regione Lombardia), la terapia termale esce vincente da tutti i confronti: per e pressoché priva di controindicazioni, mentre per la sanità pubblica consente di conseguire risparmi economici ampiamente



LE TERME DI TRESCORE

CENTRI SPECIALISTICI

- Centro per la cura della sinusite
- Centro per la cura della sordità rinogena
- Centro di pneumologia
- Centro di laringologia
- Centro di riabilitazione
- Centro di dermatologia
- Centro per la cura delle gambe
- Centro di medicina estetica
- Centro di dietologia

CONVENZIONE S.S.N.

Le Terme di Trescore sono convenzionate con il Sistema Sanitario Nazionale per le seguenti terapie: terapie inalatorie, insufflazioni endotimpaniche e politzer. ventilazioni polmonari, fanghi e bagni. Non rientrano invece nella convezione: le prestazioni riabilitative, di flebologia, di medicina estetica, dietologia e il test per le intolleranze alimentari.

www.termeditrescore.it

40 Bergamo Salute Bergamo Salute 4

Running vs walking

È il momento di ricominciare a fare sport all'aria aperta. Ma quale? Meglio una corsettina o una camminata a passo sostenuto?

a cura di Alessandra Serraglio

amminata veloce o corsa? È questo il "dilemma" di chi in questo periodo, complici le temperature più miti, decide di rimettersi in pista. Running e walking (cioè camminare a passo svelto e costante) sono tra le discipline più gettonate da amanti dello sport e non: ci si può allenare all'aria aperta, senza grosse spese e in qualsiasi momento della giornata. Tanti vantaggi che spesso convincono anche i più pigri a cedere alla tentazione. Attenzione, però, prima di infilare tuta e scarpe da ginnastica, è bene conoscere alcune regole per evitare di rendere dannoso uno sport alla portata di tutti. Il dottor Riccardo Griner, medico dello sport, ci accompagna nella scelta tra running e walking, illustrandone le differenze e l'approccio corretto.

Dottor Griner. la scelta tra corsa e camminata è una semplice questione di preferenze?

Soprattutto nelle persone che per la prima volta si avvicinano alla pratica sportiva, bisogna tenere in considerazione alcuni fattori prima di scegliere. Pur essendo la corsa infatti un gesto atletico relativamente semplice e naturale, risulta sicuramente più traumatico dal punto di vi- corporeo per km percorso, mensta biomeccanico e potrebbe tre la camminata esattamente la quindi rivelarsi dannosa per un metà (0,5Kcal per Kg per Km).



soggetto anziano, in sovrappeso o non allenato. In questi casi è che riduce al minimo il sovraccarico sulle strutture osteoarticolari (ginocchia, caviglie e corsa, che comporta un elevato dispendio energetico (e quindi di calorie), determinerebbe in un soggetto non allenato un precoce affaticamento, costringendolo a interrompere l'allenamento.

Ma le calorie smaltite dipendono dalla velocità di marcia o dalle distanze percorse?

Il dispendio energetico dipende dalla distanza percorsa indipendentemente dalla velocità. Con buona approssimazione si può affermare che correre faccia consumare 1Kcal per Kg di peso

Meglio a stomaco pieno o vuoto?

quindi preferibile la camminata. Che si corra o si cammini, mai farlo a stomaco pieno, perché c'è maggior richiesta di sangue da parte dell'apparato digerencolonna vertebrale). Inoltre la te e quindi ne arriverà meno ai muscoli. Se l'obiettivo è il dimagrimento è sicuramente consigliabile correre a digiuno, prima di colazione, in quanto la carenza di zuccheri nel sangue costringerà l'organismo a bruciare i grassi. Se l'allenamento dura più di un'ora è comunque preferibile assumere un po' di energia attraverso il consumo di carboidrati a rapida assimilazione, mezz'ora prima dell'esercizio.

Ma quante volte ci si dovrebbe allenare per avere risultati?

I principianti dovrebbero alternare un giorno di allenamento a uno di riposo; i più esperti possono invece articolare l'allenamento anche su più giorni consecutivi.

Per quanto tempo?

Dai 30 minuti in su a seconda del grado di allenamento, aumentando un po' ogni settimana. Una semplice regola per iniziare potrebbe essere quella di aggiungere 5 minuti ogni settimana. Anche se è difficile generalizzare, poiché idealmente l'allenamento dovrebbe essere il più possibile personalizzato, l'obiettivo dovrebbe essere quello di correre sempre più a lungo, oppure di percorrere la medesima distanza in meno tempo.

DOTT. RICCARDO GRINER Specialista in Medicina dello Sport, assistente cardiologo presso il Policlinico San Pietro di Ponte

Per chi preferisce fare attività in palestra o in casa, l'utilizzo del tapis roulant può essere un'alternativa? Che differenze ci sono rispetto a correre o camminare all'aperto?

La corsa o la camminata su tapis roulant è caratterizzata da fattori. come la presenza di spinta da parte del tappeto e la mancanza di resistenza dell'aria, che la rendono meno faticosa dal punto di vista energetico. L'utilizzo del macchinario, però, necessita di un maggior periodo di adattamento per la ricerca di equilibrio e di stabilità rispetto alla corsa all'aria aperta. In ogni caso, a mio avviso, è una valida alternativa che permette di allenarsi anche in condizioni climatiche avverse e non perdere il "ritmo".

UN CONTROLLO MEDICO PRIMA DI "PARTIRE"

Avete deciso di cominciare a dedicarvi a un'attività fisica impegnativa dal punto di vista cardiovascolare, come può essere la corsa (ma anche nel caso dello walking)? «Prima è meglio che vi sottoponiate a una visita medica. Di fondamentale importanza è eseguire un elettrocardiogramma da sforzo che permette di valutare la risposta del nostro cuore ad uno sforzo muscolare progressivamente crescente. A questo proposito consiglio di diffidare dal test da sforzo sul cubo. una metodica inutile e ormai superata» spiega il dottor Griner. Le persone che soffrono d'ipertensione, diabete, obesità, ipercolesterolemia e in generale tutti gli over 40, dovrebbero inoltre esequire un ecocardiogramma per valutare le dimensioni del cuore e il corretto funzionamento delle valvole cardiache.



