Bergamo salute

PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

Bergamo salute

numero 3

anno 2 - maggio - giugno 2012

Speciale vacanze "su misura"

Melanoma: è davvero colpa del sole?

Sì alle diete last minute, ma con la testa

Via il grasso con il calore

Omar Fantini Una risata ti allunga la vita

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

CareDENT 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%)

*Promozioni valide con la tessera CareDENT

www.care-dent.it

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

Direzione Sanitaria a cura del dott. Aristide Cobelli (Bergamo e Stezzano), del dott. Valter Quaggia (Albino e Treviglio) e del dott. Enrico Malagni (Corte Franca).

IN QUESTO NUMERO

Finalmente le vacanze stanno per arrivare. Qualcuno ha già deciso dove andare da tempo, per altri invece è questo il momento di scegliere. Una scelta che a volte, in particolare se si è anziani o si viaggia con bambini piccoli al seguito, non è così facile come sembrerebbe. Ecco allora la nostra mini-guida per ritagliarvi vacanze "su misura". E ancora i consigli per partire con lo spirito giusto e godervele fino in fondo. Non ci resta quindi che augurarvi buona lettura, come sempre, e a chi ha già quasi le valige pronte, buone vacanze…

Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE
numero 3
anno 2 - maggio - giugno 2012

Editoriale
3 Al via il progetto "Ti informo"

SPECIALE VACANZE "SU MISURA"
4 Guida alla scelta e all'uso
6 Terza età e malati cronici: le precauzioni per partire sicuri
8 In viaggio con i piccoli

SPECIALITÀ A-Z
10 **Dermatologia** Melanoma: è davvero tutta colpa del sole?
12 **Urologia** Incontinenza urinaria, un tabù da rompere
14 **Chirurgia vascolare** Se hai le gambe pesanti cambia il tuo stile di vita

PERSONAGGIO
16 Omar Fantini

IN SALUTE
18 **Prevenzione** Adolescenti e droghe, un'attrazione pericolosa
20 **Stili di vita** Bergamo scopre il GAS in tavola... e non solo
22 **Alimentazione** Diete last minute? Sì, ma con la testa

IN ARMONIA
24 **Psicologia** Il supermento di un trauma comincia dagli occhi
26 **Coppia** Vacanze a due o da soli... questo il dilemma

IN FAMIGLIA
28 **Dolce attesa** Parto cesareo tra miti e verità
30 **Bambini** Come riconoscere l'intolleranza al latte

RUBRICHE
41 **Altre terapie** Kinesiologia, disciplina del Terzo Millennio
43 **Guida agli esami** Sei allergico? Te lo dice il prick test
44 **Animali** Una questione di orecchio

STRUTTURE
46 Casa di Cura Quarenghi
48 Fondazione Don Palla

IN FORMA
50 **Fitness** Tutti in acqua
52 **Bellezza** Via il grasso con il calore

REALTÀ SALUTE
55 Isola Medical
57 Fisioforma
59 Centro di radiologia e fisioterapia

NOVITA' DALLE AZIENDE
61 Face+

DAL TERRITORIO
63 **News**
66 **S.O.S.** Assistenza Domiciliare Integrata
69 **Malattie rare** Associazione A.R.M.R.
70 **Testimonianza** Ero sorda dalla nascita. Ora grazie a un orecchio "bionico" sono rinata

Allegato centrale: AMICI DI BERGAMO SALUTE

HABILITA
SAN MARCO BERGAMO

Presso Habilita Poliambulatorio San Marco è attivo il servizio di Punto Prelievi, in collaborazione con Habilita Laboratorio Analisi Mediche di Bonate Sotto

**Il servizio è attivo dal lunedì al sabato dalle ore 7 alle ore 9.
L'accesso è diretto (non è necessaria la prenotazione).
Si possono eseguire analisi di laboratorio
(ematologia, coagulazione, chimica clinica, citologia, istologia, tossicologia, microbiologia, biologia molecolare, autoimmunità, sierologia, citogenetica, allergologia, farmaci) e consegna di campioni biologici**

**Parcheggi adiacenti:
Piazza della Libertà
Garage San Marco**

ATB: linea 1

Habilita Poliambulatorio San Marco
P.zza della Repubblica 10 - Bergamo
Tel: 035 222062 Fax: 035 210562
E-mail: infosanmarco@habilita.it - www.habilita.it
Dir. San: Prof. c. Silvano Ceravolo

Al via il progetto "Ti informo". I primi due manifesti dedicati a infarto e ictus

Il tempo è vita e l'Ordine dei Medici di Bergamo di tempo non intende sprecarne neanche un attimo

Ha preso il via nei giorni scorsi la campagna di comunicazione, diretta ai cittadini e dedicata ad un'informazione semplice, essenziale e costante su ictus e infarto, che coordinata dall'Ordine ha messo in rete 118, Asl, Ordine dei farmacisti, Federspev e i sindacati pensionati di Cisl, Cgil e Uil. Con la prima fase oltre tremila manifesti verranno distribuiti negli studi medici, nei distretti, negli ospedali, nelle farmacie e nelle sedi dei sindacati. Premessa del progetto è quella di organizzare al meglio, attraverso la miriade di mezzi di informazione esistenti e di social network, la comunicazione rivolta a medici e cittadini che non sempre sono al corrente di notizie utili e, qualche volta, vitali per la salute. Un'informazione quindi efficace, omogenea, semplice e ripetuta nel tempo che può diventare in alcuni casi "salvavita". «*Un'informazione quanto mai fondamentale su argomenti "tempo dipendenti" come l'infarto miocardico acuto e l'ictus cerebrale*» ha spiegato il responsabile provinciale del 118, il dottor Oliviero Valoti. «*Se l'intervento di soccorso avviene nelle prime tre ore ci sono ottime probabilità di risolvere il problema e senza conseguenze*». Si tratta di un progetto ambizioso che si propone di ridurre il numero di infarti e ictus nella nostra provincia, grazie alla collaborazione di parenti e pazienti adeguatamente informati, e contemporaneamente di diffondere tra i bergamaschi la consapevolezza degli ottimi livelli d'eccellenza della nostra organizzazione sanitaria. Un ulteriore stimolo perviene, inoltre, dalla attuale situazione finanziaria e sociale che suggerisce di ottimizzare le risorse e la conoscenza ai cittadini dell'assistenza pubblica in un duplice significato di garanzia per la propria salute e di risparmio economico. Sostegno all'iniziativa, con l'obiettivo di non lasciar mai calare l'attenzione, l'hanno assicurato Giorgio Barbaglio, direttore sanitario dell'Asl, Giorgio Locatelli, presidente dell'Ordine dei farmacisti e i responsabili della Federspev, Angelo Casari, e dei sindacati pensionati di Cisl, Mina Busi, di Cgil, Giovanni Peracchi, e di Uil, Primo Colombi.

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.

Dott. Emilio Pozzi

Presidente dell'Ordine dei Medici di Bergamo

Guida alla scelta e all'uso

I consigli della psicologa per trasformarle davvero in una pausa rigenerante

a cura di Elena Buonanno

Finalmente sono arrivate! Qualcuno ha già avuto il primo assaggio, per gli altri manca davvero poco. Parliamo delle vacanze, un'occasione importante, per grandi e piccoli, per ricaricarsi. La dottoressa Enrica Des Dorides, psicologa, ci spiega come godersele appieno.

Dottoressa Des Dorides, quali caratteristiche deve avere una vacanza perché possa davvero essere rigenerante e non fonte di stress?

La vacanza può trasformarsi in una fonte di stress se non la si affronta con lo spirito giusto. Non bisogna idealizzarla attribuendo al tempo libero la funzione di ricompensa per le fatiche di tutto l'anno. In questo modo la si carica di aspettative che potrebbero andare deluse. Inseguire il divertimento a tutti i costi potrebbe allontanarci dall'autenticità del momento presente da vivere così come ci sentiamo. Va bene pianificare e organizzare, ma in vacanza bisogna lasciare spazio anche all'imprevisto e permettersi di cogliere le opportunità che offre. Anche la scelta dei compagni di viaggio non è indifferente. La vicinanza forzata con persone con abitudini troppo diverse dalle proprie potrebbe diventare fonte di insofferenza. Anche i cambiamenti repentini di clima, ambiente e orario possono essere motivo di stress per corpo e mente. Per questo è utile mantenere l'abituale ritmo di riposo e di veglia, evitare gli eccessi alcolici e alimentari, svolgere un'attività fisica moderata nelle ore più fresche della giornata e dedicarsi ad attività socializzanti e che facilitino il rilassamento. Bisogna poi evitare i sensi di colpa per le persone care che non sono con noi. Un'altra possibile fonte di stress è il momento di fare la valigia: andrebbe preparata per tempo con l'aiuto di un elenco delle cose necessarie in modo da non dimenticare niente. Infine è bene lasciarsi alle spalle anche i problemi di lavoro.

A OGNI ETÀ IL SUO VIAGGIO

Dagli studi sulla trasformazione della motivazione turistica nel corso del "ciclo di vita" effettuati da Gibson e Yiannakis (2002) emerge che i turisti tra i 28 e i 33 anni e nel periodo della stabilità personale tra 33 e 40 cambiano stile di vita e scelgono generalmente forme di vacanza più impegnate come viaggi-studio, itinerari culturali e conoscitivi. Nel passaggio e ingresso alla mezza età (dai 40 ai 50 anni) si prediligono mete turistiche connesse a forme di dimostrazione dello status raggiunto e a interessi culturali. Tra i 50 e 55 anni, e nella fase di ingresso nella terza età, oltre i 65 anni, compare l'abbandono quasi totale di forme di turismo legato a esperienze fisiche stancanti e aumenta invece il consumo di forme turistiche più sicure e protette come i viaggi organizzati.

Vietate quindi telefonate ai colleghi in ufficio?

La vacanza dovrebbe consentire alla persona di interrompere il naturale flusso delle azioni. Quindi sì, meglio spegnere quanto più possibile il cellulare, niente orologio e non caricarsi di attività eccessive. Questo non vuol dire spegnere il cervello ma neanche andare in vacanza con il corpo e non con la testa, continuando a focalizzarsi sui soliti problemi. È un'occasione per aprire la mente ad altro.

Meglio una vacanza "lunga" oppure tante brevi?

Meglio vacanze brevi ma più spesso. È importante imparare a ritagliarsi spazi di relax durante l'anno da alternare a periodi di stress intenso. Non bisogna arrivare mai al limite delle proprie forze, mettendo a rischio l'equilibrio psicofisico. Periodi lunghi di riposo, uno o due volte l'anno, possono rivelarsi controproducenti: comportano un eccessivo squilibrio per il nostro organismo e più fatica nella ripresa.

Quali sono le motivazioni che spingono a una vacanza piuttosto che a un'altra?

Anche se sono molto soggettive, possono essere evidenziati due elementi: i *fattori push* che rappresentano il desiderio di viaggiare, e i *fattori pull*, cioè l'attrazione verso località che offrono determinate attrezzature e servizi. L'elemento comune che comunque si ricerca è l'emozione. Attraverso il viaggio esprimiamo aspetti della nostra personalità: stile di vita, valori, abitudini. Ognuno di noi potrebbe riconoscersi in una di queste sette tipologie di turisti:

- *avventuroso* (innovativo, esploratore, a basso comfort)
- *esperienziale* (cerca un ambiente stimolante ma a basso contenuto di rischio)
- *conformista* (cerca attività usuali, simili a quelle svolte di solito a casa)
- *acculturato* (interessato a storia, tradizioni e cultura del luogo che visita)
- *salutista* (cerca riposo e comodità come riscatto dall'attività quotidiana)
- *aperto al contatto sociale* (si orienta verso attività di gruppo e attività relazionali)
- *orientato alla ricerca di status* (vacanza come mezzo per acquisire prestigio e contatti sociali).

Bisogna però considerare che i bisogni cambiano, per questo in momenti diversi della propria vita si possono scegliere vacanze estremamente differenti. Il fattore età infatti gioca un ruolo importante (vedi box pag. 4).

RELAX: UN AIUTO SULLA STRADA DELLA GUARIGIONE

Una vacanza fatta bene può facilitare il percorso verso la guarigione. Per chi è malato o in convalescenza può essere utile concedersi momenti di pausa per staccare dalla routine delle visite o dei trattamenti o delle terapie vissute come un dovere. La vacanza aiuta a non sentirsi un malato e a uscire dal ritiro sociale in cui ci si potrebbe chiudere, dedicandosi agli affetti e alle amicizie, alla cura del corpo, ad attività piacevoli. Una vita all'aria aperta poi può essere lo stimolo per riprendere l'attività fisica, compatibilmente con i propri limiti. Naturalmente la cosa migliore è parlarne con il proprio medico che valuterà se ci sono le condizioni per una gita o un viaggio.

In conclusione, esiste la vacanza perfetta?

Uno degli elementi chiave che accomuna tutti i tipi di turisti e viaggiatori sembra essere la ricerca di un "livello di stimolazione ottimale" (Iso-Ahola, 1982), ossia uno stato soggettivo ideale che dipende dagli stimoli a cui si è esposti nella vita quotidiana e dalle predisposizioni personali. La vacanza perfetta è quindi quella adatta alle proprie esigenze. È fondamentale lasciarsi guidare dai propri bisogni emotivi del momento, ascoltando se stessi e evitando "scelte preconfezionate". In questo modo si potrà trarre il massimo beneficio e non si tornerà alla routine più stanchi o demotivati di prima.

A proposito di rientro, come affrontarlo?

Secondo recenti studi effettuati dall'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) il 42% dei vacanzieri manifesta ansia, agitazione, svogliatezza, malinconia, stanchezza, sintomi tipici della cosiddetta "sindrome da rientro", che dovrebbero risolversi entro qualche settimana. Per riabituarsi ai nuovi ritmi però può essere utile ricominciare gradualmente le attività quotidiane, ad esempio lasciando qualche giorno di riposo tra il rientro e la ripresa lavorativa ed evitando di sovraccaricarsi i primi giorni. Importante poi è ritagliarsi i propri spazi di benessere. Si può imparare a mandare la mente in vacanza anche quando si è a casa, nelle pause di lavoro o degli impegni domestici, attraverso tecniche di visualizzazione creativa e autoipnosi.

Dott. ssa Enrica Des Dorides

Psicologa e psicoterapeuta, di Trescore Balneario

Terza età e malati cronici: le precauzioni per partire sicuri

a cura di Elena Buonanno

Sono sempre di più gli over 65 che, nonostante la crisi economica, scelgono di mettersi in viaggio, non solo in estate. Tra le destinazioni preferite, terme e città d'arte. Ma anche crociere e viaggi organizzati. Nonostante il crescente dinamismo però l'età più avanzata, accompagnata in molti casi dalla presenza di malattie croniche, impone di adottare alcune precauzioni e attenzioni particolari prima e durante il viaggio. Ne parliamo con il dottor Emiliano Petrò, geriatra.

Dott. Emiliano Petrò

Specialista in Geriatria, del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro

Dottor Petrò, tra le malattie croniche più diffuse ci sono quelle cardiache e cardiovascolari. Quando possono essere un "ostacolo"?

Una lieve cardiopatia non è una controindicazione ai viaggi. Diverso il discorso per chi soffre di una cardiopatia severa: in questo caso bisogna informare il proprio medico curante sugli sforzi che si pensa di dover affrontare durante la vacanza e quindi valutare insieme a lui i possibili rischi. Altra precauzione importante poi è quella di evitare altitudini superiori ai 2.000/2.500 metri. Sopra questa quota infatti si verifica una riduzione della pressione atmosferica e una minore concentrazione di ossigeno nell'aria che può dare problemi di ipossigenazione. Quando il sangue viene meno ossigenato porta meno nutrimento al cuore, condizione che in un soggetto cardiopatico può favorire l'insorgenza di sintomi di angina (cioè dolore al petto). Con la riduzione della pressione atmosferica, inoltre, si ha un aumento delle resistenze vascolari e quindi della pressione arteriosa.

Vietate quindi le alte quote a chi è iperteso?

Se si tratta di un'ipertensione importante sì. Così come bisognerebbe evitare climi molto caldi e umidi, se si è in trattamento con antiipertensivi. Il caldo-umido infatti provoca un abbassamento repentino di pressione e può quindi causare episodi di ipotensione e sincopi.

E l'aereo può avere conseguenze per chi ha problemi di cuore?

Anche in questo caso bisogna distinguere tra cardiopatie lievi/moderate e severe. Nel primo caso non ci sono controindicazioni, nel secondo invece (a meno che si abbia avuto un infarto nelle sei settimane precedenti, nel qual caso è assolutamente sconsigliato viaggiare in aereo) è opportuno poter avere a disposizione durante il volo una fonte di ossigeno, da chiedere alla compagnia aerea qualche giorno prima della partenza. È importante poi sottolineare che la presenza di dispositivi cardiaci non è una controindicazione al volo e che, contrariamente a quanto spesso si pensa, gli strumenti degli aeroporti non li danneggiano. Sempre in volo, se sono presenti anche rischi di malattie tromboemboliche (legate cioè alla formazione di grumi di sangue, detti trombi, all'interno delle vene), come episodi di trombosi o vene varicose, è utile seguire alcuni accorgimenti: bere molto, fare esercizi di stretching, indossare calze elastiche. Infine, con qualsiasi mezzo di trasporto si vada, buona norma sarebbe quella di portare con sé la documentazione della propria malattia con l'ultimo elettrocardiogramma e in caso di pacemaker la scheda tecnica dell'apparecchio.

ATTENZIONE AI PROBLEMI INTESTINALI

Le persone in trattamento con antiacidi (ranitidina, omeprazolo o prodotti analoghi) sono più suscettibili di altri alle infezioni dell'apparato digerente (diarrea del viaggiatore, salmonellosi), pertanto dovranno avere maggiori precauzioni degli altri nella scelta degli alimenti e delle bevande.

Chi invece è diabetico cosa deve fare per viaggiare sicuro?

Il diabete ben controllato, cioè tenuto sotto controllo con un'efficace e adeguata terapia, non è una controindicazione ai viaggi. È bene però tenere presente che abitudini diverse e il cambiamento dell'alimentazione possono creare qualche problema. Inoltre una maggiore attività fisica può comportare un maggior consumo di glucosio e quindi cali di glicemia. La necessità di insulina inoltre potrebbe variare durante il viaggio in conseguenza del variare del fuso orario. Per coloro che assumono antidiabetici orali non si consiglia una variazione della frequenza nell'uso del farmaco abituale, mentre per coloro che richiedono la somministrazione di insulina, quando il viaggio comporta una variazione di almeno sei fusi orari, è necessario un aggiustamento del dosaggio, da concordare con il proprio medico prima della partenza. In particolare se si viaggia verso Est e il giorno viene abbreviato, al momento dell'arrivo la dose dovrebbe essere ridotta a due terzi della dose abituale. Al contrario se si va verso Ovest il giorno si allunga e potrebbe rendersi necessaria una dose aggiuntiva.

Molto comuni tra le persone su di età sono anche le malattie polmonari. Quali precauzioni adottare?

Chi soffre di malattie polmonari (enfisema, asma, bronchiti), come i cardiopatici, deve evitare l'alta quota sopra i 2.000/2.500 metri, perché con l'ossigeno più rarefatto è più faticoso respirare, e fare attenzione ai viaggi aerei. Quando l'aereo viaggia all'altezza di crociera, viene mantenuta una pressurizzazione pari a 1.500/2.500 metri di altitudine e quindi l'ossigeno disponibile viene ridotto, perciò potrebbe essere necessario richiedere un'assistenza durante il volo e avere a disposizione ossigeno supplementare.

Concludendo, quali altri consigli possiamo dare?

Per tutti prima di partire è opportuno verificare sempre la copertura sanitaria nel Paese di destinazione: in Europa basta la tessera sanitaria europea per poter usufruire di cure di emergenza, al di fuori invece può essere utile stipulare un'assicurazione sanitaria. Importante poi è portare con sé la documentazione relativa alla propria malattia e informarsi se ci sono strutture mediche adeguate nella meta di destinazione. Per chi infine sceglie di andare in Paesi esotici, è bene considerare che sopra i 65 anni la risposta immune ai vaccini è ritardata e quindi bisogna anticiparli.

In viaggio con i piccoli

a cura di Elena Buonanno

Mare o montagna? Relax o una scaletta fitta di impegni per evitare che si annoino? E se poi stanno male durante il viaggio in macchina o in nave? Sono tante le domande che si pongono i genitori al momento della scelta delle vacanze. Diamo allora la parola al dottor Paolo Menghini, pediatra e neonatologo.

Dottor Menghini, esiste una meta ideale per i bambini?

Innanzitutto voglio sottolineare una cosa: la vacanza non deve essere vissuta come "terapia" come si faceva una volta. Deve essere solo (si fa per dire) un'occasione di riposo e di svago, tanto per gli adulti quanto per i bambini che molto spesso oggi tra scuola e impegni vari hanno una vita impegnata e stancante. A parte patologie particolari quindi la cosa migliore è scegliere in base ai gusti della famiglia e del bambino e soprattutto fare in modo che, durante la vacanza, venga a contatto il più possibile con un ambiente salubre e possa stare all'aria aperta, di mare o montagna non importa.

Cominciamo dalla montagna, è vero che i più piccoli non possono salire oltre i 1.000 metri?

No, per i bambini sani non ci sono controindicazioni se non si superano i 2.000/2.500 metri, poichè la concentrazione di ossigeno rimane pressochè invariata. Fino a questa altezza infatti il problema è legato essenzialmente alla velocità di salita e discesa: variazioni brusche possono creare problemi di compensazione tra l'orecchio medio e quello esterno. Si avverte la sensazioni di avere l'orecchio tappato, un fastidio che può, in alcuni casi, risultare traumatico per il timpano in particolare nei bambini più piccoli e in quelli che hanno difficoltà a respirare ad esempio a causa di un raffreddore. Per prevenirlo è buona abitudine favorire la deglutizione, al fine di permettere la compensazione, e far soffiare il naso al bambino in modo da lasciare le vie aree libere. Vietato invece mettere tappi o batuffoli di cotone. Lo stesso vale anche quando si va in aereo, al momento del decollo e dell'atterraggio, fasi in cui ugualmente si tappano le orecchie. Altri aspetti da considerare quando si va in montagna è il cambiamento di temperatura che potrebbe causare raffreddamento (i bambini che vengono portati negli zainetti in particolare devono essere coperti di più, proprio perché non si muovono) e l'esposizione ai raggi ultravioletti, che aumenta al crescere dell'altitudine, soprattutto in presenza di neve o ghiaccio, proprio come succede in spiaggia a causa della capacità riflettente di sabbia e acqua.

A proposito di mare e sole, quali sono le "regole" per un'esposizione sicura?

I bambini, anche piccoli, possono prendere il sole, anche se ci vuole ovviamente misura. La cosa migliore sarebbe che la prima settimana la passassero sotto l'ombrellone, dove peraltro i raggi del sole filtrano comunque, in modo da abituare la pelle gradualmente. Importantissimo è poi che non si espongano al sole nelle ore centrali e più calde della giornata e che siano sempre ben protetti con creme solari ad alto fattore di protezione.

