

• Care DENT cliniche dentali



Cure dentistiche di alta qualità al giusto prezzo

Garanzia di qualità

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

Tutti i trattamenti alla portata di tutti

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

Le migliori condizioni economiche

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

www.care-dent.it

BERGAMO - Via Guglielmo D'Alzano, 3/5 (angolo Viale Papa Giovanni XXIII) - Tel. 035 4284472 STEZZANO (BG) - CENTRO COMMERCIALE "LE DUE TORRI" Via Guzzanica - Tel. 035 4379379 ALBINO (BG) - CENTRO COMMERCIALE "VALSERIANA CENTER" Via Marconi - Tel. 035 754535 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

Pronti per tuffarvi in questa calda estate? Ovunque andiate non dimenticatevi di portare con voi "Bergamo Salute". In questo numero, tutto da gustare, troverete tanti consigli "dissetanti" per vivere al meglio e senza rischi le sospirate vacanze. per mantenervi in forma divertendovi e per mangiare nel modo giusto. E poi temi di attualità come il sesso virtuale e la moda dei "toy boy" (letteralmente ragazzi-giocattolo) sempre più diffusa tra le donne famose (ma non solo) E non manca nemmeno una nuova rubrica dedicata al "lato umano della medicina". con storie di medici che vivono

la loro professione

come una "missione"



RUBRICHE

anno 2 - luglio - agosto 2012

50

55

59

62

64

67

69

70

41 Altre terapie Fisioterapia

> Guida agli esami Cuore: come si tiene

> > sotto controllo

Animali

Bagnini a 4 zampe

SPECIALITÀ A-Z

a prova di ansia

Editoriale

I cibi anti-afa

Una vacanza

Un'estate in salute

SPECIALE ESTATE

Salviamoci la pelle

per chi parte e chi resta

3

4

10 Gastroenterologia I rimedi contro

il reflusso gastroesofageo

12 **Oculistica**

> Glaucoma, i nuovi esami per batterlo sul tempo

14 **Proctologia**

> Le cure per le emorroidi: dall'alimentazione al "lifting"

PERSONAGGIO

Teo Mangione

IN SALUTE

16

18 **Prevenzione**

> Stile di vita sano e rapidità per "combattere" l'ictus

20 Stili di vita

Così salvi la memoria

22 **Alimentazione**

Acqua: sorsi di vita

IN ARMONIA

24 **Psicologia**

> Cybersesso: quando il virtuale prende il sopravvento

26 Coppia

L'amore non ha età... forse

IN FAMIGLIA

28 **Dolce attesa**

Il giusto peso in gravidanza

30 Bambini

Emergenza traumi dentali

STRUTTURE 46 Policlinico San Pietro

48 Ospedale di Calcinate

IN FORMA

Fitness

Pattinaggio che passione... salutare

52 Bellezza

S.O.S. smagliature

REALTÀ SALUTE

Studio Odontoiatrico Project

57 Wellness & Fitness Coral a.s.d.

Ipasvi

61 Isola Medical

DAL TERRITORIO

News

Il lato umano della medicina

Angeli in missione... con il cuore

Onlus

Padana emergenza

Malattie rare

Associazione A.R.M.R.

Testimonianza

Senza una gamba, una vita da record

Allegato centrale:

AMICI DI BERGAMO SALUTE

ASSOCIAZIONE TRICOLOGICA SVENSON ITALIA

UNTUOSITA' più vicino.

CADUTA DI CAPELLI?

non trascurare

I SEGNALI D'ALLARME

- **FORFORA**
- **□ PRURITO**
- OPACITA'
- **□ STEMPIAMENTO** ☐ CAPELLI SFIBRATI
- CADUTA
- □ SECCHEZZA

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

PER I LETTORI DI BERGAMO SALUTE

questo mese

IL CHECK-UP

TRICOLOGICO GRATUITO

MILANO C.so B.Aires, 64 scala "C"

02.782178

presso i Poliambulatori Habilita di:

SAN MARCO BERGAMO P.zza della Repubblica, 10 035.222062

CLUSONE Via Zucchelli. 2

0346.22654

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





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

Un'estate in salute, per chi parte e chi resta!



la voglia di vacanze non ci abbandona. do soggiorni più brevi, "fai da te" o occasioni dell'ultimo minuto, oppure si rinuncerà a qualche degli italiani. Vacanze un po' all'aria aperta o trascorrere piacena al ristorante e si cucinerà in casa anche in villeggiatura. Ma saranno comunque in molti (quasi la metà) gli italiani, e i bergamaschi, che anche andare via dalla città. Staccare belle e attese, può nascondere quest'anno si metteranno in viaggio, soprattutto ad agosto, che resiste come mese più gettonato. Meta preferita per più in montagna o a casa propria, è del mese" di questo numero trodella metà dei vacanzieri, come da tradizione, il mare, meglio se di casa nostra, con Puglia, Toscana, Emilia Romagna, Calabria e vuol dire necessariamente cam- na lettura e buone vacanze! le isole (7 su 10 resteranno nel biare aria, è un atteggiamento nostro Paese) in testa. E se una vecchia canzone diceva "per Senza contare che anche per quest'anno non cambiare, stes- chi resta a casa le occasioni di

dalle solite abitudini e dal lavoro per concedersi un po' di mentale, avvertono gli esperti. sa spiaggia stesso mare", oggi svago e per sentirsi in un po'

algrado le difficoltà ben il 60% degli italiani prefe- in vacanza non mancano. Un risce cambiare ogni volta loca- esempio? Il "Parco della Truclità. Sono questi alcuni dei dati ca", un polmone di verde a po-Magari si risparmierà sceglienemersi da una ricerca condotta chi passi dalla città, meta ideale da Confesercenti-SWG che ha per gli amanti della tintarella, "fotografato" le vacanze 2012 per chi vuole fare attività fisica sottotono, forse, per colpa del- cevoli serate estive alla ricerca la crisi e delle preoccupazioni di un po' di refrigerio. In ogni economiche ma pur sempre caso, ricordatevi che l'estate, anvacanze. Anche per chi non può che se è una delle stagioni più delle insidie per la salute, per la pelle e per l'organismo in genemeritato relax, che sia al mare, rale. Ma niente paura: nel "tema una necessità per corpo e men- verete, come sempre, tanti conte. L'importante però è che si sigli per "salvarvi le vacanze". stacchi davvero. E questo non Non ci resta che augurarvi buo-

> Elena Buonanno Daniele Gerardi

I cibi anti-afa

Frutta e verdura, rigorosamente di stagione, sono gli alleati ideali per "resistere" meglio al caldo e assecondare il ritmo del nostro corpo

a cura di Elena Buonanno



nel pieno. Prima l'anticiclone africano Scipione, poi Caronte, hanno portato anche nella nostra città un caldo torrido, ben al di sopra delle medie stagionali. E anche se nelle prossime settimane non si toccheranno più temperature record (almeno così prevedono gli esperti), certo il caldo ci accompagnerà ancora per molto tempo, come è normale che sia in questa stagione. Cosa fare allora per difendersi? Cosa mangiare per evitare di sentirsi stanchi e affaticati? Ce lo spiega il dottor Paolo Paganelli, biologo nutrizionista. «A luglio e agosto il nostro corpo e il nostro metabolismo cambiano ritmo, in modo natu-

estate è ormai entrata *credibile capacità di adattamento* che va compresa e "aiutata", non combattuta. E anche in questo caso l'alimentazione gioca un ruolo cruciale»

Dottor Paganelli, prima di capire quali sono i cibi giusti e quelli da evitare, ci spiega meglio cosa succede al nostro organismo in questa stagione?

Sopra i 30 gradi il metabolismo tende ad aumentare, per questo l'estate è anche il momento ideale per dimagrire (con un'alimentazione equilibrata!), ricordandosi che il metabolismo basale (che è responsabile di quasi il 70% della spesa energetica totale) in condizioni di digiuno rale. L'organismo ha infatti un'in- o di dieta fortemente ipocalori-

ca, tende a rallentare fino al 20% spontaneamente, mentre rimane elevato per diverso tempo, ad esempio, dopo l'attività fisica. In generale comunque, anche senza arrivare a temperature così alte, in estate il metabolismo cambia per "resistere" a condizioni ambientali non sempre favorevoli. Gli ormoni che intervengono in questa regolazione sono molti e tra questi i più importanti sono quelli della tiroide. È noto infatti che un deficit oppure un eccesso di ormoni tiroidei può comportare un rallentamento o un raddoppio dell'attività metabolica basale. Anche gli ormoni surrenalici (prodotti dalle ghiandole surrenali, cioè due piccoli organi posti al di sopra di ciascun rene) contribuiscono non

Tra questi un ruolo importante in particolare è quello svolto dal cortisolo: un suo aumento dovuto allo stress, porta all'innalzamento dei livelli di glucosio nel sangue per via di un complesso meccanismo che coinvolge anche il fegato e che si chiama neoglucogenesi. Questo "processo" biochimico, assolutamente fisiologico, è importantissimo per il mantenimento della glicemia (valore che indica la concentrazione di glucosio nel sangue) in condizioni di digiuno e per il mantenimento delle riserve di zuccheri nel fegato. Il problema è che un aumento del cortisolo attiva anche un processo detto catabolismo proteico a livello dei muscoli: in pratica, quando manca una scorta sufficiente di zuccheri, l'organismo cerca di porvi riparo "smontando" i muscoli e convertendo le proteine in energia, con conseguente diminuzione della massa muscolare. Importanti sono infine anche altri ormoni, come l'ADH (o antidiuretico o vasopressina), che è prodotto dall'ipofisi (ghiandola situata alla base del cranio) e fisiologicamente agisce, in queste particolari condizioni ambienta-





li, facendo risparmiare acqua al nostro corpo (avrete notato che in estate l'urina è più concentrata) e determinando lo stimolo della sete. Tutto questo per dire che l'estate è un periodo meraviglioso ma comporta un notevole stress psico-fisico e il controllo della funzione renale, del cortisolo, della diuresi ci permette un fisiologico superamento dello stress ambientale.

Cosa si dovrebbe mangiare, quindi, per aiutare l'organismo a resistere a questo "stress"?

Oltre all'acqua (non meno di due litri), per contrastare la perdita di liquidi e sali minerali dovuta alla sudorazione, fondamentale è consumare frutta e verdura, in abbondanza. La frutta estiva infatti è ricca di acqua (circa l'80-90%) ed è una fonte importante di vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti (come Vitamina C, flavonoidi, potassio e magnesio), sostanze essenziali per numerose funzioni biologiche vitali e per proteggere dai danni dell'invecchiamento cellulare. Sono invece da abolire (o comunque limitare) i cibi che sovraccaricano l'organismo di tossine e di grassi, quindi al bando insaccati, formaggi stagionati, prodotti conservati, che rendono più difficoltosa la digestione, già

più lenta quando fa caldo.

Ma va bene qualsiasi frutta e verdura?

Sì, purché sia di stagione. Fare la spesa in modo intelligente significa, prima di tutto, scegliere ortaggi e frutta di stagione: rispettare il calendario della terra ci permette di variare costantemente i cibi e di tenere il nostro organismo in contatto con il clima e l'ambiente che ci circonda. D'altra parte a chi verrebbe voglia di una fetta di cocomero ghiacciato a febbraio? E ancora: è una pura casualità il fatto che in inverno, quando influenza e raffreddori sono in agguato, ci siano così tanti agrumi ricchi di vitamina C? O che in estate, quando abbiamo maggior bisogno di vitamina A e B, ci sono meloni, albicocche e pesche che sono, davvero, un concentrato di salute? Molto spesso la scelta migliore è quella più semplice, più a portata di mano e noi italiani abbiamo un territorio così ricco e meraviglioso da potergli chiedere di tutto, per questo, al di là di qualche piccola concessione all'esotismo, fare la spesa con un pizzico di sale in zucca è semplice, economico, salutare. Scegliere prodotti nostrani, cosiddetti a filiera corta, significa sfruttare tutto il meglio che ci viene offerto, minimizzando costi e sprechi.

Salviamoci la pelle

a cura di Elena Buonanno

ole, insetti, meduse, fun-sole, e in particoghi. In estate, nei luoghi lare gli UVB, quelli di vacanza ma anche in responsabili delle città, sono molti i nemici della pelle che possono causare problemi più o meno gravi, ma comunque spesso molto fastidiosi. Come prevenirli e soprattutto come curarli nel modo giusto? Lo abbiamo chiesto al dottor Alberto Reseghetti, dermatologo.

Dottor Resegnetti, cominciamo dal sole e dal rischio scottature...

Prevenirle è molto importante non solo per non rovinarsi le vacanze e la tintarella, ma soprattutto perché è stato ormai dimostrato che le scottature in età giovanile rappresentano un fattore di rischio per lo sviluppo del melanoma, uno dei tumori della pelle più aggressivi. Per questo, quando ci si espone al sole, non deve mai mancare una corretta protezione che tenga conto del tipo di pelle (se è chiara o ambrata, se si abbronza facilmente oppure si arrossa soltanto...) e di quanto tempo si vuole rimanere al sole, ricordandosi che le ore centrali, quelle dalle 11 alle 16 andrebbero evitate. È in questa fascia oraria infatti che i raggi del



scottature. creano più danni. E così possono bastare anche poche decine di minuti per veder comparire sulla propria pelle un arrossamento (l'eritema, il primo grado di ustione), che altro non è se non una reazione di tipo infiammatorio. In alcuni casi

poi, se l'esposizione è stata molto intensa, oltre al rossore e al dolore, possono manifestarsi anche delle bollicine o vescicole, con o senza liquido, cioè un'ustione di secondo grado.

Cosa fare in questi casi?

Dipende dall'entità del danno e dei sintomi. Nel caso di un modesto eritema, che non dà altri fastidi oltre al rossore, possono bastare delle creme ad azione lenitiva e qualche ora di riposo dal sole. In genere è sufficiente questo e il giorno dopo si può riesporsi al sole con una fattore di protezione però più alto rispetto a prima. Se così non passa e la pelle rimane arrossata, si può ricorrere a una crema o un latte cortisonico. Normalmente si risolve nel giro di 2-3 giorni. Diversi invece sono i rimedi se sono comparse delle vescicole: in questo caso il sole è tassativamente vietato e la cura

consiste in impacchi con soluzioni fisiologiche e/o una crema antibiotica che favorisce la riparazione dei tessuti, da applicare per 5-6 giorni. Se infine i sintomi non rimangono circoscritti alla pelle, ma si estendono a tutto l'organismo con una sensazione di malessere diffusa, è bene rivolgersi a un medico che prescrive-

HERPES IN AGGUATO SOTTO IL SOLE

Soffrite di herpes labiale, o più volgarmente di "febbre della labbra"? Ricordatevi si proteggere le labbra quando vi esponete al sole. I raggi infatti possono favorire la comparsa (o meglio la ricomparsa) di questo fastidioso problema, causato da un virus, l'Herpes Simplex 1: una volta contratto infatti rimane silente nell'organismo senza dare segno di sé, pronto a scatenarsi in situazioni particolari, come periodi di forte stress oppure quando si prende molto sole.

rà oltre a una terapia locale anche una sistemica.

Ma ci si può scottare anche se si è già abbronzati?

Il rischio è minore, ma esiste. L'abbronzatura, risultato della produzione da parte della pelle di un pigmento chiamato melanina, è il modo in cui la pelle si difende dai raggi ed è quindi una forma di protezione. Ma da sola non basta. Ci vuole sempre e comunque cautela, anche se si può optare per un fattore di protezione più basso rispetto a quando si è ancora bianchi.

Come ci si può difendere invece dalle punture di insetti e in particolare di zanzare, vero tormento delle serate e notti estive anche in città?

Innanzitutto utilizzando sostanze repellenti. In commercio se ne trovano di tutti i tipi, anche di origine naturale adatte per i più piccoli. Se si viene punti, nel caso la puntura non dia eccessivo prurito, possono essere utili creme

ATTENZIONE AI FUNGHI

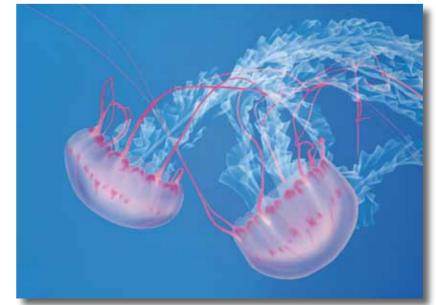
Caldo, umidità e sudore favoriscono la proliferazione dei funghi della pelle, infezioni che si manifestano inizialmente come una semplice desquamazione, e se non curate (con antimicotici) possono dare origine a rossore, vescicole e persino bolle. Trasmesse in genere da persona a persona (ma anche da cani e gatti cuccioli), è facile prenderle in particolare in ambienti in cui ci sono ristagni d'acqua, come i bordi delle piscine o le docce, ma anche indossando per molte ore scarpe da ginnastica che non lasciano traspirare il piede e creano così un ambiente ideale per lo sviluppo dei microorganismi responsabili dell'infezione. Fondamentale, per prevenirle, l'igiene e accorgimenti come usare le ciabatte quando si va in piscina o in palestra e evitare scarpe non traspiranti.

più gravi con reazioni cutanee importanti e fastidio importante, è meglio usare creme cortisoniche per decongestionare e l'ammoniaca come spesso lenire il dolore. Capitolo a parte meritano poi le api, la cui puntura può provocare conseguenrinfrescanti, altrimenti, nei quadri ze gravi, soprattutto in soggetti

allergici. Fondamentale è intervenire tempestivamente con un antistaminico via bocca e una crema cortisonica locale, meglio ancora rivolgersi, in via precauzionale, al medico o al Pronto Soccorso. Infine, meno rare ma comunque più frequenti in estate, poiché si passa più tempo nel verde, sono i morsi di zecche, pericolosi perché possono trasmettere attraverso la saliva malattie infettive come la Borreliosi. La prima cosa da fare è rimuovere l'animale, senza però rompere il rostro (cioè la bocca), intontendolo prima con dell'alcool. Successivamente è bene farsi vedere da un medico che deciderà se è sufficiente una crema con cortisone e antibiotico o è necessaria una terapia antibiotica.

Nemico numero uno di chi ama nuotare sono invece le meduse. Basta mettere sulla ferita si sente consigliare?

No, l'ammoniaca, così come l'alcool hanno una brevissima azione antiinfiammatoria, ma non sono efficaci, anzi possono peggiorare la situazione. L'alcool ad esempio potrebbe stimolare l'apertura dei nematocisti, le cellule urticanti delle meduse rimaste sulla pelle. La cosa migliore è, appena ci si accorge di essere entrati in contatto con l'organismo, detergere e pulire la ferita con acqua di mare e usare subito creme con cortisone e antibiotico. È importante non indugiare, poiché oltre al rischio e al danno immediato le punture di medusa possono dare anche effetti tardivi, come cheloidi (ispessimenti abnormi di pelle) e cicatrici.



Una vacanza a prova di ansia

Per chi soffre di questo disturbo allontanarsi da casa può rappresentare un momento delicato. Ecco i consigli della nostra esperta per partire tranquilli

a cura di Elena Buonanno

er la maggior parte delle persone le vacanze rappresentano un momento per lasciarsi dietro preoccupazioni e stress. Ma non per tutti. Per chi soffre di ansia e attacchi di panico infatti anche un'esperienza piacevole come quella di partire per un viaggio, breve o lungo che sia, potrebbe diventare uno scoglio insormontabile per la paura di avere un attacco di panico proprio in un luogo di villeggiatura. «Nel periodo delle vacanze è facile che si verifichi una riacutizzazione degli stati ansiosi in chi, in modo più o meno conclamato, ne soffre» conferma la dottoressa Enrica Des Dorides, psicologa. «I momenti che precedono la partenza e il viaggio, e spesso la vacanza in sé, possono essere fonte di tensione invece che di svago, causando disturbi psicosomatici, come insonnia, agitazione, problemi gastrointestinali».

Dottoressa Des Dorides. quali sono i "segnali" che devono mettere in guardia?