NOVITÀ BAR CON INTEGRATORI ENERGETICI, PROTEICI E VITAMINICI

Personal Trainer specializzati per Atleti agonisti/amatoriali Recupero posturale Prevenzione cardiovascolare Percorso guidato dimagrimento Anamnesi personale/posturale gratuita **Area Benessere**

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



Giovinezza senza bisturi

Volete un viso giovane e fresco, ma avete paura di sottoporvi a interventi chirurgici? Ecco le soluzioni per voi

a cura di Alessandra Serraglio



'appuntamento quotidiano con lo specchio è un momento che appartiene alla maggior parte delle persone. Siamo costantemente alla ricerca di una sorta di perfezione che ci faccia sentire a nostro agio in una società in cui l'aspetto fisico conta molto. Sui giornali si leggono tanti consigli su come mantenersi in forma, giovani e piacenti. Ma quali funzionano davvero? «Innanzitutto è importante sottolineare che un'alimentazione corretta e sana nei costituenti, associata a re le concentrazioni di questi un'attività fisica costante, è alla base di qualsiasi programma di prevenzione o cura degli inestetismi e dell'invecchiamento cellu-

Cataldo, chirurgo che da anni si occupa di medicina estetica. «Oltre a questo poi aiuti preziosi sono rappresentati dai test per evoluzione della medicina le intolleranze (food intolerance test) oppure dai profili di invecchiamento cellulare (cellular Siamo passati dal classico aging factor)». Quest'ultimo, in particolare, è in grado di misurare la concentrazione di radicali liberi, i responsabili dell'invecchiamento delle cellule di tutto l'organismo, e quella delle sostanze antiossidanti che ne contrastano l'azione. «Conosceelementi permette di mettere in atto le strategie migliori per migliorare il proprio aspetto fisico e contrastare per tempo i danni lare» osserva il dottor Michele cellulari che portano alla forma-

zione di rughe, macchie, teleangectasie e capillari».

Ma è vero che la ginnastica facciale, praticata quotidianamente, può funzionare per prevenire le rughe?

No, è il contrario. La ginnastica facciale, incrementando il lavoro dei muscoli della mimica. non fa altro che peggiorare le rughe d'espressione: la tossina botulinica trova impiego proprio nel ridurre l'attività dei muscoli facciali.

Il ricorso a tecnologie sempre meno invasive e dal risultato naturale rappresenta la nuova estetica.

Di che cosa si tratta?

lifting chirurgico per la rimozione dell'eccesso cutaneo (elastosi) e il riposizionamento dei muscoli nella sede di origine, che naturalmente richiedeva un ricovero ospedaliero, molto spesso un'anestesia generale e soprattutto il prezzo di cicatrici molto evidenti, a trattamenti mini-invasivi. Oggi si utilizza sempre più lo strumento della stimolazione cutanea attraverso l'impiego di laser a bassa emissione (LED), di cellule staminali (PRGF), di microabrasione con aghi sottilissimi (Derma-O), con ottimi e sicuri risultati, se utilizzati da specialisti esperti. Utilizzando l'azione combinata di luce LED (Auralight) con PRGF (BTI system), poi riusciamo ad attivare un processo di ringiovanimento cutaneo attraverso la stimolazione dei geni della giovinezza, il che significa portare indietro **E cosa ne pensa del buon** le lancette dell'orologio biologico dell'invecchiamento cutaneo.

Non solo rughe. Un'altra delle "fobie" delle donne è il grasso localizzato... è possibile eliminare i cuscinetti senza ricorrere al bisturi?

Per ridurre il pannicolo adiposo "localizzato" è possibi-

hydroelettroforesi, una sorta di mesoterapia senza aghi, o con l'ultrasuono cavitazionale. Ultima novità in assoluto la criolipolisi (cryo-ultrasound) che associa all'ultrasuono l'azione del freddo per eliminare definitivamente le cellule adipose e migliorare la cellulite.

vecchio massaggio? Ne sono nati talmente tanti che non si capisce se si tratta di moda o di innovazione vera e propria.

Consiglio sempre il tradizionale massaggio linfodrenante, che stimola la circolazione sanguigna e ha il pregio di prevenire e contrastare gli effetti negativi di una scarsa ossigenazione dei

le ricorrere a trattamenti con tessuti: se ben eseguito e con una certa costanza, è un ottimo alleato per il nostro benessere psico-fisico.

Fin qui i rimedi. Ma qual è in conclusione il consiglio "d'oro" per mantenersi giovani?

La prevenzione. È lo strumento più efficace nel contrastare gli inestetismi: senza queste premesse, qualsiasi trattamento medico o chirurgico potrebbe diventare inutile e privo di risultati nel tempo.





Un nuovo modo di proporre la Riabilitazione Osteoarticolare, Muscolare e Neuromotoria, con l'utilizzo di attrezzature Pilates & Gyrotonic® e l'applicazione di moderni principi di fisioterapia e di controllo motorio.



Un programma di allenamento per chiunque desideri allenarsi sentendosi guidato in ogni movimento. La tecnica Pilates & Gyrotonic® si avvale di attrezzature ideali per allenare il controllo, la forza, la resistenza muscolare e la tonicità.









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

www.pilatesgyrotonic.it info@pilatesgyrotonic.it



Discount per Animali non è il negozio più grande, ma il negozio dove puoi trovare le novità che cerchi. le **offerte** che desideri la consulenza che ti aspetti, anche tramite il nostro sito web



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

Al Discount per Animali di Zanica potrete trovare prodotti per l'Alimentazione, il Benessere e la Cura dei vostri amici a 4 zampe, delle migliori marche sia internazionali che italiane; troverete anche prodotti "a Filiera Corta" e a "Kilometrozero" di produzione italiana; infine troverete anche un'area dedicata ai prodotti Dietetici & Curativi DRN, Hill's, Royalcanin, Forza 10, Fitness Trainer, ICF, Dap & Feliway, Dalla Grana, Oxbow. Tale assortimento, grazie alla collaborazione

con specialisti del settore, lo teniamo costantemente aggiornato e disponibile in negozio. È nostra prerogativa essere sempre disponibili per soddisfare ogni esigenza della nostra clientela.

Orari di Apertura: Lun 09:00 -12:30 - Pom. chiuso Mar - Sab 09:00 - 12:30 / 15:30 -19:30 **Domenica Chiuso**

> Zanica (Bg) -Via Padergnone 36 a 2 minuti da Oriocenter e Due Torri Stezzano info tel. 035 671198

La responsabilità dell'infermiere nel processo assistenziale al cittadino

a cura di Maria Castellano



egli ultimi decenni abbiamo assistito a un continuo cambiamento della società e dello stile di vita. Il ritmo si è fatto sempre più frenetico e incalzante. con ricadute non indifferenti sulla salute. E la medicina, adeguandosi, ha fatto passi da gigante per aumentare e migliorare le aspettative di vita. Anche gli attori protagonisti che si occupano di salute e che operano all'interno delle strutture sanitarie presenti su tutto il territorio, grazie a un continuo programma di formazione ed aggiornamento, hanno sviluppato le loro conoscenze per riuscire ad affrontare situaizioni assistenziali complesse

e prendersi cura di pazienti sempre più anziani e con pluripatologie. La volontà di dare una risposta sempre più efficiente ed efficace ai bisogni di salute del cittadino ha portato gli infermieri ad abbandonare la denominazione di "professione sanitaria ausiliaria" (legge 42/99) cioè subordinata alla figura medica, diventando responsabili dell'assistenza infermieristica (nel Decreto Ministeriale 739/94 all'Art. 1 la figura professiona-

le dell'infermiere è individuata come: "l'operatore sanitario che, in possesso del diploma universitario abilitante e dell'iscrizione all'albo professionale è responsabile dell'assistenza generale infermieristica"). In un successivo passaggio attraverso l'emanazione del Nuovo Codice Deontologico degli infermieri (febbraio 2009), gli stessi sono poi diventati veri e propri "professionisti sanitari responsabili dell'assistenza infermieristica". Questo si traduce molto semplicemente nel definire l'infermiere come colui che assiste la persona durante tutto il processo assistenziale, dalla presa in carico iniziale e per tutto il periodo