Dott. Paolo Menghini

Specialista in Pediatria e Neonatologia degli Ospedali Riuniti di Bergamo

AIUTO, HA IL MAL D'AUTO!

Mal d'auto e mal di mare sono manifestazioni, definite più propriamente chinetosi, molto comuni tra i bambini che in genere poi tendono a scomparire con l'età. Si tratta di disturbi dovuti a un'eccessiva stimolazione delle delicate strutture dell'equilibrio situate nell'orecchio interno, quando il corpo è sottoposto a sollecitazioni rapide come quelle indotte dal movimento. In genere sono scatenate dal conflitto tra le sensazioni percepite dall'orecchio e quelle percepite dalla vista. In parole più semplici se mentre si è in macchina si tengono gli occhi fissi su qualcosa, ad esempio un libro, per la vista è come se stessimo fermi, mentre le orecchie continuano a percepire il movimento. E così si innescano una serie di riflessi neurovegetativi, come pallore, sudorazione fredda, nervosismo, a cui seguono spesso nausea, vomito e diarrea. Per prevenire questo senso di malessere è necessario fare dei piccoli pasti e frequenti, non assumere liquidi, stare possibilmente seduti davanti in modo da percepire meglio con gli occhi il movimento del veicolo, assicurare un continuo ricambio d'aria ed evitare di fumare. Quando questo non basta è possibile ricorrere ai farmaci antistaminici (gomma da masticare, cerotto dietro l'orecchio) o a rimedi omeopatici.

E per fare il bagno? Una volta si suggeriva di aspettare almeno tre ore…

Certo dipende da cosa si è mangiato. In linea di massima però se il pasto è stato leggero e l'acqua non è fredda generalmente non si corrono rischi se si fa il bagno prima delle canoniche tre ore.

Un'ultima domanda per partire tranquilli: cosa mettere nella borsa di medicinali?

Compresse di paracetamolo, antiinfiammatori, antistaminici se il bambino soffre di qualche tipo di allergia (a polline, cibi etc.), cortisonici sistemici o topici in associazione con antibiotici per le punture di insetti e ovviamente cerotti, bende e disinfettante in caso di traumi e tagli.

IP ISTITUTO POLISPECIALISTICO BERGAMASCO

Resp. Sanitario dott.ssa Sara Oberti

SI ESEGUONO IN REGIME CONVENZIONATO LE SEGUENTI PRESTAZIONI

- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

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

ECOCOLORDOPPLER
tronchi sovraortici, vasi periferici
e arterie renali

ECOCARDIOGRAFIA
ecocardio colordoppler grafia cardiaca

MOC (mineralometria ossea a raggi X)

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

MAMMOGRAFIA

Regione Lombardia

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

- GERIATRIA
visite specialistiche
valutazione multidimensionale
finalizzata al riconoscimento
dell'indennità di invalidità,
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

Melanoma: è davvero tutta colpa del sole?

In parte, ma non solo. Anche altri fattori giocano un ruolo importante per la comparsa di questo tumore della pelle

a cura del dottor Lorenzo Marchesi

In passato il melanoma, tumore maligno prodotto dai melanociti (cioè le cellule normalmente deputate alla produzione della melanina, il principale pigmento del colore della nostra pelle), era considerato raro: si registravano 1-2 casi per anno ogni 100.000 abitanti. Negli ultimi venti anni però la sua incidenza è cresciuta in modo esponenziale, fino a raggiungere in Italia i 15 casi per anno ogni 100.000 abitanti.

Chi è più a rischio

Il melanoma colpisce soprattutto i soggetti con pelle chiara, gli occhi azzurri o verdi, i capelli biondi o rossi. Rarissimo prima della pubertà, insorge soprattutto in persone di età compresa fra i 30 e i 60 anni, con un picco intorno ai 50. Oltre al fenotipo (insieme delle caratteristiche che riguardano il colore di pelle, occhi e capelli) e all'età, un ruolo importante poi è giocato anche della genetica. Chi ha un familiare di primo grado (genitore) che ha avuto un melanoma è più esposto al rischio 2-3 volte rispetto alla norma. Non ultimo conta anche il numero dei nevi (come si chiamano in termini medici i nei): più alto è il numero (da 20 a 40 nevi è considerato normale), maggiore è il rischio. Il tumore infatti nel 50% dei casi sorge sulla cute sana, nella restante metà su un nevo preesistente. Quanto al sole, spesso additato in passato come il vero colpevole, ad oggi non è stata ancora dimostrata una correlazione diretta con il tumore, come per i carcinomi cutanei (altri tumore della pelle molto diffusi). Quello che si può dire è che, più che il sole, pericolose siano le scottature, che quasi sempre derivano non da un'esposizione solare cronica (come ad esempio quella dei pescatori), ma da un'esposizione intermittente (cioè per brevi periodi concentrati), come quella che si fa durante le classiche due settimane di mare all'anno. Si è infatti visto che chi ha una storia di scottature solari nell'infanzia e nell'adolescenza ha un maggior rischio di sviluppare un melanoma in età adulta.

SE IL NEO CAMBIA NON SEMPRE DEVE PREOCCUPARE

In alcuni casi il cambiamento del nevo può essere fisiologico: i nevi hanno una loro vita e quindi nascono (possono comparirne di nuovi fino ai 55 anni di età), crescono, maturano e rimangono stabili per decenni, invecchiano e infine tendono ad abbassarsi e decolorarsi fino a scomparire in tarda età. Queste tappe evolutive comportano cambiamenti nell'aspetto di un nevo, così come cambiamo noi fisicamente con il passare degli anni. Anche i traumatismi locali, le gravidanze e le infezioni batteriche possono modificare l'aspetto di un nevo.

La vera prevenzione: buon senso diagnosi precoce

Considerato che né sul proprio colore di pelle, né sulla genetica, né sull'età si può intervenire modificandoli, la prevenzione cosiddetta primaria passa necessariamente attraverso un controllo dell'esposizione al sole, che deve essere fatta in modo equilibrato e con buon senso, cioè in modo graduale. L'obiettivo deve essere quello di non scottarsi, o stando coperti in maniera appropriata o applicando creme solari altamente protettive. Da evitare poi i raggi ultravioletti artificiali, ossia le "lampade abbronzanti". Per quanto riguarda invece la prevenzione secondaria, fondamentale è la diagnosi precoce. Dai 30 ai 60 anni bisognerebbe sottoporsi a controlli periodici, cominciando prima se si è soggetti a rischio. Non esiste un protocollo standard, ma generalmente in Occidente si consiglia di fare una visita ogni anno se si hanno fattori di rischio (familiarità, carnagione chiara, molti nei), mentre una ogni due anni negli altri casi "standard". Un'altra delle regole principali della prevenzione secondaria del melanoma è che, se un nevo cambia il suo aspetto, bisogna farlo vedere al dermatologo. Sarà lui, con la sua esperienza, a fare la diagnosi basandosi principalmente sull'osservazione delle sue caratteristiche e successivamente sull'esame istologico.

UN VACCINO SPERIMENTALE

Esiste un vaccino contro il melanoma, ancora però a livello sperimentale, basato sull'uso di cellule tumorali o di antigeni tumorali. Tale via terapeutica viene proposta in pochi centri nazionali soltanto a soggetti con melanoma avanzato refrattario ai trattamenti convenzionali. I risultati preliminari sono interessanti ma occorrono ulteriori conferme per poter esprimere una valutazione definitiva.

I "segni" che devono insospettire

In dermatologia il concetto di architettura è fondamentale: tutto ciò che è rotondo, simmetrico e omogeneo è benigno, il contrario deve destare attenzione. Quando il melanoma nasce su cute sana inizia infatti come una piccola macchia di pochi mm di diametro, con forma e bordi irregolari, solitamente di colore marrone scuro o nero, senza prurito né dolore. Nel corso di qualche mese e talvolta di anni la macchia si allarga diventando asimmetrica con contorni frastagliati e con colore disomogeneo, che può assumere sfumature di marrone, di nero e di rosso. Lo stesso vale se il melanoma sorge su un nevo preesistente: il nevo subisce una modificazione del colore, che diventa solitamente di una tonalità più scura, un rapido aumento della sua dimensione o del suo spessore, la comparsa di una parte rilevata, l'erosione o l'ulcerazione parziale con sanguinamento e croste.

La terapia? È chirurgica

La terapia di prima scelta consiste nell'asportazione chirurgica del tumore. Se si interviene in tempo, quando è ancora in una fase iniziale, oggi i tassi di sopravvivenza sono altissimi. Nei casi in cui però abbia dato metastasi ai linfonodi regionali si possono utilizzare gli interferoni o la chemioterapia. Quanto invece ai farmaci di cui si sente parlare negli ultimi anni, come ad esempio gli anticorpi monoclonali, va detto che il loro uso è ancora sperimentale e riservato a soggetti in stadi avanzati con metastasi in diverse parti del corpo.

Dott. Lorenzo Marchesi

Direttore Unità di Dermatologia degli Ospedali Riuniti di Bergamo

Incontinenza urinaria, un tabù da rompere

Oggi esistono cure efficaci per risolvere questo problema e recuperare serenità e benessere fisico e psicologico

a cura del dottor Oreste Risi

Non è un problema che può nuocere, compromettere la salute o la vita stessa, ma ha ripercussioni anche serie sul benessere, sulla serenità e sulla qualità di vita di chi ne soffre. Parliamo dell'incontinenza urinaria, che, stando alle stime, riguarda oggi almeno cinque milioni di persone solo in Italia, in gran parte donne (ma non mancano gli uomini), anche di giovane età con una vita attiva sia sociale che lavorativa. Chi ne è colpito per l'imbarazzo e il disagio tende progressivamente a isolarsi, limitando la propria libertà nella vita familiare, sessuale e sociale. Può diventare un problema andare in palestra per effettuare attività fisica, fare un viaggio in pullman per una gita. Soffrire di incontinenza significa quindi rinunciare al piacere di una vita piena: tutto questo può incidere anche sul tono dell'umore, predisponendo a vere e proprie forme depressive. Utilizzare un assorbente può rappresentare un rimedio temporaneo, ma non è la soluzione del problema che può essere affrontato ricorrendo alle cure più adatte.

LE TECNICHE RIABILITATIVE

L'incontinenza nella donna (ma anche nell'uomo) può essere trattata inizialmente con la riabilitazione del piano perineale (o pavimento pelvico), che ha come obiettivo il recupero della sua funzione ed è costituita da tre elementi:

- **Kinesiterapia perineale, che occupa un ruolo importante e prevede diverse fasi che mirano all'utilizzo del pavimento pelvico;**
- **elettrostimolazione funzionale, che utilizza sonde endocavitarie (anali e vaginali) e apparecchiature elettromedicali;**
- **biofeedback, che, utilizzando sonde endocavitarie o elettrodi di superficie con apparecchiature elettromedicali, aiuta ad aumentare la propria presa di coscienza del perineo (cioè la parte esterna del pavimento pelvico).**

La riabilitazione permette un'alta incidenza di guarigione e miglioramento (fino al 70%) se eseguita precocemente nelle forme mediolievi. Tutte queste tecniche hanno la funzione di rinforzare ed esercitare i muscoli perineali per recuperare la funzionalità iniziale.

Un disturbo prevalentemente (ma non solo) in "rosa"

L'incontinenza urinaria viene anche definita come la perdita involontaria di urina, tale da determinare problemi igienici, psicologici, economici e sociali. Questo disturbo colpisce prevalentemente il sesso femminile e la sua incidenza aumenta dai 35 anni in poi. Tuttavia qualsi-

asi donna ne può essere affetta, da quella che ha da poco partorito a quella nel periodo della menopausa, all'anziana. È comunque difficile individuare la reale incidenza del fenomeno. Le pazienti sono spesso riluttanti a esporre il problema in parte per l'imbarazzo, in parte per la convinzione che si tratti di una condizione "parafisiologica" ("normale") legata all'età e in ultimo per la scarsa conoscenza delle possibili terapie. Da uno studio condotto sulle donne nel periodo menopausale è stato evidenziato che solo il 24% consulta un medico per l'incontinenza urinaria, il 14% effettua poi accertamenti e appena il 7% fa terapia specifica. Nel maschio l'incontinenza urinaria è meno frequente, di solito legata a ipertrofia prostatica o a interventi sulla prostata per patologia benigna tumorale, ed è spesso più difficile da accettare. In entrambi i sessi, inoltre, può essere dovuta a fattori vascolari cerebrali, che provocano danni ai centri del cervello responsabili del controllo della vescica.

Due tipi diversi che spesso si "uniscono"

L'incontinenza viene generalmente suddivisa in:

- *incontinenza da stress*, che colpisce soprattutto le donne e può essere legata a una ridotta funzionalità dei muscoli del pavimento pelvico, che risultano indeboliti e quindi non costituiscono più un valido supporto per la vescica e per l'uretra, o a deficit intrinseco dello sfintere urinario. Età, parto e gravidanza, menopausa, obesità e fumo sono fattori predisponenti;
- *incontinenza da iperattività della vescica*, causata da una contrazione involontaria della vescica con stimolo impellente ad urinare (definita come urgenza). L'iperattività del muscolo detrusore della vescica (cioè il muscolo che forma le pareti della vescica) può essere idiopatica (senza cioè una causa specifica) o secondaria ad alcune patologie organiche (infezioni urinarie, calcoli vescicali, tumori vescicali, etc.).

Esiste infine l'incontinenza mista che rappresenta la maggioranza dei casi tra il 55 e l' 83%.

Diagnosi: diario minzionale ed esami

Solo il corretto inquadramento diagnostico dell'incontinenza urinaria permette l'approccio terapeutico personalizzato e più mirato. Un attento colloquio e la visita uroginecologica rappresentano il primo passo: l'esame urine e l'urinocoltura consentono di escludere eventuali infezioni, mentre l'ecografia renale e vescicale permette di escludere eventuali patologie organiche. Molto utile per valutare il tipo di incontinenza e quindi per la successiva pianificazione terapeutica, è poi il diario minzionale, cioè un apposita tabella su cui registrare dati come la frequenza con cui si urina, il volume dell'urina etc.. L'esame urodinamico infine permetterà di studiare la funzionalità del basso tratto urinario, e dello sfintere (cioè la valvola che permette di "chiudere" la vescica e quindi trattenere l'urina) e classificare definitivamente le perdite urinarie.

UNA GIORNATA PER PARLARNE

Negli ultimi anni sono state intraprese molte iniziative per informare sul problema dell'incontinenza. Tra queste la "Giornata nazionale per la prevenzione e la cura dell'incontinenza" promossa in tutta Italia per il 28 giugno dalla FINCO (Federazione Italiana Incontinenti-Onlus), insieme al Ministero della Salute. Le strutture sanitarie che aderiscono all'iniziativa apriranno le loro porte fornendo visite gratuite a tutti i cittadini che prenotano una visita medica presso i reparti di urologia o ginecologia accreditati FINCO. Da alcuni anni, poi, in Italia di fondamentale importanza è sapere che questo problema si può risolvere, avendo a disposizione diverse terapie che insieme ai vari specialisti si possono prendere in considerazione.

Intervenire è possibile...

La terapia dell'incontinenza urinaria prevede tre possibili trattamenti: riabilitativo, farmacologico e chirurgico.

- La *terapia riabilitativa* è un trattamento conservativo che comprende esercizi specifici associati a elettrostimolazione che mirano a rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico ea inibire l'iperattività della vescica. Risulta utile nelle forme di incontinenza da stress da deficit sfinterico o nelle forme di prolasso lieve o nell'incontinenze urinarie da urgenza. I risultati a lungo termine sono soddisfacenti, di fondamentale importanza è la condivisione della persona al progetto riabilitativo e la collaborazione al programma.
- La *terapia farmacologia* (tolterodina, cloruro di trospio, ossibutinina, solifenacina, etc.) è indicata a trattare l'iperattività idiopatica. In caso di iperattività secondaria sarà necessario intervenire sulla causa specifica.

...anche con la chirurgia

L'intervento chirurgico può essere risolutivo per la donna quando l'incontinenza è dovuta alla discesa di utero, retto o vescica per un indebolimento delle strutture muscolari e legamentose del pavimento pelvico: in anestesia generale o locoregionale è possibile effettuare una plastica oppure applicare sostegni (sling o "bendarelle") con interventi miniinvasivi. Nell'uomo la chirurgia mira a ripristinare il meccanismo della continenza (cioè la capacità di trattenere l'urina) attraverso l'impianto di dispositivi particolari o, nei casi più gravi, di protesi dello sfintere.

Dott. Oreste Risi

Responsabile Unità di Urodinamica Ospedale di Treviglio e specialista di riferimento di Politerapica

Se hai le gambe pesanti cambia il tuo stile di vita

a cura di Roberto Mezzetti

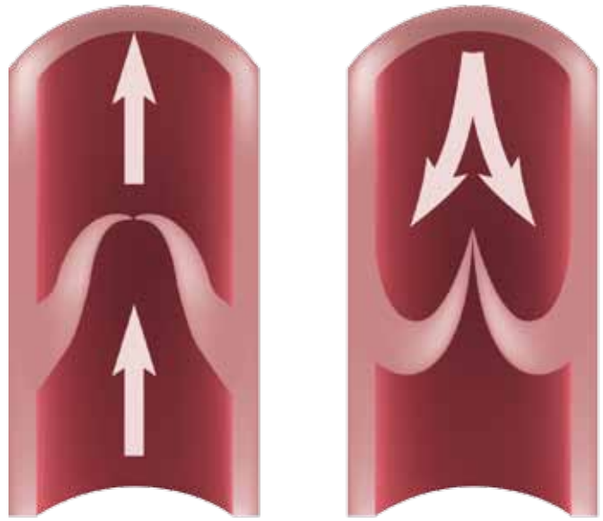
Gonfiore, formicolii, sensazione di tensione e dolore alle gambe: sono questi i sintomi dell'Insufficienza Venosa Cronica (IVC), una patologia progressiva, che colpisce circa il 25% delle donne (ma anche molti uomini) e si accentua durante i mesi caldi, che si verifica quando il ritorno del sangue dalle gambe risulta compromesso. Se trascurata, oltre a questi disturbi, può portare alla comparsa di varici e vene varicose e, nei casi più gravi, a flebiti (cioè infiammazioni delle vene), tromboflebiti (formazione di coaguli di sangue che ostruiscono la circolazione), ulcere degli arti inferiori. Per questo è fondamentale non sottovalutare i "campanelli d'allarme".

Dott. Roberto Mezzetti

Responsabile dell' U.O. di Chirurgia Vascolare del Policlinico San Marco di Zingonia

Una questione di valvole

Per capire cosa sia l'insufficienza venosa, bisogna innanzitutto spiegare brevemente come funziona la circolazione sanguigna nelle gambe. Le vene sono i vasi che portano il sangue "sporco" dalla periferia al cuore per essere nuovamente ossigenato. Nelle gambe questo percorso verso l'alto è però ostacolato dalla forza di gravità. Per questo le vene degli arti inferiori sono "dotate" di alcune valvole che hanno proprio il compito di contrastare la forza di gravità: chiudendosi evitano infatti che, quando si sta in piedi, il sangue refluisca verso il basso. Abitudini lavorative e di vita, cioè in particolare una vita sedentaria e la tendenza a passare molte ore in posizione ortostatica (cioè appunto in piedi), oltre alla predisposizione genetica e nel caso delle donne parto e gravidanza, possono comprometterne il funzionamento causando la cosiddetta incontinenza vascolare, che si verifica in genere nelle vene che decorrono in superficie e hanno pareti più sottili, cioè le piccole e grandi safene (e le loro vene dette collaterali). La conseguenza è che il sangue, invece di tornare al cuore, ristagna in periferia dando origine a edema (gonfiore) e le vene si sovraccaricano e si dilatano causando la comparsa di varici.



Funzionamento delle valvole delle vene degli arti inferiori che, chiudendosi, evitano che il sangue refluisca verso il basso quando si è in piedi

La diagnosi: semplice e indolore

Esistono diversi gradi di gravità dell'IVC, per questo il primo passo è fare una corretta diagnosi con l'ausilio delll'ecocolordoppler, una metodica non invasiva in grado di dare una fotografia istantanea dello stato della circolazione. Si tratta di un esame ripetibile e per questo non solo utile per la diagnosi, ma anche per seguire l'andamento di un'eventuale terapia. Valutare il grado di malattia è fondamentale per mettere a punto, anche in base al quadro clinico generale, la terapia più indicata.

La terapia? Comincia dal cambiamento delle abitudini

A volte, per migliorare la salute della circolazione venosa delle gambe (e non solo), può essere sufficiente correggere il proprio stile di vita e rimuovere i fattori di rischio, cioè in particolare il sovrappeso, la vita sedentaria e l'eccessivo ortostatismo. Mantenere il proprio peso il più vicino a quello ideale, mangiare in modo sano senza eccedere con i grassi, ma privilegiando frutta e verdura, fare movimento in modo costante e regolare è fondamentale non solo per prevenire ma anche per attenuare i sintomi. Tra le attività fisiche, in particolare, la più indicata ed efficace è la ginnastica in acqua. La massa liquida infatti, durante l'esercizio, funge da contenzione elastica e, come una pompa, favorisce la risalita del sangue verso l'alto. Utile poi è utilizzare calze a compressione graduata, anche in estate (ne esistono di molto leggere). Accanto alla terapia medica poi, a seconda della gravità dell'insufficienza, si può associare una terapia farmacologica con farmaci sintomatici che agiscono cioè non sulla causa ma solo sui sintomi (pesantezza e gonfiore). In particolare si sono rivelati efficaci quelli che contengono bioflavonoidi, sostanze che agiscono a livello capillare e hanno un'azione protettiva nei confronti della parete dell'endotelio, cioè la parete interna delle vene, e l'eparina a basso peso molecolare che, rendendo il sangue più fluido aiuta a prevenire la formazione di trombi. La terapia eziologica, quella cioè in grado di rimuovere la causa, è invece strettamente chirurgica e consiste nell'ablazione (asportazione) della safena con il cosiddetto stripping. Pur essendo un vaso superficiale infatti questa vena, se presenta un grado elevato di malattia, non rischia solo di compromettere la salute delle altre vene a essa collegate, ma anche il sistema venoso profondo.

VIA LA SAFENA COL LASER

In casi selezionati oggi è possibile intervenire anche con il laser. Rispetto a quella tradizionale, questa tecnica offre tempi di ripresa più veloci (una settimana contro due) ed è meno invasiva: la safena infatti non viene sfilata e rimossa, ma viene chiusa. Questo si traduce nella riduzione degli ematomi, che rallentano la guarigione e in un minor "trauma" per il paziente.