Il classico campanello di allarme che ci può far pensare all'ansia patologica è sentirsi incapaci di affrontare lucidamente situazioni comuni come



un viaggio, un cambiamento dell'ambiente abituale. Ci assale la paura dell'ignoto, dell'indefinito, di perdere i punti di riferi- a evitare di trovarsi da solo nelle mento stabili, la mancanza di protezione del nostro *entourage* familiare. Il disturbo da panico ha infatti un forte legame con le di fuga ad esempio bus, treno, situazioni di separazione dalle persone significative e importanti della propria vita. Chi ha avuto esperienza di ansia acuta in precedenza e in modo ricorrente sviluppa una forma di "ansia anticipatoria", rimane cioè in uno stato di tensione emotiva costante in quanto si preoccupa di quando avverrà l'attacco successivo, ancora di più se dovesse succedere in un luogo estraneo. Una delle manifestazioni ansio-

se più invalidanti è l'agorafobia ("paura della piazza" quindi della folla). Chi ne soffre tende situazioni considerate a rischio come luoghi pubblici, affollati o con una limitata possibilità aereo etc.. Il risultato è che gli spostamenti, i viaggi e quindi anche le occasioni di vacanza vengono ridotti al minimo e in molti casi si preferisce rimanere



a casa. In questo modo il disturbo si automantiene.

Ma cosa succede quando si è vittime di attacchi di panico? Come si può riconoscerli?

Le persone che soffrono di attacchi di panico possono sperimentare sintomi fisici allarmanti come tremori, senso di soffocamento, tachicardia o palpitazione, sudorazione intensa, improvvise vampate di calore o sensazione di freddo intenso, dolore o fastidio al petto etc., accompagnati da un'intensa paura di morire, di impazzire o di perdere il controllo. Dopo uno o più episodi di questo tipo si sviluppa la paura della paura. Si diventa particolarmente attenti alle reazioni corporee che vengono interpretate come segni di un sedute di psicoterapia. Uno dei

imminente grave disturbo fisico come ad esempio un infarto o ictus. Ciò produce un ulteriore aumento del livello di ansia, intrappolando la persona in un circolo vizioso che culmina nell'attacco di panico.

Cosa si può fare in questi casi?

Quando si è in preda all'ansia, l'ideale sarebbe cercare di respirare lentamente, mettersi in una posizione comoda e tranquilla, quindi, se è possibile, sedersi o sdraiarsi. La prima cosa da ricordare è che per quanto la crisi sia intensa e spiacevole dura pochi minuti e poi passa. È solo ansia e non comporta rischi per l'organismo. Si può poi imparare a prevenire e a gestire gli attacchi di panico attraverso alcune

trattamenti di elezione è la terapia cognitivo comportamentale. Anche le tecniche di rilassamento possono essere utili per imparare a ricondurre la mente in una condizione di quiete. In alcuni casi è anche indicato il trattamento farmacologico prescritto però solo dopo un'attenta valutazione medica e psichiatrica. Infine possiamo educare la nostra mente a dirigersi verso pensieri positivi e utili. Quando siamo in vacanza un pensiero, in particolare, è il nostro nemico "E se mi venisse l'attacco?". In questo modo ci stiamo mettendo in allarme. Non seguiamo questo ragionamento ma sostituiamo il pensiero con alternative più creative che puntano a esaltare il momento presente e ciò che possiamo fare per stare bene adesso.

PUNTI DI ASSISTENZA

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

Sede:

Via Monsignor Bilabini, 32 Nembro (BG) Tel. e fax +39 035 521755

Filiali:

Via Milano, 9 Osio Sotto (BG) Tel. 035 4824143

Via Romanino, 16 Montichiari (BS) Tel. e fax +39 030 9660024 www.ortopediaburini.it info@ortopediaburini.it



I rimedi contro il reflusso gastroesofageo

a cura del professor Fabio Pace

i manifesta con bruciore e precisi, posalla bocca dello stoma- siamo riconoco e rigurgito. Ma anche scerlo con magcon sintomi più "insospettabili" come asma, tosse cronica, abbassamento di voce, mal di gola, ti sono più conperfino otiti. Parliamo del reflusso gastroesofageo o più precisamente della malattia da reflusso gastroesofageo (MRGE), un disturbo che affligge circa il 20% degli italiani e che negli ultimi anni si è diffuso sempre di più. Oggi infatti, grazie a nuovi esami sempre più sofisticati

NON SOLO STOMACO IN FIAMME

I sintomi tipici della malattia di reflusso sono il bruciore di stomaco, il rigurgito, la tosse cronica. Oltre a questi, spesso però sono presenti anche sintomi meno comuni, detti atipici che non sempre è facile ricondurre a questo disturbo, come difficoltà respiratorie (asma e bronchite) o sintomi che riguardano la gola e la bocca (laringiti, raucedini, gengiviti, alitosi) e in alcuni casi persino le orecchie. Nei bambini piccoli e negli anziani, in particolare, la malattia da reflusso è in molti casi associata a otiti ricorrenti: i succhi gastrici, prodotti in grande quantità in condizioni di reflusso, possono arrivare fino all'orecchio medio che non riesce più a eliminarli, lasciandoli "liberi" quindi di provocare un danno alla mucosa. L'infiammazione che ne consegue rappresenta un terreno ideale per la colonizzazione batterica e quindi per l'infezione. Un altro sintomo atipico piuttosto frequente è un dolore intenso al torace, che può essere scambiato per un dolore di cuore e quindi allarmare più del dovuto.

giore facilità, inoltre i paziensapevoli di una volta di questo problema quindi si rivolgono più frequentemente allo specialista. Ma le diagnosi di reflusso sono aumentate anche per un altro motivo, e cioè per colpa del

nostro stile di vita: siamo sempre più stressati e in sovrappeso, mangiamo male e facciamo poca attività fisica, tutti fattori che possono favorirne l'insorgenza o peggiorarlo.

Un problema di valvola

Il reflusso gastroesofageo nasce come un fatto meccanico legato al malfunzionamento dello sfintere gastroesofageo, cioè la valvola che c'è tra esofago e stomaco e che dovrebbe aprirsi solo quando mangiamo e beviamo per poi richiudersi subito dopo. In chi soffre di reflusso questo meccanismo "salta" e la valvola si rilascia anche quando non dovrebbe, permettendo così agli acidi gastrici di tornare indietro e risalire in esofago. La conseguenza è che si crea un'infiammazione delle muco-



se dell'esofago, da cui derivano i sintomi di bruciore. Ovviamente esistono diversi livelli di gravità, sia per quanto riguarda la severità sia la frequenza dei sintomi.

Non sempre c'entra l'ernia iatale

In alcuni casi il malfunzionamento della valvola è legato alla presenza di un'ernia iatale, cioè allo scivolamento di una piccola parte di stomaco dall'addome al torace. Non sempre però è così e le cause della malattia da reflusso vanno



ricercate altrove, in particolare in alcuni fattori di rischio ormai noti, tra cui lo stress, il fumo, la sedentarietà, ma soprattutto il sovrappeso e in particolare il grasso viscerale, cioè quello che si accumula intorno al girovita e che comporta una riduzione della produzione di adiponectina, una citochina con azione antiinfiammatoria. Anche alcuni farmaci (calcioantagonisti, benzodiazepine, anticolinergici, FANS etc.) possono favorire o peggiorare il reflusso.

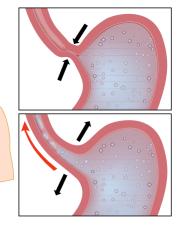
Nuovi esami per diagnosi più precise

Per avere la certezza che si soffra davvero di malattia da reflusso, e non di un "semplice" bruciore di stomaco passeggero, oggi abbiamo a disposizione diversi esami, sempre più precisi, che si sono aggiunti a quelli normalmente usati cioè l'esame radiologico (con il quale si verifica la presenza di un'eventuale ernia iatale) e la gastroscopia. Si tratta in particolare della pHmetria, un esame che misura il livello di acidità dell'esofago. Da poco è poi disponibile un altro esame, la pH-impedenziometria, molto utile nei pazienti cosiddetti NERD (Non Erosive Reflux Disease), quelli cioè che anche se soffrono di reflusso non manifestano danni visibili alla gastroscopia.

Il primo passo? Modificare lo stile di vita

Per prima cosa bisogna correggere le proprie abitudini, riducendo lo stress, smettendo di fumare, aumentando l'attività fisica e perdendo peso (o evitando di ingrassare). Importante





è poi stare attenti all'alimentazione, limitando il più possibile i cibi grassi e le bevande alcoliche e gassate, che riducono la tenuta della valvola. Anche cioccolato e menta, spesso additati come maggior colpevoli, possono peggiorare i sintomi, se però vengono assunti in dosi consistenti. Un cioccolatino ogni tanto non fa male. Utile è anche mangiare poco ma spesso, suddividendo i pasti nell'arco della giornata: troppo cibo tutto insieme infatti provoca un'eccessiva distensione dello stomaco e di conseguenza il

LE COMPLICANZE? RARE MA DA NON SOTTOVALUTARE

Anche se succede solo nei casi più gravi, e comunque raramente considerati i progressi nella diagnosi e nella terapia, un reflusso trascurato o non curato in modo appropriato può esporre al rischio di sviluppare complicanze, tra cui le più importanti sono l'esofagite (cioè l'infiammazione dell'esofago) e il cosiddetto Esofago di Barrett. Si tratta di una forma precancerosa che si manifesta quando le cellule dell'esofago, nel tentativo di difendersi dall'acido vengono sostituite da altre con caratteristiche più simili a quelle dello stomaco o dell'intestino.

rilasciamento della valvola. Tra i consigli c'è poi anche quello di non andare a dormire subito dopo che si è mangiato, poiché la posizione sdraiata facilita il passaggio del cibo e dei succhi gastrici e alzare di qualche centimetro la testata del letto.

Quando servono i farmaci

Se i sintomi non passano, nonostante uno stile di vita più sano e la terapia dietetica, allora si può valutare di usare farmaci con azione locale come gli antiacidi o a base di alginato, che creano una sorta di gel-barriera sulla bocca dello stomaco, oppure antisecretivi, come gli inibitori di pompa protonica, che bloccano la produzione di acidi da parte dello stomaco. In genere i sintomi si attenuano, fino a scomparire, nel giro di quattro-sei settimane, ma la cura iniziale deve essere seguita da una terapia di mantenimento, poiché, proprio come soffrire di pressione alta, soffrire di reflusso è una malattia cronica. Nei casi più gravi infine si può ricorrere alla chirurgia. In pratica si fa una specie di "cravattina" con una parte dello stomaco intorno all'esofago e si rafforza così la valvola.

Glaucoma, i nuovi esami per batterlo sul tempo

E prevenire così danni irreversibili

a cura di Giulio Leopardi



soffrano 80 milioni di persone, circa un milione in Italia. Chiamato anche "ladro silenzioso della vista", è una patologia subdola che non dà segni né sintomi e spesso agisce indisturbata fino a portare alla cecità, di cui rappresenta una delle cause più comuni. Per questo la diagnosi precoce gioca un ruolo decisivo, ancora più che in altre malattie: oggi grazie a nuovi strumenti



l glaucoma è una delle malat- ed esami sempre più sofisticati tie degli occhi più frequenti. è possibile individuarla prima Si calcola che nel mondo ne che abbia creato danni irreparabili e quindi curarla o almeno tenerla sotto controllo.

Una questione di pressione

glaucoma è una malattia cronica caratterizzata nella maggior parte dei casi da un aumento della pressione interna nell'occhio (ne esiste una forma ancora più subdola con pressione oculare normale), che causa, negli anni, danni alle cellule ganglionari, cioè le cellule che formano il nervo ottico (il "nervo" che ha la funzione di collegare l'occhio al cervello permettendoci così di vedere). Questi danni, che si sviluppano più velocemente in soggetti con patologie circolatorie, sono ac-

compagnati in particolare dalla riduzione del campo visivo (ossia la quantità di spazio che l'occhio riesce a inquadrare) e da alterazioni della papilla (cioè l'origine del nervo ottico). Colpisce solitamente dopo i 50 anni e ha un'evoluzione molto lenta e senza sintomi. In genere il paziente si rende conto della malattia solo quando il danno al nervo ottico è avanzato e irreparabile.

I fattori di rischio: età e genetica

I principali fattori di rischio per il glaucoma sono l'età e i precedenti familiari. Pur non essendo una malattia esclusiva dell'anziano, l'incidenza au-

L'IMPORTANZA **DELL'UMOR ACQUEO**

L'occhio è una sfera di consistenza duro-elastica. La sua tonicità è data dalla quantità di liquido (umor acqueo) che lo riempie. come in un pneumatico è data dalla quantità di aria immessa. In un occhio sano la produzione e il deflusso di questo liquido sono in equilibrio perfetto e permettono di mantenere la pressione oculare normale, compresa tra 10 e 20 mmHg. Quando invece c'è un eccesso di produzione oppure quando c'è un ostacolo al deflusso (ed è la condizione più frequente, paragonabile a un lavandino parzialmente ostruito che dà ristagno di acqua) si ha un aumento della pressione, che a lungo andare danneggia il nervo ottico.

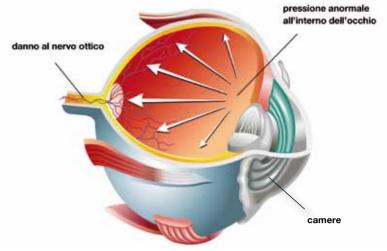
I DANNI ALLA PAPILLA OTTICA

Il numero delle cellule ganglionari che costituisce il nervo ottico diminuisce fisiologicamente e progressivamente durante la vita di ciascun individuo, senza però portare a danni del campo visivo, poiché ne esiste una certa riserva. Quando però ci si ammala di glaucoma, alla perdita fisiologica si aggiunge quella dovuta alla malattia. La riserva così non basta più e si innesca una lenta e progressiva atrofia della papilla ottica (cioè la parte iniziale del nervo), caratterizzata principalmente da un aumento dell'escavazione.

menta progressivamente con l'avanzare dell'età. L'invecchiamento fa aumentare infatti lo spessore del cristallino naturale (e quindi la probabilità di ritrovare difficoltà di circolazione oculare) e rallenta la funzione di filtro in uscita del trabecolo, il tessuto spugnoso che riassorbe il liquido. Per questo dopo i 40 anni sarebbe opportuno sottoporsi a una visita di controllo periodica. Anche chi ha avuto un familiare affetto da glaucoma deve sottoporsi a frequenti controlli, poiché nel glaucoma esistono caratteri di ereditarietà, così come chi ha camere anteriori di profondità ridotta, quindi con più probabile difficoltà di circolazione del liquido endooculare.

Prevenzione significa diagnosi precoce

Poiché età e genetica sono fattori di rischio non modificabili. la vera prevenzione del glaucoma passa attraverso quella che si chiama prevenzione secondaria, e in particolare attraverso la diagnosi precoce, che consiste nell' individuare la malattia



quando ancora non dà sintomi particolari: il paziente ne è affetto, ma non sa di esserlo.

Gli esami: da quelli "base" ai più sofisticati per riconoscerlo prima possibile

L'esame del campo visivo, insieme alla misurazione della pressione oculare, è il fondamento della valutazione della patologia glaucomatosa, attraverso il quale si misura la porzione di spazio che un occhio immobile percepisce di fronte a sé. Oggi sono disponibili due "versioni": irreversibile; una computerizzata tradizionale e una a stimolo luminoso variabile. Accanto a questo esame esistono poi numerose tecniche di valutazione strumentale che possono dare importanti informazioni sul nervo ottico, sullo spessore della cornea e sulla profondità della camera anteriore. Ma vediamole un po' più nel dettaglio:

• OCT della testa del nervo ottico. Serve per valutare l'escavazione della papilla ottica e il decorso della prima parte dei vasi. Da pochi mesi guesto esame viene completato dallo studio delle cellule ganglionari,

lo strato cellulare che per primo risente delle iniziali variazioni della pressione oculare. In questo modo è possibile fare una diagnosi precocissima della malattia, realizzando il sogno degli oculisti che da decenni studiavano queste cellule nella speranza di trovare un indice diagnostico attendibile della loro sofferenza prima che, con la loro morte, decretassero l'inizio del danno glaucomatoso all'occhio. La cellula sofferente infatti può essere curata, la cellula nervosa morta dà un danno

- analisi quantitativa dei fasci del nervo ottico (NFA ed HRT);
- valutazione della pachimetria (spessore) corneale al centro e della regolarità dello spessore periferico;
- mappa corneale altimetrica, che permette, con strumenti di ultima generazione, la valutazione della profondità della camera anteriore e l'ampiezza dell'angolo camerulare dove si riassorbe il liquido endoculare.

Hanno collaborato il dottor Roberto Bozzetti del Policlinico San Marco e il dottor Tullio Perrucchini del Policlinico San Pietro.

Le cure per le emorroidi: dall'alimentazione al "lifting"

A seconda della gravità, oggi sono molte e diverse le opzioni terapeutiche per risolvere questo fastidioso problema

a cura di Gianluca Arrigoni



olpiscono in genere dopo i quarant'anni, ma sono sempre di più le persone anche più giovani che ne soffrono, anche a causa di un'alimentazione scorretta e di un'eccessiva sedentarietà. Sono le emorroidi, o per meglio dire, la malattia emorroidaria, un problema che si stima riguardi circa un italiano su quattro e che in alcuni casi, favorito dalle alte temperature, tende a ripresen-

DOTT. GIANLUCA ARRIGONI Specialista in Urologia e Chirurgia, Responsabile della U.O. di Chirurgia della Casa di Cura "Beato Palazzolo"

tarsi in estate. Oggi, per curarle, abbiamo a disposizione diverse opzioni terapeutiche in base alla gravità: dalle terapie mediche fino alla chirurgia sempre meno invasiva e dolorosa.

Dei cuscinetti "naturali"

Spesso si sente dire "ho le emorroidi" alludendo a un problema di malattia emorroidaria. In realtà le emorroidi le abbiamo tutti, fin dalla nascita ed è importante che ci siano. Sono infatti dei cuscinetti che si trovano sotto la mucosa anale, formati da vene che hanno una specifica funzione, cioè quella di rendere elastici i muscoli intorno all'ano e aiutarli così a tenere chiuso il canale, impedendo, in-

sieme agli sfinteri, la fuoriuscita delle feci. I problemi cominciano quando l'impalcatura che li sostiene tende a "scendere" verso il basso spingendosi verso l'orifizio anale. Così facendo le vene emorroidarie fuoriescono dall'ano provocando i sintomi della malattia emorroidaria, cioè prolasso (fuoriuscita), do-

DIVERSI GRADI DI GRAVITÀ

- Le emorroidi si classificano in quattro gradi in base alla loro posizione e ai sintomi che danno:
- primo grado, quando restano all'interno del canale anale e l'unico sintomo è il sanguinamento;
- secondo grado, se fuoriescono dall'ano quando si va di corpo, ma ritornano spontaneamente nella loro posizione iniziale. Il paziente avverte una sensazione di "corpo estraneo" anale che scompare una volta che ha finito di espellere le feci:
- · terzo grado, quando fuoriescono dall'ano quando si va di corpo e devono essere rimesse nella posizione iniziale manualmente:
- quarto grado, se fuoriescono indipendentemente dalla espulsione delle feci, anche per un qualsiasi sforzo (tosse, sollevamento pesi).

lore e sanguinamento ("emo reo" significa sangue che scorre). Tra questi, a differenza di quanto si pensa, il sintomo tipico è proprio il sanguinamento, più ancora del dolore.

Attenzione all'alimentazione e agli sforzi

Spesso la malattia emorroidaria deriva da una dieta povera di fibre e ricca di grassi, che a sua volta provoca stipsi. Sforzi prolungati per evacuare feci molto dure possono infatti causare l'insorgenza dei noduli, o comunque peggiorarli. Allo stesso modo però anche andare in bagno molto spesso, come succede ad esempio a chi soffre di intestino irritabile, può essere dannoso e favorirne la comparsa. Altre cause che possono favorirne la comparsa, poi, sono la gravidanza e il parto.

La cura? Inizia con un'alimentazione corretta

Spesso la sola correzione della dieta e dei fattori aggravanti come la stipsi basta a ridurre i sintomi. Per questo, sia come prevenzione sia come prima terapia, è consigliabile mangiare molte verdure e cereali integrali, ricchi di fibre, in modo da facilitare il transito intestinale e bere molta acqua, che aiuta ad ammorbidire le feci. Utile poi è eliminare anche gli alimenti ritenuti irritanti per quello specifico paziente, che possono però cambiare da persona a persona (i divieti generici di alcolici, caffè, cioccolato, etc. hanno poco senso oltre a essere molto difficilmente applicabili). Utile poi è assumere in modo con-



Emorroidi normali nella loro posizione anatomica e fuoriuscite

tinuativo, per un certo periodo, dei bioflavonoidi, cioè sostanze che migliorando la circolazione Mentre per lenire il dolore si può ricorrere a unguenti possibilmente non contenenti anestetici locali e mentolo non di rado responsabili di importanti reazioni allergiche.