IPASVI BERGAMO Via Rovelli, 45 Tel. 035 217090 - 346 9627397 collegio@infermieribergamo.it www.ipasvibergamo.it

della malattia, rispondendo in primis degli effetti delle proprie azioni. Nell'esercizio della sua professione l'infermiere deve essere quindi in grado di assumere decisioni in base al contesto (strutture sanitarie, RSA o territorio), alle sue conoscenze e professionalità, assumendosi la responsabilità di esprimere un vero e proprio giudizio clinico. Deve altresì utilizzare le risorse a disposizione in modo equo ed efficiente. Gestisce e coordina il personale di supporto (ASA, OSS), pianificando e affidando all'operatore sociosanitario le attività assistenziali al fine di ottimizzare le risorse, erogando assistenza di qualità, personalizzata e finalizzata a rispondere in modo adeguato e appropriato ai bisogni della singola persona e della comunità. È una svolta significativa per la professione infermieristica, che ci si augura permetta al cittadino che si trova in un momento critico e delicato della sua vita, come quello della malattia, di poter affidarsi totalmente a professionisti competenti e preparati, in un rapporto di fiducia totale.



MCEITALIA

VISO

Laser frazionale mixto sx - Luce pulsata thermage Happy lift - Filler acido ialuronico e collagene Spherophill - Biorivitalizzanti viso - Radio freguenza viso Peeling esfoliante - Laser CO, superpulsato Depilazione definitiva/permanente viso Otoplastica - Rinoplastica - Autotrapianto capelli Blefaroplastica - Lifting (fronte e sopracciglia) Studio odontoiatrico - Trattamento sbiancante dentale Ortodonzia estetica (applicazione apparecchio trasparente)

CENTRO ESTETICO LASER MEDICINA E CHIRURGIA ESTETICA

Bergamo - Osio Sotto - Milano - Roma - Catania - Cagliari

CORPO

Laserlipolisi - Macrolane - Laser q-switched Depilazione definitiva/permanente corpo Mesoterapia - Microterapia cellulite - Cavitazione Radio frequenza corpo - Flebolaser Endolaser - Addominoplastica Mastoplastica additiva - Mastoplastica riduttiva Mastopessi - Ptosi del seno - Idrocolonterapia





Direttore sanitario dott.ssa M. Andaloro

BERGAMO - VIA S. BERNARDINO, 28 TEL 035.211145 - TEL\FAX 035881186 www.mceitalia.net

Psicoterapia: un aiuto per vivere meglio

a cura di Elena Buonanno

inalmente anche da

noi, a poco a poco, sta cadendo il tabù nei confronti del chiedere un aiuto psicologico. Ed è soprattutto tra le persone giovani che si sta facendo largo questa nuova sensibilità». Chi parla è la dottoressa Sarah Viola, psichiatra e psicoterapeuta. L'abbiamo incontrata nel suo nuovo e accogliente studio, per scoprire insieme a lei quali sono le motivazioni che oggi maggiormente spingono a rivolgersi a un esperto. «Il sostegno psicologico non offre solo una cura, ma soprattutto la possibilità di un percorso di conoscenza di sé, in profondità, grazie al quale imparare a vivere meglio le difficoltà della vita e nelle relazioni» sottolinea la dottoressa Viola, che nel suo studio si avvale della collaborazione di diverse figure professionali, tra cui uno psichiatra e una psicologa dell'età evolutiva. «Quello delle relazioni (famiglia, amicizia, amore) è un campo molto delicato: ogni rapporto inevitabilmente ci espone alle nostre paure e insicurezze, al giudizio e al possibile abbandono. Per questo spesso non riusciamo a instaurare una relazione vera». In alcuni casi si arriva persino a sostituire l'Altro con un oggetto, dal quale si finisce per diventare dipendenti. «Non importa che si tratti di una dipendenza da gioco o

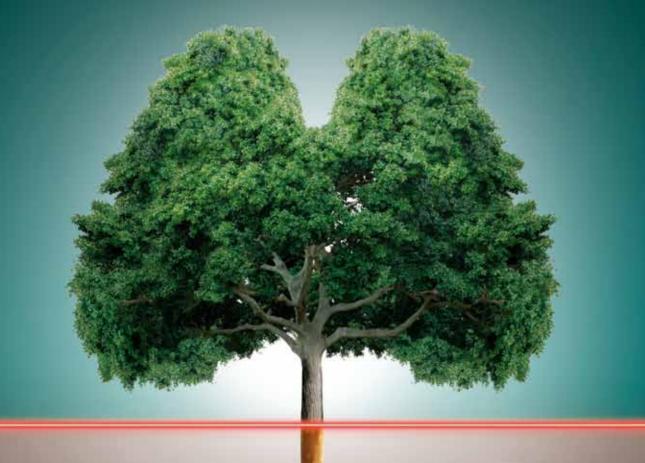


da shopping, solo per citarne alcune. Il meccanismo è lo stesso: ci si inventa una relazione con un oggetto che, a differenza di una persona, pensiamo di poter controllare. Il fatto è che è solo un'illusione». Un altro problema molto diffuso ai giorni nostri è quello dell'ansia. «L'ansia e la depressione, in tutte le sue forme, sono sicuramente i motivi principali per cui si richiede la consulenza di un esperto. Il dato preoccupante è che riguarda sempre più bambini, senza contare che spesso le conseguenze non si limitano alla sfera psicologica ma provocano anche sofferenze fisiche. Importante poi

> STUDIO DOTT.SSA SARAH VIOLA Via Giassone 22 24020 - Scanzorosciate Tel 035 249921

è il tema della disfunzione sessuale, molto diffusa anche tra i giovani che spesso unisce cause fisiche e psicologiche». Capitolo a parte è infine quella della psicologia giuridica, di cui lo studio si occupa da anni. «Collaboriamo con Tribunale e Servizi Sociali nei casi di separazione. Grazie all'esperienza maturata abbiamo anche creato un servizio di mediazione famigliare per cercare di evitare separazioni o gestirle meglio». Il sostegno psicologico e la psicoterapia (individuale o di gruppo) rappresentano quindi un valido alleato in moltissime situazioni. «Da soli o anche, in alcuni casi, in associazione a una terapia farmacologica. Alcuni psicofarmaci oggi disponibili, a differenza di quelli del passato, infatti possono essere del tutto compatibili con una buona qualità di vita» conclude la dottoressa Viola.

SMETTI DI FUMARE E INIZIA A RESPIRARE.