Omar Fantini

Una risata ti allunga la vita

a cura di Lucio Buonanno

Ormai è certo. Ridere fa bene alla salute e ci fa vivere felici. Almeno 30 minuti al giorno tolgono il medico di torno. Peccato però che noi ridiamo soltanto 5 minuti. Chi l'avrebbe mai detto che la risata, come l'esercizio fisico, è una vera e propria medicina? Oltre a essere contagiosa innesca una serie di cambiamenti fisici e agisce positivamente sull'umore e sul cuore. E allora diamoci da fare. Come? Seguendo qualche programma TV esilarante o andando a teatro per vedere le performance dei comici. E un attore che fa davvero ridere è bergamasco. Si chiama Omar Fantini, ha anni di comicità alle spalle e programmi come "Superciro", "Colorado caffè" (dove si è trasformato nell'irresistibile Nonno Anselmo, nel vampiro di Twilight, in Marylin Manson, in Fidel Castro), "Amici@Letto" con Melissa Satta, "Central Station", tanto per nominarne qualcuno. Adesso è impegnato in un nuovo spettacolo ambientato non nel classico teatro, ma in un outlet di auto usate. Ad Azzano San Paolo, allo Studio Supernova, porta in scena "Provato per voi" con l'ormai inseparabile Paolo Casiraghi (Suor Nausicaa di Colorado) e Gianluca Fubelli (Scintilla dei Turbolenti). Lo incontriamo durante le prove.

Improvviso per divertire il pubblico

«Sì, è proprio vero, ridere fa bene alla salute. Ti rende più buono, più disponibile, più sereno. E io cerco di suscitare delle belle risate, ma mi diverto tanto anch'io. Però ora sono preoccupato dopo queste dichiarazioni: le case farmaceutiche mi odieranno se ci si può curare con le risate invece che imbottirsi di medicine» dice Omar che alla sua verve comica deve il successo. Nel 1994, a soli 21 anni, debutta in teatro con la compagnia San Genesio nel ruolo di Belcredi nell'"Enrico IV" di Pirandello. E come si legge nelle biografie *"le prove durano quattro mesi in più per il suo vizio di inserire battute sarcastiche in un testo sacro"*. Da lì parte l'avventura comica. Con Massimo Nicoli scrive un monologo "Pomodori, la cronocomicstoria del teatro" che replica ancora oggi. E approda in tv, che non ha più abbandonato. Ama anche il teatro, dove improvvisa alla grande. *«Ormai sono passati parecchi anni da quando è iniziata la mia carriera»* sorride. *«Non ho ancora avuto il coraggio però di dire ai miei genitori che lavoro faccio veramente. Loro sono convinti che sia un agente segreto»*.

Il teatro? L'ho scoperto per fare colpo sulle ragazze

Chi invece sa bene che lavoro fa è la sua compagna Francesca che gli ha dato due figli (Edoardo di 4 anni e Caterina, 2) e che odia la comicità. *«L'unica cosa che vede è Crozza perché la obbligo»* dice Omar. *«L'ho conosciuta 14 anni fa grazie a un amico comune. All'epoca non facevo ancora il comico ma suonavo in una band e ogni tanto lei veniva a sentirci. E finalmente ho scoperto l'amore. Già, io ho cominciato a fare teatro a 17 anni perché non c'era nessuna ragazza che mi filava. Ho iniziato con il "Teatro Prova" di Bergamo per darmi più importanza artistica, speravo che potesse farmi risultare più appetibile agli occhi delle ragazzine, ma ho dovuto aspettare un po' di anni finché nella mia vita non è comparsa Francesca. Intanto, mentre aspettavo, ho scoperto il teatro comico. All'inizio mi sono ispirato ad Aldo Giovanni e Giacomo, ad Antonio Albanese e a Paolo Rossi. Ma devo dire che i miei personaggi mi sono sempre venuti in maniera spontanea e quasi per caso. Come Nonno Anselmo. Ero a Napoli e vidi un pastore maremmano che attraversava in mezzo al traffico pazzesco con una calma imbarazzante e nessuno osava urlare o aiutarlo. È stato allora che mi è venuta la voce del nonno come se urlasse al cane. Mi ispiro alla realtà, alla cronaca, ma soprattutto improvviso»*.

I figli mi tengono in forma

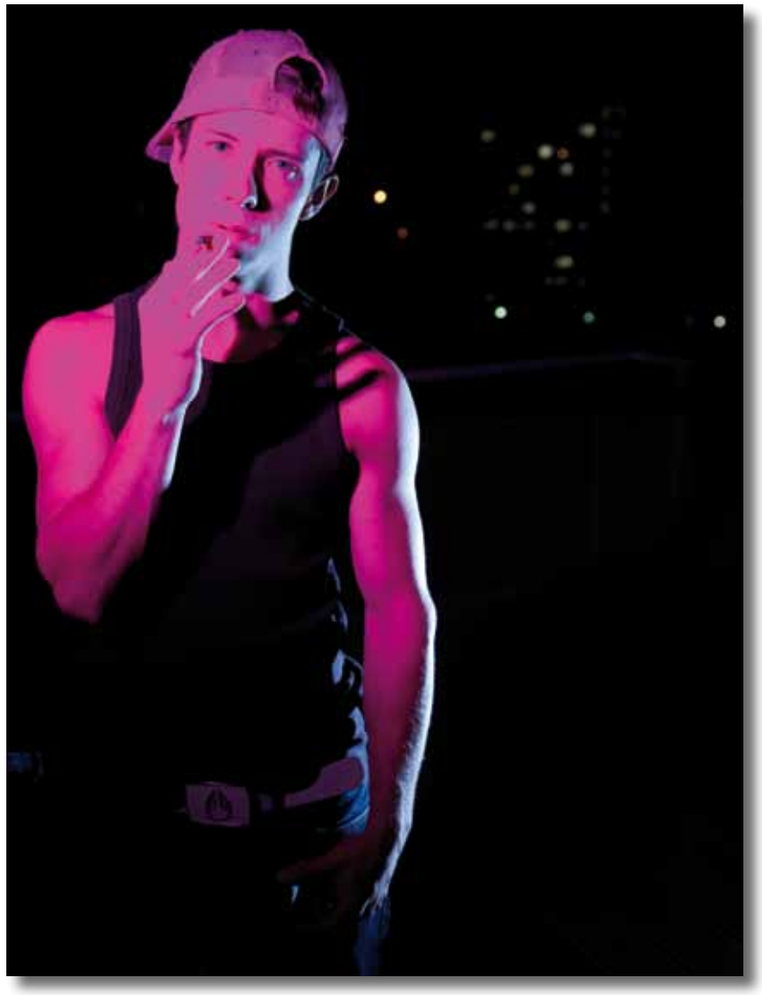
E per sopportare meglio la fatica di teatro e tv Omar cerca di mantenersi in perfetta forma. *«I figli mi danno una mano, perché mi impegnano molto e tutto il tempo libero lo passo con loro. Poi pratico il pugilato anche se la forma è sempre lontana e mi aiuto mangiando naturale. Ora con le prove e la registrazione di clip video di "Provato per voi" faccio tanto movimento e alla sera sono stremato. È un nuovo format che ho proposto in tv e nell'attesa che venga accettato l'abbiamo trasformato in un evento live. In pratica io, Paolo Casiraghi e Gianluca Fubelli ne facciamo di tutti i colori: testiamo varie esperienze, facciamo i piloti di auto da corsa, i combattimenti di boxe tailandese, il bungee jumping e via dicendo. E poi riportiamo le emozioni provate e documentate da videoclip attraverso monologhi comici, ma ci scateniamo anche dal vivo impegnandoci in altre prove. Lo spettacolo ha un ospite a ogni appuntamento che si cimenterà live per il pubblico. C'è da sbellicarsi dalle risate. È uno show comico fuori dal classico schema di "Colorado" o di "Zelig". E spero tanto di portarlo in tv. Intanto stiamo preparando la nuova edizione di "Amici@letto". E anche qui c'è da farsi grandi risate. Così poi si guadagna in salute e si vive meglio»*.

STUDIO MEDICO D'ESTE
DOTT.SSA SIMONETTA D'ESTE | Endocrinologia
DOTT.SSA ANNAMARIA D'ESTE | Otorinolaringoiatria

via Paleocapa 18 scala A|Bergamo
tel. 035/0601069|cell. 349/4561510 - 347/7136266

Adolescenti e droghe, un'attrazione pericolosa

a cura del dottor Giancarlo Malchiodi



Nel 2011 un ragazzo su 5 tra i 15 e i 19 anni ha fumato uno spinello almeno una volta, mentre uno su 33, nella stessa fascia d'età, ha assunto cocaina. Senza contare il fenomeno del "policonsumo", cioè l'associazione contemporanea di droghe diverse (alcol compreso). È una "fotografia" allarmante quella scattata dal Dipartimento politiche antidroga sul rapporto tra adolescenti e droga. E le cose non sembrano andare meglio se si analizzano i dati registrati dall'Osservatorio europeo delle droghe e delle tossicodipendenze (EMCDDA) sull'uso di stupefacenti nella popolazione tra i 15 e i 64 anni, che vedono il nostro Paese al primo posto in Europa (14,3%) per consumo di cannabis nell'ultimo anno; al secondo posto (6,9%), dopo la Spagna (7,6%) per uso della canapa nell'ultimo mese; al terzo posto (32%), dopo la Danimarca (32,5%) e la Spagna (32,1%), per consumo di cannabis almeno una volta nella vita. Se da una parte quindi il consumo di eroina negli ultimi anni ha visto una leggera flessione, dall'altra quello di cocaina e delle cosiddette droghe leggere non sembra aver vissuto alcuna crisi, anzi. Un'inversione di tendenza evidenziata anche dal numero dei nuovi casi presi in carico dai SerT della nostra Provincia: dal 2007 in poi i dipendenti da cocaina che si sono rivolti a queste strutture hanno "sorpassato" gli eroinomani.

L'importanza della "rete"

L'unica vera possibilità di prevenzione primaria nei confronti dell'uso delle sostanze passa attraverso iniziative complesse, precoci e mirate di educazione alla salute che siano in grado di coinvolgere soggetti multipli, di modificare comportamenti e di incidere sul clima culturale dell'intera comunità. Oltre alla scuola, alla famiglia e all'ambiente extra-scolastico, anche l'ambulatorio del medico può diventare luogo di prevenzione se riesce a integrarsi in un'azione di "rete" che comprenda, ad esempio, strategie educative finalizzate allo sviluppo delle life skills (letteralmente "abilità di vita", cioè abilità sociali e relazionali). Per contro è dimostrato che interventi sporadici come spot pubblicitari, conferenze e dibattiti pubblici rivolti alla popolazione generale o anche a target specifici (ad esempio studenti), che però non rientrano in un contesto più ampio e completo che tenga conto anche dei diversi aspetti "storici" e socioculturali, non permettono di ottenere risultati apprezzabili e anzi a volte si possono an che rivelare controproducenti.

A CHI RIVOLGERSI

Per il trattamento della patologia da abuso o dipendenza da alcol o da droghe l'accesso al SerT è gratuito e non è previsto il pagamento di alcun ticket. Per fissare un appuntamento è sufficiente telefonare al SerT presente nel proprio territorio. Di seguito l'elenco delle sedi SerT della Provincia di Bergamo:

SerT di Bergamo 035 2270374
SerT di Gazzaniga 035 712935
SerT di Lovere 035 4349639
SerT di Martinengo 0363 987202
SerT di P. S. Pietro 035 4156262
SerT di Treviglio 0363 47725
SerT di Pontirolo 0363 88894

Il ruolo del Medico di Medicina Generale e la collaborazione con i SerT

Anche per quanto riguarda la prevenzione secondaria nei confronti di soggetti che manifestano iniziali problemi di uso o abuso di sostanze psicoattive il medico di famiglia può giovare un ruolo importante: può proporsi, in modo prudente e rispettoso, di affiancare la famiglia o assumere in prima persona compiti di informazione, controllo e/o sostegno nei confronti, ad esempio, di un giovane in cui si manifestino attitudini e comportamenti tossicofili (cioè di attrazione nei confronti delle droghe), valutando di volta in volta se si tratti di "fenomeni" occasionali oppure siano segnale di un inizio di dipendenza patologia. La diagnosi multidisciplinare e la cura delle patologie di abuso o dipendenza da droghe sono compito specifico dei Servizi accreditati per le Dipendenze (SertT, strutture pubbliche e SMI, strutture private); il medico può però consigliare e indirizzare il più precocemente possibile i propri pazienti presso questi centri con i quali sarebbe auspicabile che poi mantenesse contatti e collaborazione. Il binomio "Medico di Medicina Generale – SerT", sintesi tra la cura più vicina e "immediata" e l'intervento specialistico più qualificato, dovrebbe infatti essere il punto di riferimento per una corretta gestione del paziente tossicodipendente secondo un progetto di cura condiviso.

ELEMENTARE... MA NON TROPPO

Il Dipartimento politiche antidroga, l'Istituto superiore di Sanità e il Moige (Movimento Genitori) hanno recentemente promosso una campagna informativa per sensibilizzare giovani, genitori e insegnanti della scuola primaria sui rischi connessi all'uso di cannabis e alcol e sui fattori che possono favorire l'avvio al consumo di sostanze psicoattive. Il progetto ha una durata biennale e coinvolgerà 50 scuole in tutta Italia. Per informazioni: www.moige.it

Dott. Giancarlo Malchiodi

Responsabile del Servizio Igiene e Sanità Pubblica Asl di Bergamo

Bergamo scopre il GAS in tavola... e non solo

a cura di Lucio Buonanno

Migliaia di famiglie bergamasche hanno cambiato il proprio stile di vita. A provocare questa minirivoluzione sono stati i GAS (Gruppi di Acquisto Solidali) nati negli Anni Ottanta con lo scopo di acquistare prodotti quotidiani non a scatola chiusa, ma conoscendo chi li produce. Oggi, con lo stesso spirito di trent'anni fa, ma anche sotto la spinta della crisi economica, sono cresciuti: ce ne sono un'ottantina in tutta la provincia, con circa 3000 aderenti. Molti sono associati alla Rete Gas Bergamo che opera dal 2009 *"con il fine di coordinare i vari gruppi nella convinzione che il lavoro in rete possa aggiungere valore e visibilità a un'altra via per un consumo e una produzione più solidali, giusti e sostenibili"*.

La filosofia: acquisti consapevoli e di qualità

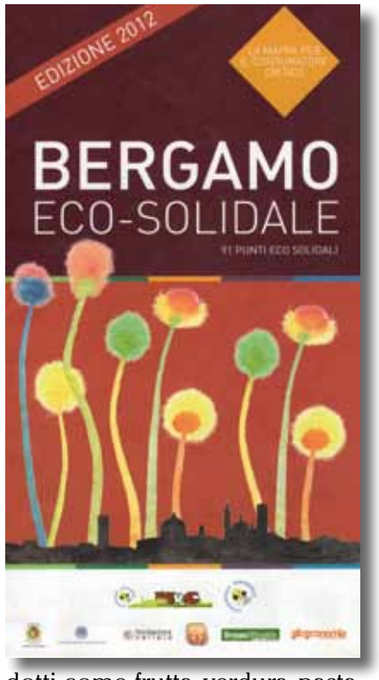
«Il nostro obiettivo non è soltanto il risparmio» sottolinea Elena Ferrario dell'AltroGas Fontana e coordinatrice di "Cittadinanza Sostenibile", una rete di singoli, associazioni, cooperative sociali etc. che da qualche anno opera per la diffusione del consumo critico, sia con convegni e seminari sia con azioni concrete (mercati, mappa). *«Lo spirito dei GAS è di essere informati sugli acquisti, di essere consapevoli di quello che si compra, di sapere da dove provengono verdure, pasta, formaggi, frutta, carne, caffè, olio, detersivi, carne e pesce fresco, abbigliamento, scarpe, cosmetici e via dicendo. Il nostro rapporto con i produttori è diretto. Andiamo a trovarli nelle loro aziende, a vedere come lavorano, se seguono le linee biologiche, che sono ai primi posti della nostra filosofia soprattutto per quanto riguarda i prodotti per i nostri figli, e se lavorano con principi etici e con il rispetto degli addetti. Ogni GAS ha i suoi fornitori ed è autonomo».*

Dott. ssa Elena Ferrario

"AltroGas Fontana" e coordinatrice "Cittadinanza Sostenibile"

Dal produttore al consumatore

La Rete è nata per diventare interlocutore privilegiato con le istituzioni pubbliche e per coinvolgere tutti i GAS attraverso un rapporto diretto con i produttori. Ed ecco le visite alle aziende e anche gli aiuti alle aziende in difficoltà. Si cerca di fare incontrare i produttori, possibilmente locali e che faticano a trovare un mercato, e i consumatori che vogliono prodotti etici, controllabili e che sono stanchi di mangiare cibi industriali e di fare la fila nei supermercati. E si cerca anche il risparmio su alcuni prodotti come frutta, verdura, pasta. Per altri si spende qualcosa in più come l'olio e i detersivi, ma la qualità è senz'altro superiore. Ogni mese i GAS si riuniscono e fanno il bilancio dei prodotti acquistati, si fa il test dei nuovi, si cancellano quelli che non hanno soddisfatto. Gli aderenti ai GAS ci tengono infatti alla qualità biologica ed etica: ogni anno spendono una somma che si avvicina ai 2 mila euro a testa. Non è poco, ma spesso è la bontà dei prodotti che ripaga. *«Noi cerchiamo i prodotti biologici che a parità di qualità costano qualcosa meno, anche grazie agli ordinativi di gruppo e agli sconti sui prezzi di listino»* continua Elena Ferrario *«e cerchiamo di privilegiare i prodotti equi, etici che magari hanno un prezzo più alto perché usano materie prime di qualità e pagano a dovere la manodopera».*



COME SI ENTRA

Per far parte di un GAS non ci sono pratiche burocratiche. Basta contattare uno dei Gruppi. Nella Bergamasca ce ne sono un'ottantina. I più importanti che aderiscono alla Rete GAS Bergamo sono a Zanica, Grumello del Monte, Calusco d'Adda, Terno d'Isola, Brembilla, Bariano, Presezzo, Alta Valle Seriana, Alzano Lombardo, Borgo Palazzo e Boccalone, Fontana e Valbrembo, Seriate, Torre Bordone, Albino, Villa di Serio, Bergamo. Per altre informazioni si può consultare il sito www.retegasbergamo.it

LA MAPPA PER IL CONSUMATORE

Volete sapere dove comprare in modo eco-solidale? Sul sito www.cittadinanzasostenibile.it troverete una mappa molto dettagliata di Bergamo con le bellezze e i musei da vedere, ma soprattutto con i produttori, le cooperative, i commercianti, gli artigiani, gli agriturismo, gli alloggi, le realtà culturali di mercati e fiere che si tengono nella nostra provincia e rispondono ai principi dell'economia eco-solidale propri della "Cittadinanza Sostenibile" e del "Mercato e Cittadinanza".

Una rete aperta

Ma chi fa parte dei GAS? Sono gruppi di persone di ogni età che si incontrano per acquistare all'ingrosso frutta, ortaggi, formaggi, abbigliamento. Si chiamano "gasisti" e sono libere associazioni di cittadini. Non c'è bisogno di versare quote o di iscriversi. Ma vogliono cambiare il loro stile di vita per un'economia solidale o anche per incontrare e socializzare con altre persone del quartiere o del paese. Uno dei GAS più numerosi è quello di Albino che raccoglie 120 gruppi familiari, ma ci sono anche tanti amici degli amici che si lasciano coinvolgere negli acquisti per la qualità dei prodotti che i GAS scelgono per i propri "soci".

Informare per comprare e vivere meglio, tutti

I GAS si ritrovano anche in "Cittadinanza Sostenibile" che ha diversi progetti dai mercati agricoli e non solo, alla Fiera del tessile ecologico "Per filo e per sogno" che si tiene due volte l'anno a Ponte San Pietro, alla Mappa eco-solidale di Bergamo, ai Distretti di economia solidale. *«Il nostro scopo è di organizzare eventi e seminari dedicati ai temi del consumo critico e della sostenibilità ambientale e sociale»* dice ancora la Ferrario. *«E uno di questi eventi è il "Mercato agricolo e non solo". Dal 28 aprile fino al 27 ottobre siamo riusciti a organizzare ogni quarto sabato del mese in Piazzale degli Alpini a Bergamo un mercato di prodotti biologici con stand informativi delle associazioni che fanno capo a "Cittadinanza Sostenibile" con convegni come quello di "Analisi critica dei consumi nelle famiglie bergamasche"».* Che forse spendono meno per colpa della crisi, ma che cercano prodotti di qualità ed eco o equo sostenibili. Senza dimenticare la solidarietà per chi è più sfortunato e si impegna per migliorare gli stili di vita non solo nella Bergamasca, ma tra i Paesi più sfortunati del mondo.

I MERCATI M&C DEL QUARTO SABATO

Dal 28 aprile in Piazzale degli Alpini, dalle 9 alle 13, il quarto sabato di ogni mese fino al 27 ottobre, si tiene la prima edizione del "Mercato agricolo e non solo" organizzato da "Mercato & Cittadinanza", emanazione della rete "Cittadinanza Sostenibile" , e con il coinvolgimento della ReteGasBergamo. Tra i vari stand che espongono prodotti ecologici a impatto zero, locali ed equi, anche il punto informativo delle associazioni di "Cittadinanza Sostenibile". Inoltre ogni sabato di mercato si tiene un seminario. Le prossime date: 26 maggio, 23 giugno, 28 luglio, 25 agosto, 22 settembre e 27 ottobre.

"M&C - Mercato agricolo e non solo" di Albino

Diete last minute? Sì,ma con la testa

Se si perde peso troppo velocemente e con troppe rinunce il rischio (o la certezza) è di rimettere chili altrettanto velocemente e con gli interessi

a cura di Elena Buonanno

Vi eravate ripromessi che quest'anno non sarebbe successo di nuovo. E invece, ora che arriva la bella stagione e il momento di abbandonare cappotti e maglioni oversize, ancora una volta vi ritrovate con qualche chilo di troppo, eredità di un inverno in cui, nonostante i buoni propositi, avete ecceduto con cibi ipercalorici o vi siete lasciati andare alla pigrizia. E così è tempo di correre ai ripari. E parte la caccia alla dieta last minute: da quella della banana o dello yogurt, a quella che abolisce completamente zuccheri e carboidrati, ce n'è davvero per tutti i gusti. *«Il rischio principale delle diete dell'ultimo minuto che si leggono sui giornali o si sentono in televisione è che, anche se sono proposte così, non possono andare bene per tutti»* sottolinea la dottoressa Rosanna Parrella, biologo nutrizionista. *«Se si vuole dimagrire davvero e bene, il primo passo è una dieta personalizzata. Ognuno di noi infatti ha esigenze e caratteristiche diverse e non si può non tenerne conto. Altrimenti si rischia sì di perdere chili ma a scapito della salute. Senza considerare che i chili persi in modo troppo rapido vengono ripresi appena si interrompe la dieta e con gli interessi».*

Dottoressa Parrella, quali sono i rischi principali di questi tipi di diete?