Terapie "parachirurgiche" per le situazioni intermedie

Nei pazienti con emorroidi di primo grado (vedi box), che però sanguinano facilmente, e nelle emorroidi di secondo grado è necessario intervenire in altri modi, in particolare con terapie ambulatoriali che hanno l'obiettivo di decongestionare le emorroidi attraverso modalità meccaniche (legatura elastica), chimiche (scleroterapia) e termiche (crioterapia e laserterapia).

La chirurgia, meno dolorosa, ma da usare solo in casi selezionati

Oggi esistono diverse tecniche molto meno invasive di una vol-

ta e con tempi di recupero più brevi, che vanno però destinate solo ai casi in cui la terapia conservativa e ambulatoriale sia fallita e cioè in non più del 10%. Tra queste in particolare l'emorroidoprolassectomia con Stapler (o intervento di Longo) è diventato negli ultimi anni l'intervento di scelta per le emorroidi di secondo grado avanzato, di terzo e quarto per i prolassi della mucosa rettale. Con questo intervento non si asportano più chirurgicamente le vene emorroidarie prolassate ma si elimina il prolasso, causa della fuoriuscita, riportando così le vene emorroidarie stesrinforzano le pareti delle vene. se nella loro sede abituale, cioè all'interno del canale anale. In pratica consiste nell'effettuare un "lifting del canale anale", mediante l'aiuto di una suturatrice meccanica, capace di asportare la mucosa rettale ed emorroidaria prolassante e ricreare un canale anale anatomicamente fisiologico. In questo modo, dal momento che la sutura è interna al canale anale, in zone meno innervate, i fastidi e il dolore, nei giorni seguenti l'operazione, sono ridotti rispetto agli interventi di emorroidectomia diretta (cioè asportazione dell'emorroide), intervento più doloroso e che trova indicazione esclusivamente nel caso di patologia emorroidaria localizzata pressoché esclusivamente sul margine anale. In conclusione, oggi la cura chirurgica della malattia emorroidaria deve avere come obiettivo quello di selezionare il trattamento più conservativo possibile per il singolo caso in modo da creare il minor disagio al paziente.

Teo Mangione

Ho perso 20 chili... grazie alla colazione

a cura di Elena Buonanno

compagnia ai bergamaschi, con di buona musica, ospiti e notizie. *mentazione fatta apposta per me*



er colpa dello stress E come inizia invece Teo la sua ero ingrassato fino giornata? «Con la sveglia che ad arrivare a pesa- suona alle 4.45 e una bella core 113 chili. Mangiavo male, a lazione abbondante, con latte e pranzo spesso saltavo e la sera biscotti, per avere la carica giumi rifacevo con gli interessi. Ero sta». Proprio come consigliano capace di divorare anche tre etti i dietologi: la prima colazione di pasta alla carbonara. Finché deve essere il pasto più impora un certo punto, due anni fa, ho tante. «Beh, per me non potrebbe detto basta e ho deciso di metter- essere diversamente, visto il titolo mi a dieta. Ero stanco di fare fati- della mia trasmissione. Battute ca ad allacciarmi le scarpe e di a parte, non sono mai stato uno svegliarmi la mattina già stanco. da caffè al volo la mattina. Mi è Da allora ho perso venti chili. Ora sempre piaciuto prendermi il mio ne peso 92 per 1,92 di altezza. tempo e mangiare qualcosa di Sto molto meglio e la mattina mi sostanzioso». Cosa che ha consveglio pieno di energia. E meno tinuato a fare anche durante la male, visto che alle sei sono già dieta, anzi le diete. «La prima volal lavoro». Chi parla è Teo Man- ta sono riuscito ad arrivare a 106 gione, 50 anni, una delle voci chili, ma poi ho mollato e li ho ristoriche, nonché direttore arti- presi». Forse non era il momento stico e musicale di Radio Alta. giusto, ma Teo, che quel pensiero di dimagrire ce l'aveva sem-

"Colazione con Radio Alta" in "Non era una dieta rigidissima Li aiuta a cominciare la giornata la dietologa a cui mi sono rivolcon il piede giusto, cioè con mix to e che mi ha preparato un'ali-

> sulla base dei miei gusti e delle mie esigenze, si arrabbiava se perdevo troppo peso. È stata una cosa del tutto graduale. E non ho dovuto rinun-

LA RADIO? UN AMORE **CHE DURA DA 35 ANNI**

La radio per Teo è molto più di un lavoro, è una vera e propria passione scoperta a 13 anni e che da allora non ha mai abbandonato. «Era il 1975. Un amico mi parlò di una radio nuova. Radio Milano International" e me la fece sentire. Appena ci sintonizzammo, la voce dello speaker mi folgorò letteralmente e in un istante capii che quella sarebbe stata la mia strada». Nel 1977 fa un provino per Radio Bergamo Alta ma lo scartano, "troppo americano" dissero. L'anno dopo esordisce a Radio Blue Lake Sound, grazie a quella che poi sarebbe diventata sua moglie, che già lavorava lì. «L'ho incontrata in autobus e un amico mi disse che lavorava in radio. Così mi avvicinai e le chiesi se cercavano qualcuno. Fui fortunato: mi chiamarono per il provino e mi presero». Dopo sette anni passa a Radio Basic, poi a Radio Peter Flowers e infine a Radio Circuito Marconi, prima di approdare nel 2001 a Radio Alta.

Potevo mangiare anche la pasta. Semplicemente ho ridotto le porzioni e mi sono dovuto scordare i tre etti di pasta a cena» racconta ridendo. «E una volta ogni tanto potevo anche conce-Ogni mattina da cinque anni fa pre in testa, ci riprova di nuovo. dermi uno strappo. Fa bene all'umore e, come mi hanno detto i il suo seguitissimo programma E la seconda è la volta buona. medici, anche a "dare una botta" al metabolismo che durante onda dalle 7 anche su Bergamo tv. tipo sette chili in sette giorni. Anzi, la dieta tende ad abbassarsi».

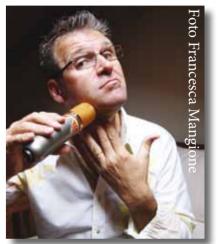
> Ma non c'è stato nemmeno un momento di cedimento? «Certo all'inizio è stata più dura e ci è voluta una buona dose di forza di volontà. Ma poi ci si abitua. Sono andato avanti per obiettivi. Ogni volta mi ponevo un traguardo da raggiungere, meno cinque, meno dieci, fino a meno venti. E ogni volta scommettevo con le mie figlie (Alice di 27 ciare a niente. anni e Francesca di 21) e con

mia moglie Silvia che ce l'avrei fatta. Mi hanno sostenuto molto in questo periodo, mi hanno incitato. E alla fine gli sforzi sono stati ricompensati: dalla taglia 52/54 sono sceso alla 48/50. Per non parlare dei valori di colesterolo e trigliceridi, completamente sballati prima delle dieta, cominciavo a meditare di metterperfetti, "da incorniciare" come mi ha detto la dietologa, dopo».

Ora l'obiettivo è mantenere i risultati. «Ormai mi sono stabilizzato sui 92 chili. Ho imparato a mangiare bene e quella "dieta" è diventata uno stile di vita. E se eccedo una sera, quando esco con gli amici, il giorno dopo sto leggero con un'insalata. E poi c'è un trucco: buttare via tutti gli abiti più grandi. Così se ingrassi non hai niente da metterti e sei costretto a tornare nei ranghi. lometri quasi tutti i giorni, tranne

Da un paio d'anni Teo è diventato un vero fanatico della corsa, una passione che ha scoperto per caso proprio grazie alla sua trasmissione. «In realtà sono sempre stato un gran pigro. Ma poi un giorno, proprio nel periodo in cui mi seriamente a dieta, ho avuto come ospite Matteo Annovazzi, pluricampione italiano di triathlon superlungo (disciplina che unisce ciclismo, nuoto e corsa). Vedendolo così magro e pieno di energie mi è scattata una molla dentro. Ricordo che gli chiesi: "ma come si fa a essere come te?" e lui mi rispose "hai mai visto uno che corre grasso?". E così ho cominciato a correre. Prima pochi chilometri per farmi il fiato, poi sempre di più. Ora faccio 10 chi-

E certo anche fare sport aiuta». quando viene mia moglie, che nel frattempo si è appassionata anche lei, che ci fermiamo a cinque. Ormai la corsa è diventata come una droga. Non posso più farne a meno. Ci vado anche quando ci sono dodici gradi sotto zero e quando è buio, con la mia lucina in testa. Chiamatemi pazzo, ma correre è una delle cose più belle, insieme alla radio ovviamente».



Per dare "Più qualità alla tua vita"

Assistenza domiciliare giorno e notte con personale qualificato

Analisi del personale in funzione delle caratteristiche e esigenze della famiglia

Famiglia e personale costantemente seguiti dal "Tutor"

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

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

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

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





Stile di vita sano e rapidità per "combattere" l'ictus

a cura di Viola Compostella

improvvisamente si chiude un'arteria che porta ossigeno e nutrimento a una parte del cervello quella zona entra in stato di profonda sofferenza e, se il problema persiste per più di pochi minuti, il danno diventa irreversibile con la morte delle cellule cerebrali e la perdita definitiva delle funzioni che svolgevano. Se quella zona del cervello era necessaria per controllare il braccio questo non si muoverà più, se era necessaria per parlare si perderà l'uso della parola, etc. Se poi il danno è molto grande si avrà la totale perdita di coscienza e la morte. In tutti questi casi si è verificato un "ictus" e credo che ognuno abbia in mente almeno una persona che ne è stata colpita». Chi parla è il dottor Alessandro Filippi, Responsabile Area Cardiovascolare della Società Italiana di Medicina Generale (SIMG). Lo abbiamo incontrato per parlare di ictus, cioè l'"infarto del cervello", che rappresenta oggi la terza causa di morte in Italia e la prima d'invalidità.





Dottor Filippi, cosa possiamo fare per prevenire questo grave problema?

La prima cosa, come sempre, è quella di adottare uno stile di vita sano: non fumare (neanche una sigaretta!), fare movimento con regolarità (30-40 minuti a passo veloce quasi tutti i giorni), consumare regolarmente verdura e frutta in quantità adeguata (2-3 porzioni di verdura al pasto, considerando una porzione grande come un pugno chiuso, e 2-3 frutti al giorno anche a merenda) e mantenere un corretto peso corporeo (cosa per altro possibile solo nutrendosi bene e facendo attività fisica). In pra-

sentiremo in forma (e di piacevole aspetto), ma ridurremo il rischio di ictus e. cosa altrettanto importante, anche il rischio di infarto e di tumori. Se abbiamo la pressione alta, il diabete o il colesterolo elevato dobbiamo curarci al meglio, perché tutte queste comuni condizioni aumentano la probabilità di ictus (e d'infarto cardiaco). In questi casi è il nostro medico a indicarci cosa fare, ma siamo solo noi a poter mettere in pratica i suoi suggerimenti e, soprattutto, a utilizzare correttamente i farmaci prescritti. Proprio sui farmaci bisogna spendere due parole in più: sono sicuri ed efficaci, ma solo se vengono "presi" tica se viviamo bene, non solo ci con regolarità e come prescrit-

to. Se li dimentichiamo spesso, se li sospendiamo di nostra iniziativa, se modifichiamo le indicazioni del medico secondo quanto ci pare meglio senza avvertirlo non avremo la protezione che le medicine sarebbero in grado di fornirci (mentre potremmo avere egualmente effetti indesiderati, oltre che un costo economico). Certamente è possibile che uno o più farmaci non siano tollerati o diano inconvenienti, ma in questo caso basta parlarne in modo chiaro con il medico e sarà possibile

LE REGOLE D'ORO

Preveniamo l'ictus (insieme all'infarto miocardico e al cancro) nutrendoci bene, facendo esercizio fisico ed evitando il fumo. Limitiamo i danni dell'ictus riconoscendo immediatamente i suoi segni (disturbi della parola e della forza di braccio e/o gamba). anche quando sono lievi e di breve durata. Se sono presenti segni di ictus chiamiamo immediatamente il 118.

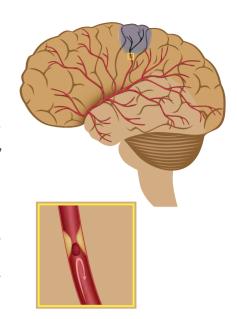
trovare insieme a lui una soluzione che elimini il problema e, contemporaneamente, salvaguardi la nostra salute. Lo stesso vale nel caso si debbano assumere molte pillole nel corso della giornata. Può essere utile ricordare che, curandoci bene, è possibile raggiungere ottimi livelli di controllo della pressione del sangue, del diabete e del colesterolo. Esistono dei valori di riferimento per ognuno di questi problemi (pressione, diabete, colesterolo) che possono variare lievemente da persona a persona: se non li conosciamo chiediamoli al nostro medico e impegniamoci a raggiungerli.

E se nonostante questo si dovesse essere colpiti da ictus, come bisogna intervenire per limitare i danni il più possibile?

Anche qui, come per l'infarto miocardico, il segreto è la rapidità. A differenza del cuore, però, il cervello è molto più delicato e può sopportare uno stato di sofferenza per tempi molto più brevi, per cui bisogna essere ancora più veloci. Intervenire tempestivamente può consentire in alcuni casi (ancora una minoranza, ma si sta rapidamente progredendo) di riaprire l'arteria chiusa e di ripristinare l'afflusso di ossigeno e sostanze nutritive salvando tutta la zona interessata, o più frequentemente, salvandone gran parte. Un altro aspetto molto importante è rappresentato dall'essere ricoverato e assistito in un reparto dedicato (chiamato usualmente con il termine inglese di "stroke unit"): disporre di un'equipe specializzata consente non solo di aumentare le possibilità di sopravvivenza, ma soprattutto di limitare i danni.

Per poter agire tempestivamente però è fondamentale riconoscere i "sintomi"...

Già, la prima difficoltà è rappresentata proprio dal riconoscere i segni dell'ictus. Tutti si allarmano in presenza di una paralisi che interessa completamente metà del corpo o se c'è la perdita totale della parola, ma molti trascurano un'improvvisa debolezza di un arto o disturbi del linguaggio meno accentuati, come errori nella scelta delle parole, frasi incomprensibili o storpiate, corpo ci dice.



In dettaglio il blocco dell'arteria che causa mancanza di afflusso sanguigno all'area colpita

etc. In tutti questi casi è necessario sospettare un ictus e chiamare immediatamente il 118 (non chiamate il medico di famiglia e non fatevi portare in auto da familiari): meglio un viaggio per nulla che arrivare in ritardo per un evento grave come l'ictus! Qualche volta i problemi possono essere molto sfumati, scomparire da soli in pochi minuti (in casi fortunati l'arteria si riapre da sola) e quindi sfuggirci alla prima manifestazione; se doveste avere dubbi parlatene anche successivamente al vostro medico perché potrebbe trattarsi di un "attacco ischemico transitorio" (in sigla inglese TIA). In questo caso il medico provvederà a una serie di accertamenti in tempi rapidi e, se necessario, a incrementare le terapie a scopo preventivo. Ancora una volta, la possibilità di avere cure efficaci dipende principalmente da noi e dalla possibilità di riconoscere quello che il nostro

Così salvi la memoria

Due noci al giorno, una bella passeggiata e, perché no, anche Facebook: ecco il segreto per mantenere giovane il cervello

a cura di Maria Castellano

a perdita di memoria è un fenomeno normale che riguarda tutti, già a partire dai 25-30 anni. Questo però non significa che ci si debba rassegnare. Anzi. Il segreto per conservarla efficiente? Allenare e "nutrire" il cervello in modo corretto, proprio come si dovrebbe fare con il corpo, fin da quando si è giovani». Chi parla è il dottor Giuseppe lannoccari, neuropsicologo, docente di Scienze umane presso la Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Milano e presidente di Assomensana, associazione che da anni è impegnata a promuovere in tutta Italia stili di vita atti a combattere l'invecchiamento mentale. Il prossimo appuntamento è dal 17 al 22 settembre con la Settimana della prevenzione dell'invecchiamento cerebrale (per conoscere il programma e i nomi degli psicologici bergamaschi che aderiscono offrendo consulenze





Un processo fisiologico, che si può accelerare o rallentare

Perchè perdiamo la capacità di ricordare le cose? «Alla base c'è un processo fisiologico di invecchiamento cerebrale a causa del quale la velocità con cui il cervello "registra" le informazioni diminuisce anno dopo anno. Ogni giorno, a partire dai 25-30 anni, infatti perdiamo circa | trucchi

aggiunge anche la riduzione del numero dei denditri, cioè le strutture che trasmettono le informazioni» spiega il neuropsicologo. Pur esendo un processo fisiologico, può però essere accelerato da diversi fattori, tra cui i più importanti sono uno stile di vita scorretto, alimentazione eccessiva, sedentarietà, stress e ansia.

scegliere quello che preferisce, basta non impigrirsi mentalmente. E anche fisicamente. «È sufficiente anche una passeggiata di mezz'ora ogni giorno. Gli studi hanno dimostrato che fare attività fisica favorisce la produzione di sostanze chimiche in grado di stimolare la nascita di nuove cellule cerebrali e lo sviluppo di nuove connessioni tra un neurone e l'altro, aumenta l'apporto di ossigeno e sostanze nutritive al cervello rendendolo così più reattivo e efficente».



Fondamentale è anche quello che si mette nel piatto. «Non bisogna mai eccedere, anzi l'ideale sarebbe alzarsi da tavola pieni all'80% come fanno i Giapponesi, che non a caso sono una delle popolazioni più longeve e sane del mondo» osserva il dottor Iannoccari. «Il sovraccarico alimentare infatti si ripercuote negativamente anche sulle performance del cervello». Quantità a parte un ruolo cruciale è giocato poi dalla qualità dei cibi. «Via libera

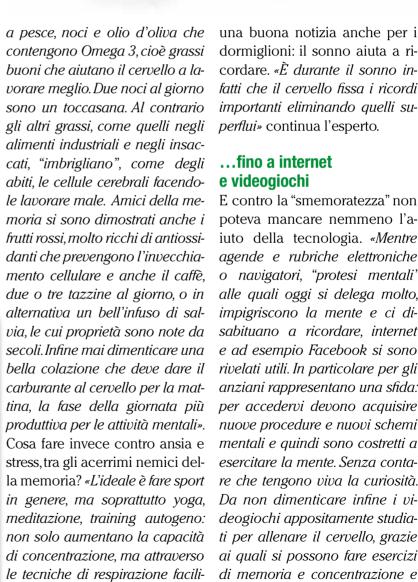
UN MOTIVO IN PIÙ PER ASCOLTARE MUSICA Diversi studi hanno dimostrato

che la musica contribuisce ad attivare diverse strutture cerebrali, coinvolgendo sia aspetti di ragionamento, sia emotivi. In particolare si è visto che l'emisfero delungo.

contengono Omega 3, cioè grassi vorare meglio. Due noci al giorno sono un toccasana. Al contrario gli altri grassi, come quelli negli alimenti industriali e negli insacabiti, le cellule cerebrali facendole lavorare male. Amici della mefrutti rossi, molto ricchi di antiossidanti che prevengono l'invecchiauna buona notizia anche per i dormiglioni: il sonno aiuta a ricordare. «È durante il sonno infatti che il cervello fissa i ricordi importanti eliminando quelli superflui» continua l'esperto.