NUOVO METODO ANTI-TABAGISMO CHETI AIUTA A SMETTERE DI FUMARE

FINO AL 30 APRILE CONSULENZA GRATUITA

- COMPLETAMENTE NATURALE, NON UTILIZZA ALCUNA SOSTANZA CHIMICA
- ACCESSIBILE A TUTTI E SENZA CONTROINDICAZIONI
- SOSTEGNO PSICOLOGICO PRE E POST TRATTAMENTO
- DISPOSITIVO MEDICO CERTIFICATO DAL MINISTERO DELLA SALUTE, ASSOLUTAMENTE INDOLORE E NON INVASIVO

ISOLA MEDICAL Via Galileo Galilei, 39/1 24040 Chignolo d'Isola (BG) - info: 035.90464 I info@centroisolamedical.it www.centroisolamedical.it

Dormire o sognare davvero?

La scelta del materasso è il primo fondamentale passo per fare davvero sogni d'oro

a cura di Giulia Sammarco

o sapete che passiamo un terzo della nostra vita dormendo? Proprio così. E non c'è da stupirsi: il sonno, contrariamente a quanto molti pensano, non è affatto una perdita di tempo. Anzi, è vitale, fondamentale per recuperare le energie, ristorare corpo e mente, vivere bene e in salute. La condizione necessaria è che sia un buon sonno. Uno dei primi accorgimenti per conciliare il riposo è scegliere il materasso giusto. Ma come deve essere? Che caratteristiche deve avere? «Un materasso di qualità deve essere ergonomico e rispondere

alle diverse necessità del riposo» spiega Daniele Fucili, titolare di MOBILI FUCILI, che da sempre ritrova nel suo modus operandi la fortissima attenzione ai desideri dei propri clienti, tanto da aver dedicato all'ora di Morfeo un ampio spazio specificamente realizzato per stendersi, toccare con mano e testare direttamente sul proprio corpo i benefici dei materassi DORELAN, una delle aziende leader nel settore per qualità e innovazione. «Nel raggiungimento di questo obiettivo, rivestono primaria importanza la qualità delle materie prime usate e i processi produttivi impiegati.

> Per questo motivo. in collaboraprodotto e dei materiali che interagiscono con l'uomo al fine di distribuiretto i pesi del (evitando così compressioni sulla brale e le articolazioni)

FUCILI DIVANI & CO. SRL Via del Fabbricone, 16 24060 Gorlago (Bg) Tel. 035 953285 Fax 035 953575 nfo@mohilifucili.it

materiali si tratta? «Sono materiali termovariabili, in grado di conformarsi al corpo e di avvolgerlo come in un abbraccio» continua il titolare. Particolare attenzione alla scelta del materasso va posta non solo in caso di dolori articolari ma anche in presenza di allergie. «I soggetti allergici agli acari della polvere devono utilizzare delle fodere certificate anallergiche, come la fodera in zione con l'uni- Fibersan, che utilizza materiali versità di Udine. naturali certificati Oeko-Tex Stan-DORELAN ha dard 100 classe 1, una certificasviluppato un zione nota per gli elevati standard di serietà e affidabilità, e che attesta che il prodotto può essere utilizzato in assoluta tranquillità anche per bambini di età inferiore a 36 mesi». I prodotti DOREre in modo cor- LAN sono materassi e sistemi del dormire di altissima qualità, concepiti, progettati e sviluppati interamente in Italia, frutto della fusione tra la nobile tradizione colonna verte- manifatturiera e la più avanzata innovazione tecnologica. Nello showroom MOBILI FUCILI l'opmigliorarne la portunità di provare e scegliere microcircola- il materasso ideale diventa un zione». Di che momento di assoluto relax.

Estetica corpo Soin silhouette scultant Karibu Hanakasumi Body scrub Lettino cromoterapia Hot water

Beauty Depilazione a freddo Pedicure Trucco semipermanente Depilazione laser Doccia solare antipanico

Massaggi Drenante Modellante Linfodrenaggio Avurveda Massaggio plantare Cervico-posturale

Estetica Viso Le re'novateur Resurfasant peeling Lifting occhi e palpebre Ritual experience Depigmentate Collagene Hyaluronique High-tech face

Percorsi Acqua dolce Spezie d'oriente

Concediti una parentesi di piacere... ...per piacerti

ESTHETIOUE By FLAMINIA

Entra nell'universo della bellezza e scegli il mondo che preferisci: High performance: per centrare l'obiettivo con un metodo scientifico. Aquae: per rigenerarti immergendoti nel mondo dell'acqua. Olistico: per farti coccolare e appagare i sensi









Prendete un appuntamento o chiedete un consiglio

Mini-impianto: l'alternativa alla dentiera

Una tecnica poco invasiva per chi non sopporta le protesi mobili

a cura di Giulia Sammarco

ddentare una mela o un soluzione panino: gesti semplici che, per pazienti senza denti e con protesi mobili, a volte possono diventare una "missione impossibile" o almeno il cosiddetfonte di grande imbarazzo. Grazie ai progressi delle tecniche impianto». oggi però le alternative esistono. L'interven-«Chi si ritrova una protesi al posto dei denti ha oggi la prospettiva di migliorare nettamente la propria qualità di vita» spiega il dottor Lorenzo Bontempelli degli Studi Associati Project. «Il medico, infatti, oltre all'impianto tradizionale, che resta comunque la

INFILTRAZIONI:

SE LA CARIE "RITORNA"

Sono passati un po' di anni da

quando avete otturato le carie.

Ad un certo punto ecco rispunta-

re il dolore, proprio a quel dente

che credevate ormai "quarito".

Come può essere? «Spesso la

carie si annida ai bordi dell'ot-

turazione sfuggendo sia al den-

tista sia a qualsiasi autocontrollo

davanti allo specchio» spiega il

dottor Bontempelli. E così resta

lì e continua a "lavorare". dan-

do origine a un'infiltrazione al di

sotto dell'otturazione. «In questi

casi si può decidere di sostituire la vecchia otturazione con una

nuova, oppure si può provvedere

alla realizzazione di un intarsio,

avvalendosi dei servizi dell'o-

dontotecnico in laboratorio»

continua il dentista. «Senza mai

dimenticare che l'unico modo

per evitare cattive sorprese è la

visita di controllo periodico con

relativa pulizia».

ottimale. è anche in grado realizzare "minito è sempuò essere realizzato anche sfruttando