Molte di queste diete o privilegiano solo un alimento, e per questo si chiamano monoalimento, oppure sono troppo restrittive. La restrizione calorica, se eccessiva, rischia di non garantire all'organismo le sostanze e il "nutrimento" che gli è necessario per sostenere le sue strutture. Quelle che invece concedono un solo alimento, abolendo di fatto tutti gli altri, mettono l'organismo a rischio di ipovitaminosi, una condizione che può riflettersi negativamente sul sistema immunitario e portare anche a patologie gravi. L'organismo infatti ha bisogno di tutti i nutrienti per funzionare bene e una dieta deve sempre far ruotare i cibi in modo razionale.

Però è vero che si perdono anche molti chili in poco tempo...

Sì. Il problema però è che anche se ci si sente gratificati nell'immediato, quando si perde peso troppo velocemente, una volta che si interrompe la dieta, in genere i chili vengono ripresi nel giro di poco tempo e in misura maggiore. È il cosiddetto effetto yo-yo. Diete troppo rigide infatti non aiutano a rieducarsi da un punto di vista alimentare e quindi si ricomincia a mangiare esattamente come prima, magari non subito ma comunque dopo poco. Questo succede perché il nostro metabolismo, che per certi versi è lo stesso dei nostri antenati che dovevano sempre essere preparati alla frequenti carestie, funziona come una sorta di cervello. In pratica qualsiasi privazione viene percepita come un "segnale di pericolo" davanti al quale scatta un meccanismo di sopravvivenza. E così l'organismo, nei pasti successivi (così come al termine di una dieta ipocalorica prolungata), tende ad assorbire maggiormente calorie trasformandole in riserve energetiche (grassi) da utilizzare per altre carestie. E questo a scapito della massa magra, che ricevenndo meno sostanze durante il periodo di privazioni viene in parte persa e successivamente gradualmente con nuova massa grassa, il tutto accompagnato da un lento ma inesorabile aumento di peso (in genere superiore a quello perso) a cui è sempre più difficle far fronte.

DIETA DUKAN, LA PIÙ AMATA DALLE STAR

Tra le diete last minute più gettonate degli ultimi tempi, da star del cinema e della televisione, ma anche dalle persone comuni, c'è la dieta Dukan. *«Si tratta di un regime alimentare iperproteico e come tale, prima di intraprenderlo, è fondamentale calcolare (con particolari calcoli effettuati dallo specialista) qual è l'apporto proteico necessario per quella determinata persona»* osserva la dottoressa Parrella. *«Se infatti risulta inferiore a quello ideale per quel dato soggetto si può andare incontro a un deperimento, se invece è troppo elevato il rischio è di sovraccaricare fegato e reni. Inoltre essendo povera di fibre può provocare stitichezza ostinata. Infine, la completa assenza di carboidrati di qualsiasi tipo non può essere prolungata per troppo tempo, poichè dannosa per il mantenimento dell'integreità dell'organismo».*

L'INDICE GLICEMICO E ATTACCHI DI FAME

L'indice glicemico (IG) rappresenta la capacità dei carboidrati contenuti negli alimenti di innalzare la glicemia (valore che indica la quantità di glucosio presente nel sangue), che a sua volta è collegata al livello di insulina. Quando si verifica un picco glicemico ne deriva anche un picco di insulina che serve per ripulire rapidamente il sangue dalla glicemia in eccesso, determinando però un abbassamento repentino della glicemia che ha come effetto quello di scatenare un forte senso di fame.

- ***Alimenti con basso IG***

Insalata e verdure verdi, funghi, pomodori, frutti di bosco, mele, pere, persche, arance etc..

- ***Alimenti con medio-alto IG***

legumi, pasta e pane 100% integrale etc..

- ***Alimenti con alto IG***

Patate, carote, banane, uva, pasta e pane con farina bianca, prodotti dolciari etc..

Ma come si fa a capire se si sta perdendo davvero grasso?

Quando l'ago della bilancia scende molto rapidamente ma i centimetri delle circonferenze (vita, addome, fianchi etc.) non scendono, significa che si sta perdendo massa magra e non grassa. Al contrario se anche non scende ma i centimetri sì vuol dire che è stata "aggredita" la massa grassa.

Quali sono i trucchi allora per ritrovare la linea senza mettere a rischio la salute?

Bisogna seguire una dieta dimagrante ma equilibrata, che cioè preveda a ogni pasto un buon apporto proteico (carni bianche e rosse magre, pesce azzurro) tarato sulle proprie esigenze e vegetali e fibre a basso indice glicemico (vedi box), tutto condito con olio extravergine messo a crudo. A colazione, invece, pane integrale al 100% con marmellata senza zucchero, latte parzialmente scremato e caffè possibilmente decaffeinato. E da non dimenticare gli spuntini, ad esempio uno yoghurt 0% di grassi senza frutta né zuccheri aggiunti o un frutto fresco, a metà mattina e metà pomeriggio. Oltre all'alimentazione poi, se si vuole davvero dimagrire, fondamentale è fare attività fisica in modo costante e regolare. Non solo perché aiuta a bruciare calorie, ma anche perché permette di "ingannare" il metabolismo favorendo una perdita di peso continuativa. Quante volte avrete sentito dire da amici o parenti, dopo un po' di tempo che stavano a dieta, che non riuscivano più a calare. È normale: l'organismo si adatta alla restrizione alimentare diminuendo il suo metabolismo. Il risultato è che gli serve meno energia, e quindi meno calorie, per funzionare. Sottoporlo a ulteriori restrizioni diventerebbe dannoso. Ed è qui che viene in aiuto l'attività fisica: permette di evitare questo meccanismo di adattamento e quindi si può continuare a dimagrire.

IL METABOLISMO

È l'insieme dei processi biochimici ed energetici che si svolgono all'interno dell'organismo. Tali reazioni servono a estrarre e trasformare l'energia racchiusa negli alimenti, per poi destinarla al soddisfacimento delle richieste energetiche e strutturali dell'organismo.

DOTT.SSA ROSANNA PARRELLA

Biologo nutizionista, di Bergamo

Il superamento di un trauma comincia dagli occhi

Si chiama EMDR ed è una recente e innovativa tecnica di psicoterapia che si è dimostrata utile per ridurre ansia, stress e incubi

a cura di Viola Compostella

È stata utilizzata con successo sui superstiti della tragedia dell'affondamento della Costa Concordia e per aiutare la popolazione abruzzese dopo il devastante terremoto vissuto tre anni fa. È la EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), tecnica che consiste nell'indurre il paziente a compiere specifici movimenti oculari. Gesti che aiuterebbero a rielaborare situazioni traumatiche risolvendo così i sintomi da esse scatenati. *«Ricerche condotte su vittime di violenze sessuali, di incidenti, di catastrofi naturali e altri eventi dolorosi indicano che l'approccio terapeutico EMDR permette una desensibilizzazione rapida nei confronti dei ricordi traumatici e una ristrutturazione cognitiva che porta a una riduzione significativa dei sintomi del paziente (stress emotivo, pensieri invadenti, ansia, flashbacks, incubi)»* osserva la dottoressa Laura Benvenuto, psicologa e psicoterapeuta. *«Questa nuova forma di psicoterapia infatti è stata rivolta inizialmente al trattamento del Disturbo Post Traumatico da Stress, ma attualmente è un approccio terapeutico ampiamente utilizzato per il trattamento di varie patologie e disturbi psicologici».*

Dott. ssa Laura Benvenuto

Psicologa e psicoterapeuta, terapeuta EMDR, di Cologno al Serio

Dottoressa Benvenuto, ci può fare qualche esempio dei disturbi in cui questa tecnica può essere utile?

L'EMDR lavora sul modo in cui è rimasto immagazzinato il ricordo, permettendo alla persona di vedere l'accaduto con modalità più costruttive, meno coinvolgenti emotivamente. È usato fondamentalmente per accedere, neutralizzare e portare a una forma meno disturbante i ricordi di esperienze traumatiche che stanno alla base di disturbi psicologici attuali del paziente. Queste esperienze traumatiche possono consistere in:

- *piccoli/grandi traumi* subiti nell'infanzia;
- *eventi stressanti* nell'ambito delle esperienze comuni (lutto, malattia cronica, perdite finanziarie, conflitti coniugali, cambiamenti);
- *eventi stressanti "straordinari"* come catastrofi naturali (terremoti, inondazioni) o disastri provocati dall'uomo (incidenti gravi, torture, violenza).

SE L'EMOTIVITÀ PRENDE IL SOPRAVVENTO SULLA RAZIONALITÀ

Il cervello è diviso in due emisferi (destro e sinistro), ognuno dei quali sovrintende a compiti specifici: l'emisfero sinistro, il cervello "razionale" governa il regno del pratico, del razionale, delle parole, della logica, dei numeri, delle sequenze, dell'analisi e controlla la parte destra del corpo. L'emisfero destro, cioè quello "emozionale", invece governa la sfera della creatività, del colore, delle emozioni. Nei disturbi post-traumatici il sistema emozionale/emotivo prende il sopravvento, a scapito della parte razionale.

In che modo muovere gli occhi può aiutare a superare un trauma?

L'EMDR è un approccio terapeutico complesso e ben strutturato che va a considerare tutti gli aspetti di un'esperienza stressante o traumatica, sia quelli cognitivi ed emotivi sia quelli comportamentali e neurofisiologici (in caso di traumi ad esempio aumenta la produzione di adrenalina). Questa metodologia utilizza i movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destro/sinistra, per ristabilire l'equilibrio eccitatorio/inibitorio che è alla base dell'elaborazione dell'informazione, provocando così una migliore comunicazione tra gli emisferi cerebrali e quindi una risposta adeguata. L'EMDR vede infatti la patologia come il risultato di un'informazione immagazzinata in modo non funzionale e si basa sull'ipotesi che c'è una componente fisiologica in ogni disturbo o disagio psicologico. Quando avviene un evento traumatico l'equilibrio eccitatorio/inibitorio viene disturbato e questo provoca il "congelamento" dell'informazione nella sua forma ansiogena originale. Le informazioni collegate al trauma rimangono quindi intrappolate in una rete neuronale con le stesse emozioni, convinzioni e sensazioni fisiche che esistevano al momento dell'evento. La stimolazione, attraverso precisi movimenti oculari, che si ipotizza provochino una risposta condizionata di rilassamento, sembra "riattivare" il processo di rielaborazione dell'informazione e dell'immagine traumatica, favorendo così quella che si chiama desensibilizzazione della risposta ansiogena. In pratica il paziente risulta sempre meno "sensibile" al ricordo traumatico.

Ma significa che si cancellano i ricordi?

No, i ricordi non vengono eliminati, ma viene modificata la loro carica emotiva, riducendo rabbia, sofferenza, tensione. Attraverso l'elaborazione il paziente vede ciò che gli è successo in modo diverso, sentendosi più forte e più capace. C'è un cambiamento di prospettiva. Il ricordo dell'esperienza traumatica cambia nel modo in cui si presenta, la persona comincia a vederlo lontano, distante, modifica le valutazioni su di sé, incorporando emozioni adeguate alla situazione ed eliminando le sensazioni fisiche disturbanti.

Quali vantaggi offre rispetto ad altre tecniche?

Quest'approccio terapeutico permette una risoluzione più veloce e definitiva rispetto agli altri approcci che finora potevano avvalersi solamente di un lavoro di mutamento a livello corticale, ovvero basato su aspetti coscienti della sofferenza del paziente. La maggior parte dei disagi psicologici infatti dipendono da distorsioni in altre aree cerebrali, cioè quelle subcorticali che rappresentano la parte inconscia, a cui l'EMDR permette di accedere. Inoltre si tratta di un approccio terapeutico relativamente breve e che può essere integrato con qualsiasi trattamento psiocoterapeutico già in atto.

Ha collaborato la dottoressa Alessia Conti.

Vacanze a due o da soli... questo è il dilemma

a cura di Viola Compostella

Quando si avvicina l'estate le giornate si allungano, le radio lanciano i loro tormentoni, gli studenti contano i giorni che mancano alla fine della scuola e le coppie si pongono la fatidica domanda: "*dove andiamo in vacanza?*". Può sembrare una domanda semplice, ma non lo è. Vediamo perché con l'aiuto del dottor Silvio Mori, psicologo e sessuologo. *«Il periodo estivo è un periodo del tutto particolare. Durante il resto dell'anno i ritmi lavorativi dettano i tempi anche della vita relazionale e questo può determinare un equilibrio apparente anche in quelle coppie che invece stanno perdendo elementi di intesa e legame»* osserva il dottor Mori. *«L'estate arriva quindi come una piccola rivoluzione, come una scossa che può rigenerare gli equilibri e l'intesa ma anche scuotere l'unione, metterla in discussione, facendo emergere le crepe. Può sembrare strano ma quello estivo è un periodo potenzialmente stressante. Diverse coppie sperimentano momenti di crisi proprio in questa stagione. Ecco perché è lecito e opportuno domandarsi: meglio la vacanza in coppia o da soli?»*

Dottor Mori, partiamo dagli elementi a favore di una vacanza a due. Quando può essere "salutare"?

Se la relazione è giovane e ci si frequenta da pochi mesi, la vacanza è un'opportunità meravigliosa per approfondire la conoscenza reciproca e l'intimità erotica nella quotidianità. È un'occasione per evadere dalle pressioni esterne, dalle preoccupazioni, regalandosi uno spazio privato dove potersi abbandonare all'altro. La "prima vacanza insieme", inoltre, entrerà fortemente nella memoria emotiva della coppia, con le sue fotografie, le sue musiche, i suoi "*ti ricordi quando…*". Se si tratta invece di una coppia consolidata, magari con dei figli, la vacanza insieme può essere utile per riscoprire il piacere e la condivisione dello stare insieme al di là dei ruoli genitoriali. Una delle difficoltà che affrontano le coppie con figli è infatti proprio quella di ricordarsi che non sono solo madre e padre, ma anche compagni, amanti, complici. Poter fare qualche giorno di vacanza insieme, senza figli, è quindi un'opportunità meravigliosa per potenziare quel "sano egoismo di coppia" che troppe volte lascia il posto alle responsabilità e ai doveri, che non sono certo amici dell'eros. Una nota particolare la meritano tutte quelle coppie che oltre ad avere dei figli sono pure diventati nonni. Per loro l'estate è spesso una stagione magnifica perché possono godersi i loro nipoti, ma è innegabile che questo determina maggiore impegno e responsabilità. Potersi concedere almeno una settimana di vacanza da soli, magari alla scoperta di qualche città europea, non dovrebbe essere un privilegio, ma un diritto.

Dott. Silvio Mori

Psicologo e sessuologo, a Zanica e Curno

Negli ultimi anni però sono sempre più le coppie che decidono di passare le vacanze separatamente. Ci sono casi in cui può davvero essere utile "staccarsi" per un po'?

Se la coppia sta realmente attraversando un periodo di crisi, la scelta di passare le vacanze singolarmente può avere un duplice effetto: o ci si riavvicina, o ci si allontana del tutto. Le vacanze separate sono comunque un rischio, un "lusso" affettivo che non tutte le coppie possono permettersi. La scelta di passare le vacanze da soli quando si è in una fase critica di rottura andrebbe dunque ponderata e magari valutata con un professionista, per cercare di dare un significato alla fase di distacco e di dare un peso reale alle possibilità di ritrovarsi in seguito. Se invece la coppia è solida, la vacanza individuale ha senso perché può rafforzare il legame e l'intesa.

Come fa la lontananza a rafforzare il rapporto?

Questo succede perché ognuno dei due partner ha l'opportunità di esprimere la propria indipendenza, anche godendo di quello spazio autonomo che è vitale nella relazione tra due persone. Naturalmente possono emergere sentimenti di gelosia, di per sé non negativi negli equilibri di coppia, sempre che vengano vissuti e gestiti in modo corretto. Perché l'amore trova forza nella fiducia, non nel controllo. Generalmente la coppia che funziona non è la coppia simbiotica-fusionale, quella che fa tutto insieme, ma la coppia nella quale ognuno sente la libertà di esprimere sé stesso, anche nelle differenze. In sessuologia si dice spesso che nella coppia sana "1+1 fa 3", perché ci sono IO, ci sei TU e poi c'è il terzo elemento del NOI.

In conclusione quale consiglio possiamo dare per salvare la coppia e un "sano" desiderio di indipendenza?

Una vacanza non esclude l'altra. L'estate è lunga ed è possibile quindi concedersi sia momenti di coppia che momenti individuali, dove questa fisarmonica tra vicinanza e distacco, questo alternarsi di sicurezza e mistero, questo unirsi e allontanarsi come fosse una danza, può fornire elementi vitali per la coppia. È meraviglioso passare del tempo insieme durante l'estate, ma può essere meraviglioso anche attendere in aeroporto l'arrivo del nostro amato o della nostra amata di ritorno dalla sua vacanza. È nell'attesa e nell'incertezza, non nel possesso, che respira, vive e si alimenta il desiderio; l'erotismo prospera infatti nello spazio tra sé e l'altro, richiede presenza e contatto ma anche un certo grado di distanza.

Il parto cesareo tra miti e verità

a cura di Elena Buonanno

Prima le notizie di cronaca di madri morte in seguito a un parto cesareo. Poi la decisione del Ministero della Salute di inviare i Nas (Nucleo Anti Sofisticazione) nei reparti di ginecologia e ostetricia per fare controlli e verificare le cartelle cliniche delle neomamme. Negli ultimi mesi il parto cesareo è salito sempre più spesso sul banco degli imputati. Il motivo? Nel nostro Paese se ne fanno troppi.

UN VERO INTERVENTO

Il taglio cesareo è un intervento chirurgico, effettuato in anestesia spinale (meno frequentemente generale), mediante il quale si espleta il parto estraendo il feto attraverso incisioni chirurgiche praticate sulla parete addominale e sull'utero.

I dati parlano chiaro: il 38% dei bimbi italiani viene alla luce così, una percentuale decisamente distante da quella indicata come "salutare" dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, cioè il 15%, e dal nostro Ministero della Salute, cioè il 20%. *«Negli ultimi 40 anni abbiamo assistito a un'escalation di ricorso ai cesarei, passando dal 5% degli anni Settanta a quasi il 40% di oggi. All'interno di questo dato, però, si registra una grande variabilità regionale: si va infatti dal 60% della Campania a percentuali tra il 24 e il 28% del Trentino Alto Adige, Toscana a Lombardia. Certo si tratta di un fenomeno preoccupante, ma il cesareo non va comunque demonizzato: è e resta una pratica salva-vita. L'importante ovviamente è che ci siano le indicazioni corrette»* sottolinea il dottor Rolando Brembilla, direttore del reparto di ginecologia e ostetricia del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro.

Dottor Brembilla, a cosa è dovuto questo anomalo aumento del cesareo?

Possiamo individuare essenzialmente due motivazioni. Innanzitutto la mancanza di uno strumento diagnostico che ci indichi con sicurezza la necessità o meno di intervenire con taglio cesareo: lo stesso tracciato cardiotocografico (o monitoraggio) non fornisce sufficiente sicurezza. Poi l'aumento costante dei contenziosi medico legali contro i medici che non praticano un taglio cesareo che invece a posteriori poteva essere considerato necessario. Infine, anche se meno, incidono le paure delle donne che scelgono il cesareo per timore di soffrire o di causare sofferenza al nascituro.

Ma si tratta di paure giustificate?

Il parto naturale certo è più doloroso di quello cesareo, anche se si può ricorrere all'analgesia epidurale (che in alcune strutture viene offerta gratuitamente 24 ore su 24). Per quanto riguarda invece il timore di causare sofferenza al nascituro non ci sono evidenze scientifiche che supportano l'ipotesi di un miglioramento delle condizioni cliniche di mamma e bambino con il cesareo.

E nel caso di bambini prematuri? In genere si raccomanda il cesareo...

Contrariamente a quanto si è sempre pensato, da studi recenti in realtà sembra che il parto cesareo, nel caso di neonati prematuri o piccoli per l'età, non sia più sicuro (cioè con meno complicazioni) del parto vaginale.

Si dice anche che se una donna ha partorito una volta con il cesareo, in caso di una nuova gravidanza dovrà sottoporsi a un altro cesareo. È corretto?

Non necessariamente. Se la donna è davvero motivata a vivere il momento del parto in modo naturale e se non ci sono altre controindicazioni mediche, si può provare ad affrontare il travaglio anche se ha già subito un taglio cesareo. Certo è un percorso più difficile per ovvi motivi anatomici (uno dei rischi è legato all'eventuale rottura dell'utero che nella parte incisa la volta precedente è più "debole"), ma risulta positivo in più del 50% dei casi.

Quali sono i rischi del parto chirurgico

In generale infezioni, tra cui cistiti, endometriti, infezioni della ferita chirurgica nonostante la profilassi antibiotica; perdite di sangue circa due volte superiori rispetto a un parto vaginale; traumatismi sugli organi vicini

all'utero, vescica, ureteri, intestino, grossi vasi pelvici soprattutto in caso di presenza di aderenze causate da interventi precedenti o da pregressi processi infettivi. La prevalenza di isterectomie (asportazioni dell'utero) post-partum è circa 10 volte superiore rispetto al parto vaginale. Complicanze più rare sono la tromboembolia post-operatoria (cioè la formazione di coaguli di sangue). In caso di tagli cesarei ripetuti, poi, aumenta il rischio nelle gravidanze successive di rottura d'utero in travaglio e impianti placentari anomali, che possono rappresentare una situazione ad alto rischio per la madre. Recenti studi suggeriscono anche, nelle madri che non hanno sperimentato il parto naturale, una maggiore incidenza di problemi psicologici e depressione post-partum.

Passiamo invece alle indicazioni. Quando il cesareo è davvero preferibile?

Il cesareo diventa necessario in tutte quelle situazioni in cui un parto per via vaginale è impossibile o presenta rischi, per la madre e il bambino, maggiori rispetto alla via chirurgica. Esistono dei casi in cui ci sono indicazioni precise e chiare tali da giustificare, senza alcun dubbio, il ricorso al cesareo: in particolare se il feto è ancora in posizione podalica al termine della gravidanza, se la placenta copre completamente o parzialmente il passaggio del feto nel canale del parto (la cosiddetta placenta previa) o se c'è un distacco della placenta. In molte altre situazioni per così dire *borderline* (in cui cioè non ci sono indicazioni così nette al cesareo), come ad esempio nel caso di sofferenza fetale, non è così semplice stabilire con certezza e a priori se sia meglio un cesareo oppure no. Ed è lì che entra in gioco l'esperienza del medico che di volta in volta può decidere quale sia la strada migliore.

Dott. Rolando Brembilla

Responsabile della U.O. di Ginecologia e Ostetricia del Policlinico S. Pietro di Ponte S. Pietro

Come riconoscere l'intolleranza al latte

a cura di Maria Castellano

È una delle intolleranze più comuni in pediatria e si manifesta con disturbi gastrointestinali, come meteorismo e diarrea e, anche se in casi rari, perdita di peso e malnutrizione. Parliamo dell'intolleranza al latte, un problema causato da un deficit della lattasi, enzima indispensabile per la digestione di questo alimento. Raramente si tratta di un deficit congenito, mentre è frequente assistere al progressivo declino dell'attività di questo enzima che si manifesta con incidenza crescente dall'età prescolare a quella adulta. Ne parliamo con il dottor Romeo Carrozzo, pediatra.