E contro la "smemoratezza" non poteva mancare nemmeno l'aiuto della tecnologia. «Mentre agende e rubriche elettroniche o navigatori, "protesi mentali" alle quali oggi si delega molto, impigriscono la mente e ci disabituano a ricordare, internet e ad esempio Facebook si sono rivelati utili. In particolare per gli anziani rappresentano una sfida: per accedervi devono acquisire mentali e quindi sono costretti a esercitare la mente. Senza contare che tengono viva la curiosità. Da non dimenticare infine i videogiochi appositamente studiati per allenare il cervello, grazie ai quali si possono fare esercizi di memoria e concentrazione e mantenere attive le proprie capa-



stro è interessato principalmente per non "perdere colpi": gratuite potete consultare il sito 100.000 neuroni, cioè le cellule Cosa fare invece contro ansia e nella percezione delle melodie e dall'allenamento... cerebrali. Inizialmente non ce www.assomensana.it). stress, tra gli acerrimi nemici delnella discriminazione dei suoni, ne accorgiamo perchè le cellu-La parola chiave è allenarsi. «Inla memoria? «L'ideale è fare sport mentre l'emisfero sinistro è dole vicine si sobbarcano anche i nanzitutto bisogna mantenere il minante nell'elaborazione logica in genere, ma soprattutto yoga, del linguaggio musicale. Il risulcompiti di quelle morte. Più pas- cervello "vivo" facendo sempre meditazione, training autogeno: tato è che i bambini educati ad sano gli anni però, più gli effetti nuove attività che ci stimolino e non solo aumentano la capacità ascoltare musica si dimostravasi fanno sentire, in particolare ci divertano» suggerisce l'esperno più veloci a leggere e scrivere, di concentrazione, ma attraverso mentre gli anziani mantenevano sulla memoria ma anche su al- to. Non importa che sia andare le tecniche di respirazione facilile loro facoltà intellettive più a tre capacità mentali come la al cinema o a una mostra o fare tano l'ossigenazione del cervello, concentrazione. A questo poi si le parole crociate, ognuno può rendendolo più "attivo"». C'è poi cità mentali a tutte le età».

Acqua: sorsi di vita

È un vero e proprio alimento, indispensabile, non solo quando fa caldo, per mantenersi sani e vitali

a cura di Elena Buonanno

o abbiamo sperimentato tutti: le piante per sopravvivere hanno bisogno di acqua, altrimenti cominciano a seccarsi e a perdere le foglie. Lo stesso, anche se non è così immediatamente "visibile", succede agli esseri umani: per noi considerata a tutti gli infatti l'acqua è altrettanto vitale e fondamentale, ancora di più quando fa caldo. Eppure, secondo alcune stime, circa 2 milioni di italiani, di età compresa tra i 18 e i 64 anni, non bevono acqua in modo regolare, né del rubinetto né acqua minerale. Ma perché è così importante bere e quanta ne è necessaria per stare bene? Ce lo spiega la dottoressa Chiara Cortiana, biologo nutrizionista.

Dottoressa Cortiana. possiamo davvero dire che l'acqua è vita...

Assolutamente sì. Il corpo di un essere umano adulto è infatti composto per il 60% da acqua e questa percentuale cresce fino all'80% nel caso di un bambino. Questo dovrebbero far capire immediatamente che una cor-



retta idratazione è il presupposto irrinunciabile per mantenere un buono stato di salute e di equilibrio generale del nostro organismo. L'acqua deve quindi essere effetti un nutriente, anzi un macronutriente, allo stesso livello di carboidrati, proteine e grassi. Le sue funzioni sono molteplici e fondamentali. Tra queste, lubrifica occhi e tessuti, regola la temperatura corporea attraverso la sudorazione, fa-



OCCHIO AL RESIDUO FISSO

Il residuo fisso, riportato sulle etichette delle acque minerali in commercio, è il parametro più importante per capire se quell'acqua è adatta alle nostre esigenze: per uno sportivo ad esempio è consigliata un'acqua minerale (residuo fisso compreso tra i 400 e i 1000 mg/l) o fortemente mineralizzata (residuo fisso >1000 mg/l) che faccia automaticamente da "integratore" naturale di sali minerali per una persona che soffre di ritenzione idrica è consigliata un'acqua oligominerale (residuo fisso < 400 mg/l) in modo che favorisca la diuresi. Una persona che soffre di osteoporosi potrebbe bere un'acqua calcica, mentre chi soffre di ipertensione farebbe meglio invece a scegliere un'acqua povera cilita la digestione e il trasporto dei nutrienti alle varie parti del corpo attraverso il sangue, favorisce la diuresi e l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

Ma quindi non introdurre acqua a sufficienza significa esporsi a rischi di salute?

Proprio così. Già con una perdita di "solo" il 2-5% dei liquidi corporei totali si possono verificare difficoltà di concentrazione, diminuzione delle abilità motorie e allungamento dei tempi di reazione, stanchezza, aumento della frequenza cardiaca e della frequenza respiratoria, ipotensione, affaticamento renale, secchezza della pelle. Nei casi

più gravi si può arrivare al colpo di calore che può anche essere fatale

Ma ogni quanto e quando bisognerebbe bere?

In generale non si dovrebbe mai aspettare di sentire qualche "sintomo" per bere. Infatti quando si sente la sete è già troppo tardi: il nostro corpo utilizza questo stimolo come segnale di SOS per farci capire che siamo troppo disidratati e che abbiamo bisogno immediatamente di acqua. Considerato che perdiamo acqua costantemente, attraverso la respirazione, la sudorazione, l'urina e le feci, il comportamento ottimale sarebbe quindi quello di anticipare lo stimolo della sete bevendo piccole quantità di acqua (1-2 bicchieri) ma molto frequentemente durante l'arco della giornata. Inoltre è una buona abitudine bere un paio di bicchieri di acqua al mattino appena svegli e la sera prima di coricarsi. Questo ci consente di prevenire la disidratazione, soprattutto in periodi o situazioni particolari in cui può verificarsi molto più facilmente.

Come in estate?

Sì, in questa stagione il fabbisogno giornaliero di acqua è superiore rispetto all'inverno. L'aumento della temperatura infatti porta a maggiore sudorazione e quindi a maggiori perdite idriche. Se il fabbisogno in inverno

è all'incirca 1,5 litri di acqua al giorno in estate questo quantitativo dovrebbe essere aumentato fino a 2.5 litri circa. Ouesti valori non possono però essere validi l'80% del peso del bambino. per tutti, perché variano molto in base alla fisiologia personale di ciascuno di noi, al nostro grado di sudorazione e all'attività fisica che pratichiamo.

UN AIUTO DA FRUTTA E VERDURA

L'acqua è contenuta anche in frutta e verdura, soprattutto in quelle della stagione estiva, pertanto è consigliabile consumare sempre le classiche 4-5 porzioni di frutta o verdura al giorno.

Ci può fare qualche esempio?

Soprattutto durante lo sport è importante cercare di mantenere la giusta idratazione corporea per fare in modo che le prestazioni sportive risultino sempre ad un livello ottimale. Un'altra situazione in cui è necessario prestare molta attenzione all'i-

dratazione sono tutti quei lavori che portano a stare per molte ore in un ambiente caldo e umido (ad esempio officine, cucine, etc...). Infine un'ultima raccomandazione per le donne in gravidanza: ricordiamoci che il feto è immerso in un liquido composto per la maggior parte da acqua (il liquido amniotico) e che l'acqua rappresenta ben

Ma va bene qualsiasi acqua? In commercio ne esistono di diversi tipi...

Esattamente come gli altri alimenti anche l'acqua può (e dovrebbe) essere calibrata su ciascuno di noi e, nello specifico, sulle nostre esigenze fisiologiche. Le acque infatti non sono tutte uguali. Per questo è necessario imparare a leggere le etichette delle bottiglie di acqua minerale che compriamo al supermercato: esse sono infatti la carta d'identità dell'acqua! Si possono trovare molte informazioni, tra cui il pH (livello di acidità), la temperatura di imbottigliamento, i minerali disciolti e il residuo fisso (vedi box). Nello specifico quest'ultimo dato ci fa capire che tipo di acqua stiamo bevendo e se risulta adatta alle nostre esigenze.



Cybersesso: quando il virtuale prende il sopravvento

a cura di Viola Compostella



caccia di sesso virtuale tra chat erotiche, blog e social network. Secondo recenti ricerche, l'8% degli italiani sarebbe "drogato" di Internet e nuante di informazioni) con le fra questi in particolare spiccano i dipendenti dal cybersesso, cioè il sesso virtuale. Un "passatempo" per alcuni che però può trasformarsi in un gioco pericoloso fino ad arrivare alla dipendenza vera e propria. Il fenomeno riguarda prevalentemente i maschi, eterosessuali, dai 33 ai 55 anni. ma crescono le richieste di aiuto da parte dei giovani dai 18 ai 35 anni. «Il cybersesso è una delle nuove dipendenze più diffuse» conferma la dottoressa Emanuela Zini, psicologa. «E rientra in quelle che lo psichiatra Ivan Goldberg, nel 1995, coniando un nuovo termine, ha chiamato I.A.D., Internet Addiction Disorder (letteralmente disordine da dipendenza da

rmati di mouse e pc, a internet), paragonando alcuni utilizzi di internet, come anche lo shopping compulsivo, il gioco d'azzardo on line, l'information Parliamo più nello specifico overloading (cioè la ricerca estedipendenze classiche. I "sintomi" infatti sono gli stessi e così anche i rischi a esse connessi».

Dottoressa Zini, come si fa a capire che si è diventati o si sta diventando dipendenti?

Milioni di persone utilizzano il computer, non tutte le persone però rientrano in un quadro patologico di disturbo com- Ma perché attrae così tanto, portamentale. Chi però inizia a perdere il controllo della propria vita, senza riuscire a controllarsi nell'uso della rete potrebbe essere a rischio. Secondo Goldberg si può parlare di I.A.D. che un esordio e un'evoluzione se ci sono almeno tre aspetti cli-

astinenza. Tra i segni di tolleranza ci sono l'aumento delle ore on line per sentirsi soddisfatti, la riduzione notevole degli effetti derivanti dall'utilizzo della stessa quantità di tempo on line, mentre tra i segni di astinenza una forte riduzione di interessi oltre ad internet, pensieri ossessivi/ansia/depressione su cosa accade on line, nessun controllo sull'utilizzo della rete, agitazione dopo la sospensione o la diminuzione dell'uso della rete, incapacità di stare lontano da internet, anche se consapevoli del problema.

di cybersesso: in che cosa consiste?

Con questo termine si descrive una varietà di comportamenti legati al sesso in rete e in particolare: accesso a materiale pornografico come video, audio, storie; cybersesso messo in atto in tempo reale con un partner tramite la chat o la webcam; uso di filmati multimediali erotici. giochi a sfondo sessuale, riviste sul proprio personal computer.

anche persone sposate e con una normale vita sessuale?

Il cybersesso ha un potere molto forte per diversi motivi, oltre molto rapidi. In particolare, sanici cosiddetti di tolleranza e/o rebbero tre gli elementi che lo

UN PENSIERO FISSO E PERICOLOSO

Negli ultimi anni sono state svolte diverse ricerche per comprendere meglio il fenomeno del cybersesso e i risultati hanno portato all'individuazione di alcune caratteristiche legate a questa forma di dipendenza:

- il sesso on line diventa un chiodo fisso a cui non si riesce a non pensare durante il lavoro e le varie attività quotidiane;
- i collegamenti alla rete diventano sempre maggiori per provare la stessa eccitazione;
- la persona cerca di darsi dei limiti sull'utilizzo, ma senza riuscirci;
- si verificano cambiamenti di umore (per esempio irritabilità) quando qualche familiare cerca di staccare la persona da inter-
- il sesso in rete viene usato per allontanare problemi personali o familiari;
- si ricercano esperienze sessuali più intense e rischiose. dalla chat all'incontro reale con partner sconosciuti:
- si mente alle persone vicine rispetto a questa dipendenza;
- si determinano conseguenze negative nella sfera personale, affettiva, sociale, relazionale economica;
- nei casi più gravi si può arrivare anche a commettere atti sessuali illeciti, come la pedopornografia.

rendono così attraente (secondo il modello di Cooper denominato "Triple -A Engine"):

- l'accessibilità (accessibility), poiché è possibile collegarsi ad internet in qualsiasi momento della giornata e i siti sono visibili 24 ore su 24:
- la disponibilità (affordability), poiché è meno costoso collegarsi a siti pornografici

piuttosto che passare una serata ad esempio in uno strip club;

• l'anonimato (anonimity), per cui la persona non si espone in prima persona e diventa più disinibita.

Quali sono i rischi che si possono correre?

Il cybersesso è un'attività sessuale online che, se ripetuta in maniera compulsiva, può portare anche a un problema sessuale. Le persone dipendenti arrivano a vivere una doppia vita: quella reale e quella virtuale, che poco alla volta prende il sopravventocausando diverse conseguenze:

- calo del desiderio sessuale verso il/la partner;
- problemi legati al sonno, in quanto l'attività spesso viene scio o inconscio. svolta nelle ore notturne;
- ansia e timore nell'essere sco-
- cambiamenti di umore;
- sostituzione del mondo reale con quello virtuale:
- perdita delle relazioni interpersonali;
- alterazione del vissuto tempo-
- eliminazione dalla propria vita sessuale dell'aspetto affettivo, a favore di quello solamente fisico.

Internet diventa, così, una sorta di "feticcio tecnologico", attraverso il quale la persona forma un mondo personale lontano dalle fatiche della vita reale. Spesso a lungo andare si costruisce un "falso sé": nascondendosi dietro lo schermo del computer il soggetto altera i confini del proprio sé, mascherando spesso i propri difetti / limiti o assumendo molte identità o qualsiasi caratteristica si deside-



dell'età evolutiva. del Centro Medico Mazzini di Bergamo

ri possedere. Inoltre la persona che vive in un mondo virtuale farà sempre maggiore fatica a gestire i problemi e i conflitti reali e finirà per chiudersi ancora di più nel finto mondo. È fondamentale conoscere i rischi e i meccanismi di internet. tenendo in considerazione che chi diventa vittima del sistema informatico sono individui che già vivono un malessere, con-

GLI ADOLESCENTI: SEMPRE PIÙ A RISCHIO **DI CADERE NELLA "RETE"**

Un aspetto importante e particolarmente delicato è quello che riguarda il binomio adolescenti e cybersesso. La sessualità è sempre stata una tematica delicata, ma anche avvolta da curiosità. In passato, infatti, i ragazzi cercavano informazioni sul tema sfogliando giornaletti pornografici, con il rischio a volte di essere scoperti dai genitori. Oggi il sesso è uno degli aspetti più ricercati su internet: non si rischia di essere scoperti come una volta e soprattutto evita di contrarre malattie sessualmente trasmissibili o di avere gravidanze indesiderate. Per un adolescente nel pieno della formazione della propria identità sessuale, con tutto un mondo di paure e fantasie, la rete diventa un modo di vivere la sessualità evitando il rifiuto o l'ansia di prestazione, senza rendersi conto di come sia anche a lungo andare il luogo della soli-

L'amore non ha età... forse

a cura di Maria Castellano

ono sempre di più le donne, famose e non, che scelgono fidanzati molto più giovani di loro. Ad "aprire la strada" le dive del cinema e della musica, da Madonna a Sharon Stone, star ancora avvenenti che, incuranti delle consuetudini sociali, superati i cinquant'anni si sono lasciate tentare dal fascino della giovinezza. Ma cosa si cerca in una relazione così "sbilanciata"? E cosa si rischia? Ne abbiamo parlato con la dottoressa Grazia Fortunato, psicologa e sessuologa.

Al cuor non si comanda!

A chi non è capitato, almeno una volta nella vita, di sentirsi rispondere con questa frase da amici o familiari di fronte alla confidenza di un innamoramento un po' "stravagante"? «Mai come oggi questo luogo comune si riveste di significati importanti, in un momento in cui, donne si abbandonano ad amoin una società dai ruoli stravolti e multietnica, l'amore può sbocciare senza guardare la carta d'identità» osserva la dottoressa Fortunato. «E non occorre ripercorrere le storie più note, come quella tra la scrittrice Sibilla Aleramo e l'allora ventenne poeta Franco Metacotta (descritta in "Amore e pregiudizio" dalla scrittrice Elena Gianini Belotti), per trovare storie di amori sbocciati in barba alla differenza di età! Già, perché se fino a ieri risultava più accettabile la figura tano, sebbene simbolico, richiadell'uomo maturo che sceglieva la donna più giovane, oggi la fra madre e figlio».



controtendenza sembra proporre un nuovo modello di coppia, Ma esiste una differenza di età quella, cioè, in cui è la donna più matura a concedersi un partner più giovane». Oggi, dunque, le ri più trasgressivi, improponibili un tempo a causa di modelli culturali che regolavano la scelta del partner. «Storicamente le culture hanno tramandato la legge secondo cui la donna doveva essere più giovane dell'uomo all'interno della coppia. Questo per due fondamentali motivi. Innanzitutto, la necessità di garantire la fecondità. La donna giovane rappresentava una sorta di "assicurazione sulla vecchiaia", oltre al bisogno di evitare un lonmo al famoso tabù dell'incesto

Ok, la differenza è giusta

"limite"? «In linea di massima. nelle culture occidenatli, è stato stimato un limite cosiddetto "accettabile"» spiega la dottoressa. «Per psicologi e sociologi una buona regola è rappresentata dal "mezzo più sette": il membro più giovane della coppia dovrebbe avere almeno 7 anni più della metà di quello più vecchio». In Italia le coppie sposate in cui la donna ha più anni dell'uomo sono l'11,5% (dato Istat). «Sem-



pre dati Istat 2010 sui matrimoni si» suggerisce la sessuologa. dicono che ci sono circa 20 casi con donne con età maggiore di vent'anni rispetto all'uomo (senza escludere la possibilità che siano contemplati matrimoni "amministrativi" atti a ottenere la cittadinanza), a cui però si aggiungono poi le relazioni non ufficializzate della nozze».

Donne mature e sicure di sè Ma chi sono queste donne ma-

ture che "osano" stravolgere il trend? «Si tratta di donne che propongono una figura più sicura di sé, che hanno un buon rapporto con loro stesse, indipendenti economicamente, più sentimentali» spiega la dottoressa Fortunato. «Donne insomma, che hanno meno timori di accettare (per dirla con il titolo di un libro di una sociologa) "l'imprevedibilità delle relazioni umane". Ma come tutte le scelte che mettono in crisi vecchi modelli culturali, anche quella di un partner più giovane impone alla "nuova coppia" la necessità di confrontarsi (e armarsi) con i pregiudizi, con gli interrogativi curiosi di chi fa fatica a comprendere. Che siano amici, familiari o colleghi, è importante attrezzarsi per far fronte agli sguardi indiscreti». Ecco allora qualche consiglio. «Per prima cosa mai lasciarsi condizionare dal giudizio degli altri. Ci sarà chi tenterà di scoraggiare la relazione, chi la criticherà, chi non perderà occasione per sottolinearne le differenze. Non fatelo voi! L'incontro con un partner molto più giovane può, in alcuni casi, amplificare una preesistente insicurezza riguardo a sé stes-

Amare non vuol dire mai "rinnnegare" se stesse

«Non bisogna ricorrere a espedienti quali, ad esempio, vestirsi in modo giovanile per mascherare l'età o frequentare luoghi che si sentono distanti» consiglia ancora l'esperta. «Questo rischia di aumentare il disagio. Piuttosto è più consigliabile evitare di avventurarsi in una relazione con un uomo più giovane se questo minaccia la stima di sé... *Un buon consiglio per affrontare* di linguaggi che può intervenire in questi casi, è quello di cercare sicure sul piano delle relazioni il più possibile interessi che accomunano e rafforzano quell'intimità necessaria alla solidità della coppia. Una buona regola generale, insomma, dovrebbe essere quella di non perdere mai il contatto con se stessi, con ciò che si è davvero ».

E se fosse paura di invecchiare?

«Che siano uomini o donne a scegliere un partner più giovane poi oserei dire: attenzione ai moti di natura "narcisistica" (tanto caldeggiati, purtroppo, nella società attuale). Sono nemici dell'amore sano» avverte la psicologa. «La paura di invecchiare e il bisogno di vedere confermata la propria potenza sessuale (più frequente negli uomini che nelle donne), il bisogno inconscio di avere un uomo molto più giovane come conferma del proprio valore e pol'eventuale differenza culturale e tere da parte della donna, sono aspetti da non sottovalutare. Infine, al di là di tutto, se le relazioni affettive ci interrogano sulla nostra capacità di amare e di ricevere amore, richiedendo grandi sforzi e investimenti emotivi, per dirla con il titolo di un famoso film di Carlo Verdone, "L'amore è eterno finché dura..."» conclude la dottoressa Fortunato.



Il giusto peso in gravidanza

a cura di Maria Castellano



in gravidanza si potesse e dovesse mangiare per due. Niente di più sbagliato. La parola d'ordine a tavola, anche in questa fase della vita, è equilibrio. Troppi chili, o al contrario troppo pochi, possono infatti essere dannosi per la salute di mamma e bambino. Ecco allora i consigli della dottoressa Gaia Colombo, biologo nutrizionista, per mangiare in modo corretto e vivere i nove mesi sane e in forma.