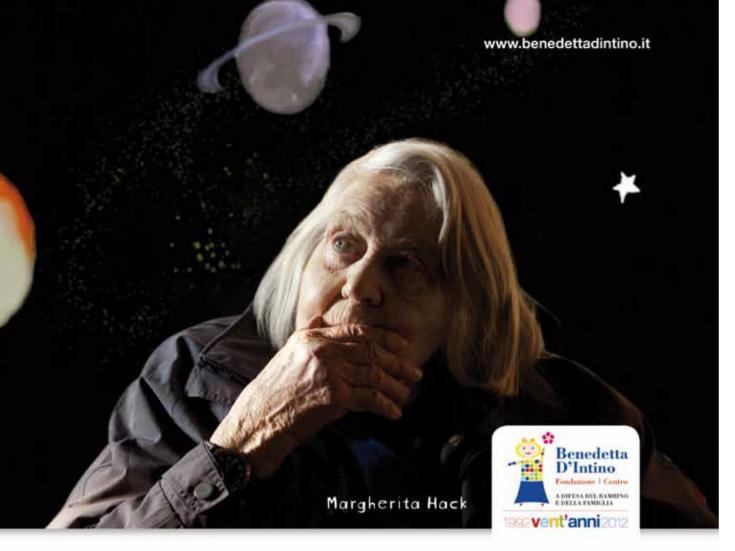
> probabilmente già in possesso. Si procede infilando quattro mini-impianti (perni) direttamente nell'osso, senza tagliare la gengiva. A ogni perno poi si applica un attacco (femmina) che rimane inglobato nella protesi, opportunamente adeguata in laboratorio dall'odontotecnico creando 4 o 6 punti di ancoraggio a seconda del numero di impianti inseriti. Una volta fissati all'osso i quattro mini impianti (e alla protesi gli agganci), si procede a fissare la dentiera in bocca. La tecnica è sicura, non invasiva, veloce, duratura e con costi contenuti. Non provoca traumi, stabilizza la protesi, è facilmente tollerabile e rimovibile per le debite manovre di d'igiene orale. Per quanto efficace, però al mini-impianto, in genere, è comunque preferibile l'impianto classico osteointe-



la protesi di cui il paziente è grato. «La differenza è notevole. Diversa è anche la tipologia d'intervento. Quando si parla di impianto si fa riferimento a un tipo di intervento che permette di evitare "ponti", ovvero soluzioni che danneggiano alcuni denti esistenti con la devitalizzazione. L'impianto osteointegrato viene inserito direttamente nel punto lasciato vuoto dal dente: fa le veci della radice sulla auale si inseriscono, al posto dei denti mancanti, le corone. Con questo intervento è possibile ottenere il massimo della funzionalità e dell'estetica» conclude il dottor Bontempelli.

> STUDIO ODONTOIATRICO **ASSOCIATO PROJECT** c/o Isola Medical Via Galileo Galilei, 39/1 Chignolo d'Isola - Bergamo Tel. 035 904641

I.P.



Ognuno di noi è un Universo meraviglioso da scoprire, un grande sistema di comunicazione.

Ci sono bambini con gravissime patologie neurologiche che non possono esprimersi e comunicare.

E possibile raggiungere ognuno di loro ed aiutarlo a comunicare con tutti gli altri Universi ...

Sostieni il progetto "La casa di Benedetta" a favore di bambini con gravi disturbi dello spettro autistico e visita il sito www.benedettadintino.it.





Si ringrazia



















di malattia, ma è uno stato di continuo appagamento,

serenità e felicità, un equilibrio di convivenza con se stessi per star bene con gli altri e il mondo che

ci circonda"...

Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare-Medi Spa **Ayurvedic Centre**

Perché ancora un altro studio medico?

a cura di Viola Compostella

no studio di Medicina Olistica, Medicina Fisiologica di Regolazione e Medicine Integrate dove il paziente è davvero al centro dell'attenzione e seguito a 360°. È lo Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare-Medi Spa Avurvedic Centre. «È da tanti anni che avevo l'idea, anzi il sogno, di uno studio medico in cui non venisse gestito il sintomo o la malattia ma il malato nella sua globalità» spiega il direttore sanitario, dottor Giuseppe Palamara. «E dove il sintomo fosse inteso come la manifestazione di un disagio dell'organismo che coinvolge il sistema psico-neuro-endocrino-immunologico (P.N.E.I)». E così, dopo tanti anni ed esperienze nell'ambito della medicina, nel gennaio 2009 nasce lo Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare, un connubio e una simbiosi fra Medicina "Tradizionale" e "Medicine non Convenzionali" (MMC). Qui vengono sviluppate attività mediche all'avanguardia: consulenze specialistiche, in particolare in Medicina e Chirurgia Estetica,

Trichiatria e Tricologia Medica, DermoCosmetologia Biotecnologie Mediche Integrate. Grazie alla collaborazione con tecnici professionalmente preparati dalle migliori scuole, all'incontro con trattamenti Ayurvedici, nuove tecniche di Posturologia, Osteopatia, Rieguilibrio Bio-Energetico e Podologia, nasce un concetto nuovo di Medi Spa. «Cerchiamo di dare al paziente il meglio di noi stessi, dalle tecniche alle terapie più innovative, seguendolo passo dopo passo durante tutto un percorso che facciamo insieme, è un cammino di terapie e trattamenti atti a coinvolgere positivamente corpo, pensieri ed emozioni» continua il dottor Palamara.«Il nostro principio è la Sicurezza: tramite l'utilizzo di metodiche, tecnologie e materiali frutto di studi scientifici, approvati dalle più importanti società scientifiche nazionali ed internazionali a cui facciamo riferimento. Crediamo nell'Affidabilità: intesa come esperienza, massima disponibilità e trasparenza nell'approccio con il pubblico. Viviamo l'Innovazione: con la ricerca avanzata di tecniche, prodotti, principi attivi e metodiche. Investiamo nell'Aggiornamento: con la partecipazione continua e costante a congressi nazionali e internazionali. Non ultimo, siamo

MULTIDISCIPLINARE-MEDI SPA AYLIRVEDIC CENTER Piazza Barborini e D'Andrea, 3/A 24060 - Bagnatica Tel 035 680131 - 335 6803901 www.rsalife.it

e nella professionalità». Efficacia, assenza di effetti collaterali. sicurezza per raggiungere l'equilibrio tra benessere e salute, bellezza e armonia. «Tutto ciò si rispecchia nella concezione olistica di prevenzione, "...curare non solo il risultato, ma anche l'estetica del risultato...", aiutando il paziente a vivere meglio nell'estetica del proprio corpo, non solo individualizzando la cura, ma soprattutto regolando le funzioni biologiche poste alla base di un miglioramento e ottimizzazione dello stato di vitalità e benessere generali. È per tutti questi motivi che ci sentiamo di affermare di poter offrire una struttura medica polispecialistica multidisciplinare diversa e diversificata nell'ambito della provincia di Bergamo» conclude il dottor Palamara.





Ospedali Riuniti: orari più elastici per le visite ai parenti

al 1º marzo familiari e conoscenti possono far visita ai propri cari ricoverati agli Ospedali Riuniti tutti i giorni dalle 14 alle 21. La scelta vuole favorire il percorso di umanizzazione dell'assistenza, puntando a rendere la vita dei pazienti ricoverati il più simile possibile a quella familiare, in linea con le indicazioni europee che orientano verso un ospedale aperto alla cittadinanza. La modifica riguarda tutti i reparti a eccezione delle Terapie intensive e sub-intensive, dove le modalità di accesso vanno concordate con l'équipe curante, della Patologia neonatale e della Pediatria, che invece mantengono gli attuali orari di visita e cioè dalle 13 alle 14.30 e dalle 19.30 alle 20.30.