Dottor Carrozzo, ci spiega meglio qual è la causa di questa intolleranza così diffusa?

Il latte vaccino è essenzialmente composto da grassi, zuccheri, proteine, minerali, vitamine ed acqua. Mentre le allergie al latte sono causate dalla componente proteica dell'alimento, il tipo più diffuso di intolleranza al latte è dovuto alla sua parte zuccherina. Lo zucchero prevalente nel latte è il lattosio, a sua volta costituito da due zuccheri più semplici, il glucosio e il galattosio. L'intestino dei mammiferi non riesce ad assorbire il lattosio come tale, ma ha bisogno che venga scisso (cioè diviso) in glucosio e galattosio. Questa scissione avviene grazie alla lattasi, un enzima che si trova nell'intestino. La lattasi funziona al massimo quando il cucciolo viene allattato, per poi progressivamente ridursi a livelli molto bassi nelle epoche successive. L'uomo è l'unico mammifero che continua a nutrirsi di latte in età adulta, benché utilizzi il latte di altre specie. Ma analogamente agli altri mammiferi anche nella razza umana la lattasi intestinale tende a diminuire a partire dai due anni, per giungere nell'età adulta a livelli più di 10 volte inferiori rispetto alla nascita.

ATTENZIONE A NON CONFONDERLA CON L'ALLERGIA

L'Italia è uno dei principali consumatori europei di latte. Ogni italiano, infatti assume mediamente 56 litri di latte all'anno. Il principale tipo di latte consumato è il latte vaccino (di mucca) e i suoi derivati. Benché questo alimento sia largamente utilizzato da milioni di persone, alcuni soggetti possono presentare dei disturbi successivamente alla sua assunzione. Alcuni di questi problemi (come comparsa di eczemi, orticaria o shock) sono propri di una reazione allergica, fenomeno dovuto dalla produzione di anticorpi specifici per un certo alimento. Altre persone, invece, presentano una sensazione di distensione addominale, spesso associata a dolore. Si tratta di una intolleranza, fenomeno in cui l'effetto nocivo di un alimento sull'organismo coinvolge meccanismi diversi dalla produzione anticorpale.

Con quali "sintomi" si manifesta questa carenza di lattasi?

Se i livelli di lattasi nell'intestino risultano particolarmente bassi, il lattosio introdotto con l'alimentazione può rimanere per una buona parte non digerito, dando origine a due conseguenze. Innanzi tutto la presenza di lattosio nell'intestino richiama acqua al suo interno. Inoltre i batteri intestinali fermentano il lattosio non digerito e producono anidride carbonica, idrogeno e metano. In pratica questi fenomeni si traducono nei classici sintomi che affliggono le persone con deficit di lattasi a seguito di una bevuta di latte: distensione addominale, crampi, flatulenza e produzione di feci molli o diarroiche.

Come si può diagnosticare?

In genere quando si sospetta un'intolleranza al latte da deficit di lattasi, il medico prescrive una dieta senza latte e derivati per circa due settimane e rivaluta i sintomi dopo la reintroduzione dell'alimento. La constatazione della scomparsa dei sintomi a seguito della dieta senza lattosio e della loro successiva ricomparsa durante la dieta libera, consente di formulare la diagnosi di intolleranza al latte da deficit di lattasi. In età pediatrica può essere utile effettuare un test di laboratorio per confermare la diagnosi, perché spesso la valutazione della sintomatologia nei bambini è più difficile. Si tratta del "breath test" (test del respiro) e si basa sul principio per cui l'idrogeno prodotto dalla fermentazione del lattosio a opera dei batteri intestinali può essere rilevato misurando l'idrogeno presente nell'aria espirata.

L'ETÀ SALE E LA LATTASI SCENDE

L'attività della lattasi in età adulta è estremamente variabile da una persona all'altra. Circa il 70% della popolazione presenta un deficit di lattasi, con interessanti variazioni etniche (andiamo dal 95% di intolleranza nella popolazione cinese, al 30% nella popolazione dell'Italia Settentrionale, al 2% in quella svedese).

Ed esiste una terapia?

Fatta la diagnosi, la terapia consiste in una dieta priva di latte vaccino e di quello di altre specie nonché degli alimenti ricchi in lattosio come i formaggi molto freschi. Ricordiamo che i lattosio può essere usato come additivo per alcuni alimenti, come salumi e gnocchi di patate. Spesso chi ha deficit di lattasi tollera molto bene i latti "ad alta digeribilità" in commercio nei quali il lattosio è stato in gran parte trasformato in glucosio e galattosio. Così come, di solito, o non ha alcun problema con molti suoi derivati, specialmente con lo yogurt e con i formaggi stagionati. Questo si spiega perchè i batteri tipici dello yogurt digeriscono parte del lattosio e nel prodotto ne rimane circa la metà rispetto al latte d'origine, mentre nei formaggi stagionati una buona quota di lattosio è scisso durante il processo di fermentazione. L'assunzione di lattosio insieme a cibi solidi può favorirne la digeribilità: l'alimento solido, rallentando i movimenti intestinali, aumenta il tempo di contatto tra la lattasi intestinale e il lattosio, favorendone quindi la scissione. Nelle forme più lievi di deficit, infatti, non si riscontrano disturbi se si consuma il latte insieme a pane, fette biscottate o cereali.

Ha collaborato la dottoressa Patrizia Bollo, dietista

DOTT. ROMEO CARROZZO

Specialista in Pediatria, Pediatra di famiglia ASL della provincia di Bergamo

BONGIORNO
LAVORO SHOPPING
www.bongiornoantinfortunistica.com

di fronte al Centro Commerciale CURNO (BG)

Qualità italiana al giusto prezzo

MULTICOLOR

Art. 752 **ZOCCOLO** Ecologico
€ 22,90

A NORME CE

Misure:
35/36 - 37/38 - 39/40
41/42 - 43/44 - 45/46

Art. 754 **ZOCCOLO** Ecologico
€ 22,90

NOVITÀ

a soli € 19,60

Misure:
34 - 35 - 36 - 37 - 38 - 39 - 40
41 - 42 - 43/44 - 45/46 - 47/48

Giallo
Arancio
Viola
Blu
Bianco

Art. 755 **ZOCCOLO**
Antistatico e antiscivolo con cinturino sterilizzabile, mescola termoiniettabile antistatica di termotecnopolimero privo di lattice.

AUTOLAVABILI CE

Art. 750 **ZOCCOLO**
Antistatico e antiscivolo in mescola termoiniettabile antistatica di termotecnopolimero privo di alogeni e lattice. Con inserto antistatico brevettato.
€ 18,50

Misure:
35/36 - 37/38
39/40 - 41/42 - 43/44 - 45/46

ANTISCIVOLO A NORME CE

Art. 703 **ZOCCOLO**
Tomaia in pelle forata, cinturino elasticizzato, sottopiede in pelle.
€ 16,00

dal 35 al 47

€ 16,00

misure dal 35 al 47

Art. 706 **ZOCCOLO**
Tomaia in pelle forata con inserti elasticizzati colorati. Sottopiede in cuoio.

ABBIGLIAMENTO DA LAVORO E ANTINFORTUNISTICA

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

amici di Bergamo salute
numero 3
anno 2 - maggio - giugno 2012

Di seguito gli amici in evidenza in questo numero

Cerca tutti i punti di distribuzione nell'elenco per località

Dott. Antonio Barcella
Specialista in Dermatologia e Venereologia
via A. Locatelli, 8
Nembro (BG)
Tel. 035 520250
abarc@dermstudio.com

Centro Medico Bergamo Sanità
PRESTAZIONI AMBULATORIALI CON PERSONALE MEDICO QUALIFICATO
CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO
VIA PAPA GIOVANNI XXIII 25
NEMBRO (BG)
INFO E PRENOTAZIONI
035 521838
DIR. SAN. DOTT. NICOLA TROISI

STUDIO MEDICO ASSOCIATO
Dr. DIEGO BONFANTI
SPECIALISTA IN OCULISTICA
cell. 338 4413728
CHIRURGIA LASER DELLE VIE LACRIMALI,
CHIRURGIA DEL SEGMENTO ANTERIORE,
CHIRURGIA REFRATTIVA
Dr.ssa MARIA GABRIELLA DE BIASI
MEDICO ODONTOIATRA
cell. 340 1245292
MEDICINA ESTETICA NON INVASIVA
CON OSSIGENO E RADIOFREQUENZA
BERGAMO, VIA TASSO 55 - TEL 035 219109
COLOGNO AL SERIO, VIA UMBERTO 1° 11 - TEL 035 897399
PONTE S.PIETRO, VIALE ITALIA 17

CENTRO MEDICO FISIOTERAPICO
dir. san. dott. Roberto Bergonzi
Via del Donatore Avis Aido 13
AZZANO SAN PAOLO
Tel 035 536721
www.centroiro.it
IRO MEDICAL CENTER

amici di Bergamo Salute

ORTOPEDIA BURINI
OFFICINA ORTOPEDICA ARTICOLI SANITARI AUSILI

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

Panino Genuino
anche senza glutine
The genuine italian food
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

CMSG
CENTRO MEDICO SAN GIUSEPPE
Dir. san. dott. F. Rubino
CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO SAN GIUSEPPE
Dermatologia - Cardiologia - Psicologia
Ginecologia e relativi test diagnostici
Logopedia - Podologia - Osteopatia
Via Marconi 11/a - Seriate Tel. 035/301831
info@centromedicosangiuseppe.com
www.centromedicosangiuseppe.com

WELLNESS & FITNESS
CORAL a.s.d.
Via Borgo Palazzo, 90
(ingresso da Via Vivaldi)
BERGAMO
"IL FITNESS MIGLIORA LA QUALITÀ DELLA VITA"
Potrebbe essere interessante scoprire come e perchè
Per TE un interessante REGALO
Tel. 035 218140
bergamo@coralcentrifitness.com
www.coralwellnessfitness.com
CORAL a.s.d. WELLNESS & FITNESS

CareDENT cliniche dentali
BERGAMO - T. 035 4284472
Via Guglielmo d'Alzano 3/5 - Dir. San. dott. A. Cobelli
STEZZANO (BG) - T. 035 4379379
Centro Commerciale "Le due Torri" - Dir. San. dott. A. Cobelli
ALBINO (BG) - T. 035 754535
Centro Commerciale "Valseriana Center" - Dir. San. dott. V. Quaggia
TREVIGLIO (BG) - T. 0363 303563
Via Roma 2/a - Dir. San. dott. V. Quaggia
CORTE FRANCA (BS) - T. 030 9826416
Centro Commerciale "Le Torbiere" Via Roma - Dir. San. dott. E. Malagni
www.care-dent.it

centro medico igea S.r.l.
Poliambulatorio di Fisioterapia e Riabilitazione
Direttore Sanitario dott. Antonio Cerreto

via Quinto Alpini 6
Bergamo
tel. 035/340406
fax 035/3691112
segreteria@centromedicoigea.it
www.centromedicoigea.it

STUDIO MEDICO ODONTOIATRICO
Dott. Ezio Durante
Dott. Marco Campana
Via Castello, 20
AZZANO SAN PAOLO
Tel. 035 530278
studiocampanadurante@gmail.com

Dott.ssa Ilaria Faini
Via Leoncavallo 1/A
Bergamo
Cell. 320 7207684
ilariafaini@alice.it
Agopuntura - Auricoloterapia
Medicina Tradizionale Cinese
Medicina Olistica

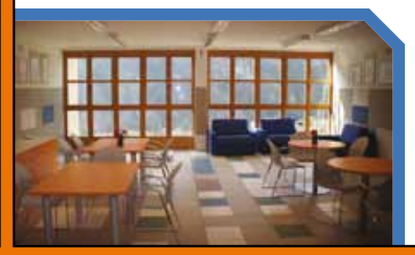
CENTRO SALUTE DONNA VERDELLO
LILT
Via Marconi, 11
Verdello (BG)
Tel. 035 871036
www.centrosalutedonnaverdello.it

Centro Medico Santa Clara
Odontoiatria | Psicologia
Dietologia | Patologie respiratorie
Dermatologia | Logopedia
Convenzioni con
FASCHIM, FASI e FASI OPEN
Via Tiziano Vecellio, 13 - Seriate
www.centromedicosantaclara.it
centrosantaclara@alice.it
tel/fax 035 291450 - 334 1580637
Da lun. a sab. su appuntamento 8:00 - 20:00

FISIOFORMA studio
Pilatestherapy
FISIOTERAPIA CORSI DIDATTICA
Prevenire e curare il mal di schiena
Pilatestraining
EQUILIBRIO POSTURA ALLENAMENTO
Riequilibrare la postura, ritrovare forza ed efficienza muscolare

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

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



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

amici di Bergamo Salute

HABILITA

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

www.habilita.it

integra mente
Fisioterapia
Medicina Complementare e Riabilitativa
Direttore Sanitario dott. P. Bonicelli

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

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

Medicallife
ambulatorio medico-polispecialistico

VIA TREVIGLIO, 12
Calvenzano
0363.853151
Dir . San. Dott. M. Buttinoni
WWW.MEDICALLIFE.IT

MEDIC SERVICE
Studi Medici Associati
direttore sanitario dott. Haim Reitan

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

GINECOLOGIA - ORTOPEDIA
CARDIOLOGIA-ENDOCRINOLOGIA
DIAGNOSI PRECOCE
PER LE MALATTIE DEGENERATIVE CEREBRALI
TRATTAMENTO
DELLE PATOLOGIE EMORROIDARIE

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

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

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

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

ISOLA medical
Centro Medico
Polispecialistico
Dir. San. Dott. A. Di Nardo

La nuova realtà medica dell'Isola
per la vostra cura e prevenzione

- visite mediche specialistiche
- fisioterapia • odontoiatria

Via Galileo Galilei, 39/1
24040 Chignolo d'Isola (Bg)
Tel. 035 90.46.41
isolamedical@alice.it
info@centroisolamedical.it
www. centroisolamedical.it

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

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

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

Studio Dentistico
Dott. Stefano Capoferri

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

stefanocapoferri@libero.it

Dottor
PAOLO LOCATELLI
Medico Odontoiatra

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

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

CENTRO
LOGOS
via Piccinini, 3/A
Bergamo
tel. 035/224552
cell. 329/1023354

logoslogopedia@alice.it
www.logopediabergamo.it

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

POLITERAPICA
Terapie della Salute

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

RIHABILITA
www.rihabilita.it

Ambulatorio di Riabilitazione,
Fisioterapia e Medicina Polispecialistica

Via Gaetano Valle, 17
Alzano Lombardo

Tel. 035 515408

dir. san.
dott. M. Cataldo

Dott.ssa Tiziana Romano

Psicologa e Psicoterapeuta
via Garibaldi, 4 - Bergamo
tel. 035/5294320
www.tizianaromano.it

studio medico polispecialistico multidisciplinare
Direttore Sanitario Dott. Giuseppe Palamara

Medicina Olistica
Medicina del Benessere e Antiaging
Medi Spa
Medicina e Chirurgia Estetica
Ayurvedic Centre
Tricologia - Trichiatria
Check up cutaneo: viso, corpo, cuoio capelluto
Consulenze specialistiche
Diagnostica Strumentale
Fat Membrana Lipodomica in collaborazione con CNR Bologna

www.rsalife.it

Tel 035.68.01.31 - 335.68.03.901
P.zza Barborini e D'Andrea 3A - Bagnatica

S.M.A.
Diagnosi Prenatale Studio Medico Associato

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

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

Vincenti & Vecchi
STUDIO MEDICO ODONTOIATRICO

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

POLIAMBULATORIO
DOTT. VINCENTI STELIO
DOTT. VECCHI GIANANDREA

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

STUDIO
DR.SSA
SARAH VIOLA

PSICOLOGIA • PSICHIATRIA • PSICOTERAPIA

via Giassone, 22
Scanzorosciate
Tel. 035 249921

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

amici di Bergamo Salute

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

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

ALZANO LOMBARDO
- **Aleman** Via Peppino Ribolla 1
- **Ospedale 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/A
- **Centro Estetico Laser** Via San Bernardino 28
- **Centro Logos** Via Piccinini 3/A
- **Centro Medico Igea** Via Quinto Alpini 6
- **Centro Medico Polispecialistico San Paolo** Via Zendrini 11
- **Centrorota** Via delle Industrie 8
- **Climasalis** Via XX Settembre 29
- **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. Maj 26/D
- **Dott. Paolo Previtali** Via Broseta 112/B
- **Dott.ssa Grazia Manfredi** Via Paglia 3
- **Dott.ssa Ilaria Faini** Via Leoncavallo 1/A
- **Dott.ssa Tiziana Romano** Via Garibaldi 4
- **Estetica Medica** Via G. Carducci 20/A
- **Fisioforma** Via G. D'Alzano 5
- **Habilita San Marco** Piazza della Repubblica 10
- **Ipasvi** Via Rovelli 45
- **Marchesi Design** Via Suardi 40
- **Medic Service** Via Torino 13
- **Ordine dei Medici di Bergamo** Via Manzù 25
- **Ospedali Riuniti di Bergamo** Largo Barozzi 1
- **Otomedical** Via G. d'Alzano 10/G
- **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 Clinics** Via Calzecchi Onesti 6
- **Welness & Fitness Coral** Via Borgo Palazzo 90

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

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

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

CALVENZANO
- **Medicallife** Via Treviglio 12

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

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

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

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

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

PIARIO
- **Ospedale di Piario** Via Groppino 22

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

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

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

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

S.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

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

SOLZA
- **Autoarkia** Via S. Protasio 39/A

STEZZANO
- **Caredent** c/o Centro Commerciale 2 Torri
- **Ottico Punto di Vista** Piazza Libertà 15

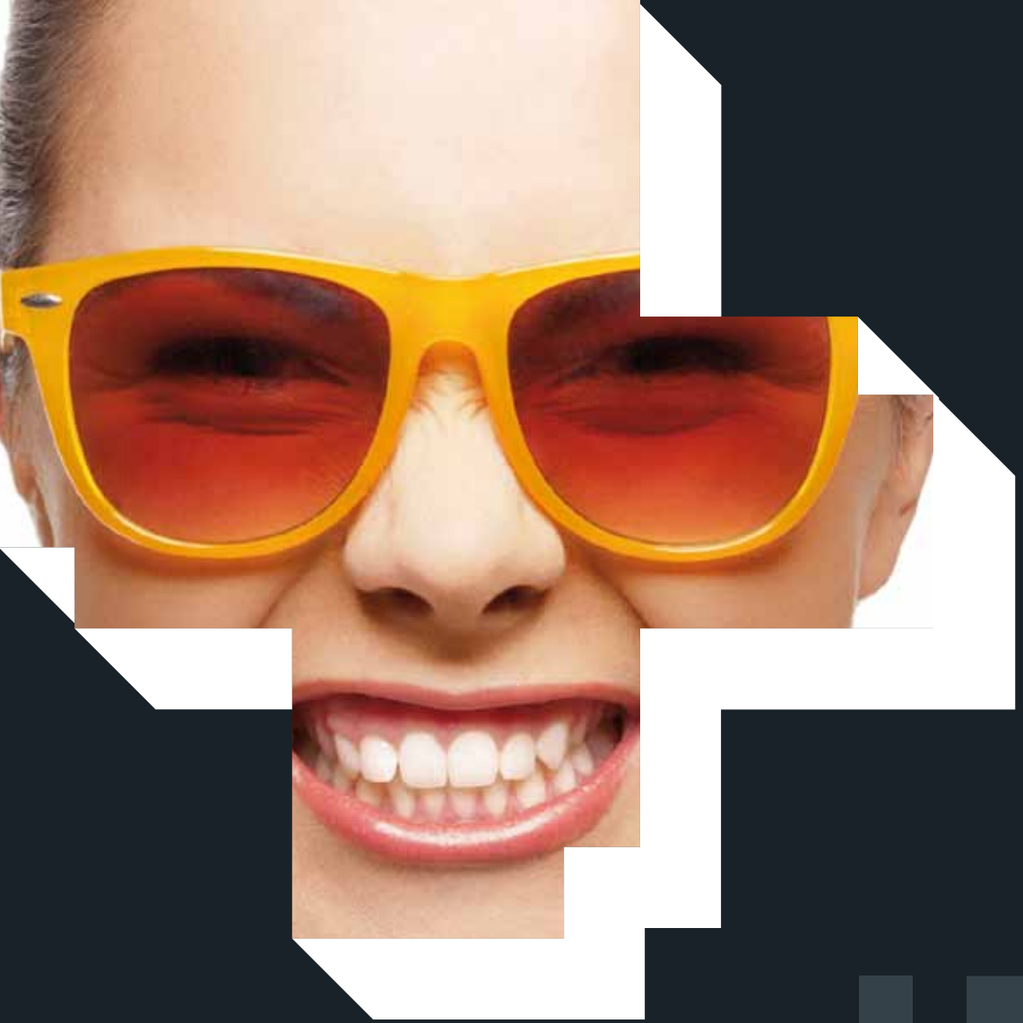
TRESCORE BALNEARIO
- **Terme di Trescore** Via Gramsci

TREVIGLIO
- **Caredent** Via Roma 2/A
- **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
- **Casa di Cura Habilita** Via Bologna 1
- **Policlinico San Marco** Corso Europa 7



bamboostudio.it

FACE+ RAPPRESENTA L'ULTIMA FRONTIERA DELL'INNOVAZIONE AL SERVIZIO DEI PROFESSIONISTI DELL'ESTETICA

UN PRODOTTO TECNOLOGICAMENTE AVANZATO CON UN CUORE NATURALE CHE CONQUISTA LA NUOVA GENERAZIONE.

SCOPRITECI SUL NOSTRO SITO E SEGUITECI SU FACEBOOK E TWITTER

TINTARELLASPRAY face+

tintarella spray **naturale** *ad azione immediata*

WHITENING face+

sbianca i tuoi denti *alla velocità della luce!*

facepiu.com

Via Italia, 131 - 24068 SERIATE (BG)
T 035 4236746 - 035 2922928 - info@facepiu.com

Kinesiologia, disciplina del Terzo Millennio

a cura di Giulia Sammarco

Contro il mal di schiena e i dolori muscolari, ma anche per aiutare a combatter stress e ansia. Sono molti i campi in cui la Kinesiologia Applicata, disciplina nata negli anni Sessanta per intuizione del chiropratico americano dottor George Goodheart, e sempre più diffusa anche da noi, può offrire benefici. Conosciamola allora più nel dettaglio con l'aiuto di Giacomo Zanoletti, fisioterapista e kinesiologo professionale.

Di quale tipo di tecnica si tratta?

Innanzitutto è bene sottolineare che è una disciplina accettata da parecchi anni dalla Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e praticata in tutto il mondo da medici, dentisti, chiropratici, naturopati, fisioterapisti, nutrizionisti, counselor e molti altri professionisti che curano la salute con principi naturali. La Kinesiologia può essere definita come un sistema di cure naturali che combina il test muscolare con i principi della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), il riequilibrio energetico e altre modalità di prevenzione. È una pratica prettamente olistica, cioè prende in considerazione tutto l'individuo e non le sue parti, lavora con le interrelazioni tra le strutture corporee, la biochimica, la mente, le emozioni e i sistemi energetici. Cura la persona usando una combinazione di tecniche proprie, delicate e sicure per persone di ogni età.