Dottoressa Colombo, quanto bisognerebbe aumentare di peso nei nove mesi?

È importante conoscere il proprio peso e valutarlo in funzione dell'altezza (indice di massa corporea o BMI) già prima del concepimento. L'incremento ponderale in un soggetto nor-

na volta si diceva che mopeso al concepimento, nei nove mesi di gestazione dovrebbe essere intorno ai 12 - 13 Kg. Durante la gravidanza l'organismo materno deve costruire i 14-16 Kg. tessuti del feto in formazione, la placenta e il liquido amniotico, depositare grassi di riserva, sostenere l'espansione di sangue e si mangia e liquidi e la crescita di seno e utero. Tutto ciò ha come conseguenza un aumentato bisogno di energia e nutrienti.

E in oani trimestre?

Per donne normopeso, l'aumento deve essere graduale: nel primo trimestre è minimo (circa un chilo), mentre nei mesi successivi è di 300-500 grammi a settimana. Nei primi tre mesi di gestazione l'aumento di peso è dovuto soprattutto all'accumulo di riserve energetiche (tessuto adiposo) necessarie per garantire al bambino un adeguato

apporto di nutrienti. Negli ultimi mesi di gravidanza il feto cresce invece con maggiore rapidità, contribuendo concretamente all'aumento di peso della madre. Schematizzando possiamo indicare:

- primo trimestre 1,5-2 Kg (500 grammi al mese)
- secondo trimestre 4,5-5,5 Kg (350-450 grammi alla settimana) terzo trimestre 2,5-3,5 Kg (200-300 grammi alla settimana).

E per chi invece è in sottopeso o sovrappeso?

Se si è in sovrappeso (BMI > 25) l'aumento dovrà essere contenuto tra 7 e 11 Kg; nelle donne sottopeso invece (BMI < 20) è auspicabile un incremento di

Quali sono i rischi se si aumenta troppo in modo scorretto?

Le attuali conoscenze scientifiche dimostrano che esistono chiare correlazioni tra un'alimentazione squilibrata della madre e vari disturbi per la salute sia della madre stessa, sia del bambino. Per esempio, un'alimentazione eccessiva può predisporre la donna a sviluppare un particolare tipo di diabete (diabete gestazionale) o una ipertensione arteriosa (gestosi gravidica), mentre il bambino rischia di nascere in soprappeso (obesità neonatale). Viceversa, una scarsa alimentazione

glio sottopeso o stati di carenza vitaminica. Quindi, un'alimentazione equilibrata, sia per qualità sia per quantità, è di estrema importanza per la salute della mamma e del bambino.

Ma esiste un'alimentazione ideale?

Il modo corretto di alimentarsi è soggettivo e dipende dalla condizione fisiologica e/o patologica di ciascuna donna gravida. Per tutte comunque è importante avere un apporto equilibrato di carboidrati, proteine e grassi, ma anche prestare attenzione alla quantità di fibre, per favorire un corretto transito intestinale (la stipsi in gravidanza è molto comune). È bene poi fare pasti piccoli e frequenti evitando lunghi periodi di digiuno: aiuta a controllare le nausee. a non sovraccaricare i processi digestivi, soprattutto nell'ultimo trimestre quando il feto preme sulle pareti dello stomaco, e a non avere ipoglicemie. In generale sono da evitare alcolici e superalcolici, ma anche, se si è negativi alla toxoplasmosi, salumi crudi ed insaccati (ammissibili cotto e affettato di tacchi-

SÌ ALLO SPORT

Per tutto il periodo della gravidanza non solo si può, ma si devi acqua (ha anche una funzione di sollievo per il gonfiore alle gam nazione a livello placentare.

può favorire la nascita di un fi- no), carne cruda o poco cotta, molluschi e selvaggina. Sono da evitare alcolici e superalcolici e dolcificanti di sintesi (ad esempio aspartame). Molta cautela con caffè, the e cioccolata. Abitudine importante è infine quella di lavare accuratamente frutta e verdura.

Si parla spesso di integratori. Quali servono davvero?

In gravidanza e durante l'allattamento, oltre al fabbisogno calorico, aumenta anche quello di vitamine e di sali minerali, che li più importanti in gravidanza. andrebbero assunti principalmente attraverso l'alimentazione, con un corretto apporto di frutta e verdura. Eventuali supplementi devono essere prescritti solo dallo specialista in base alle caratteristiche individuali della madre. Sostanze preziose in questa fase in particolare sono:

• l'acido folico. Il fabbisogno giornaliero di questa importante vitamina raddoppia in gravidanza. È essenziale per la produzione dei globuli rossi e quindi per prevenire il rischio di anemia nella mamma. Inoltre, adeguati livelli di acido folico, durante il periodo del concepimento e nei primi mesi di gestazione, riducono del 20% il rischio di difetti dello sviluppo del sistema nervoso del bambino, in particolare la cosiddetta "spina bifida". Pertanto è importante che la donna che programma una gravidanza assuma fin da prima del concepimento un supplemento di acido folico, da mantenere almeno per tutto il primo trimestre di gravidanza. L'acido folico è

presente in abbondanza nelle verdure a foglia verde (da cui il termine "folico"), si trova inoltre nella frutta (per esempio, arance, limoni e kiwi), nei legumi e nei cereali da colazione.

- Il ferro. È uno dei sali minera-Il suo fabbisogno giornaliero, come per l'acido folico, raddoppia in questo periodo e diventa perciò difficile soddisfarlo con la sola dieta (tramite carni, pesce, legumi, frutta secca oleosa, cacao). Solitamente è quindi opportuno ricorrere a una supplementazione.
- Gli acidi grassi essenziali. Recenti studi ne evidenziano l'importanza (in particolare degli omega 3 e tra questi dei cosiddetti DHA) per l'accrescimento neonatale e per il corretto sviluppo del suo sistema nervoso centrale e cardiovascolare. È importante quindi includere una supplementazione o introdurre il pesce nella dieta almeno una volta a settimana dalla trentesima settimana di gestazione fino alla fine dell'allattamento.



Emergenza traumi dentali

Le manovre da mettere in atto per evitare o ridurre danni permanenti

a cura di Elena Buonanno



asta una caduta improv- ancora si stacca e cade. Un'evevisa mentre si corre o un "scontro" con un oggetto mentre si gioca e tac, il dente si rompe o si sposta, o peggio

ANCHE I DENTI DA LATTE "RISCHIANO"

Durante i primi anni di vita i denti decidui sono a stretto contatto con i corrispondenti permanenti che si stanno formando nell'osso. Quando un trauma coinvolg percuotersi sui denti permanenti che, in base alla gravità del danno, potranno uscire più tardivamente o con alterazioni del colore o deformazioni della corona

nienza più frequente di quanto si pensi, soprattutto ora nel periodo estivo, quando i più piccoli (ma anche i grandicelli) si godono le vacanze dedicandosi ad attività sportive, andando in piscina, giocando all'aria aperta e mettendosi quindi in potenziali situazioni di rischio. in modo da ridurre i danni e le «Le cause più frequenti di traumi dentali sono riconducibili a cadute accidentali, nel caso di bambini che hanno appena cominciato a camminare o che Dottor Beretta, cosa non sono ancora in grado di natura sportiva nel caso di gio-

«L'evento traumatico può rappresentare un momento drammatico, fonte di grande tensione e preoccupazione sia per chi ne è vittima sia, nel caso di un bambino, per i genitori. Fondamentale però è non perdere la calma e la lucidità, ma gestire l'incidente nella maniera più opportuna conseguenze negative a carico dei denti e dei tessuti di supporto dei denti stessi».

si deve fare in pratica?

percepire i pericoli, e a traumi di Bisogna mettere in atto una serie di manovre specifiche che vani e adulti» conferma il dot- devono essere il più immediator Mario Beretta, odontoiatra. te possibile. In particolare, nel

I PERICOLI PIÙ COMUNI PER I DENTI DA LATTE...

- La prima deambulazione
- Abitudini quali il succhiamento del pollice o di altre dita o il succhiotto che provocando l'avanzamento degli incisivi superiori li rendono esposti ai traumi
- Giochi
- ... E PER QUELLI PERMANENTI
- Attività sportive (specie gli sport di contatto)
- Incidenti con mezzi di trasporto

caso di traumi a carico dei denti decidui occorre controllare l'eventuale sanguinamento gengivale tamponando con garze sterili e rivolgersi al dentista appena possibile per una visita di controllo per valutare la posizione del dente dopo il trauma. È possibile infatti che per il colpo il dente sia rientrato nella gengiva, con il rischio di danneggiare il germe del dente permanente che sta sotto.

E se si tratta invece già di un dente permanente?

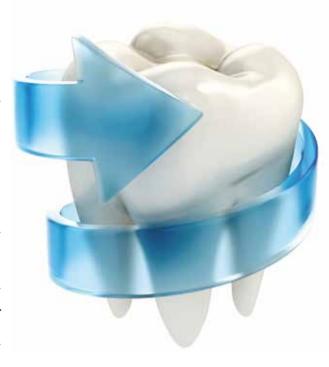
Dipende da che tipo di trauma si tratta, frattura, lussazione (cioè lo spostamento del dente dalla sua posizione naturale) o perdita del dente. Nel caso di frattura della corona del dente (ossia la porzione di dente visibile) è importante raccogliere e recuperare tutti i frammenti e immergerli in un contenitore con soluzione fisiologica o eventualmente latte e rivolgersi al dentista, ma senza urgenza, in modo da poterli utilizzare per la ricostruzione del dente fratturato. A meno che la "botta" sia stata particolarmente forte, non si

corrono particolari rischi per la salute del dente, perciò non è necessario precipitarsi, anche se è meglio farlo appena possibile. Nel caso invece ci sia stata una lussazione del dente, è invece necessario cercare di riportarlo nella sua posizione originale utilizzando una garza sterile e rivolgersi al dentista in breve tempo. Infine se il dente è caduto (estrazione), la situazione

più pericolosa, il fattore tempo può davvero essere determinante e quindi è importante agire in maniera tempestiva, portando il bambino immediatamente dal dentista, dopo aver raccolto il dente e aver provato a riposizionarlo, una volta lavato con soluzione fisiologica, nell'alveolo (cioè la cavità nell'osso mascellare che contiene il dente). Gli studi dimostrano che questa manovra, seppur dolorosa, deve essere eseguita entro un'ora dal trauma in modo da aumentare la percentuale di sopravvivenza del dente dopo il reimpianto.

Da quanto detto finora è chiaro quindi che i traumi dentali non devono preoccupare solo per il dolore o il rischio di rovinare l'aspetto dei denti...

Esatto. Un trauma dentale può essere associato a danni anche importanti, che vanno ben oltre l'alterazione del colore del



dente, ad esempio la frattura della radice che può portare alla perdita del dente o addirittura fratture del processo alveolare (cioè la parte di osso che contiene i denti) o delle ossa che costituiscono lo scheletro del cranio e della mandibola. Per questo ancora prima della tempestività dell'intervento è fondamentale la prevenzione. In particolare è raccomandabile, nel caso si pratichino sport pericolosi e di contatto (ad esempio rugby o karate), ma anche se si va in skateboard o bicicletta, l'utilizzo di apparecchi protettivi o paradenti e stili di vita e attenzioni che, per quanto possibile, riducano le situazioni di rischio.



SOGNARE DAVERO

L'area del dolce dormire, dove provare davvero tutti i materassi dorelani e scegliere in assoluto relax.

MOBILIFUCIL

dorelan



VIA DEL FABBRICONE 16 _ GORLAGO BG _ TEL +39 035 953285



Bergamo

Seg 4

Solution agosto 2012

Di seguito gli amici in evidenza in questo numero

Cerca tutti i punti di distribuzione nell'elenco per località



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

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

www.poliambulatorioaleman.com info@poliambulatorioaleman.com

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



Aval@n

Centro medico e Centro benessere

Dir. San. Dott. Davide Falchetti

SENTIRSI BENE NEL PROPRIO CORPO

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

Dott. Antonio Barcella

Specialista in Dermatologia e Venereologia

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

abarc@dermstudio.com

Studio Dentistico Dott. Stefano Capoferri



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

stefanocapoferri@libero.it



Riabilitazione

neuromotoria, cardiologica, respiratoria, dell'obesità e oncologica Medicina

generale ad indirizzo cardiovascolare e preventiva

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

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

Prodotti Senza Glutine

CELI@CHIA - FOOD



CELI@CHIA-FOOD

Via Spino 33/A Bergamo Tel. 035 330830

www.celiachiafoodbergamo.it





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

IPASVI BERGAMO - COLLEGIO DEGLI INFERMIERI ASSISTENTI SANITARI VIGILATRICI D'INFANZIA

Via Rovelli, 45 Bergamo Tel. 035/217090 - 346/9627397 - Fax 035/236332

> collegio@infermieribergamo.it www.ipasvibergamo.it

Dir. San. Dott.ssa M. Andaloro



CENTRO ESTETICO LASER MEDICINA E CHIRURGIA ESTETICA

Bergamo - Osio Sotto Milano - Roma - Catania - Cagliari



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

www.centromedicomr.it



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



Centro Medico Polispecialistico

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



CARDIOLOGIA 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



CONTATTOLOGIA OPTOMETRIA

ISTITUTO OTTICO DAMINELLI

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



Dott. Antonio Romeo

IMPLANTOLOGIA - ODONTOIATRIA **CHIRURGIA E MEDICINA ESTETICA**

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

www.centromedicoego.com





Dir. San. Dott. R. Di Maggio specialista in fisiatria

Riabilitazione Massaggi Terapia fisica

OSIO SOPRA (BG) Via Maccarini, 6 Info Appuntamenti 345.7608034

Dott.ssa Grazia Manfredi Specialista in **Dermatologia e Venereologia** **** **Medicina Estetica** Via G. Paglia, 3 Bergamo

Tel. 347 0596028

amici di Bergamo Salute





Viale Italia, 54 - Almè (BG)











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

Fat Membrana Lipodomica in collaborazione con CNR Bologna



STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO PROJECT



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

I PROFESSIONISTI DELLA SALUTE ORALE

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



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

PROBLEMI IN UFFICIO ? SOLUZIONI PERSONALIZZATE DA....

OCCHIALE COMPLETO
DI LENTI MONOFOCALE 1.5 ANTIRIFLESSO
da euro 99.00

OCCHIALE COMPLETO
DI LENTI PROGRESSIVE 1.5 ANTIRIFLESSO
da euro 249.00



Via G. Marconi, 3 Bagnatica (BG) Tel 035 682057

vitality.medicenter@tiscali.it Dir. San. Dott. M. Cataldo



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

Direttore Sanitario Dott. Andrea Cazzaniga

amici di Bergamo Salute

AL DINO

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

AZZANO SAN PAOLO

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

BAGNATICA

- Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare Piazza Barborini e D'Andrea 3/A
- Vitality Medical Center Via Marconi 3

BERGAMO

- Asl Bergamo Via Gallicciolli 4 (e tutti i distretti)
- Caredent Via Guglielmo D'Alzano 3/5
- Celiachia Food Via Spino 33/A
- Centro Estetico Laser Via San Bernardino 28
- Centro 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
- 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
- Dutt.ssa Hziana Kumanu via Garibalui
- 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
- Wellness & Fitness Coral a.s.d. Via Borgo Palazzo 90 BOLGARE
- Studio Dentistico dott. Stefano Capoferri Via G. Verdi 6/A
 BONATE SOPRA
- Ortopedia Tecnica Gasparini Via Toscanini 61
 BONATE SOTTO
- Habilita Laboratorio Analisi Mediche Via Vittorio Veneto 2 CALVENZANO
- Medicallife Via Treviglio 12

CASAZZA

- Istituto Polispecialistico Bergamasco Via Nazionale 89 CASNIGO
- Centro Sportivo Casnigo Via Lungoromna 2
 CHIGNOLO D'ISOLA
- 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 Briolini Via A. Manzoni 130 GORLAGO
- Every Service Via Regina Margherita, 64
- Mobili Fucili Via del Fabbricone 16
 GORL F
- Centro Medico MR Via Roma 32
- Palestra Nautilus Via Pascoli 14/16
- Punto di Vista Via Don E. Mazza 5
- 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
- Studio Massofisioterapico Kinergia Via Maccarini 6
 OSIO SOTTO
- Ortopedia Burini Via Milano 9 PIARIO
- Ospedale M.O. Antonio Locatelli Via Groppino 22
 PIAZZA BREMBANA
- Fondazione Don Stefano Palla Via Monte Sole 2 PONTE SAN PIETRO
- 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.PELLEGRINO TERME
 Casa di Cura Quarenghi Via San Carlo 70
- Habilita Ospedale di Sarnico Via P. A. Faccanoni 6
- SCANZOROSCIATE

 Dott.ssa Sarah Viola Via Giassone 22
- SERIATE
- Centro Medico San Giuseppe Via Marconi 11/A
- Centro Medico Santa Clara Via Vecellio 13
- Istituto Ottico Daminelli Via Italia 74
- Ospedale Bolognini Via Paderno 21
- Politerapica Terapie della Salute Via Nazionale 93 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
- Centro per la Salute della Donna Via Marconi 2
 VILLONGO
- Centro Medico Ego Via Garibaldi 20
 TINCONTA
- Casa di Cura Habilita Via Bologna 1
- Policlinico San Marco Corso Europa 7



Con oltre **500** articoli...
...Il tuo ingrosso per il **Monouso**.





Visita il nostro

NEGOZIO ON-LINE.

Medicazione - Articoli & Presidi Medici - Teleria TNT - Camici & Divise Carta - Set Procedurali - Biancheria Monouso - Assistenza paziente Disinfettanti - Kit monouso - Strumenti chirurgici Acciaio Monouso Incontinenza - Dentale - Prodotti per la Sterilizzazione - Veterinaria

Ambulatoriale Chirurgia

Chirurgia Estetica

Ospedaliero

Veterinaria Dentale

Infanzia

Sport

Medicalmono s.r.1 -Via 2 Giugno 19/10 - 24040 - Bonate Sotto (BG) - Tel.035 4653174 **www.medicalmono.it** - info@medicalmono.it



Una branca autonoma della riabilitazione

a cura di Elena Buonanno



Dottoressa Bellini, spesso si confondono "semplici" massaggi con sedute di fisioterapia. Ci può spiegare che cosa è davvero?

La fisioterapia è una branca della riabilitazione che si occupa della cura di pazienti "infortunati", attraverso mezzi fisici (cioè attraverso terapie manuali o terapie fisiche eseguite con tecniche diverse). Fa parte delle professioni sanitarie e viene svolta dal fisioterapista (abbreviato Ft.), il quale mette a disposizione del paziente le sue competenze per aiutarlo a



recuperare, mantenere o sviluppare il movimento e le abilità funzionali, durante tutte le fasi della vita, in circostanze in cui questi vengono compromessi da trauma e malattia. Il fisioterapista lavora in equipe con figure mediche specialistiche quali l'ortopedico, il fisiatra o il neurologo. A loro spetta il compito della diagnosi, mentre al terapista della riabilitazione quello di mettere a punto un piano di riabilitazione specifico e su misura delle esigenze del paziente, ovviamente sulla base della diagnosi medica.

Ma come si diventa fisioterapisti?

Il percorso prevede innanzitutto il possesso di un diploma di scuola superiore, necessario per poi accedere al corso universitario. Per diventare dottore in fisioterapia ci vogliono cinque anni: dopo i primi tre anni e la laurea breve in Scienze Motorie, ci si "specializza" poi in riabilitazione. È una figura molto diversa quindi anche come preparazione rispetto ai massaggiatori professionali, per i quali bastano due anni di corso professionale regionale. Inoltre, anche se non esiste ancora un Albo, che peraltro è da anni che i fisioterapisti chiedono, il fisioterapista, proprio come il

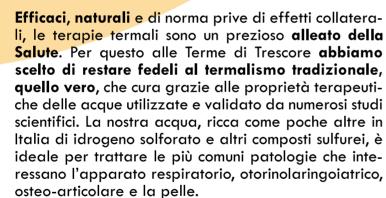
medico, deve attenersi a un codice deontologico.

In quali casi può essere utile intraprendere un percorso di fisioterapia?