Una Pasqua solidale

itorna, come da tradizione, l'appuntamento nelle piazze con le Uova di Pasqua dell'AIL (Associazione Italiana contro le Leucemie-Linfoma e Mielomi), promossa dalla sezione di Bergamo "Paolo Belli". Il 23-24-25 marzo e il weekend del 31 marzo-1 aprile, acquistando un uovo (con il contributo minimo di 12 euro), si potrà non solo aiutare la ricerca ma anche sostenere il progetto della nuova "Casa del Sole" che sorgerà di fronte al nuovo Ospedale Beato Giovanni XXIII e ospiterà gratuitamente famiglie colpite dalla leucemia orientandole nel percorso e nei momenti di fragilità. www.associazionepaolobelli.it.

Il sorriso senza fine di Giulia

C i intitola *Un gancio in mezzo al cielo* ed è la Ustraordinaria testimonianza di Giulia Gabrieli. quattordicenne bergamasca, malata di tumore, morta il 19 agosto 2011, che ha saputo trasformare i suoi due anni di malattia in un inno alla vita. Giulia era una ragazza normale, bella, solare, amava viaggiare, vestirsi bene e adorava lo shopping. Un'esplosione di raffinata vitalità, che la malattia non ha stroncato, ma amplificato. Nelle pagine del diario narra la sua lotta per affrontare la malattia e la sua speranza di guarire ma anche l'abbandono alla volontà di Dio. Il ricavato dei diritti d'autore di questo libro sarà destinato in parte all'AIRC, Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, e in parte a sostenere progetti di solidarietà a favore di giovani e bambini malati. www.congiulia.it.

Arance "Pulite"

"Sbarchiinpiazza" è la festa-mercato che prevede la presenza di produttori di agrumi biologici sabato 31 marzo al Piazzale degli Alpini di Bergamo. E' un progetto di "Altra economia" ed è organizzata da "Cittadinanza Sostenibile", "Mercato e Cittadinanza" e "ReteGAS Bergamo" con il patrocinio del Comune e dell'Università. Parte dagli agricoltori dell'Associazione siciliana Siqyllyàh che hanno deciso di mettersi in rete per la vendita di arance "senza sfruttamento di operai e con prezzo trasparente". Il trasporto dalla Sicilia è affidato a una ditta confiscata alla mafia e che da tempo serve anche i Gruppi di Acquisto Solidale (GAS) in tutta Italia. La manifestazione comincia il 30 marzo con incontri con gli alunni dell'Istituto Agrario, e un seminario sulla filiera agricola.

Policlinico San Pietro: gli happy hours della buona chirurgia

Come sta cambiando la chirurgia oncologica, mininvasiva e in urgenza? È questa la domanda a cui vuole rispondere "Happy Hours-Good Surgery" corso di aggiornamento proposto dal Dipartimento di Chirurgia Generale e Oncologica del Policlinico di Ponte San Pietro: cinque appuntamenti (il giovedì dal 22 marzo al 7 giugno), aperti ai medici di famiglia, per condividere esperienze, fare il punto sulla chirurgia di oggi e l'evoluzione della terapia, in un contesto informale e "originale". Tanti gli argomenti "in pentola": dalla minilaparoscopia all'endoscopia, dalla chirurgia ecoguidata del fegato alla gestione del pre e post-operatorio. Per informazioni e iscrizioni: 035.604262.

Cartoon per educare alla salute

on si cambia il mondo con un cartoon ma possiamo aiutare le persone, sorridendo, a riflettere". Parola di Bruno Bozzetto. Questo lo spirito di ComunicAnimare la salute, un innovativo progetto di promozione della Salute realizzato da Humanitas Gavazzeni in collaborazione con Bruno Bozzetto e il patrocinio di Asl e Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo. Obiettivo: sensibilizzare i giovani, in particolare gli adolescenti, sull'importanza della prevenzione per la tutela della salute. Corretta alimentazione, igiene delle mani, dipendenze (da fumo, droghe, alcool, gioco), ansia e stress in giovane età sono i temi al centro di 4 originali cartoon realizzati dallo Studio Bozzetto&Co, che sottolineano comportamenti sbagliati ma molto comuni e cercano, attraverso l'umorismo

e l'ironia, di far riflettere quanto sia importante salvaguardare la propria salute. I cartoon sono visibili su You Tube, Facebook e Twitter di Humanitas Gavazzeni e anche attraverso il sito www. humanitasgavazzeni.it.



Dal 1970 lo studio Medico chirurgico e odontoiatrico offre una visione a 360 gradi della salute dei suoi pazienti tenendo costantemente in rapporto la bocca e i denti con il resto del corpo grazie all'utilizzo di strumentazioni, macchinari e tecniche all'avanguardia, con professionalità e continuo aggiornamento.

Vincenti& Vecchi

STUDIO MEDICO ODONTOIATRICO

TRATTAMENTI ODONTOIATRICI

Odontoiatria microscopio assistita, rimozione protetta di amalgama, odontoiatria biologica, conservativa estetica, endodonzia, parodontologia, chirurgia orale, implantologia, protesi fisse e mobili, igiene orale, trattamenti sbiancanti, prevenzione delle patologie orali, gnatologia, ortodonzia, ortodonzia infantile, odontoiatria infantile. Riparazione immediata di protesi dentarie



ALTRE PRESTAZIONI Ambulatorio di Medicina e Chirurgia estetica

Omeopatia, fitoterapia, osteopatia, posturologia, agopuntura, vegacheck, D.F.M., velscope, iridologia

POLIAMBULATORIO DOTT. VINCENTI STELIO - DOTT. VECCHI GIANANDREA

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

Metti la tua salute... al Centro

Un appuntamento da non perdere con medici e operatori sanitari

a cura di Maria Castellano



svolgere attività di sensibilizzazione su temi di interesse e d'attualità nel campo della salute e della prevenzione, dalle allergie alla prevenzione cardiovascolare, dalla nutrizione alla medicina estetica, dalla psicologia alla pediatria, fino all'assistenza domiciliare. Per chi vuole approfondire poi non mancheranno interessanti workshop aperti a tutti (che si alterneranno a partire dalle 15:15 fino alle 20:00), in un'area dedicata e attrezzata con uno schermo su cui medici e professionisti della salute potranno proiettare diapositive e immagini. Tanti e vari gli argomenti proposti, come suggeriscono alcuni dei titoli: "Le malattie del cuore: che cosa sono e come prevenirle", "Per non farsi mangiare dal cibo, il primo dovere è creare consapevolezza", "Disturbi specifici



dell'apprendimento e problemi di Bergamo Tv.