Dott. Giacomo Zanoletti

Fisioterapista e kinesiologo professionale del Centro Integra Mente di Albino

In che cosa consiste il test muscolare?

Il test muscolare viene utilizzato all'interno della valutazione kinesiologica per ottenere dal corpo le informazioni su dove sia localizzato lo squilibrio e sulla sua natura. In pratica si basa sull'osservazione della risposta muscolare, attraverso la quale si "esprime" il Sistema Nervoso (vedi box).

Che tipo di trattamenti comprende?

Le correzioni o i trattamenti utilizzati in kinesiologia possono essere di tipo osteopatico, manipolativo, naturopatico, energetico o anche tecniche di sostegno emotivo.

In quali casi può rivelarsi utile?

In molti disturbi e patologie diffusi nella nostra società. In particolare per i dolori articolari e muscolari, dolori del rachide cervicale, allergie, ansia, infortuni sportivi, mal di schiena, sciatica, insonnia, intolleranze alimentari, squilibri posturali, tensioni localizzate e stress emotivo-mentale.

IL LEGAME MUSCOLI-CERVELLO

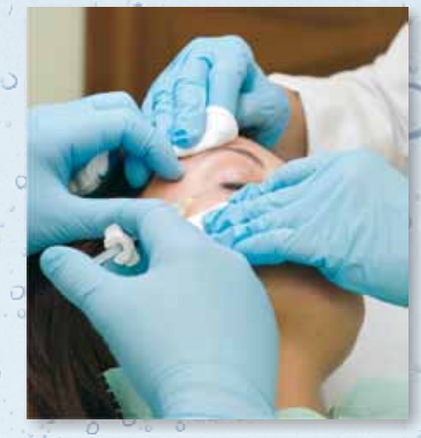
Di fronte a una sfida o a una sollecitazione il cervello opera una sintesi dei numerosi fattori organici implicati e attraverso i nervi invia alle cellule muscolari una quantità di impulsi che determinano maggiore o minore stabilità delle fasce. Se la sintesi è positiva il muscolo risponde stabilmente. Se è presente un fattore di stress invece il muscolo diventa instabile o debole oppure ipertonico.

Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare

Studio Medicina Olistica
Medi SPA - Ayurvedic Centre

Associato
SIES - AFI - AIOT - MIPOS - SASME - SIME - SI.TRI

Direttore Sanitario
dott. Giuseppe Palamara



Terapisti

- *Digitopressione*
- *DLM (Drenaggio Linfatico Manuale)*
- *Massaggi Ayurvedici*
- *Massaggi Shiatsu*
- *Massaggi terapeutici*
- *Massofisiokinesiterapia*
- *Moxabustione - Osteopatia*
- *Podologia - Posturologia*
- *Riequilibrio Bio-Energetico Metodo Kriya*
- *Riflessologia plantare e palmare*
- *Trattamenti Ayurvedici*

Medici Specialisti

Medicina Estetica Biologica del Benessere e Anti-Aging
Chirurgia Estetica

- *Cardiologia - Chirurgia della Calvizie*
- *Chirurgia Vascolare Angiologia - Dermatologia*
- *Dermocosmetologia - Diabetologia - Endocrinologia*
- *Medicina Legale - Medicina Olistica - Oculistica*
- *Omeopatia Omotossicologia*
- *Ortopedia Traumatologia*
- *Ostetricia Ginecologia - Psicoterapia*
- *Scienza della Nutrizione - Trico Terapia Trichiatria*
- *Uroginecologia - Consulenza in sessuologia*
- *Urologia*

Diagnostica strumentale

- *Check-up Cutaneo:*
  Viso - Corpo - Cuoio Capelluto
- *EcoColorDoppler arterioso e venoso:*
  arti superiori inferiori - carotide
- *Ecografie internistiche:*
  addome - mammella - tiroide - articolari - muscolari
- *FAT membrana lipodomica*
  (in collaborazione con CNR Bologna)
- *Fit intolleranze alimentari*
- *Pap Test sec. sistema Bethesda*
- *Radical test Fort e Ford*

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

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

Ricerca Scientifica Avanzata

info@rsalife.it - www.rsalife.it

Sei allergico? Te lo dice il prick test

a cura di Giulia Sammarco

Italiani sempre più allergici. Proprio così. Le allergie infatti sono un problema in costante aumento e, secondo le stime, entro il 2015 potrebbero colpire fino al 45% della popolazione. Sempre più spesso quindi sentiremo parlare del *prick test*, cioè l'esame principe per la diagnosi di molti tipi di allergie. Conosciamolo meglio con l'aiuto della dottoressa Giuseppina Manzotti, allergologa.

Dottoressa Manzotti, quali allergie può "scovare" questo test?

Il *prick test* è molto sensibile e specifico nella diagnosi di allergia a inalanti, come pollini, acari della polvere, muffe, peli di cane e gatto. Sicuramente poi è importante nella diagnosi di allergia alimentare, anche se in quel caso per avere risultati certi deve essere associato anche ad altri esami più specifici.

Dott. ssa Giuseppina Manzotti

Specialista in Allergologia e Immunologia dell'Ospedale di Treviglio

E come si svolge?

Attraverso l'infissione di una lancetta (cioè un particolare dispositivo con la punta molto sottile) si applica una goccia dell'estratto da testare, quello cioè che si sospetta possa causare allergia (allergene), sulla superficie interna dell'avambraccio. Questa operazione si ripete per quanti sono gli allergeni che si vuole testare, con l'accortezza di cambiare lancetta e applicare le gocce a una distanza sufficiente (almeno 3 centimetri).

Cosa succede se la persona "soffre" quella o quelle sostanze?

Nell'arco di 15 minuti, cioè il tempo di rilascio dei mediatori dai mastociti cutanei, cioè cellule del sistema immunitario che intervengono nelle reazioni allergiche, sul braccio comparirà un pomfo, cioè una zona gonfia e arrossata di dimensioni variabili. In genere la risposta a un allergene è giudicata positiva (e quindi il soggetto è allergico) quando il pomfo relativo ha un diametro di almeno 3 millimetri.

Perché l'esame sia attendibile, quali precauzioni bisogna osservare prima di farlo?

È indispensabile non eseguire alcun tipo di pulizia della pelle con alcool o altri disinfettanti o detergenti, per evitare un'alterazione della permeabilità cutanea e un'irritazione aspecifica (non riconducibile cioè all'allergene). Inoltre, se si è in cura con antistaminici a lunga durata d'azione, bisogna sospenderli per almeno 3 o ancora meglio 5 giorni.

Quali altri farmaci possono interferire?

Gli antileucotrieni, farmaci contro l'infiammazione delle vie respiratorie di tipo allergico, che andrebbero sospesi il giorno prima dell'esame, e i cortisonici, ma solo se applicati a livello topico sulla pelle oppure se utilizzati per via sistemica per lunghi periodi (cicli di terapia brevi non hanno effetti negativi sul test).

Una questione di orecchio

L'otite è, anche per i nostri amici a quattro zampe, un problema comune e alquanto fastidioso, che spesso si ripresenta ciclicamente. La nostra esperta ci spiega come prevenirlo e curarlo in modo efficace

a cura di Maria Castellano

Il vostro cane si gratta insistentemente le orecchie e scuote nervosamente la testa? Potrebbe avere l'otite, un'infiammazione molto comune soprattutto, ma non solo, in razze con orecchie lunghe e pendenti, come ad esempio cocker o bassethound o in animali con molto pelo alla base dell'orecchio come i barboncini. Ma a cosa è dovuta? Quali sono le cause e come si può prevenire? La parola a Eulàlia Pàmies, Medico Veterinario.

Dottoressa Pàmies che tipo di patologia è l'otite?

L'otite è un'infiammazione del condotto uditivo esterno che può coinvolgere anche il padiglione auricolare. In medicina veterinaria l'otite viene considerata una patologia dermatologica in quanto colpisce principalmente l'epitelio del condotto uditivo.

Come si può sospettare che il proprio cane ne soffra? Quali sono i sintomi che devono mettere in guardia?

I sintomi del cane con otite sono: prurito, dolore, riluttanza a essere toccato alla testa, scuotimenti e grattamenti delle orecchie. Ma anche arrossamento e tumefazione del canale auricolare esterno con eventuale stenosi (cioè restringimento) dello stesso.

Perché può insorgere?

Le cause dell'otite nel cane sono numerose e legate a fattori predisponenti e di razza. In particolare le più frequenti sono:

- *infezione da lieviti* (candida e malassezia) nei cani che stanno frequentemente in acqua e in cui rimane bagnato il condotto uditivo, oppure nelle razze in qui la pinna auricolare (struttura cartilaginea rivestita da cute che fa parte dell'orecchio esterno) è piegata verso il basso impedendo la circolazione di aria e favorendo un ambiente umido ideale per questi microorganismi;
- *corpi estranei* come le spighe di graminacee nei cani da caccia o che frequentano i prati d'estate;
- *parassiti* (acari della rogna otoedrica e sarcoptica) in cani che vivono in condizioni di sovraffollamento (allevamenti, canili…);
- *infezione da batteri* (staphylococcus, pseudomonas…) frequentemente secondaria ad atopia (predisposizione genetica per una risposta esagerata cutanea) e allergie alimentari e favorita da fattori anatomici come orecchie pendule e canali esterni ricchi di peli.

Dott. ssa Eulàlia Pàmies Pellicer

Medico Veterinario, dell'Ambulatorio Dott. Bonfanti Dott. Pàmies di Alzano lombardo

Come si fa a capire quale di queste cause è alla base dell'infezione?

Mentre l'esame clinico con l'aiuto di un otoscopio è nella maggior parte dei casi sufficiente per la diagnosi di otite esterna, per definire la causa è necessario fare esami più approfonditi. Per questo, durante la visita, si preleva del materiale del condotto per effettuare uno striscio colorato da guardare al microscopio e una coltura batterica da spedire in laboratorio. Oltre a questo, è molto importante esaminare il timpano che in casi di otite cronica può essere perforato. Se è necessario si effettua una leggera sedazione dell'animale, che permette di pulire bene e rimuovere i detriti e i peli eventualmente presenti nel condotto uditivo.

E come si cura?

La terapia topica (cioè l'utilizzo di principi attivi farmacologici applicabili direttamente sulla parte interessata dall'infezione) è fondamentale per la risoluzione dell'otite esterna, quella sistemica (cioè per via orale) va invece riservata nei gravi casi di otite batterica oppure nei casi di otite media. I preparati per la terapia topica contengono antibiotici per combattere l'infezione, corticosteroidi per ridurre edema (gonfiore) e dolore e antimicotici per combattere le infezioni da lieviti. Nel caso di otite parassitaria si impiega un prodotto specifico in grado di uccidere gli acari.

Nel caso di soggetti predisposti, esiste una strategia preventiva efficace?

La prevenzione è di fondamentale importanza, in ogni caso. Il proprietario del cane deve controllare che il canale uditivo sia sempre pulito e libero di peli, dopo le passeggiate in campagna asportare eventuali spighe che siano impigliate fra i peli o in prossimità del padiglione. Per questo è importante che l'animale, fin da piccolo, sia abituato a essere manipolato e pulito nelle orecchie.

DiscountAnimali

Per tutta la "stagione calda" Advantix, Advantage, Expot, Frontline, Scalibor, ad ottimi prezzi!
Vedi la promo su www.dpga.it/cura.htm

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

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

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

Casa di Cura Quarenghi

Un punto di riferimento per la riabilitazione respiratoria

a cura di Viola Compostella

Minimizzare l'utilizzo di farmaci e ridurre le riacutizzazioni e i ricoveri. Ma soprattutto portare il paziente con patologia respiratoria al massimo livello di autonomia nelle attività quotidiane, migliorandone la qualità di vita e la tolleranza allo sforzo. E tutto con programmi "su misura" e sempre al passo con gli avanzamenti scientifici e tecnologici. Sono questi gli obiettivi dell'Unità Funzionale di Riabilitazione Respiratoria della Casa di Cura Quarenghi. Attivata nel 2003, è oggi un punto di riferimento per pazienti provenienti da strutture per acuti (reparti di chirurgia toracica e/o generale o pneumologia) o dal domicilio (patologie croniche riacutizzate). Ma in cosa consiste questo tipo di riabilitazione? Lo abbiamo chiesto al dottor Lamberto Maggi, pneumologo, responsabile dell'Unità Funzionale di Riabilitazione Respiratoria*.

Per quali patologie si è dimostrata efficace?

In caso di Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO), asma bronchiale, malattie neuromuscolari, trapianto polmonare, paralisi del diaframma, interventi chirurgici, fibrosi cistica e malattia respiratoria del paziente mieloleso (con lesioni cioè del midollo spinale). Tra queste patologie sicuramente la più diffusa è la BPCO, che colpisce il 4,5% della popolazione con punte di oltre il 15% negli anziani. La ridotta tolleranza allo sforzo del paziente BPCO è dovuta all'instaurarsi di un circolo vizioso per cui il malato riduce l'attività fisica a causa della difficoltà a respirare, tipica della patologia, e quindi tende a perdere trofismo e forza dei muscoli periferici. Una spirale negativa, alimentata anche da ansia e depressione, che lo porta a sviluppare disabilità, perdita dell'autonomia, limitazione nelle attività quotidiane e quindi a una riduzione, a volte drammatica, della qualità di vita.

Come si interviene in questi casi?

Fino a vent'anni fa si pensava che i pazienti BPCO non potessero raggiungere un'intensità di esercizio sufficientemente elevata da allenare la muscolatura e la riabilitazione respiratoria era quasi esclusivamente mirata al rinforzo dei muscoli respiratori (rieducazione diaframmatica). Successivamente si è visto che nei pazienti BPCO, anche di grado severo, si possono ottenere significativi risultati con un programma globale di riallineamento allo sforzo e all'esercizio, che oggi rappresenta l'aspetto principale di un programma di riabilitazione.

L'IMPORTANZA DI UN APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE

Alla Casa di Cura Quarenghi la riabilitazione si svolge in gruppo e/o con trattamenti individuali ed è svolta da fisioterapisti con particolare esperienza nel settore. I percorsi diagnostico-terapeutici in uso si identificano con le Linee Guida emesse dalle società scientifiche di riferimento (AIPO, ERS, ATS). I risultati migliori e più duraturi si ottengono affiancando alla riabilitazione respiratoria anche un supporto dietetico e psicologico e un'educazione sulla malattia.

Quali sono, in particolare, i vantaggi?

I pazienti con BPCO di grado lieve-moderato con l'allenamento presentano miglioramenti simili ai normali. Quelli con BPCO di grado severo migliorano la resistenza e il grado di autonomia nelle attività della vita quotidiana. La riabilitazione respiratoria infatti riduce i sintomi, incrementa la capacità di lavoro, anche in presenza di alterazioni strutturali irreversibili, e riduce la necessità di ricoveri ospedalieri. Questo è reso possibile in quanto la disabilità deriva in molti casi non solo o non tanto dalla patologia polmonare in sé, ma da altre patologie associate.

Come si arriva a impostare un programma davvero "su misura"?

Per prima cosa è importante sottoporre il paziente a una valutazione funzionale completa, misurando il grado di disabilità e dispnea attraverso diversi test:

- *spirometria*: misura i volumi polmonari e quantifica il tipo e l'entità del danno funzionale respiratorio;
- *EGA arteriosa*: determina e quantifica l'eventuale presenza di insufficienza respiratoria;
- *test del cammino*: determina la massima distanza percorribile dal paziente in un determinato tempo (6 minuti);
- *scala di Borg*: valuta la dispnea soggettiva durante l'esercizio fisico;
- *MIP/MEP* (Massima pressione inspiratoria - espiratoria): valutano la forza dei muscoli respiratori;
- *test da sforzo con cyclette*: permette l'esplorazione integrata delle funzioni cardio-polmonari In casi selezionati viene eseguita anche una valutazione di eventuali disturbi respiratori nel sonno, come apnee, mediante una polisonnografia. In base ai risultati, si determina il carico di lavoro sopportabile dal soggetto e si programma l'allenamento (intensità, durata, frequenza), che verrà realizzato con diverse modalità di esercizio (treadmill, cyclette, camminata, scale, combinazione di più esercizi a corpo libero).

Quanto dura un programma di riabilitazione?

Circa tre settimane. Al termine il paziente andrà spronato a mantenersi attivo in modo tale da non perdere i benefici acquisiti. Una riduzione dell'intensità, della durata o della frequenza del programma di riabilitazione respiratoria ne riduce sensibilmente gli effetti benefici.

LA PREVENZIONE "SECONDARIA"

Spesso il paziente viene avviato a un programma di riabilitazione soltanto a uno stadio avanzato della malattia. Sebbene anche i pazienti più gravi traggano vantaggi dal programma di riabilitazione, tuttavia avviare un paziente in uno stadio più precoce consente strategie preventive efficaci nell'arrestare la progressione della malattia (cessazione del fumo, strategie nutrizionali) e maggiori possibilità di prescrivere esercizio.

**e dell'Unità Funzionale di Pneumologia presso le Cliniche Gavazzeni di Bergamo.*

Fondazione Don Palla di Piazza Brembana

Una "Casa di Riposo" al servizio della Valle

a cura di Maria Castellano

Voleva dare agli anziani soli, non autosufficienti e bisognosi della Valle Brembana un luogo accogliente dove poter vivere gli ultimi anni della loro vita in modo dignitoso e seguiti da personale attento alle loro necessità. Era questo il sogno di Don Stefano Palla, parroco di Averara, piccolo Comune della Valle. Un sogno che negli anni, dopo la sua morte e grazie alla sua eredità spirituale e materiale (con la donazione del terreno), è diventato realtà. E così oggi, nel Comune di Piazza Brembana, sorge la Fondazione Don Palla Onlus, Residenza Sanitaria Assistenziale (R.S.A.), o più semplicemente "Casa di Riposo", che accoglie ospiti, parzialmente non autosufficienti o non autosufficienti, persone bisognose economicamente, e offre loro non solo prestazioni alberghiere, ma soprattutto assistenza socio-sanitaria, culturale e ricreativa. *«Abbiamo tentato di trovare una soluzione di tranquillità per l'avvenire di nostri concittadini che, dopo anni di sacrifici, possono trovarsi in stato di bisogno proprio nel momento in cui la società del benessere cerca di "scaricarli" perché ormai improduttivi»* sottolinea il Presidente della Fondazione Comm. Pietro Busi. *«Lo sentivamo come un dovere, una forma di rispetto nei loro confronti, per quello che hanno fatto. Anche se non autosufficienti o con problemi di salute gli anziani rappresentano una risorsa importante per tutti noi, per il territorio e per la nostra memoria. Questo è sempre stato il nostro spirito: mettere al centro il valore persona e il valore solidarietà».*

Un sogno cominciato negli anni Sessanta/Settanta

La storia della Casa di Riposo di Monte Sole comincia nel 1967, quando Don Palla viene a mancare e lascia in eredità il terreno al Patronato San Vincenzo. Viene creato un Consorzio di 20 Comuni dell'Alta Valle Brembana (presieduto da Pietro Busi) che segua la costruzione della casa di riposo. I fondi messi a disposizione dai Comuni però non sono sufficienti. Viene promossa allora una sottoscrizione popolare senza precedenti che coinvolge 10.000 persone in tutta la Valle. I lavori possono cominciare. *«Difficoltà ne abbiamo incontrate, non lo nascondo, ma abbiamo sempre confidato nel fatto che stavamo operando per il bene comune. La forza morale di portare a termine il nostro impegno ci è venuta dalla nostra gente, soprattutto la più umile, cui va la nostra infinita gratitudine»* continua il presidente. E così, finalmente, il 15 giugno 1993 venne inaugurata la Casa di Riposo che contava 65 posti letto, tutti destinati a ospiti non autosufficienti.

Attenti ai bisogni del territorio

«Per andare incontro alle esigenze della popolazione del nostro territorio, negli anni poi la struttura è stata ampliata fino a raggiungere le dimensioni attuali» spiega il Comm. Busi. *«Oggi la struttura conta 85 posti letto accreditati dalla Regione, più quattro alloggi adatti a ospitare anziani o coppie di anziani autosufficienti. Presto inoltre inaugureremo anche un hospice con otto posti letto»*. Qui anziani non autosufficienti di grado medio o elevato, che non possono essere seguiti a domicilio e richiedono trattamenti continui, oppure affetti da patologie cronico-degenerative a tendenza invalidante, che però non necessitano di specifiche prestazioni ospedaliere, possono trovare un luogo accogliente e su "misura" per le loro esigenze e condizioni, in cui non solo essere assistiti in modo adeguato, ma anche essere stimolati sia dal punto di vista fisico (con appositi programmi di riabilitazione fisioterapica) sia psicologico attraverso attività culturali e ricreative. *«Le finalità della R.S.A. sono molteplici»* osserva ancora il Presidente Busi. *«Innanzitutto soddisfare i bisogni assistenziali degli anziani, attraverso la cura certo, ma anche la riabilitazione in modo che possano mantenere il più possibile, e in alcuni casi recuperare in parte, le loro capacità personali. Non meno importante è poi incentivare la partecipazione degli anziani e dei loro familiari alla vita comunitaria e favorire i rapporti con la realtà territoriale, attivando momenti e occasioni di incontro, in modo che non si sentano "tagliati fuori" dal mondo reale»*. Infine la struttura si pone al servizio del territorio con:

- il *Servizio di Assistenza Domiciliare* (SAD) attivo dal novembre 1996 che permette l'invio al domicilio di personale socio assistenziale in grado di rispondere ai bisogni primari degli utente (es. igiene, pasto);
- *l'Assistenza Domiciliare Integrata* (ADI) che permette di inviare personale medico, infermieristico e fisioterapico ad utenti bisognosi;
- *Mini Alloggi Protetti* che permettono di ospitare anziani o coppie di anziani in un contesto abitativo indipendente, ma con possibilità di assistenza immediata da parte del personale della Struttura.

Da gennaio 2012 inoltre la Fondazione Don Palla Onlus ha anche aperto il Consultorio Familiare e il Centro di Mediazione nei locali di proprietà sovrastanti il Distretto ASL di Piazza Brembana, offrendo così a tutti i cittadini, non solo anziani, un ulteriore punto di riferimento, in linea con la "vocazione" che da sempre la contraddistingue, cioè mettersi sempre a disposizione del proprio territorio. Il prossimo traguardo è già fissato: offrire alla comunità della valle un Centro Specialistico per l'erogazione di servizi e prestazioni mediche all'avanguardia e l'apertura di un nucleo Hospice per malati terminali.