La fisioterapia è un ottimo metodo per recuperare la funzionalità articolare e muscolare dopo infortuni o interventi chirurgici, può essere molto utile anche in casi decisamente gravi, quali, ad esempio gli esiti di infarti cardiaci, ictus cerebrali o politraumi, così come in problematiche meno drammatiche, ma molto comuni e comunque temporaneamente invalidanti, quali cervicalgie, lombalgie, lombosciatalgie, tendinopatie, etc...







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.



Cuore: come si tiene sotto controllo

a cura di Elena Buonanno

lettrocardiogramma, scin- stato di salute del muscolo cartigrafia, ecocardiogramma. Sono molti e diversi gli esami che ci possono dire come sta il nostro cuore, indagini, più o meno sofisticate, i cui nomi sono ormai entrati nel vocabolario, e nell'esperienza, di molti di noi. I problemi cardiaci infatti sono sempre più diffusi, complici una stile di vita scorretto, troppa sedentarietà, un'alimentazione non equilibrata, stress. Cerchiamo allora di conoscerli più da vicino con l'aiuto del dottor Franco Santoro, cardiologo.

Dottor Santoro, qual è l'esame di base per verificare la salute del cuore?

42 Bergamo Salute

Tutto deve iniziare con una visita cardiologica. L'esame senza il quale poi non si può iniziare una corretta valutazione dello

diaco è l'elettrocardiogramma o ECG, che consiste nell'applicare, a riposo, alcuni elettrodi su torace, gambe e braccia che alle braccia etc. per capire se si registrano l'attività elettrica del cuore. Si tratta di un'indagine semplice, rapida e non invasiva che però dà informazioni cardiaci (età, fumo, colesterolo importanti come il numero di battiti e quindi la presenza di eventuali aritmie; se c'è un aumento di spessore delle pareti del cuore, segno di un sovraccarico di lavoro; se c'è sofferenza per malattia delle coronarie (arterie deputate all'irrorazione e al nutrimento del cuore). In sintesi dà un primo quadro delle condizioni del cuore, sulla base delle quali, in caso emergano anomalie, ci si indirizza su esami più specifici o approfonditi. Oltre all'ECG a riposo in alcuni casi può essere consigliabile fare anche quello sotto sforzo.



Dall'ECG da sforzo possiamo vedere come un cuore (che magari a riposo risulta del tutto sano) si comporta quando gli si chiede uno sforzo maggiore, se va in affanno oppure no e "misurare" quindi il rischio di infarto. In genere è consigliato a persone che avvertono un senso di oppressione al torace o che si irradia alla gola, tratta di un dolore cardiaco o no: a chi ha avuto casi di infarto in famiglia e ha fattori di rischio alto, ipertensione etc.); a chi fa

L'ECOGRAFIA: ANCHE PER SCOVARE **MALATTIE CONGENITE**

L'ecocardiografia o ecografia del cuore è, insieme all'ECG, un esame di primo livello molto importante. Indolore, dura circa mezz'ora e consente, utilizzando gli ultrasuoni, di vedere su un monitor il cuore, le dimensioni delle cavità cardiache, il movimento delle pareti del ventricolo sinistro, il funzionamento delle valvole. È utile per la diagnosi di malattie cardiache, congenite o acquisite, per valutare i danni subiti dal cuore dopo un infarto e seguire il decorso del paziente. Il limite è rappresentato dal fatto che le immagini che si possono ottenere non sempre sono nitide (ad esempio nelle persone obese). Se poi dall'ecografia emergono anomalie oppure in pazienti con particolari condizioni anatomiche (ad esempio con sterno e costole grosse) si può ricorrere a un altro tipo di indagine ecografica, cioè l'eco transofageo, un esame simile alla gastroscopia. In sedazione, si introduce una sonda fino all'esofago, che passa dietro il cuore, e da lì si valutano le valvole cardiache e si possono individuare eventuale difetti congeniti (come il PFO, Forame Ovale Pervio da cui era affetto il calciatore Antonio Cassano).

attività sportiva. Il paziente, a cui vengono attaccati gli elettrodi, viene fatto salire su una bicicletta o un tapis-roulant e deve pedalare o camminare facendo uno sforzo quantizzabile, con carichi sempre maggiori. L'ECG segnala l'eventuale alterazione che in genere precede la comparsa del dolore. Se da guesto esame vengono evidenziati segni di sofferenza o se ci sono dubbi si ricorre poi alla scintigrafia miocardica.

In che cosa consiste?

È sempre una prova da sforzo, li sono (un organo sano infatti durante la quale si inietta, per via endovenosa, una sostanza radioattiva che si distribuisce rato in tutte le sua parti). È un nel cuore. Dopo un paio d'ore si fa la prima lettura e si vede come il cuore ha inglobato la sostanza: nelle zone in cui il

ECG HOLTER

È un ECG che viene registrato per 24 ore, attraverso una specie di piccolo walkman. Serve per lo studio di tutte le aritmie.

sangue arriva normalmente la sostanza dà origine a un colore, dove invece non arriva si vede un buco nero. Dopo qualche ora si fa un'altra iniezione, questa volta a riposo, e un'altra lettura. Confrontando i due risultati si può capire se ci sono delle zone che soffrono e quadovrebbe "captare" la sostanza in modo uniforme essendo irroesame molto utile, ma anche impegnativo. Non solo dura quasi tutta una giornata, ma per 24 ore il paziente, avendo

all'interno una sostanza radioattiva, non può avvicinarsi a bambini e donne incinte. In alternativa alla scintigrafia si può fare l'ecostress, un'ecografia cardiaca che viene effettuata iniettando al paziente sostanze che creano sofferenza al cuore. Si tratta di un'indagine che ha un certo margine di rischio ma dalla quale possiamo ottenere immagini dinamiche del cuore e quindi osservare come si muove e si contrae e individuare così le zone e le arterie che soffrono.

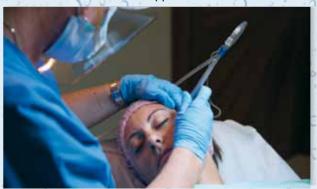


Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare

Studio Medicina Olistica Medi SPA - Ayurvedic Centre

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

Direttore Sanitario dott. Giuseppe Palamara



Medicina del Benessere e Anti-Aging

Agopuntura – Biotecnologie mediche Bioristrutturazione - Biorivitalizzazione Carbossiterapia - Dermopigmentazione estetica Correzioni cicatrici – Elettroporocosmesi Epilazione progressiva con Laser Light SHEER duet Impianto Fillers - Intradermoterapia distrettuale estetica antalgica omotossicologica - Intralipoterapia - Needling Peeling: Azelaico - Glicolico - Jessner - Mandelico Piruvico - Salicilico - SRT - TCA PRP: Biostimolazione autologa con gel di piastrine Ringiovanimento apparato genitale femminile

Timed chirurgia: Angiomi Rubino - Cisti - Cheratosi Couperose - Macchie dermoepidermiche - Melasma Neoformazioni cutanee - Verruche - Xantelasma palpebrale Tossina botulinica

Fleboterapia Rigenerativa Tridimensionale Ambulatoriale Idrolipoclasia ultrasonica Adipocitolisi Cavitazionale Ultralipocavitazione – Ossigenoterapia Jeet Peel Radiofreguenza a impulso elettrico diatermico Veicolazione transdermica a rilascio rapido

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 info@rsalife.it - www.rsalife.it



Bagnini a 4 zampe

a cura di Lucio Buonanno

anno salvano una ventina di bagnanti in difficoltà che spesso rischiano di annegare. Questi eroi del mare sono i nostri cani da salvataggio. Li chiamano anche bagnini. Il loro aiuto è fondamentale: nei soccorsi sono incredibili, si lanciano dai motoscafi, dagli elicotteri, un solo cane è capace addirittura di trainare un battello con una trentina di persone. Sono sempre accompagnati dal padrone, perché è lui che seguono, ma riescono a fare molto di più di quanto possa fare un uomo. Un esempio? I cani indossano un'imbracatura con quattro maniglie e riescono a percorrere in acqua un chilometro con quattro persone attaccate. Non hanno paura. Per loro è come un gioco». Ferruccio Pilenga, bergamasco di Seriate è il presidente-fondatore della "Scuola Italiana Cani Salvataggio", nata 25 anni fa a Sarnico sul Lago d'Iseo, la più importante organizzazione mondiale dedicata alla preparazione dei cani e dei loro conduttori, le cosiddette Unità Cinofile. Oggi ci sono circa 350 cani pronti a intervenire con i loro padroni sulle spiagge italiane, da Trieste a Palermo, da Pescara a Caglia-





ri. Sono tutti volontari aderenti che devono salvare. I nostri amialla Protezione Civile che amano il loro animale a quattro zampe e che sacrificano il loro tempo libero gratuitamente soltanto per aiutare chi è in difficoltà in mare.

Come si diventa un cane bagnino?

È un addestramento faticoso, difficile. Si comincia quando il cane ha tre-quattro mesi. Lo si addestra, insieme con il suo padrone, prima sulla spiaggia per un anno, poi per due-tre anni gli si insegna gradualmente a lavorare in mare: prove e tecniche di salvamento, riporto della persona che stava annegando, tuffi dalle motovedette, dai motoscafi, dall'elicottero. Quest'ultima è la fase più delicata. I cani della mia scuola sono gli unici al mondo che sanno lanciarsi da un elicottero in volo. Assieme al loro compagno, anche lui costretto a continue esercitazioni, saltano nel vuoto e si tuffano nelle vicinanze della persona

ci, con tante esercitazioni, imparano a non badare al rumore, al vento, alle onde mosse dalle pale del velivolo, abituandosi così anche a condizioni del mare proibitive, da tempesta. Il loro aiuto è indispensabile nelle vicinanze di una scogliera perché la barca non può avvicinarsi alla persona in difficoltà altrimenti rischia di sbattere contro la roccia. E allora interviene il cane che si tuffa legato a una cima. in sicurezza.

Quali sono le razze più adatte?

Il cane bagnino per antonomasia è il Terranova, che ha una forza impressionante e un carattere dolcissimo. Ma ci sono anche i Golden e i Labrador Retriever, i Leonberger. In genere tutti i cani di razza o meticci, che pesino tra i 25 e i 30 chili e che abbiano una spiccata acquaticità. Il primo in assoluto è stata la mia Mas, una Terranova incredibile. Era la fine degli

Anni 80. In Italia non c'era una scuola.io volevo addestrare Mas al salvataggio nautico. Ma non sapevo come fare. Così interpellai la Marina Militare, e con gli esperti studiammo le situazioni critiche in cui il nostro amico a quattro zampe avrebbe potuto agire con maggior successo. Fu una sfida: per un cane è difficile trarre in salvo una persona che annega, perché questa si agita e rischia di affogare con il salvatore. Ouanti tentativi abbiamo fatto. Ma la sfida è stata vinta anche grazie ai miei collabora- Sì, nel golfo di La Spezia a bordo tori e istruttori. Oggi siamo una quarantina e dai nostri corsi vengono fuori Unità cinofile (cane e padrone) con tanto di brevetto. L'addestramento però non finisce mai: ogni 15 giorni ci sono gli incontri e le prove di salvataggio.



Anche ultimamente avete fatto un salvataggio "storico".

del veliero Palinuro della Marina Militare. Abbiamo ricostruito le abitudini di vita dei marinai che nei secoli scorsi viaggiavano da un porto all'altro con la compagnia dei Terranova. Erano altri tempi, si navigava a vela e spesso qualche uomo cadeva

in mare. I velieri si bloccavano e veniva calata una barca con i Terranova che raggiungevano il poveretto e lo salvavano dalle onde. Abbiamo rifatto la scena: in mare sono finiti dieci ragazzi che ci aiutavano nell'esercitazione. Abbiamo bloccato le vele, calato una scialuppa con a bordo otto persone e due Terranova. I cani si sono tuffati e hanno raggiunto i ragazzi portandoli in salvo facendoli aggrappare alle loro maniglie. Un'esperienza emozionante.

Ora però vi attende la realtà.

Siamo pronti. Quest'anno abbiamo già salvato due persone che stavano annegando. I nostri bagnini a quattro zampe e i loro padroni, sottolineo volontari, pattuglieranno le spiagge e non si tireranno indietro.



CHIUSURA ESTIVA dal 18 al 30 Agosto 2012 Vi aspettiamo da venerdì 31 Agosto

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.

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



Policlinico San Pietro

Sempre più vicino alle esigenze del territorio e dei pazienti fragili

a cura di Viola Compostella



stata attivata da qualche mese al Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro la nuova unità per le cure "sub acute". Costituita da 12 posti letto dedicati a "pazienti, prevalentemente anziani, dimessi dall'ospedale ma non in condizioni di poter essere adeguatamente assistiti al proprio domicilio" e di "pazienti, prevalentemente anziani e/o cronici caratterizzati da una sogno di assistenza e cure.

tendenza alla instabilità clinica, quando le possibilità di assistenza domiciliare non offrano garanzie sufficienti" (come indicato dalla Delibera della Giunta Regionale 937/2010 sulle regole di sistema per il 2011), l'Unità ha l'obiettivo di offrire assistenza adeguata a quei pazienti che, pur avendo superato la fase di criticità clinica, continuano ad avere bi-

Galli, amministratore delegato

«Per la nostra azienda ospedaliera, l'attivazione dell'unità sub acuti rappresenta un ulteriore sforzo e impegno nella direzione di rispondere in modo sempre più efficace e concreto alle reali esigenze del territorio e in particolare dei pazienti più fragili, offrendo una continuità assistenziale che non si esaurisce nella cura delle fasi più critiche» sottolinea il dottor Francesco

degli Istituti Ospedalieri Bergamaschi (Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro e Policlinico San Marco di Zingonia). «L'unità sub acuti in pratica è il passaggio intermedio tra la fase acuta e il rientro al domicilio, una passaggio durante il quale i pazienti vengono ulteriormente stabilizzati e possono completare il percorso clinico e diagnostico, prevenendo così anche rischi di ricadute» gli fa eco il dottor Dario Buffoli, responsabile dell'Unità di riabilitazione e sub acuti. «L'obiettivo da un lato è quello di ridurre le degenze negli iper acuti, dall'altro quello di dare sollievo alle famiglie in attesa della dimissione» continua il dottor Buffoli. La durata della degenza, come previsto a livello regionale, dovrebbe essere non inferiore ai 10/15 giorni e non superiore ai 30/40.

Un sostegno non solo per i pazienti ma anche per le loro famiglie

Oggi le famiglie che si trovano a gestire i propri cari, soprattutto in caso di patologie, sono troppo spesso sole e il peso, inevitabilmente, ricade (sia in termini economici sia psicologici) su di loro. «Questo è un problema sociale sempre più rilevante, anche considerato il progressivo invecchiamento della popolazione, che riguarda l'80% delle famiglie e di cui non si può non tener conto. Ma il territorio non sempre riesce a dare risposte sufficienti» aggiunge il dottor Emiliano Petrò, referente medico dell'Unità sub acuti. San Pietro e Zingonia, che gasollevate, in parte, dall'impegno «L'Unità sub acuti permette di colmare questo vuoto sia da un



punto di vista medico-clinico sia sociale. Non basta infatti assistere il malato, bisogna assistere anche chi lo assiste». Per riuscire nell'intento, fondamentale è però anche il rapporto tra Medici di Medicina Generale e ospedale. «Per poter garantire davvero una continuità di cura, che è uno degli obiettivi di questo tipo di unità, i Medici di Medicina Generale devono conoscere in modo preciso i criteri per cui i pazienti possono confluire nei sub acuti e che i sub acuti rappresentano un modo per risolvere problematiche non solo cliniche che spesso si accompagnano al paziente anziano» continua il dottor Petrò.

Una continua "rete" di assistenza

Una continuità assistenziale all'interno della quale si inserisce, completandola, l'ADI, il liare Integrata gestito direttamente dagli Ospedali di Ponte tosufficienti e/o parzialmente cari, spesso troppo gravoso.

non autosufficienti di ricevere a casa propria cure ed assistenza socio sanitaria, temporanea o permanente, da parte di equipe multi professionale (infermieri, Oss, fisioterapisti e addetti specializzati) in rapporto diretto con l'ospedale. Il servizio, accreditato con l'Asl di Bergamo. è erogato nel distretto dell'Isola (in cui sorge il Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro) e di Dalmine (in cui è collocato il Policlinico San Marco di Zingonia), in modo gratuito indipendentemente dalla fascia di reddito, età e patologia. L'intento, anche in questo caso, è andare incontro alle esigenze del territorio, garantendo ai pazienti una più alta qualità di vita, la possibilità di essere inserito in un percorso di cure sorvegliato da figure sanitarie competenti senza rinunciare al calore della propria casa e di recuperaservizio di Assistenza Domici- re la propria autonomia. Ma si tratta anche di un sevizio per le famiglie, che possono essere rantisce alle persone non au- di cura nei confronti dei propri

Ospedale di Calcinate

Un ospedale su misura per le esigenze delle donne

Il futuro sarà sempre più in "rosa" e sarà caratterizzato dall'essere un centro di riferimento per l'utenza femminile

a cura di Maria Castellano



n ospedale sempre più mammario in primis. dell'ospedale di Calcinate che, nella nuova logica di "rete" del entro il 2012, assumerà una nuo- Servizio Sanitario voluta dalla va connotazione proprio per la Regione, perché siano ottimizzasua "vocazione" che sarà con- te le risorse disponibili e venga centrata appunto sulla popola- riorganizzata l'erogazione delle zione femminile e riguarderà, prestazioni, rispondendo ai nuooltre alla maternità, anche la vi bisogni del territorio» comprevenzione e la cura dei tu- menta il dottor Cesare Ercole, mori della donna, il carcinoma direttore generale dell'A.O. di

senso la ristrutturazione quello di ripensare la struttura

Treviglio, illustrando la proget-'in rosa". è iniziata in tal «L'obiettivo che ci siamo posti è tualità alla quale è improntata il rilancio dell'ospedale di Calcinate. «Seguendo gli indirizzi programmatici della Regione Lombardia, in particolare puntiamo ad assicurare una maggiore specificità nella erogazione delle prestazioni, anche ambulatoriali, soprattutto per l'utenza femminile» aggiunge.

Presso l'ospedale di Calcinate,

la cui struttura architettonica mografo (in aggiunta a quello richiama l'eleganza e l'accoglienza della clinica, avvengono e, partendo da questa premessa, è stata appunto ripensata la sua funzione "in rosa".

Isteroscopia e agli attuali ambulatori ostetrico-ginecologici per le donne gravide, saranno Si è pensato inoltre anche alle prossimamente attivati anche quelli per le patologie del pavimento pelvico e per la senologia, sviluppando nel contempo le disponibilità delle relative prestazioni diagnostiche e chirurgiche con appositi percorsi diagnostico-terapeutici.

investimenti per assicurare maggiore disponibilità di personale sanitario qualificato e nuove apparecchiature. È infatti in arrivo un nuovo mam-

già esistente) per ampliare la prevenzione del tumore al mediamente 700 parti all'anno seno e rendere più incisiva la diagnostica. A completamento del percorso diagnostico per le donne colpite da tumore al seno c'è poi anche il servizio di Accanto alla nuova attività di biopsia con esame sul linfonodo sentinella.

> esigenze delle future mamme, con l'attivazione del parto indolore, già praticato all'ospedale di Treviglio.

Oltre agli ambulatori e attività prettamente in "rosa", a Calcinate saranno poi concentrati anche tutta una serie di picco-Il progetto ha richiesto anche li interventi, ovvero di bassa o media intensità, che possono interessare le donne (ma non solo), come le vene varicose e riguardano stomaco e addome. stica e interventi.



Sempre in ambito gastroenterologico, è in corso anche un potenziamento dell'attività di Endoscopia Digestiva.

Con questa nuova organizzazione verranno certamente assicurate risposte più immediate e concrete ai bisogni della popolazione, in particolare femminile e anche snellite alcune le specificità chirurgiche che liste di attesa per visite, diagno-



Pattinaggio che passione... salutare

a cura di Alessandra Perullo

su ghiaccio. Il pattinaggio non è solo un'attività divertente da praticare da soli o con gli amici nei pomeriggi di sole al parco o sul lungomare ci si può accostare (e perché no nei palazzetti sul ghiaccio spesso aperti anche Il pattinaggio è uno sport conin estate nelle località di mon- sigliato sin dall'età di quattro tagna). È un vero e proprio anni: aumenta considerevoltoccasana per corpo e mente. mente il senso di equilibrio, Pattinare infatti tonifica e stimola la circolazione degli arti inferiori, ma è anche un ottimo allenamento per braccia, dorso e glutei, oltre che un efficace antistress grazie anche alla sensazione di libertà che regala. Abbiamo intervistato il consigliere I medici lo indicano come della Federazione Bergamasca di Pattinaggio Giuseppina Nosari, per conoscere più da vicino questo sport che, nonostante il



rotelle, in linea o ancora boom degli ultimi anni, ha una storia ancora poco conosciuta in Italia.