21-22 aprile 2012 dalle 15:00 alle 20:00 Presso il Centro Commerciale Le Due Torri – Stezzano (BG)



di disagio scolastico", "Infelicità, una risposta psicologica alla sofferenza". Da non perdere inoltre il workshop sulle manovre di disostruzione infantile a cura della Croce Rossa Italiana, che sarà presente con uno stand, un gruppo di truccatori e"Dottor Clown". Al taglio del nastro, previsto per le ore 15:00 di sabato 21 aprile, sarà presente il dottor Emilio Pozzi, Presidente dell'Ordine del Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Bergamo. Madrina e presentatrice dell'evento sarà Micaela Carrara, giornalista

DOVE E QUANDO



Una sfida oltre le barriere

a cura di Lucio Buonanno

l nostro primo obiettivo è integrare i ragazzi, o meglio le persone disabili, perché di persone si tratta, nella normalità della vita quotidiana. Soffrono di patologie diverse: autismo, down, problemi mentali e via dicendo. Usiamo l'arte, la musica, il teatro, la pittura per aiutarli a confrontarsi con gli altri, per inserirsi nel mondo, pur con i loro limiti». Rosella Nicali, presidente fino a marzo dell'Associazione "In Oltre" vive sulla sua pelle questa esperienza. È mamma di un ragazzo disabile e crede fermamente negli obiettivi. "In Oltre" è una Onlus, nata nel 2004 con l'obiettivo

L'Associazione In Oltre si trova in via Borgo Palazzo 130 (035.2270320 www.inoltre-bg.it) e ha nel suo organigramma ASL, Consiglio dei Sindaci. Provincia e Comune di Bergamo, altre Associazioni che operano nel settore, alcune industrie e banche. Alla Onlus si può destinare il 5 per mille con la dichiarazione dei redditi (il codice fiscale è IN OL-TRE 95142430164) o con versamenti su conto corrente 036483 del Credito Bergamasco, sede di Porta Nuova.

PER CHI VUOLE SOSTENERLA

di recuperare, migliorare e ampliare quanto già positivamente sperimentato in un centro per disabili gravi gestito dall'ASL di Bergamo alla fine degli anni Novanta, e per favorire l'integrazione dei suoi ospiti nel tessuto sociale. «L'Associazione promuove una rete di progetti a supporto delle necessità quotidiane del disabile e della sua famiglia e percorsi di formazione integrati con operatori, genitori e volontari. Il rapporto tra diverse abilità è possibile e utile a tutti» aggiunge la direttrice dell'Associazione, la dottoressa Angela Prisco dell'ASL. E i progetti realizzati sono davvero tanti ed esaltanti. Dalle crociere su un brigantino con 120 ragazzi disabili, senza però la presenza dei genitori, al coro "Intelletto d'amore" con 47 membri che arrivano da tutta la provincia e che si è esibito a di-

DAL TERRITORIO

cembre nella Basilica di Santa

Maria Maggiore. Dai laboratori

musicali, teatrali e giocoleria, al decalage (un progetto per la realizzazione di cortometraggi cinematografici), alla pet-therapy con l'aiuto dei cani dell'Associazione Dog4life di Lecco, all'impegno nel parco delle Orobie con coetanei normodotati, alla scoperta dell'arte alla Galleria di Arte Moderna e contemporanea di Bergamo, l'unica galleria in Italia che consente a questi ragazzi di toccare le opere. E quest'anno altre grandi iniziative: il Festival biennale che coinvolgerà 20 laboratori in tutta la provincia; il progetto "Senza Muri" che il 18 maggio con l'aiuto di cinque scuole porterà sul Sentierone una serie di murales a forma di muri, che saranno poi abbattuti salvandone solo alcuni poi collocati, come simboli, in alcune importanti strutture. In collaborazione con l'Accademia della Guardia di Finanza, si terrà dal 10 al 15 aprile una mostra nell'ex chiesa della Maddalena in via Sant'Alessandro con una sezione dedicata a opere di persone disabili. E tra le tante attività anche il trasporto disabili e lo Sportello Punto In, punto di incontro e di riferimento per aspetti normativi, legali e fiscali, per il sostegno alle famiglie, per la scuola e la formazione professionale e per la tutela lavorativa.





IL FAMOSO MATERASSO VERAFLEX... il giusto equilibrio per un meritato riposo.



RITAGLIA E CONSEGNA QUESTO TALLONCINO PER USUFRUIRE DI UNO **SCONTO DEL 10%** (OFFERTA NON CUMULABILE)

VERAFLEX Viale Europa, 9 24048 Curnasco di Treviolo (Bg) Tel 035/691220 - Fax 035/200004 www.veraflex.it - email: info@veraflex.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 dell'ittiosi congenita.



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

- 24 marzo: gara di golf (Stableford3 cat.1° 2°x cat. Lordo-Lady-Senior) al Golf Sant'Anna di Cogoleto (Ge)
- 24-25 marzo: gazebo in occasione delle visite guidate per le "Giornate in Villa Augusto Pesenti" ad Alzano Lombardo
- 31 marzo: gara di golf (Stableford3 cat. 1° 2°x cat. Lordo-Lady-Senior) al Barlassina Country Club di Birago di Camnago (Mi) Maggiori informazioni su www.armr.it



ITTIOSI CONGENITA

Codice di esenzione: RNG070 **Definizione**: L'Ittiosi congenita comprende un gruppo di malattie cutanee ereditarie. caratterizzate da cute secca. ruvidi gravità.

nati).

nerale, le ittiosi congenite si caratterizzano per la presenza di di cheratinizzazione cutanea. cute secca, eritematosa, desquamante e pruriginosa. A seconda della variante prevarranno poi

l'ipercheratosi palmo-plantare **Terapia**: Il trattamento è solo tipo arlecchino.

mediante microscopia elettroni- collaterali alcuni aspetti clinici peculiari, ca (su biopsia cutanea) e evenquali l'eritrodermia nelle forme tuale indagine molecolare per lamellari non eritrodermiche, la ricerca della mutazione.

nelle varianti Curth-Mack-lin e sintomatico, cioè atto a sopprila spessa corazza cutanea pre- mere la sintomatologia soggetsente alla nascita nelle forme tiva del paziente, rappresentata in questi casi principalmente da da ed eritematosa a vari livelli Eziologia: Le ittiosi congeni- xerosi cutanea e prurito. A tale te sono generalmente eredi- scopo vengono utilizzate prepa-**Epidemiologi:** La frequenza è tate. Il gene coinvolto sembre- razioni topiche dalle proprietà piuttosto bassa (1 ogni 300.000 rebbe, nella maggioranza dei emollienti e cheratolitiche (per casi, quello che codifica per la esempio urea e vasellina sali-Segni e Sintomi: In linea ge- transglutaminasi-1 (TGase-1), cilica). Nei casi più severi può enzima coinvolto nel processo essere intrapresa una terapia sistemica a base di retinoidi **Test Diagnostici**: La diagnosi (etretinato), con un attento moclinica può essere confermata nitoraggio dei possibili effetti

> Dr. Angelo Serraglio Vice Presidente commissione scentifica

lo, giocatore patologico, ho capito cosa significa "vivere"

a cura di Maria Castellano

una storia davvero toccante quella che ci ha mandato in redazione un nostro lettore, giocatore patologico che ad aprile festeggerà i dieci anni di "libertà". Una vita la sua fatta di sofferenza e "disordine". in cui il gioco rappresentava una delle poche gratificazioni, e che ora, grazie all'associazione Giocatori Anonimi, ha ritrovato un senso, come ci racconta lui stesso.