Tutti in acqua

Tempo di vacanze, di mare e di nuoto, una disciplina completa adatta a piccoli e grandi, con molti benefici e pochi rischi

a cura di Maria Castellano

«Il nuoto, praticato come divertimento, è uno sport consigliabile praticamente a tutti, senza limiti di età né verso il basso né verso l'alto. È adatto ai bambini piccoli come alle persone anziane, purché si seguano alcuni accorgimenti. È una disciplina completa, molto allenante, che permette di migliorare l'efficienza dell'apparato cardiovascolare e anche mantenersi in forma. E tutto in modo "dolce" e con un bassissimo rischio di traumi». Chi parla è il dottor Roberto Orlandi, medico dello sport. Lo abbiamo incontrato ora che l'estate sta per arrivare e che per molti è giunto il momento di tirare fuori dagli armadi il costume da bagno, per conoscere meglio con il suo aiuto questa disciplina sportiva sempre più amata dagli italiani. Basti pensare che, secondo recenti stime del Coni, sarebbero ben 3 milioni e mezzo i nostri connazionali che praticano questo sport con costanza.

Dottor Orlandi, quali sono i principali benefici che offre il nuoto?

Innanzitutto è una disciplina completa che mette in movimento praticamente tutti i muscoli e lo fa in modo sostanzialmente simmetrico. L'allenamento è distribuito su diversi gruppi muscolari e produce una tonificazione armonica e organica del corpo. Inoltre, essendo un'attività aerobica, cioè a bassa intensità ma lunga durata, se praticato con costanza (tre giorni a settimana per 35-40 minuti ogni volta) migliora l'efficienza del sistema cardiocircolatorio e stimola la resistenza. Infine può essere considerato una vera e propria ginnastica respiratoria: aiuta a migliorare la capacità polmonare e "insegna" una respirazione controllata e regolata.

LA VISITA PRESPORTIVA? FONDAMENTALE ANCHE PER I PICCOLI

Il nuoto è uno sport ideale anche nella fase dello sviluppo. È necessario però anche in questo caso far eseguire un serio controllo generale in un centro di medicina sportiva, specificando la disciplina. È importante in particolare un controllo accurato dell'apparato locomotore in generale e della colonna vertebrale in particolare (siamo nell'età dello sviluppo). In ogni Regione è possibile trovare i centri di medicina dello sport specializzati nella visita medica presportiva. Per informazioni www.fmsi.it

Sono sempre di più i bambini, anche di tre mesi, iscritti a corsi in acqua. Cosa ne pensa? Può essere utile o è troppo presto?

Ovviamente a quell'età i bambini non riescono ancora a nuotare, ma possono cominciare a prendere confidenza con l'acqua e con la gestione del movimento del loro corpo in un ambiente più "favorevole", cioè in assenza di gravità e senza vincoli di postura.

Quali sono invece i vantaggi nell'età scolare?

Premesso che parliamo sempre di attività non agonistica fatta per divertimento e in modo amatoriale, nei bambini in fase di sviluppo favorisce l'accrescimento armonico e organico della muscolatura del corpo, aumenta la mobilità e la scioltezza dei movimenti e migliora la coordinazione motoria ed è utile anche nel controllo della postura.

Ma esistono delle controindicazioni?

In senso assoluto poche. Può essere praticato anche da chi è in eccesso di peso o è affetto da patologie della colonna vertebrale o delle articolazioni (artrosi, lombalgia, cervicalgia, etc.). L'importante però in questi casi, ma il principio vale anche per le persone apparentemente sane, è che prima di cominciare ci si sottoponga a una valutazione medica di base, meglio se effettuata da uno specialista in medicina dello sport, che valuti la condizione fisica globale della persona, focalizzando eventuali problematiche che necessitino di un programma di allenamento personalizzato. Se, ad esempio, si soffre di mal di schiena ricorrente, il nuoto costituisce un valido aiuto, ma bisogna evitare stili come la rana che richiedono di inarcare molto la schiena sottoponendola così a un sforzo eccessivo. Rispettando questi accorgimenti il nuoto può diventare un prezioso alleato anche nella terza età o anche in caso di patologie muscolo-scheletriche. D'altra parte il movimento in acqua è considerato un momento importante e precoce di un efficace percorso di riabilitazione per patologie articolari. I vantaggi che offre sono molti: non c'è forza di gravità, si può svolgere a temperature fresche e permette di eseguire un esercizio contro una resistenza, rappresentata appunto dall'acqua, ma allo stesso tempo non traumatico.

DOTT. ROBERTO ORLANDI

Specialista in Medicina dello Sport e ortopedico degli Ospedali Riuniti di Bergamo

VIA I CHILI DI TROPPO, BRACCIATA DOPO BRACCIATA

Il nuoto fa bruciare calorie velocemente (da 400 a 700 in 60 minuti circa) in base allo stile che si pratica (delfino, dorso, rana, crawl). Escludendo il delfino (per il quale servono muscoli e allenamento), lo stile che fa dimagrire di più è il dorso, seguito dalla rana e dal crawl (stile libero). Il nuoto in acque libere (cioè mare o lago) garantisce migliori risultati dato che la più bassa temperatura dell'acqua permette un maggiore dispendio energetico.

PALESTRA NAUTILUS BENESSERE & SALUTE

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

PRESENTANDOTI A NOME DI BERGAMO SALUTE AVRAI DIRITTO A UN INGRESSO GRATUITO PER DUE PERSONE

Via il grasso con il calore

È il sogno di ogni donna: eliminare i cuscinetti adiposi in tempi brevi e in modo soft

a cura di Alessandra Perullo

L'estate è "pericolosamente" vicina. E quei fastidiosi cuscinetti di grasso localizzato sono ancora lì, non siete riuscite a farli andare via. Certo il tempo ormai stringe, ma qualcosa si può fare per arrivare pronte alla prova costume e godersi la vacanza al mare senza imbarazzo e in libertà. Ma cosa? Diete e prodotti dimagranti di tutti i tipi per ritrovare la forma fisica li avete provati tutti, o quasi. Eppure i risultati non sono arrivati, o almeno non quelli che avreste desiderato. E così vi sentite demotivate e demoralizzate. Oggi, grazie all'evoluzione delle tecniche della medicina estetica, esistono alcune soluzioni per eliminare il grasso in tempi brevi e senza soffrire. Ma saranno davvero sicure? E i risultati saranno all'altezza delle aspettative? Lo abbiamo chiesto al dottor Angelo Serraglio, medico chirurgo che da anni si occupa di rimodellamento del corpo (ha conseguito un Master in Chirurgia Estetica Morfodinamica), che in questo articolo ci spiega una di queste nuove tecniche, cioè la Laserlipolisi, grazie alla quale si riesce a sciogliere il grasso, dando nuovo vigore alla pelle e rafforzandone la struttura.

Dottor Serraglio, ma come si fa a sciogliere il grasso?

La Laserlipolisi sfrutta le potenzialità di un fascio di luce concentrata emessa dal laser a una determinata frequenza, che emanando calore permette l'emulsione anche del grasso più resistente. La fibra ottica collegata al laser viene immessa nell'accumulo adiposo attraverso una minuscola incisione, utilizzando una cannula molto sottile, manovrata con movimenti leggeri. Il grasso liquefatto fuoriesce attraverso la cannula, consentendo al paziente di visualizzare il risultato immediatamente. L'altro grasso residuo che rimane in circolo viene assorbito dal corpo ed eliminato dal sistema linfatico. A differenza della tradizionale liposuzione, la cannula utilizzata ha uno spessore di un millimetro, il che fa sì che non siano necessari punti di sutura. È un trattamento ambulatoriale non invasivo, di breve durata e che non lascia cicatrici.

A fine trattamento, quali sono i tempi di recupero del paziente?

Il paziente viene medicato con un bendaggio compressivo e può tornare tranquillamente a casa, per riprendere la normale routine al massimo dopo 48 ore. Per tre settimane, poi, dovrà indossare calze elastiche e una guaina compressiva e sottoporsi a un ciclo di massaggi linfodrenanti manuali che favoriscono la riduzione del gonfiore dovuto all'intervento.

Anestesia locale o totale?

L' intervento si esegue in anestesia locale in regime di day-hospital e, oltre a eliminare i tanto odiati cuscinetti adiposi, serve anche per migliorare tutte quelle zone corporee già trattate con tecniche tradizionali con risultati non soddisfacenti.

E quanto dura l'intervento?

Questo dipende, chiaramente, dalla zona trattata e dalla quantità di grasso da eliminare. Solitamente addome e interno ginocchia richiedono al massimo una seduta di circa cinquanta minuti.

Dott. Angelo Serraglio

Medico chirurgo del Centro Estetico Laser di Bergamo

Chiunque può sottoporsi ?

Prima di sottoporsi all'intervento si effettua una visita per stabilire le zone da trattare e si richiedono degli esami per valutare se il paziente è idoneo al tipo di trattamento, controindicato a chi soffre di insufficienza venosa profonda e ai portatori di pacemaker.

Quali zone si possono trattare?

Grazie all'utilizzo della fibra ottica laser sottile (meno di un millimetro), si può trattare qualsiasi zona del corpo: doppio mento, braccia, cosce interne ed esterne, addome, ginocchia, fianchi e anche la ginecomastia maschile.

E i risultati sono permanenti?

I risultati sono in continuo miglioramento fino a quattro mesi dopo, poichè, come detto, il grasso residuo viene eliminato dal sistema linfatico nel tempo. In seguito rimangono stabili perché il corpo ha un numero complessivo di cellule che, se eliminate, non si riproducono. Naturalmente consiglio a tutti una vita sana, ovvero mangiare in modo corretto, fare attività fisica e bere almeno due litri d'acqua al giorno.

APPUNTAMENTI CON LA SALUTE:

Prenota subito la tua visita di controllo Numero Verde 800 901415

welfareitalia cure con cura
www.welfareitalia.eu

Gorlago (Bg) - Piazza Gregis, 10/a
Tel. 035.951791
gorlago@centri.welfareitalia.eu
Dir. Sanitario dr. Paolo Belvisi

San Pellegrino Terme (Bg)
Via De' Medici, 13 - Tel. 0345.23441
sanpellegrino@centri.welfareitalia.eu
Dir. Sanitario dr. Marco Distefano

IPASVI

NUOVA SEDE IPASVI

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

NUOVA SEDE IPASVI

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 - collegiobg@ipasvibg.postecert.it - www.ipasvibergamo.it

Stop al fumo con Isola Medical

Un innovativo metodo, che unisce auricoloterapia e supporto psicologico, per dire addio alle sigarette

a cura di Clara Verdi

Il fumo è riconosciuto come la prima causa dei decessi, più di quelli dovuti a omicidi, suicidi, alcol, droghe e incidenti stradali messi insieme. La lotta al fumo riveste quindi un ruolo molto importante sotto l'aspetto sociale, economico, politico, sanitario ed è per questo che è oggetto di numerose campagne di informazione e sensibilizzazione da parte dei vari organi competenti. È quasi imprescindibile per una struttura come Isola Medical, che oltre a curare si prefigge di promuovere un'azione di prevenzione, non prendere in considerazione questo problema e proporre una soluzione. Per conoscere gli effetti del fumo basta consultare media, riviste, web, ma giusto per fare il punto li riassumiamo brevemente. La sostanza più conosciuta è la nicotina che è anche l'unica a dare una forma di appagamento; una volta inalata entra immediatamente in circolo ed è assorbita da tutti gli organi, i tessuti e i liquidi (anche quelli di un feto) producendo effetti stimolanti e inibitori nei sistemi circolatorio, vegetativo e nervoso centrale e attivando dei ricettori specifici che a loro volta inducono un aumento delle attività psicomotorie. La conseguenza è una forma di dipendenza fisiologica. Oltre alla nicotina il fumo contiene poi migliaia di altre sostanze estremamente dannose, tra cui l'acido cianidrico che inibisce la respirazione a livello cellulare, il monossido di carbonio che combinandosi con l'emoglobina al posto dell'ossigeno interferisce con l'assorbimento di quest'ultimo riducendolo anche del 15% (con danni a cuore e circolazione) ossidi di azoto, aldeidi e fenoli che irritano le mucose respiratorie e le congiuntive, alcaloidi, arsenico, nitrosammine e catrame che hanno azione cancerogena, polonio e altre sostanze radioattive. Nonostante si conoscano i danni legati al fumo le persone però continuano a fumare. Perché? Perché al fumo è annessa la convinzione che il fumare (non il fumo) sia una forma di piacere a cui non si è disposti a rinunciare così facilmente; è una dipendenza di carattere psicologico distinta da quella fisiologica indotta dalla nicotina. Dall'analisi fatta è chiaro che, se si vogliono ottenere dei buoni risultati, i due aspetti della dipendenza devono essere correttamente valutati e trattati. Il metodo proposto da Isola Medical è stato studiato proprio per affrontare al meglio entrambi gli aspetti della dipendenza e abbina un trattamento di auricoloterapia con un supporto psicologico. L'auricoloterapia si basa sugli indiscussi risultati ottenuti stimolando nei padiglioni auricolari i punti dell'agopuntura: l'effetto è quello di produrre endorfine, sostanze prodotte naturalmente dal nostro cervello, che vanno a inibire l'effetto della nicotina eliminandone così la dipendenza. Questo trattamento si esegue con un dispositivo medico, certificato dal Ministero della Salute, che utilizzando un laser a bassa potenza è assolutamente indolore e non invasivo. È essenziale comunque un buon supporto psicologico svolto in due fasi: quella pre-trattamento, dove con un colloquio e un test si valuta se l'attitudine del candidato è corretta, condizione indispensabile per una buona riuscita, e quella post-trattamento durante la quale il candidato viene contattato periodicamente per garantirgli un sostegno che gli consenta di mantenere il risultato raggiunto.

ISOLA MEDICAL
Via Galileo Galilei, 39/1
24040 Chignolo d'Isola (BG)
Tel. 035 904641
info@centroisolamedical.it
www.centroisolamedical.it

I.P.

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

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

Postura

Migliorarla si può, parliamone...

a cura di Francesca Dogi

Qualsiasi articolo che parli di sport, salute, prevenzione, estetica propone un saggio consiglio: migliorare la postura. Sembra la risoluzione delle più disparate problematiche: scoliosi, mal di schiena, cellulite, prestazioni atletiche e tanto altro… e infatti è vero! Un corpo ben allineato guadagna in estetica ma soprattutto in funzionalità. Come ci spiega Manuela Mai, laureata in scienze motorie, una delle titolari dello studio Fisioforma.

Ma che cos'è la postura?

È il "modo" in cui il corpo si organizza per trovare la posizione ideale rispetto alla gravità ed è la risultante di molteplici componenti: stress, traumi, fattori genetici, attività o sedentarietà quotidiane, che molto spesso si traducono in tensioni muscolari che si cronicizzano e deviano il nostro assetto. Ma soprattutto la postura è inconsapevole: molte volte è la causa di dolori ricorrenti e difficilmente identificabili.

Cosa possiamo fare per migliorarla?

Innanzitutto diventandone consapevoli. Lo studio Fisioforma inizia con chiunque (anziano, adulto, bambino, sano o con problematiche dolorose muscolo-scheletriche) con un'attenta valutazione posturale, che permetta ai tecnici di riconoscere con quale metodica procedere e alla persona di riconoscere la propria forma. Una serie di fotografie dietro a un posturometro (vedi foto) permettono di individuare le eventuali problematiche e diventano materiale prezioso quando vengono paragonate nel tempo.

Come avviene il cambiamento?

Rendendo la persona consapevole di come si organizza muscolarmente nell'ambito dei movimenti quotidiani. È un passaggio obbligato per riuscire a innescare sia una motivazione sia un reale cambiamento. Sono poi fondamentali alcune attrezzature che supportano il compito di operatori specializzati nel settore (come fisioterapisti o laureati in Scienze Motorie) e la conoscenza approfondita di alcune tecniche che permettono al soggetto di capire cosa sta facendo ma soprattutto come.

Quali sono le attrezzature e le tecniche migliori per un lavoro che sembra lungo e complesso?

In realtà in 10 settimane (come documentato nella foto) i cambiamenti sono già evidenti anche in età avanzata. Le attrezzature della tecnica Pilates, in particolare il REFORMER, consentono a chiunque di svolgere esercizi funzionali, semplici o molto complessi, con la stessa capacità e controllo, perché forniscono una percezione continua che facilita la correzione. La tecnica GYROTONIC mobilizza correttamente la colonna vertebrale e ogni distretto corporeo. L'abbinamento di entrambi, seguendo i principi di stabilità dinamica di "KINETIC CONTROL", ha consentito allo studio Fisioforma di sviluppare un metodo in grado di differenziare l'attivazione della muscolatura di sostegno, che stabilizza la colonna vertebrale, dalla muscolatura che la mobilizza: gli effetti si manifestano immediatamente con un migliore allineamento ed estensione assiale.

Ed è alla portata di tutti?

Assolutamente sì... di chiunque capisca che l'impegno è fondamentale per determinare un cambiamento.

FISIOFORMA
Via Guglielmo d'Alzano,
24122 - Bergamo
Tel. 035 210396
www.pilatesgyrotonic.it
www.fisioforma.it

I.P.

LAO DAN®
FITORICERCA

SYNERGICAL®
Integratori Alimentari

MORSI E RIMORSI?

Mangi troppo, mangi spesso o senza fame e poi ti penti?

Rifugiarsi nel cibo per combattere ansia, frustrazione e stress è un comportamento comune a molte persone: il cibo come consolazione o gratificazione.

FAMEX® ti aiuta, giorno dopo giorno, a controllare il senso di fame e nelle occasioni speciali puoi tagliare grassi e carboidrati con **S.O.S. LINEA**.

Due prodotti diversi ma complementari, studiati per facilitare il mantenimento di un corretto regime dietetico.

Scopri le proprietà su
www.famex.it

FAMEX con estratto di Griffonia titolato al 98% in 5-htp
S.O.S.LINEA con estratto di Curcuma titolato al 95% in curcumina

COLTIVA IL TUO EQUILIBRIO, GIORNO DOPO GIORNO.

JAM

Sanità convenzionata senza liste d'attesa: un esempio di buona sanità

a cura di Giovanni Scala

La necessità di intraprendere un percorso terapeutico ad hoc implica la ricerca di strutture sanitarie di alto livello, capaci di garantire la massima efficacia nella diagnosi, nella cura e nella prevenzione di ogni possibile patologia. Il Centro di Radiologia e Fisioterapia di Gorle (Bg) è da 25 anni un sicuro punto di riferimento sul territorio non solo bergamasco. Struttura accreditata e convenzionata con il Servizio Sanitario Nazionale, offre al pubblico un'ampia gamma di servizi, dalla Radiologia al Polo odontoiatrico, includendo anche visite specialistiche per ogni esigenza. La struttura inoltre, grazie a un'attenta politica di organizzazione delle risorse e alla presenza costante di medici e paramedici che garantiscono un'offerta di servizi quotidiana a orario continuato per 12 ore consecutive, è in grado di offrire prestazioni sanitarie in tempi decisamente brevi (per la diagnostica massimo tre giorni di attesa), ponendo sempre al centro i bisogni del paziente. Qualità certificata, esperienza ed efficienza nella risposta al pubblico sono solo alcune delle caratteristiche di questa struttura, che si distingue soprattutto per la scelta e il continuo aggiornamento delle proprie apparecchiature, interamente computerizzate e dotate di tecnologie di ultima generazione. Tra i punti di forza del Centro la Radiologia, la TAC multislide, la Risonanza Magnetica 1.5, oltre agli ecografi di ultima generazione, che consentono di acquisire e costruire, in tempo reale, porzioni estese a livello bidimensionale e vascolare e particolari anatomici di qualsiasi tipo. Tutti gli esami tridimensionali sono eseguiti con tecnica digitale, ottenendo così l'ottimale definizione delle immagini. Nella struttura è altresì presente un'unità mammografica autonoma per soddisfare tutte le esigenze della moderna diagnostica senologica. Altro servizio di particolare importanza è il reparto di riabilitazione, composto da un'equipe di 3 medici fisiatri e 20 fisioterapisti, oltre che da massofisioterapisti e infermieri professionali competenti a praticare ogni metodica di riabilitazione motoria e neuromotoria, cui si aggiunge anche la terapia fisica strumentale e massoterapia. Le attività si svolgono sia a livello ambulatoriale (in 3 palestre, in un reparto interamente dedicato alla terapia fisica) sia in ambito domiciliare. Gli operatori della struttura si occupano tra l'altro del recupero globale di pazienti con fratture, interventi chirurgici articolari, lombalgie, scoliosi, ernie discali, artrosi e anche di patologie più complesse (sclerosi multipla, morbo di Parkinson, emiparesi, distrofie muscolari etc.), accompagnando la persona nel suo percorso terapeutico sempre con assoluta attenzione ai suoi bisogni.

CENTRO DI RADIOLOGIA E FISIOTERAPIA
Direttore Sanitario Dott. Renato Suardi
Via Roma, 28
24020 - Gorle (BG)
Tel. 035 290636 - 4236140 Fax 035 236332
info@centroradiofisio.it
www.centroradiofisio.it

I.P.

Face+: nuova generazione, nuova immagine

a cura di Marco Pratesi

FACE+
Via Italia, 131
24068 - Seriate
Tel. 035 4236746 - 2922928
infofacepiu.com
www.facepiu.com

Oggi la presenza fisica e aspetto tonico sono caratteristiche decisive in tutte le occasioni sociali: con il moltiplicarsi delle nostre immagini sui social network infatti, siamo diventati personaggi pubblici, con tutti gli onori ma anche gli oneri che ne derivano e che ci richiedono una bella presenza in tutti i momenti della giornata: sono ben pochi i divi dello spettacolo che possono permettersi un colorito diafano e un sorriso imperfetto senza sembrare un po' giù di corda. Face+ è una linea di prodotti per la cura del corpo completa e innovativa: il segreto che sta alla base dell'idea è un mix di tecnologia e semplicità. Semplice perché non contiene traccia di sostanze nocive o irritanti, si basa su essenze naturali e rispetta la pelle. Semplice perché ecologica: l'azienda si è infatti impegnata a realizzare uno spray assolutamente privo di gas dannosi per l'ambiente. Face+ è però anche frutto di attenti studi di laboratorio, una visione tecnologica che ci ha regalato un prodotto che può definirsi a ben ragione di "nuova generazione". Dimentichiamoci quindi i vecchi prodotti abbronzanti che colorano in modo artificiale la pelle per poi "sciogliersi " dopo un paio di docce o un bagno in mare: Face+ basa la sua azione su una piccola molecola, il DHA, che reagendo in sintonia con lo strato superficiale della cute regala un colorito bruno omogeneo, fresco e soprattutto naturale. La linea di prodotti è varia e completa: esfolianti, spray per uso domestico e docce solari realizzate professionalmente in hub commerciali. Un'assoluta novità è poi rappresentata dalla linea di prodotti solar white, che garantisce uno sbiancamento dentale di livello professionale in pochi minuti agendo in sinergia con una classica lampada UV. La filosofia Face+ è racchiusa in pochi, semplici concetti: sicurezza, facilità e spensieratezza. Una linea di prodotti giovane e per i giovani, che vuole distaccarsi dall'immagine associata ai prodotti abbronzanti di vecchia generazione perché è più performante e adatta ai nuovi stili di vita dinamici, con l'aggiunta di un'anima green.Anche per questo l'azienda è molto interessata ai nuovi fenomeni di comunicazione social, garantendo un servizio clienti incredibilmente efficace su Twitter e una pagina sociale su Facebook ricca di contenuti e in costante contatto con la community di appassionati della tintarella.