A che età al pattinaggio?

stimola il coordinamento e l'elasticità muscolare, senza provocare stress sulle articolazioni e sulla colonna vertebrale.

Ma è uno sport adatto a tutti?

uno sport completo allo stesso livello del nuoto, quindi è consigliato a chiunque. Si tratta di un'attività aerobica, che stimola l'apparato cardio-respiratorio, con un forte dispendio calorico: un allenamento intenso porta al consumo di circa 300 calorie in mezz'ora. Inutile dire che è un ottimo rimedio per tonificare i glutei!

Per ottenere risultati evidenti. con quale costanza bisogna allenarsi?

A livello amatoriale, dove si ricerca più un'armonia fisica che il raggiungimento di nuovi record o lo studio di figure particolari, si consigliano almeno una ventina di minuti al giorno, alternando l'intensità in modo da non affannarsi troppo. A li-

vello agonistico invece prevede una costanza e una concentrazione chiaramente differenti: un assiduo impegno, una costante presenza sui campi di allenamento e la partecipazione alle competizioni a cui la società intenderà iscrivere l'atleta. L'attività agonistica è svolta in funzione della partecipazione degli atleti ai campionati, trofei e spettacoli. La durata e la frequenza degli allenamenti, per

TANTI BENEFICI, **ANCHE PER LA LINEA**

• Tonifica i muscoli

Pattinare ha effetti benefici sul tono dei muscoli delle gambe. A differenza di quanto in genere si pensa però lavorano anche i muscoli delle braccia, il cui movimento è fondamentale per mantenere il corretto equilibrio.

• Migliora la circolazione

Praticato a lungo e a bassa intensità, il pattinaggio stimola la capacità del cuore di pompare sangue nei vasi e in circolo, irrorando così i tessuti e migliorando il ritorno del sangue venoso e quindi la circolazione.

Combatte la cellulite

Il miglioramento della circolazione sanguigna si ripercuote anche sui vasi capillari e su quelli linfatici, evitando la formazione della cellulite o favorendo il drenaggio dei liquidi in eccesso.

• "Allunga" il respiro

Il pattinaggio migliora il ritmo respiratorio, riducendo i respiri corti e affannosi.

• Fa dimagrire

Aiuta a bruciare grassi e calorie e quindi a perdere peso.

ciascun atleta, è lasciata all'insindacabile giudizio degli allenatori responsabili.

Ci sono degli accessori specifici da indossare per evitare rischi?

Certamente e sono molto importanti, perché proteggono da eventuali cadute: casco, paragomiti e paraginocchia. Anche la scelta dei pattini non deve essere casuale: devono adattarsi perfettamente al nostro piede e al nostro peso.

Ouali sono le dimensioni del fenomeno nella bergamasca?

Le società di pattinaggio a rotelle presenti nella Bergamasca sono cinque, di cui quattro di pattinaggio artistico (Ponteranica, Medolago, Bergamo e Tre-

OCCHIO ALLE CADUTE

Uno degli "incidenti" più frequenti, soprattutto quando si sta imparando, sono le contusioni da caduta. In questi casi si interviene applicando prima del ghiaccio, poi una pomata per sciogliere l'ematoma. In caso di forte dolore con ematomi, bisogna però fermarsi subito. Più serie sono invece le distorsioni del ginocchio, piuttosto freguenti quando, in caso di caduta, il piede resta impigliato nell'attacco del pattino. In questo caso si deve immobilizzare la parte per evitare movimenti bruschi.

violo) e una di corsa (Calusco d'Adda). Nella Bergamasca il problema maggiore è quello della mancanza di impianti polifunzionali e questo fa sì che il nostro sport sia poco praticato come un vero e proprio sport e non solo come un passatempo.







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



S.O.S. smagliature

a cura di Alessandra Perullo

degli inestetismi della pelle più diffusi e difficili da combattere. Si manifestano come striature dal colore bianco o rossastro, simili a delle cicatrici, e non risparmiano nessuno, uomini e donne, anche se queste ultime sono in genere più colpite. Ma è possibile prevenirle? E cosa fare invece per cancellarle o almeno renderle meno evidenti? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Marialuisa Pozzi, dermatologa.

Dottoressa Pozzi, partiamo dalle origini: perché vengono questi "segni"?

Il meccanismo di formazione delle smagliature purtroppo è ancora poco noto. Sembrano essere due i fattori che giocano un ruolo determinante: uno ormonale e uno meccanico di stiramento. Il fattore ormonale interferisce sull'attività dei fibroblasti (cioè le cellule che si trovano nella parte più profonda della pelle, ossia il derma, e hanno la funzione di produrre collagene), sulla quantità delle fibre di collagene ed elastiche e sulla funzionalità del microcircolo. Su questo terreno agisce poi il È una problemafattore meccanico di stiramento che porta alla rottura delle fibre collagene. Le smagliature quindi si verificano quando la cute, non solo, il sesso non sufficientemente elastica, è sottoposta a un eccessivo stira-

e smagliature sono uno mento a causa di fattori mecca*nici* come obesità, sbalzi di peso conseguenti a diete drastiche, allattamento, ormonali come la pubertà e la gravidanza (ma anche l'obesità che oltre ad agire come fattore meccanico, causa un aumento del cortisolo, cioè l'"ormone dello stress" un parente del cortisone), oppure farmacologici come l'uso prolungato di terapia cortisonica.

Si parla di smagliature bianche e rosse: qual è la differenza?

I colori indicano la fase in cui si trova la smagliatura. Nella fase iniziale, infiammatoria (variabile da alcuni mesi ad anni),

infatti la colorazione delle smagliature varia dal rosa al rosso bluastro. mentre nella fase successiva, detta cicatriziale, assume un aspetto madreperlaceo.

Possono venire sia a uomini sia a donne? A qualsiasi età?

tica molto comune che colpisce in prevalenza, ma femminile. Le smagliature possono comparire a qualsiasi età, ma più frequentemente insorgono durante la pubertà o in gravidanza (nel 60-80% delle donne). Esisterebbe, inoltre, una predisposizione familiare.

Quali sono le zone più colpite?

Possono manifestarsi in ogni parte del corpo ad eccezione di viso, mani e piedi. Le sedi più colpite, durante la pubertà, nel sesso femminile sono i fianchi, le cosce e il seno, mentre nei maschi la regione lombosacrale. Durante la gravidanza compaiono più frequentemente fra il 6° e l'8° mese e interessano la regione addominale, dove assu-



mono una disposizione a raggiera e meno frequentemente seno cosce e fianchi.

Quali sono i rimedi per prevenirle?

L'azione preventiva, specie se ci sono casi familiari, deve essere precoce, perché non va dimenticato che insorgono frequentemente in giovane età. Il controllo del peso e quindi un'alimentazione corretta ed equilibrata povera di grassi e ricca di verdure e cereali deve sempre essere alla base. Duran-



partire dal 3° mese, è importan- za, si può cercare di attenuare te tonificare i tessuti con una ginnastica costante ma mode- cosmetologiche che migliorano rata, associata all'applicazione la microcircolazione cutanea quotidiana di prodotti idratanti ed elasticizzanti.

È possibile invece eliminarle definitivamente?

Quando le smagliature si sono formate, non esiste nessun trattamento radicale per poterle eliminare completamente, ma si possono ridurre notevolmente. Naturalmente il risultato dipende dalle dimensioni della smagliatura: per quelle piccole (1- 1,5 mm.) è facile ottenere risultati, per quelle più grosse bisogna mirare invece a una riduzione dell'ampiezza, al miglioramento della colorazione e del trofismo della cute. Nel caso di

te la pubertà e in gravidanza a smagliature di recente insorgenil rossore con l'uso di sostanze e l'idratazione. Il trattamento dell'atrofia nelle smagliature di più vecchia data invece prevede l'associazione di più terapie combinate, come l'applicazioni di peeling chimici a base di acido retinoico o tricloracetico. infiltrazioni di vitamine, aminoacidi e acido ialuronico, microstimolazioni meccaniche dermiche con aghi molto sottili o l'utilizzo di laser (CO₂ frazionato-Yag-Erbium a bassa potenza) mediante le quali si asportano sottili strati di tessuto così da stimolare la formazione di nuove fibre di collagene, fibroblasti ed elastina migliorando anche la rivascolarizzazione.

ALBANO S.A. (BG)

Via Dante, 35

Tel. 035.58.31.11



AZ Veicoli



anche ad AGOSTO **SEMPRE APERTI**

lunedì-venerdì: 8:30-13:00 / 15:30-19:30 sabato: 8:30-12:30

€0,89

LINEE SPECIALI BIMBI

Prodotti naturali per bimbi "La terra e l'albero"

• Pannolini lavabili e prodotti PoPoLiNi

SEMPRE IN OFFERTA

- •Omogeneizzati di carne Hipp: 2 vasetti 80g a €1,59
- •Omogeneizzati di frutta Hipp: 2 vasetti 80g a €0,89
- •Pannolini Pampers Sole e Luna €4,20
- •72 salviettine Chicco €1,80





CABINA COSMESI PER TRATTAMENTI DI OSSIGENOTERAPIA

•L'Occitane

Rephase

•Lierac

- Christies
- Dermon
- Avène
- •Weleda •Filorga
- •Helan
- Darphin

•Hinò



Le nuove frontiere dell'implantologia

Si chiama All-on-Four la tecnica più all'avanguardia per dire addio alla dentiera in modo rapido e indolore. Si entra dal dentista senza denti e si esce, poche ore dopo... con i denti!

a cura di Stefania Bianchi

on è solo un problema estetico. Anzi: è soprattutto una questione di salute. Parliamo della mancanza di denti, in termini medici edentulismo. «Sostituire i denti persi è una necessità per il ripristino delle funzioni masticatorie» sottolinea il dottor Lorenzo Bontempelli, odontoiatra e direttore sanitario dello studio Project. «I cibi non masticati portano infatti a problemi dell'apparato digestivo, mentre una posizione sbagliata della lingua non permette una corretta fonazione, senza contare ovviamente l'aspetto estetico».

Dottor Bontempelli. quali tipi di interventi si possono fare oggi per risolvere questo problema?

Esistono due categorie di intervento: la prima consiste nel "carico immediato", che prevede l'inserimento di protesi immediatamente dopo aver effettuato l'inserimento degli impianti (cioè perni in titanio inseriti nell'osso). C'è poi il "carico differito", quando la protesi viene inserita dopo un lasso di tempo che può variare dai 3 ai 6 mesi. Recentemente, grazie allo studio e alla ricerca di materiali e tecnologie sempre te, permette di guiai più all'avanguardia, sono nate dare la fresa del

anche altre forme di chirurgia implantologica.

Ci può spiegare meglio?

Si tratta in particolare della cosiddetta "implantologia guidata" o computer assistita: grazie all'ausilio di appositi software il dentista può pianificare tutto l'intervento, vedendo con precisione la posizione migliore per l'inserimento degli impianti nell'osso.

Ultimamente si legge spesso della tecnica All-on-four. in cosa consiste?

Si tratta di una tecnica messa a punto dall'odontoiatra portoghese Paulo Malò, che è riuscito a trovare all'interno della bocca quattro punti di ancoraggio in grado di garantire una perfetta stabilità delle protesi con un rispetto completo della distribuzione delle forze masticato-

rie. Partendo dalla TAC del paziente, si fa lo studio grazie al software, quindi si crea una mascherina chirurgica che, inserita nella bocca del pazienSTUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO PROJECT Via Galileo Galilei, 39/1 Tel 035 904641

trapano (naturalmente previa anestesia) e quindi le viti come da progetto elaborato precedentemente. A questo punto viene adattato un manufatto protesico provvisorio preconfezionato, permettendo al paziente, entrato senza denti, di uscire con denti fissati direttamente sulle viti appena inserite.

Questo metodo è sempre risolutivo?

No, logicamente ci devono essere delle caratteristiche dell'osso che permettano alle viti di avere una stabilità primaria di un certo tipo; l'alternativa può essere quella di inserire gli impianti a carico differito.

Quali sono i vantaggi del carico immediato?

Il primo vantaggio è quello di entrare in studio alle 9 del mattino e di uscirne alle 12 con dei denti fissi in bocca, senza punti di sutura, senza dolore e quindi pronti a masticare immediatamente grazie alla protesi provvisoria fissa in bocca.





- **♦ ODONTOIATRIA E PROTESI DENTARIA**
- **♦IGIENE DENTALE**
- **♦ GINECOLOGIA E OSTETRICIA**
- **♦ ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA**
- **♦**MASSOFISIOTERAPIA
- **♦ CHIRURGIA VASCOLARE**
- **♦**CARDIOLOGIA
- **♦CARDIOCHIRURGIA**
- **♦OFTALMOLOGIA OCULISTICA**
- ♦ OTORINOLARINGOIATRA PATOLOGIA CERVICO FACCIALE
- **♦ AUDIOPROTESI APPARECCHI ACUSTICI**
- **♦ DERMATOLOGIA VENEREOLOGIA**
- **♦ UROLOGIA**
- **♦ FISIATRIA MEDICINA FISICA E RIEDUCAZIONE**
- **♦ MEDICINA ESTETICA**
- **♦ SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE**
- **♦LOGOPEDIA**
- **♦PSICOLOGIA PSICOTERAPIA**
- **♦ SERVIZIO DI ECOGRAFIA**

Smile Medical Center

Direttore Sanitario Dott. Valerio Albani Rocchetti



Viale ITALIA 54 | ALME' (BG) T 035 541698 | F 035 541698 www.smilemedicalcenter.it | smile.center@virgilio.it

Wellness & Fitness Coral a.s.d.

Dove l'attività fisica diventa una filosofia di vita per raggiungere e mantenere il benessere

a cura di Francesca Boggi



gnuno deve diventare insegnante di se stesso. E noi possiamo definirci bravi solo se riusciamo a far diventare bravi gli altri». È racchiusa in queste parole del responsabile tecnico ed ex campione di Judo Battista Fratus, la filosofia della Coral. Qui infatti i soci non sono semplici allievi, ma "collaboratori" e protagonisti in prima persona del loro percorso di ricerca e mantenimento del benessere psicofisico. «Il nostro compito è sempre stato ed è tutt'ora quello di far comprendere l'utilità e la qualità del lavoro svolto e i benefici che derivano da una corretta attività fisica» sottolinea Fratus. «Benefici che riguardano sì il corpo, ma anche la mente da cui tutto parte e a cui tutto ritorna. Allenare il corpo nel modo giusto significa infatti anche allenare la mente. rificati ciclicamente) e solo dopo Per realizzare tutto ciò però non à basta ripetere meccanicamente

un gesto atletico. Bisogna diventare consapevoli di quello che si fa e comprenderne la "magia", imparando a gestire l'attività fisica in base alle sensazioni personali e ad ascoltare attentamente i segnali che il corpo ci dà continuamente. Solo così si può diventare ogni giorno migliori e raggiungere, ma soprattutto mantenere nel tempo, un vero benessere. Certo è una strada in salita, ma ne vale la pena: la posta in palio è alta». Una strada che al Wellness & Fitness Coral inizia sempre con un'attenta visita medica durante la quale si valuta la condizione fisica del socio (età, frequenza cardiaca pressione, peso etc.), eventuali problematiche di salute e di postura e come funziona il "motore". «Sulla base di tutti questi elementi (che vengono poi riveun accurato dialogo tra socio e insegnante, viene messa a pun-

to una scheda personalizzata, "cucita" sulle specifiche esigenze della singola persona. Quello che però le accumuna tutte è l'equilibrio e l'armonia del tipo di allenamento proposto, che grazie all'utilizzo di attrezzature all'avanguardia va a stimolare le componenti del nostro apparato locomotore, anche se con modalità e intensità diverse. in funzione degli obbiettivi da raggiungere». E non sono solo le caratteristiche di ognuno a influire sul programma di ginnastica. «Anche la stagionalità gioca un ruolo importante. Per questo le schede vengono cambiate non solo per "accompagnare" la persona nei vari stadi del suo percorso ma anche per assecondare e rispettare i cambiamenti del suo corpo nei diversi periodi dell'anno. Nei mesi freddi, ad esempio, bisognerebbe puntare su un'attività che privilegi l'aspetto cardiovascolare piuttosto che il potenziamento muscolare, al contrario l'estate è il periodo ideale per modellare e definire i muscoli del corpo» conclude Fratus.

WELLNESS & FITNESS CORAL A.S.D. Via Borgo Palazzo, 90 (ingresso Via Vivaldi) Tel. 035 218140



Centro di Radiologia e Fisioterapia

Dir. San. Dr. R. Suardi

CONVENZIONATO ASL



INAUGURATA IN ANTEPRIMA MONDIALE LA NUOVA TAC ALEXION, **ULTIMA GENERAZIONE DELLA TECNOLOGIA TOSHIBA**

- Eccellente qualità delle immagini
- Riduzione del 75% delle radiazioni
- Alta velocità di acquisizione delle immagini



Via Roma, 28 - 24020 Gorle (BG) - Tel. 035/290636 - www.centroradiofisio.it

Infermieri e volontariato

La possibilità di donare un valore aggiunto all'assistenza

a cura di Marco Ghidini



sempre gli infermieri sono al fianco delle persone nei servizi sociali e sanitari, siano essi negli ospedali piuttosto che nel territorio, sia nelle situazioni ordinarie che in quelle di emergenza/urgenza. A fronte degli ultimi eventi, in particolar modo nella regione Emilia Romagna, le necessità di aiuto e di assistenza si sono esponenzialmente elevate e la professione infermieristica non poteva rimanere immobile di fronte a questa necessità. Nelle zone colpite dal sisma molti colleghi infermieri di ospedali della bassa modenese hanno lavorato in condizioni decisamente disagiate, lottando per mantenere un'assistenza elevata con il materiale e mezzi immediatamente disponibili, bilanciando il tutto con situazioni personali e familiari talvolta, anch'esse, compromesse dal sisma. A tutti questi colleghi infermieri va il nostro sostegno poiché hanno dovuto entrare in una sintonia "forzata" tra la componente per-