Mi chiamo Enrico e sono, o meglio ero (anche se lo si rimane a vita) un giocatore dipendente. Ad aprile infatti saranno dieci anni che non gioco più. Un traguardo importante che da solo non avrei potuto raggiungere. Devo ringraziare l'associazione GIOCATORI ANONIMI: sono stati loro a dare "un senso alla mia vita. La vita, che cos'era per me la vita? Io non sapevo cosa volesse dire vivere, conoscevo solo il "sopravvivere": solo quello avevo imparato essendo purtroppo cresciuto nell'indifferenza da parte dei miei genitori. Non avendo ricevuto una sana dose di amore, di autostima, di fiducia, di equilibrio. La mia era una"famiglia disordinata": lì ho



di per me il disordine "era la normalità". Sono diventato un giocatore perché attraverso il gioco "mi gratificavo". Quando vinceva il cavallo su cui avevo puntato, dovevo urlare la mia vittoria ai quattro venti: era questa la mia maniera per dirmi bravo, per soddisfare questo mio bisogno perché nella mia infanzia mio padre non mi aveva insegnato cosa volesse dire questa parola di cinque lettere "bravo", non me l'aveva mai so". Ora sono ancora piccolo, detta. Al contrario, mi aveva fatto conoscere molto bene la parola "incapace". Non avendo ora ha un senso; sto imparanricevuto dei sani limiti, non coimparato il disordine e quin- noscevo confini quindi per me agli insegnamenti del "Program-

ogni cosa era lecita, ero sempre alla ricerca di qualsiasi cosa ove ci fosse il rischio, la trasgressione, l'eccitazione... Insomma, ho "giocato" con la mia vita e quella altrui perché ero incapace di "volermi bene" e quindi di volere bene agli altri; vivevo la mia vita, crescevo fuori ma restavo un bambino dentro, incapace di assumermi ogni responsabilità: era così bello fare il "bimbo piccolo e capriccioinfatti son appena 10 anni che non gioco più, però la mia vita do un giorno alla volta, grazie

ma dei 12 Passi" la differenza tra il vivere ed il sopravvivere. Mi sono accettato coi miei pregi e i miei difetti, mi sono perdonato e ho perdonato la mia fami-

perché era purtroppo massimo" che poteva darmi. Sono entrate nel mio vocabolario tante belle parole di cui non conoscevo il "vero" significato: amore, stima, amicizia, rispetto, fiducia, benessere, responsabilità, perdono, pazienza, tolleranza, serenità, pace, dialogo, forza, coraggio, consapevolezza, fratellanza, cambiamento, recupero, crescita, e tante altre ancora. Tutto questo mio cambiamen-

to è stato ed è tuttora possibile

grazie al fatto di essere ritornato all'età di 37 anni a scuola. E la mia "scuola di vita" si chiama GIOCA-TORI ANONIMI, una scuola che ha tantissime "aule" (i Gruppi) in tutta Italia e che posso frequentare tutti i giorni della settimana, che non ha professori ma solo "alunni", che non ha "né boc-

"il ciature né tempi per fare i compiti" anzi, mi lascia tutto il tempo che mi serve e di cui ho bisogno per fare i miei cambiamenti e per continuare a crescere. E come sto cambiando io, chiunque altro penso possa farlo e frequentare questa meravigliosa scuola e questi eccezionali "compagni di banco", basta aver solo un piccolo ma importante e fondamentale requisito: IL DESIDERIO DI SMETTERE DI GIOCARE.

www.giocatorianonimi.org Tel. 338 1271215



*Coanome	ute" 6 numeri a	*Nome	
-		Nome	
*Telefono/Cellulare	Fax	E-mail	
		e"6 numeri a soli € 22,00 a *Nome	
			*n°
*Indirizzo			
			*Prov

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

PAGAMENTO TRAMITE:

di riservatezza e dichiaro di essere maggiorenne.

*Data

	BONIFICO	BANCARIO:	intestato a	Pro.ge.ca.	srl IBAN	IT25D07	60111100	00010005	73491
_	_								

- 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

Causaie.	appoliamento	Derganio	Salute +	nome e	cognome	IIILESLALATIO

NFORMATIVA ai sensi del D.lgs. n.	. 196/03. I suoi dati sono protetti e v	verranno trattati unicamente da P	ro.ge.ca. srl per inviare	la rivista ed eventualmente altri
rticoli allegati alla stessa oltre che	per eventuali informazioni di servizi	io. Autorizzo il trattamento dei da	ti per le finalità e con l	e modalità indicate nell'impegno

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

*Firma

*Firma



Direttore Editoriale

Elena Buonanno

Direttore Responsabile

Daniele Gerardi

Redazione

Rosa Lancia redazione@bgsalute.it

Grafica e impaginazione

Catherine Coppens - Graphic Designer www.catherinecoppens.com

Fotografie e illustrazioni

Shutterstock

Immagine di copertina Fabio Milano

Stampa

Grafiche Mazzucchelli S.p.A

Via Cà Bertoncina, 37/39/41 - 24068 Seriate (BG)

Casa Editrice

Pro.Ge.Ca. srl

Viale Europa, 36 - 24048 Curnasco di Treviolo (BG)

Tel. 035.201488 - Fax 035.203608

info@bgsalute.it - www.bgsalute.it

Hanno collaborato

Lucio Buonanno, Maria Castellano, Viola Compostella, Giulia Sammarco, Alessandra 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 Scentifico

- 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. Andrea Cazzaniga Idrologo Medico e Termale andrea.cazzaniga@termeditrescore.it
- Dott. Adolfo Di Nardo Chirurgo generale adolfo.dinardo@gmail.com
- Dott.ssa Daniela Gianola Endocrinologa danielagianola@live.it
- Dott. Antoine Kheir Cardiologo antoinekheir@tin.it
- Dott. 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. Giorgio Locatelli -** 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

Bergamo Salute è anche sul web www.bgsalute.it



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

Enter

Visita il nostro sito:

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

Siamo anche su

facebook







Il centro all'altezza dei tuoi desideri

WWW.LEDUETORRI.NET







100 NEGOZI E 1 SUPERSTORE A STEZZANO (BG) - A4 USCITA DALMINE NEGOZI: LUNEDÌ - SABATO 9.00-22.00, DOMENICA 9.00-21.00 RISTORAZIONE: LUNEDÌ - SABATO 9.00-22.00, DOMENICA 9.00-21.30





















Sempre Aperti