I.P.

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO PROJECT

I PROFESSIONISTI DELLA SALUTE ORALE

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

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

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

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

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

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

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

NUOVA APERTURA

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

La salute è sbarcata al centro commerciale

a cura di Maria Castellano

Grande successo per "Salute al...centro", iniziativa di sensibilizzazione alla prevenzione, nata dalla collaborazione tra "Bergamo Salute" e il Centro Commerciale "Le Due Torri" di Stezzano (con il contributo operativo di Ondacomica e Sanicarter), con la presenza di Micaela Carrara in veste di madrina. Sabato 21 e domenica 22 aprile centinaia di persone hanno affollato i 20 gazebo allestiti, dedicati ad altrettante specialità, per chiedere agli esperti presenti consulenze su problemi di salute ma soprattutto consigli per vivere sani e meglio. Il tutto in un contesto "amichevole" diverso dai soliti in cui si parla di salute. "Salute al...centro" è stato infatti il primo evento healthcare in Italia ad avere come teatro uno shopping center. Un modo nuovo di "vivere la salute", in controtendenza rispetto alla "moda" sempre più diffusa a cercare informazioni per il proprio benessere in internet, che è stato molto apprezzato dai cittadini. *«Questa iniziativa è riuscita a portare la salute in uno dei principali luoghi di aggregazione, spingendo le persone a ristabilire un contatto diretto con medici e specialisti, un'abitudine che con il web rischiamo di perdere»* commenta il dottor Emilio Pozzi, Presidente dell'Ordine dei Medici ed Odontoiatri di Bergamo. *«In uno scenario in cui internet si sta affermando sempre di più come punto di riferimento, l'approccio scelto da "Salute al…Centro" offre l'opportunità di avere un contatto vis à vis, di qualità e allo stesso tempo "informale", con la medicina, andando nella direzione di un cittadino sempre più attento alla propria salute e desideroso di attingere informazioni da fonti diverse e autorevoli. Un'iniziativa preziosa che spero possa essere ripetuta».*

Vivere il diabete: tre incontri di "stile"

Alimentazione, stili di vita, supporti amministrativi. Sono i tre incontri che il Distretto Socio Sanitario di Bergamo, l'Associazione Diabetici Bergamaschi e Noi Insieme per i diabetici insulino-dipendenti organizzano per i pazienti diabetici e i loro familiari. Il corso "Vivere il diabete: 3 questioni di stile" è gratuito e si tiene nella sede di via Borgo Palazzo 130 a Bergamo. Il primo ciclo si è svolto dal 17 aprile al 22 maggio. Il secondo comincerà il 5 giugno con "L'alimentazione" per poi proseguire il 19 giugno con "Stili di vita" (prevenzione delle malattie) e il 3 luglio con "Supporti amministrativi" (esenzione ticket, invalidità, protesi, volontariato). Per informazioni e iscrizioni **035.2270325** o **distretto.bergamo.segreteria@asl.bergamo.it**

Scopriamo a piedi o in bici i sentieri per città alta

Come godere il panorama e il territorio? La risposta l'hanno data Roberto Cremaschi, Perlita Serra e Valentina Bailo nella guida "Alle porte di Città Alta, 33 itinerari e innumerevoli varianti, 106 strade, scalette, sentieri, funicolari per salire rigorosamente a piedi o in bicicletta in Città Alta". In 160 pagine con mappe e fotografie, le bellezze da vedere e anche le fontanelle dove dissetarsi, gli autori ci offrono tutte le possibilità di salire alle Mura Venete, facendoci scoprire luoghi sconosciuti ai più. Ma bisogna andarci a piedi o in bici, fermandosi ogni tanto per deliziarsi della bellezza del panorama. La guida è edita da "Associazione per Città Alta e i Colli" con il sostegno della Fondazione Banca Popolare di Bergamo.

Bottoni che fatica

Collane, braccialetti, magliette, borse. Tutte lavorate con bottoni. Sembra facile, ma chi le ha realizzate soffre della malattia di Charcot Marie Tooth (vedi Bergamo Salute n. 1/2012), una neuropatia rara che colpisce mani e piedi limitandone progressivamente l'uso e riguarda una persona ogni 2500. Questi lavori, molto belli, sono frutto davvero di una vera fatica e di sacrificio. Se siete curiosi, l'appuntamento è per domenica 10 giugno in Piazza Vecchia, dove ci sarà la bancarella di volontariato con tanti lavori decorati, dalle borse ai gioielli, alle idee regalo. L'iniziativa è di "Amiche per la vita" in collaborazione con Acmt-rete. Per ulteriori informazioni **www.acmt-rete.it**

Un maggio all'insegna del benessere psicologico

Ritorna anche quest'anno, per la quinta edizione, il MIP, Maggio di Informazione Psicologica, la campagna di prevenzione psicologica organizzata da Psycommunity, la più grande web community degli psicologi italiani. Per l'occasione 12 psicologici di Bergamo e provincia offriranno a chi lo chiederà consulenze gratuite accompagnate da materiale sulla psicologia, sui diritti del consumatore e sulle diverse discipline di cui la psicologia si occupa. L'iniziativa, che si svolge a livello nazionale gode del patrocinio dei principali Comuni, Province e Regioni italiani e degli Ordini regionali degli Psicologi, e a Bergamo, del patrocinio dei Comuni di Bergamo, Treviglio, Romano di Lombardia, Mozzo, Albino, Mapello. Per informazioni: **www.psicologimip.it/Bergamo**

Flash dal mondo

Corri e vivi di più

Praticare jogging da una a due ore e mezzo la settimana, ad andatura lenta o moderata, fa vivere di più. Le aspettative di vita aumentano, in media, di 6,2 anni per gli uomini e di 5,6 anni per le donne. A "misurare" i benefici è stato il *Copenhagen City Heart Study,* un enorme studio, nato nel 1976 che ha coinvolto 20 mila fra uomini e donne.

Vegetariani... si nasce

I vegetariani potrebbero essere "geneticamente predisposti" a evitare la carne. Lo suggerisce uno studio della Duke University pubblicato dalla rivista *Plos One*, secondo cui una variante del Dna condiziona l'odore percepito. I ricercatori hanno scoperto che il 70% della popolazione ha due copie di un gene legato all'odore dell'androstenone, un ormone tipico nei mammiferi maschi e nel maiale. Chi aveva due copie del gene era sensibile all'androstenone, mentre chi aveva una copia o zero no.

Più memoria per i nonni al pc

Usare il computer fa bene alla memoria degli anziani, contribuendo a mantenerla giovane, soprattutto se si pratica anche una moderata attività fisica. Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista *Mayo Clinic Proceedings,* condotto su 926 anziani di 70-93 anni, secondo cui il declino cognitivo lieve colpisce il 37,6% degli anziani che non usano il pc e sono sedentari contro il 18,3% di coloro che invece usano il computer e fanno un po' di moto.

Un sorriso per i bambini del Policlinico di Ponte San Pietro

Una bella festa di musica, divertimento e solidarietà. Questo è stato "Il sorriso di un bambino", serata organizzata dall'Associazione Culturale Claudio Moretti di Erbusco (Bs) in collaborazione con "Bergamo Salute," "Smile and the City" e il supporto di "Realize Agency", che è andato in scena il 5 maggio al Palacreberg e ha visto esibirsi alcune delle voci più amate della trasmissione di Canale 5 "Io canto". Obiettivo dell'evento: sostenere l'iniziativa "Caro papà Natale…" e raccogliere fondi per donare al reparto di pediatria del Policlinico "San Pietro" di Ponte San Pietro un'aula di informatica. L'iniziativa benefica "Caro papà Natale…", nata da un'idea dell'Associazione Moretti in collaborazione con il Gruppo bancario Credito Valtellinese, dal 2008 ad oggi, grazie alla sensibilità di oltre cento artisti nazionali e internazionali che hanno donato la loro arte e alla generosità di chi ha acquistato i 3 cd "Caro papà Natale…" e il libro "Caro papà Natale… ti scrivo!", ha consentito di realizzare molte aule informatiche in strutture ospedaliere pediatriche di 14 regioni italiane. «*Quella dell'ospedale di Ponte San Pietro è la "nostra" settantesima aula. Un bel traguardo che dimostra la validità del progetto ed è uno stimolo in più per continuare*» dichiara Annamaria Andreoli, il Presidente dell'Associazione. «*La serenità di questi bambini conferma quanto la tecnologia possa aiutarli, anche in situazioni di sofferenza e disagio. E noi non vogliamo fermarci*». «*Siamo davvero onorati e grati per questo dono*» le fa eco il dottor Francesco Galli, amministratore delegato del Policlinico di Ponte San Pietro. «*Da sempre ci stanno molto a cuore le esigenze, non solo di cura, dei piccoli ricoverati e ci impegniamo perché la loro degenza possa essere la più serena possibile. La presenza di quest'aula di informatica, anche con computer portatili, sarà un'ulteriore preziosa risorsa: sotto la supervisione della maestra del reparto, i nostri piccoli pazienti, anche a quelli che non possono alzarsi dal letto, potranno giocare e distrarsi, studiare e non rimanere indietro con la scuola, mantenendo così i contatti con il loro mondo, senza sentirsi "esclusi"*». Per ulteriori informazioni: **www.ilsorrisodiunbambino.it**

Assistenza domiciliare integrata: una risorsa preziosa per le persone fragili e le loro famiglie

a cura di Maria Castellano

Garantire cure a casa di persone malate e/o fragili che non possono recarsi negli ambulatori del medico di famiglia o in ospedale, come anziani con patologia invalidanti, pazienti con malattie tumorali in fase terminale, persone costrette a letto a causa di malattie gravi quali la Sclerosi Laterale Amiotrofica (SLA), lo Stato Vegetativo o la tetraparesi, pazienti dimessi dall'ospedale che però devono ancora essere seguiti da personale adeguato. È questo l'obiettivo dell'ADI (Assistenza Domiciliare Integrata), servizio completamente gratuito che può essere attivato dal medico di medicina generale. Introdotto gradualmente nella nostra Provincia verso la metà degli anni Novanta, fino al 2003/2004 l'ADI (Assistenza Domiciliare Integrata) era prestata da operatori Asl. Da allora, per disposizione regionale, questo servizio è stato affidato a diverse strutture erogatrici di prestazioni socio-sanitarie appositamente accreditate (oggi arrivate a 29) in modo da garantire la libertà di scelta del cittadino su tutto il territorio provinciale. Il personale degli Enti accreditati è composto da Infermieri, Fisioterapisti, OSS e Psicologi, mentre l' ASL fornisce professionisti come il Palliatore, il Nutrizionista e il Rianimatore. Nonostante ancora questo servizio non sia conosciuto come dovrebbe, i pregi e i vantaggi che questa forma di assistenza nella propria casa e vicino ai propri cari offre sono molti, sia dal punto di vista pratico sia psicologico. Non solo per la persona che viene assistita ma per la sua stessa famiglia, che non si trova da sola ad affrontare le difficoltà legate alla malattia e a una condizione di fragilità.

UN SERVIZIO GRATUITO

Per il paziente e la sua famiglia l'ADI è completamente gratuita, in quanto è il Servizio Sanitario Regionale che paga attraverso l'erogazione di voucher che coprono tutte le prestazioni previste nel Piano Assistenziale concordato in base ai bisogni del malato anche con la famiglia.

• Al domicilio si possono curare molte patologie. Anche gli interventi sono molteplici dalla banale flebo all'emotrasfusione, ci si può prendere cura dell'utente tumorale adulto e del bambino.

• Negli ultimi anni il tempo di degenza in ospedale si è ridotto sempre di più. Gestire il post ricovero causa grosse difficoltà con esigenze differenti, tutte risolvibili se al domicilio è presente personale competente.

• Curare a casa vuol dire che l'operatore interagisce non soltanto con l'utente ma anche con i parenti. Conoscendo a fondo l'intero nucleo familiare e le dinamiche si riesce a cogliere diverse sfumature, così da aver un quadro completo dei reali bisogni dell'utente, perché è necessario aver cura non solo dei bisogni fisici ma anche di quelli psicologici.

• Il personale si trova a gestire sempre patologie differenti, non si entra mai nella routine che un reparto può dare, pertanto si è sempre molto motivati.

• Negli ultimi anni sono aumentate sensibilmente le patologie tumorali. Il tumore allontana dalla vita, per questo al malato terminale non bisogna mai fare mancare l'affetto dei propri cari. Sarebbe un bel traguardo poter accompagnare tutte queste persone, non solo il malato, verso una serena fine.

A CHI RIVOLGERSI

Per ulteriori informazioni sull'ADI ci si può rivolgere al Distretto di appartenenza o al proprio Medico di Medicina Generale oltre che al Servizio Anziani e Disabili dell'Asl -Servizio Cure Domiciliari e Riabilitazione (035.385398 – segreteria.adi@asl.bergamo.it).

integra mente

Centro di Fisioterapia • Medicina Complementare e Riabilitativa

“Avere tempo e prendersi cura di sé, godere del silenzio, ammirare la bellezza, godere dell’amicizia, amare ed essere amati. Questa è ricchezza”

adokstudio.it

area clinica e terapeutica

fisioterapia, osteopatia, kinesiologia, massoterapia, omeopatia, shiatsu, massaggio antistress, counseling, tecar, laser.

area sport

visite di idoneità sportiva, massaggio sportivo, kinesio taping, performance sportiva, esame posturale.

area formazione

corsi di formazione professionale, corsi di sviluppo personale, giornate seminariali, conferenze, scuola di respiro, training di meditazione rilassamento e visualizzazione.

integra mente

via Provinciale, 31 - 24021 **ALBINO** - BG
tel. 035.**761102** - cell. 338.**2095172** - info@integra-mente.it - **www.integra-mente.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 delle miopatie congenite ereditarie.

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

MIOPATIE CONGENITE EREDITARIE

Codice di esenzione: RFG070
Categoria: malattie del sistema nervoso e organi di senso.
Definizione: sono un gruppo di patologie muscolari, congenite, che si manifestano con ipotonia marcata, ritardo dello sviluppo motorio e deficit di forza degli arti. La loro classificazione si basa sulla presenza, all’indagine istologica, di anomalie strutturali della fibra muscolare striata (cioè quella che costituisce i muscoli dell’apparato muscolo-scheletrico), specifiche per ognuna di esse. Le patologie più comuni sono: miopatia “central core”; miopatia nemalinica; miopatia centro nucleare; miopia da accumulo di desmina. Sebbene la maggior parte dei casi la sintomatologia sia già presente alla nascita, ciascuna di queste malattie è diagnosticata in età più tardiva fino a quella adulta.
Insorgenza ed evoluzione: il decorso delle miopatie congenite è estremamente lento, tanto che, in alcuni casi, la sintomatologia rimane invariata per molti anni. Sono state comunque descritte alcune forme progressive.
Diagnosi: l’utilizzo di nuove colorazioni istochimiche (che permettono lo studio della composizione chimica dei tessuti biologici) permette l’evidenziazione delle particolari alterazioni strutturali tipiche di tali patologie. Bisogna tuttavia sottolineare che la specificità delle lesioni non è assoluta: talvolta si osservano, nello stesso preparato, combinazioni di alterazioni diverse. Nonostante ciò, la predominanza di una sulle altre, associata alle caratteristiche cliniche del paziente, permette una diagnosi precisa in una discreta percentuali di casi.

Dr. Angelo Serraglio
Vice Presidente
Commissione scientifica

Ero sorda dalla nascita. Ora grazie a un orecchio "bionico" sono rinata

a cura di Elena Buonanno

«*Per quasi cinquant'anni ho vissuto in un mondo fatto di silenzio. Poi tre anni fa il "miracolo": grazie a un sofisticato intervento, quel mondo ovattato si è animato di suoni, rumori, musica. Finalmente il sogno di una vita era diventato realtà. È stato come rinascere*». È una storia toccante quella che ha per protagonista Maria Campomaggiore, 53 anni, originaria di Caserta, a Bergamo dal 1990 dopo aver vinto un concorso pubblico per lavorare agli Ospedali Riuniti come impiegata amministrativa: sorda dalla nascita, nel luglio del 2009 ha riacquistato l'udito grazie a un impianto cocleare, una sorta di orecchio artificiale elettronico. E ha cominciato una nuova vita. «*Mi sentivo come una bambina che scopre il mondo per la prima volta: i clacson delle macchine, il rumore del trapano, il canto degli uccellini, tutto mi sembrava così emozionante. Potevo sentire la musica alla radio, parlare al telefono con i miei genitori che vivono ancora giù, vedere un film senza sottotitoli. E poi finalmente non dovevo più fingere di sentire*». Già perché Maria, che fin da bambina è sempre stata un tipo tosto e molto orgoglioso, per quasi tutta la sua vita ha cercato di nascondere in ogni modo la sua sordità, anche a costo di isolarsi e rinunciare a fare nuove amicizie. «*Ci stavo male, ma non volevo essere compatita e passare per vittima. Volevo essere una bambina normale come tutti gli altri*». E in parte ci è riuscita, grazie soprattutto alla sua grandissima forza di volontà e all'aiuto di sua mamma e di una delle sue sorelle, Teresa. «*Sono state loro a insegnarmi a leggere il labiale. Stavamo lì ore e ore insieme a esercitarci. Mi hanno anche insegnato a parlare, anche se non bene. E così sono potuta andare, su consiglio del medico, in una scuola normale, non in una per sordi. Ma non era facile: stavo sempre attentissima per capire quello che la maestra spiegava solo dal movimento delle labbra e arrivavo a casa con il mal di testa*». Nonostante le difficoltà Maria cresce serena. Ha accettato la sua condizione, anche se nei suoi occhi c'è sempre un velo di tristezza. Ha anche degli amici, pochi, ma il suo mondo è soprattutto la famiglia. Solo lì sente che può essere davvero se stessa. Finite le scuole comincia ad aiutare il papà nell'azienda agricola di famiglia, appena fuori Caserta, dove alleva bufale e produce mozzarelle. Si occupa dell'amministrazione. «*Ad un certo punto ho sentito il bisogno di uscire da quella campana di vetro: volevo dimostrare a me stessa a agli altri di poter essere autonoma. E così, a 31 anni, sono venuta qui a Bergamo, da sola. È stata dura all'inizio, ma ho stretto i denti. Finché al lavoro ho incontrato Piera, la migliore amica che potessi trovare. Mi ha aiutato in tutto, mi è sempre stata vicina. Ed è stata lei, tre anni fa, a convincermi ad andare dal dottor Giovanni Danesi, direttore del reparto di otorinolaringoiatria degli Ospedali Riuniti, per fare una visita. Anche se ormai mi ero abituata, in fondo al mio cuore il sogno di poter sentire non era mai svanito. Lei lo ha capito e ha deciso di darsi da fare per permettermi di realizzarlo*» L'esito della visita è per Maria una sorpresa inaspettata. «*Andai lì senza illusioni. Negli anni i medici mi avevano sempre detto che non c'era nulla da fare. E invece il dottor Danesi mi visitò, mi fece fare tutti gli esami necessari e alla fine mi disse «non importa cosa ti abbiano detto, tu sei compatibile al 100% con l'intervento e presto potrai parlare al telefono*». Non potevo crederci. Scoppiai a piangere dalla gioia. Finalmente, dopo che avevo perso ogni speranza, potevo realizzare il mio sogno" racconta commuovendosi. Passa qualche settimana e tutto è pronto per il grande giorno. È il 6 luglio del 2009. Maria è spaventata ma allo stesso tempo elettrizzata. «*L'intervento è durato in tutto due ore e mezza. Mi hanno impiantato dietro l'orecchio, sotto pelle, una specie di monetina in rame con un filo con sedici elettrodi magnetici, che poi a distanza di un mese hanno collegato a un processore con un'antenna. E così le mie orecchie hanno ricominciato a funzionare. Non scorderò mai quel momento e i giorni dopo. Andavo in giro come una matta a "ubriacarmi" di suoni e rumori. Non riuscivo a distinguerli, ero disorientata ma troppo felice*». Oggi Maria, grazie all'allenamento costante insieme alla logopedista, la dottoressa Ilaria Patelli, riesce a sentire e parlare bene. «*Devo sempre esercitarmi ma sono molto soddisfatta dei progressi che ho fatto*». Insomma è una donna felice, piena di vita, passioni e sogni: adora fare sport (è cintura verde di Taek Won Do, un'arte marziale, e arancione di karate), balla latinoamericano e ha persino mandato una lettera per partecipare a "Ballando con le stelle. «*L'intervento mi ha fatto rinascere. Prima stavo sempre zitta, mi vergognavo, ora invece non riescono a chiudermi la bocca. Parlo sempre più forte degli altri perché mi piace sentire la mia voce. E se non voglio sentire quella degli altri mi basta staccare la batteria, una fortuna che non tutti hanno*» conclude scoppiando in una risata.

ALTA TECNOLOGIA

L'impianto cocleare, che è formato da un ricevitore posizionato sotto la cute dietro l'orecchio e una serie di elettrodi posti nell'orecchio interno, e un processore sonoro (un mini-computer) esterno, trasforma i suoni in impulsi elettrici e li invia direttamente al nervo acustico, bypassando le cellule dell'orecchio danneggiate. Da lì, una volta raggiunto il cervello gli impulsi vengono interpretati come suoni.

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

*Cognome _____ *Nome _____
*Indirizzo _____ *n° _____
*CAP _____ *Località _____ *Prov _____
*Telefono/Cellulare _____ Fax _____ E-mail _____

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

*Cognome _____ *Nome _____
*Indirizzo _____ *n° _____
*CAP _____ *Località _____ *Prov _____
*Telefono/Cellulare _____ Fax _____ E-mail _____

SCEGLI COME ABBONARTI

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

PAGAMENTO TRAMITE:

☐ BONIFICO BANCARIO: intestato a Pro.ge.ca. srl IBAN IT25D0760111100001000573491
☐ ASSEGNO BANCARIO: intestato a Pro.ge.ca. srl - da spedire assieme al presente modulo
☐ BOLLETTINO POSTALE: intestato a Pro.ge.ca. srl - C/C postale n° 1000573491
Causale: abbonamento Bergamo Salute + nome e cognome intestatario

*Data _____ *Firma _____

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

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

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

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

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

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

I canali di distribuzione di Bergamo Salute

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

Comitato Scentifico

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

Comitato Etico

- **Dott. Giorgio Locatelli -** Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Bergamo
- **Dott. 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?

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

le due torri
shopping center

Sempre Aperti

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

ESSELUNGA SATURN H&M SCARPE&SCARPE Fashion STORE SPORT LAND ovvio flunch RISTORANTE BAR PIZZERIA PIAZZA ITALIA

lazzurro.it PER ALDREA ITALIA