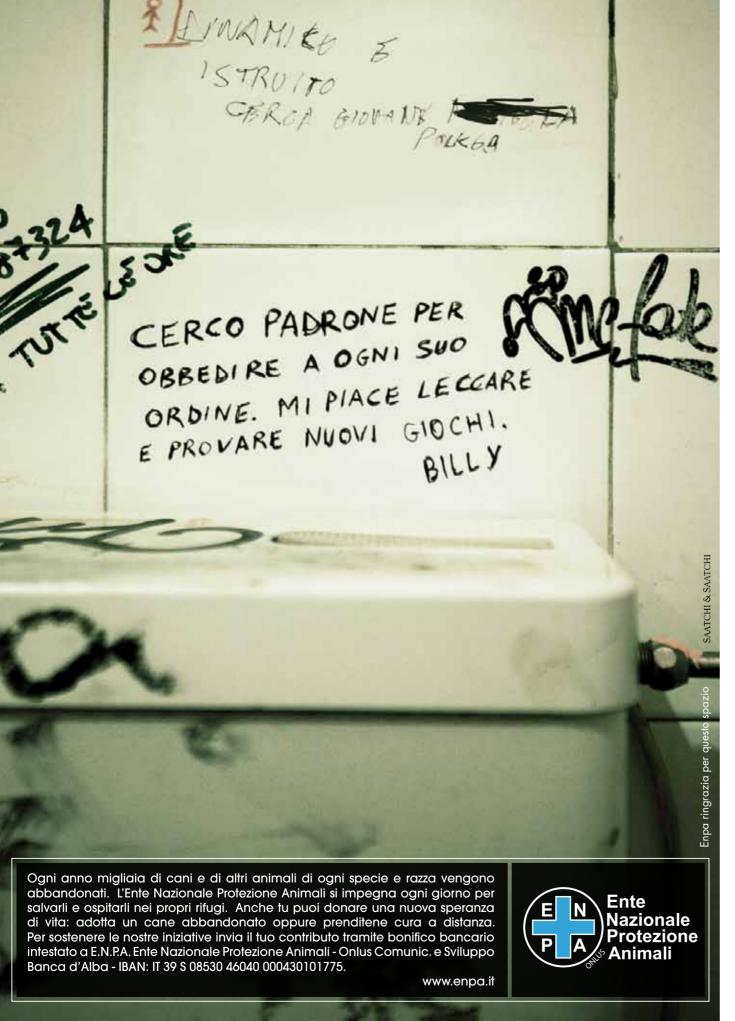
≘: sonale e la coscienza di rimane-

re sempre e in ogni situazione il professionista che si adopera affinché la necessità di assistenza da parte dei cittadini sia garantita sempre e comunque. Ai colleghi modenesi si sono aggiunti gli infermieri CIVES che, da una sala operativa ubicata fisicamente a Lecce presso il Collegio IPASVI provinciale, si sono mantenuti in continuo contatto con il Dipartimento di Protezione Civile, raccogliendo tutte le disponibilità degli infermieri pronti a partire per l'Emilia provenienti dai nuclei dislocati in tutta Italia tra cui il nucleo di Bergamo. CIVES (Coordinamento Infermieri Volontari Emergenza Sanitaria) è un'associazione di volontariato nazionale articolata su base provinciale, inserita nel Piano Nazionale di Protezione Civile predisposto dal competente Dipartimento Nazionale e formata esclusivamente da infermieri regolarmente iscritti al collegio IPASVI. Il progetto CI-VES si sviluppa nelle attività di protezione civile ed emergenza sanitaria di massa in Italia e

re uno strumento organizzativo per ottimizzare le disponibilità dei professionisti infermieri. È importante che la professione infermieristica sia presente con tutte le proprie aree di competenza, perché questo permette all'associazione di intervenire non solo nelle prime fasi dell'emergenza, ma anche successivamente, quando si rendono necessarie competenze diverse come: Emergenza e Terapia Intensiva, Emodialisi, Area di salute mentale, Area Pediatrica. Sanità Pubblica e assistenza Territoriale. A tutti coloro che sviluppano la professione infermieristica per lavoro e amano la propria professione, in particolare a quelli che la svolgono sotto forma di volontariato, va il ringraziamento più sincero, con la certezza che una professione padrona di un profilo professionale, un codice deontologico e supportata da percorsi universitari sempre più impegnativi e specialistici, possa davvero costituire un valore aggiunto per la popolazione e in particolare per quelli che si trovano in temporanee o costanti condizioni di disagio.

all'estero, con lo scopo di offri-

IPASVI BERGAMO Via Rovelli, 45 24125 Bergamo Tel. 035 217090 - 346 9627397 Fax 035 236332 collegio@infermieribergamo.it www.ipasvibergamo.it



Isola Medical

A breve sarà attivato il servizio di neuropsichiatria infantile, per offrire sostegno alle famiglie alle prese con bambini e ragazzi in fase di crescita

a cura di Giovanni Scala

ta nascendo presso l'Isola Medical Centro Medico Polispecialistico di Chignolo d'Isola un servizio di neuropsichiatria infantile che ha come obiettivo quello di fornire un sostegno alle famiglie nelle delicate fasi di sviluppo e crescita dei bambini e ragazzi.

«Ouesto servizio ha come obiettivo occuparsi di bambini, ragazzi e dei loro genitori per bisogni psicologici, educativi e del linguaggio. Alla richiesta della famiglia si fissa un appuntamento con il neuropsichiatra infantile e i genitori e solo successivamente viene visitato il minore e valutato secondo il protocollo più idoneo» spiega il dottor Oreste Ferrari Ginevra, neuropsichiatra responsabile del servizio. Nel caso si sospetti invece una patologia neurologica urgente (per esempio cefalea di recente esordio) la visita neurologica si effettuerà durante il primo incontro. «Dopo il colloquio con i genitori, durante il quale si prevede una fase di "lettura" del bisogno e di consulenza, si struttura poi la valutazione che coinvolgerà gli altri collaboratori (neuropsicologo/a, psicologo/a,

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



logopedista, psicomotricista) e, età prescolare sarà ambito delall'occorrenza, si individua una serie di percorsi di aiuto individualizzati nel tempo». Presso il Poliambulatorio i diversi specialisti che compongono il team (neuropsichiatra infantile, psicologo, psicoterapeuta, logopedista e psicomotricista) collaborano sia nel percorso di diagnosi sia di presa in carico per tutte le patologie di interesse neuropsichiatrico infantile quali i disturbi specifici di apprendimento (DSA), i disturbi dividuale o di gruppo) invece è e ritardi di linguaggio (DSL), le difficoltà emotive e psicologiche, i disturbi relazionali, le patologie tà comportamentali e cognitive. neurologiche (cefalea, disturbi del movimento etc). «Una volta completato il percorso di diagnosi potrà essere utile una preè esclusivamente di tipo logopementre per le difficoltà relazionali o impaccio in bambini in adolescenti.

la psicomotricista» continua lo specialista.

In particolare la riabilitazione logopedica presso l'ambulatorio si occupa di:

- disturbi foniatrici (disfonia, deglutizione atipica, balbuzie, labiopalatoschisi, disfagia e disartria);
- disturbi specifici di apprendimento
- ritardi di linguaggio

L'intervento psicomotorio (inrivolto ai bambini che presentano difficoltà relazionali o fragili-Presso il servizio è possibile intraprendere anche percorsi per adulti, sia come supporto individuale, sia come intervento sulsa in carico che per DSA e DSL la genitorialità, con l'obiettivo di fornire un servizio integrato. dico, per i disturbi "psicologici" si Inoltre sarà organizzata anche avvarrà dello/a psicoterapeuta, un'attività di orientamento allo studio per adolescenti e pre-



Al via il "Progetto Confortami" a favore dell'Associazione **Cure Palliative**

ILT – Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori ONLUS di Bergamo ha scelto, per il 2012, di farsi promotrice del "Progetto Confortami", un'iniziativa di raccolta fondi a favore dell'Associazione Cure Palliative e, in particolare, dedicata all'Hospice "Kika Mamoli" di Borgo Palazzo, struttura ospedaliera che offre, da oltre dieci anni, assistenza a malati in fase avanzata e terminale con l'obiettivo di migliorame la dignità e la qualità di vita. La raccolta fondi avviene coinvolgendo il pubblico presente nelle strutture sanitarie di Bergamo che hanno aderito al progetto: Clinica Castelli, il Poliambulatorio Athaena, partner Habilita, e il Centro Rota. Attraverso alcuni monitor, installati nelle sale d'attesa, sono visionabili filmati video che spiegano l'iniziativa, le finalità e le modalità di adesione. Direttamente dalla sala d'attesa, con una telefonata al numero 899 **041040** (del costo massimo di Euro 3,03) è possibile donare e contribuire a raggiungere, con un piccolo gesto, un grande obiettivo.

Hotel, spiagge e ristoranti a 4 zampe

uando si va a cena fuori o al mare o in hotel c'è il problema dei nostri amici a quattro zampe, cani e gatti che siano. Ma da poco tempo ci sono anche per loro strutture alberghiere, ristoranti e lidi che li trattano come clienti di riguardo. E sono stati premiati dalla Federazione Italiana Associazioni Diritti Animali e Ambiente fondata dall'ex ministro al Turismo Michela Vittoria Brambilla. Hanno ricevuto il riconoscimento 39 alberghi, 28 ristoranti e 10 stabilimenti balneari sparsi in tutt'Italia. Nessun premio nella Bergamasca. Solo due in Lombardia: l'"Hotel Riva del Sole" di Moniga del Garda e il ristorante "Acqua e farina" di Agrate Brianza. Per l'elenco completo consultare il sito www.vacanzea4zampe.it con migliaia di indirizzi di hotel, villaggi, ristoranti e spiagge italiani dove gli animali sono i benvenuti.

Festa alla pediatria del Policlinico San Pietro per l'inaugurazione dell'aula di informatica

stata inaugurata l'aula di informatica presso il Reparto di Pediatria del Policlinico Ponte San Pietro di Ponte San Pietro (Bergamo), donata dall'Associazione Culturale Claudio Moretti e dal Gruppo bancario Credito Valtellinese. L'aula è stata realizzata grazie ai proventi dell'evento a scopo benefico "Il Sorriso di un Bambino by Creval" che si è svolto lo scorso 5 maggio al Teatro Creberg di Bergamo, organizzato dall'Associazione Culturale Claudio Moretti, in collaborazione con "Bergamo Salute", "Smile and the City" e Realize Agency" con il supporto del Gruppo bancario Credito Valtellinese e Costanzelli Group.

FLASH DAL MONDO

Dimmi che scarpe indossi...

Le donne lo sanno: le scarpe sono molto di più di un semplice accessorio. E ora la conferma "scientifica" che le calzature dicano molto della personalità di chi le indossa arriva da uno studio pubblicato sul Journal of Research in Personality da esperti della University of Kansas. Gli ansiosi ad esempio tendono a usare scarpe nuove e vistose, gli introversi gli stivali, le persone rilassate scarpe pratiche.

Addio alle sigarette con un vaccino Dovrebbe arrivare sul mercato fra due anni il vaccino per smettere di fumare. Nelle sperimentazioni si è rivelato in grado di stimolare il sistema immunitario a produrre anticorpi che "sbarrano le porte"all'ingresso della nicotina nel cervello, cosicché i neuroni non producano più il piacere indotto dalla sigaretta.

Scompenso cardiaco: un App per valutare i rischi

In'applicazione per consentire ai medici di calcolare sul proprio smartphone l'evoluzione dello scompenso cardiaco dei pazienti nei successivi 12 mesi, grazie a un accurato score prognostico (cioè "punteggio" in grado di individuare il profilo di rischio), messo a punto studiando più di 6 mila malati. Il prezioso strumento ideato dal Dipartimento Cardiovascolare degli Ospedali Riuniti di Bergamo, denominato 3C-HF Score (Cardiac and Comorbid Condition Heart Failure Score), è gratuitamente a disposizione di specialisti e medici di assistenza primaria su internet, al sito www.3chf.org,oppure sul proprio smartphone, grazie a un'applicazione gratuita sviluppata con il sostegno della Fondazione Credito Bergamasco. È il frutto di un'indagine che ha coinvolto 24 centri in Italia e in Europa per un totale di 6.274 pazienti, i cui risultati sono stati pubblicati sul International Journal of Cardiology. Il modello si basa sull'età e altre 10 variabili, 6 relative alle condizioni cardiache e 4 ad altre patologie concomitanti extracardiache. È proprio la presenza di patologie non cardiache tra le variabili considerate a rappresentare la vera novità di questo score, in grado di discriminare efficacemente i pazienti in tre classi di rischio: basso, intermedio, elevato.

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



- CARDIOLOGIA

visita specialistica eletrocardiogramma a riposo elettrocardiogramma dinamico sec. Holter monitoraggio continuo della pressione 24 l

- GERIATRIA

visite specialistiche finalizzata al riconoscimento dell'indennità di invalità, di accompagnamento e legge nº 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

Angeli in missione... con il cuore

Sono i medici dell'Associazione Heart of Children, che da Bergamo porta un sorriso ai bambini dell'Est con gravi problemi cardiaci

a cura di Lucio Buonanno



Da sinistra: Giuseppe Cervo (Gaslini Genova), Vittorio Vanini (Bergamo), Igor Mokryk (Ospedale Donetsk), Roberto Tiraboschi (Bergamo) e Luigi Battistini (Bambin Gesù Roma)

n otto anni hanno salvato al- lavorato per oltre 25 anni agli vano problemi gravi al cuore e ne hanno visitati oltre 5 mila in Albania, Ucraina, Lettonia, Cina, India, Kazakistan, Romania. «Ogni mese una nostra équipe di medici e di infermieri si reca in uno di questi Paesi e ci resta una-due settimane per operare i piccoli che soffrono di di essere operati e curati percardiopatie congenite». Chi parla è Roberto Tiraboschi, 70 anni, cardiochirurgo bergamasco, uno dei "missionari volontari" dell'Associazione The Heart of Children (il cuore dei bambini), fondata nel 2004 a Bergamo possono avvalersi di ospedali e o materiale sanitario e garan-

meno 600 bambini che ave- Ospedali Riuniti di Bergamo con il professor Lucio Parenzan, padre della cardiochirurgia pe-Tiraboschi.

"Le statistiche ci dicono che l'80 per cento dei bambini che presentano una malformazione cardiaca non hanno possibilità ché nascono in Paesi poveri o poco progrediti o attrezzati" si Children. «Questo significa che ogni anno nel mondo circa 400

ranza di vita» spiega il dottor Tiraboschi. «Eppure, come succede nei Paesi più avanzati, spesso un intervento cardiologico o cardiodiatrica italiana, e con il dottor chirurgico fatto da medici esperti in un centro attrezzato potrebbe dare al cuore di questi bambini e alle loro famiglie una nuova fiducia nel futuro». Ed è proprio questo lo spirito dell'Associazione. «Vuole aiutare il maggior numero possibile di bambini curandoli nel loro Paese e favorendo lo legge nel sito di The Hearth of sviluppo della cardiochirurgia pediatrica, sostenendo la formazione di medici e infermieri mila piccoli cardiopatici non locali, donando apparecchiature dal dottor Vittorio Vanini, che ha medici che diano loro una spetendo la presenza periodica di

un gruppo di medici esperti» ci dice il dottor Tiraboschi. «Siamo appena tornati da una di queste missioni a Riga, in Lettonia, dove abbiamo operato dalle 8 del mattino all'una di notte un bambino che aveva grossi problemi cardiopatici. A settembre saremo di nuovo in Lettonia, a ottobre in Albania con la nostra equipe a fare altri interventi, altre visite in collaborazione con i medici locali che spesso sono stati nostri ospiti, anche per qualche anno, all'International Heart School fondata a Bergamo dal professor Parenzan». L'equipe di volontari (che pre-

sta la sua opera gratuitamente e non percepisce rimborsi tranne le spese) che ogni mese viaggia nei paesi dell'Est è composta da uno-due cardiochirurghi, un cardiologo, un anestesista, un infermiere di terapia intensiva e da Giuseppe Ghislandi, il tecnico per la circolazione extracorporea. Sono parecchi i medici che si alternano, ma in tutte le missioni c'è Ghislandi.

Perché operare nel Paese d'origine?

Per una questione di costi. La spesa globale per un intervento in Italia è di circa 25 mila euro. Andando a operare sul posto potremmo spendere la stessa cifra per almeno cinque interventi.

Da dove arrivano i fondi?

Un grande aiuto ci viene dalle grandi Case di Moda che ogni anno organizzano cene e aste di beneficenza. E grazie a queste cifre importanti che raccolgono e che ci mettono a disposizione possiamo ac-



Bambini operati a Tirana, ospedale Madre Teresa

quistare e donare attrezzature costose agli ospedali dell'Est in cui operiamo.

Perché è diventato un volontario senza frontiere?

Dopo 40 anni di attività ospedaliera ho sentito l'esigenza di non buttare via la mia esperienza e ho accettato l'invito del mio amico Vanini. Così mi sono rimesso in gioco e devo dire mi sento ancora utile. È stata un'iniezione di gioventù. Dare sollievo a chi soffre, soprattutto se è un bambino, mi riempie il cuore di gioia. In Ucraina ho operato un bambino abbandonato dalla madre appena nato che aveva una cardiopatia congenita. Lei non lo voleva, aveva paura di avere un figlio handicappato. Invece Ivan, così l'hanno chiamato, ha superato tutti i problemi e ora è un bimbo che ha ritrovato la salute ma non la mamma. Ecco noi dobbiamo affrontare anche questi drammi. E quanti ne abbiamo affrontati in quarant'anni di lavoro. Mi ricordo ancora un piccolino di Lovere che aveva

soltanto sei ore di vita portato con l'elicottero agli Ospedali Riuniti di Bergamo. L'ho operato con successo e l'ho rioperato dopo alcuni anni per correggere definitivamente la cardiopatia. E mi ricordo i tanti che sono finiti sotto i miei ferri. Con loro resta un legame speciale. Spesso ho dovuto fare il padrino per il battesimo e la cresima o il testimone di nozze di bambini che ho operato e che ora hanno 30 anni.

PER AIUTARLI

L'Associazione è una ONLUS e si può sostenere versando un contributo con le seguenti modalità:

- versamento mediante bollettino postale sul c/c n. 510 933 42 intestato a "the Heart of Children" onlus
- bonifico su Banca Popolare di **Sondrio - Filiale di Seregno** ABI 05696 CAB 33840 c/c n. 0000 29685 X76 intestato a "the Heart of Children" IBAN IT26 0056 9633 8400 0002 9685 X76

BIC/SWIFT POSOIT22

· versamento on line con metodo sicuro utilizzando la carta di credito direttamente su www.theheartofchildren.org

dalla Riabilitazione...

...all'Allenamento



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

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

CONSIGLIATO A CHI NECESSITA DI CURE PER:

- Mal di schiena
- Mal di collo
- Dolore alle spalle
- Dolore alle anche
- Dolore alle ginocchia
- Dolore alle caviglie e piedi
- Dolore da alterazioni posturali, da posizioni costrette o da attività ripetitive
- Artrosi e Osteoporosi
- Fibromialgia
- Debolezza pelvica
- Rallentamenti e alterazioni psicomotorie generati da patologie del sistema nervoso centrale
- Scoliosi e paramorfismi in età pediatrica

SI RIVOLGE A TUTTE LE PERSONE CHE VOGLIONO:

- Riequilibrare la postura
- Migliorare la prestazione atletica
- Integrare uno stretching dinamico
- Bilanciare un allenamento aerobico
- Tonificare glutei e addome
- Ritrovare equilibrio ed efficienza muscolare

L'apprendimento di queste discipline richiede un insegnamento qualificato, aggiornato e certificato.

www.pilatesgyrotonic.it **Bergamo**

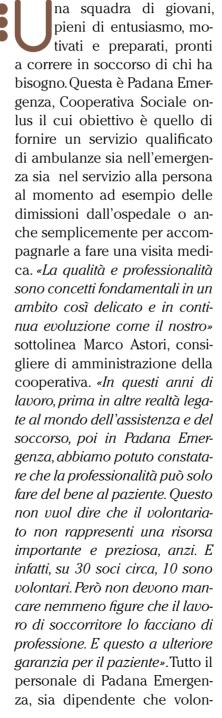




via G. d'Alzano 5 - 24122 Bergamo tel e fax 035.210.396 Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00

Padana Emergenza: professionalità e passione al servizio degli altri

a cura di Giulia Sammarco





tario, è in possesso di regolare certificazione di qualificazione come "Soccorritore esecutore e BLDS", conseguita seguendo le linee guida della Regione Lombardia. Proprio grazie alla qualità e all'entusiasmo dei suoi soci, la cooperativa, in un solo anno (è stata creata a giugno scorso), è riuscita a costruirsi una bella credibilità e a ritagliarsi uno spazio importante all'interno della rete regionale delle emergenze. «Attualmente svolgiamo il servizio di emergenza (118) per l'Azienda Regionale di Emergenza Urgenza (AREU) Lombardia presso le postazioni MSB (cioè Mezzo di Soccorso di Base con soli soccorritori a bordo) di Calcinate e MSI (cioè Mezzo di Soc-

corso Intermedio che oltre ai soccorritori prevede nell'equipaggio un infermiere) di Romano di Lombardia. Inoltre gestiamo in convenzione la postazione MSB H24, cioè disponibile 24 ore su 24, di Luino, sul Lago Maggiore» continua Astori. E le attività non si esauriscono qui. «Per chi ce lo richiede organizziamo anche, con tariffe in linea con quanto previsto dalla Regione Lombardia, trasferimenti privati in ambulanza per dimissioni o ricoveri, viaggi su lunghe tratte, servizio di accompagnamento da casa all'ospedale e viceversa per visite mediche o esami. E ancora possiamo fornire assistenza a manifestazioni o eventi sportivi» conclude il consigliere.



Centro Dentistico

OMBARDO



I NOSTRI PARTNER

CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO a Mozzo Direttore Sanitario Dott. Antonio Vercesi



SPECIALITÀ MEDICHE

- Odontoiatria
- Oculistica
- Ortopedia
- Urologia
- Medicina del Lavoro

Conservativa

Endodonzia

Ortodonzia

ODONTOIATRIA

Parodontologia

- Odontoiatria Infantile
- Radiografia digitale
- Implantologia
- Implantologia Carico immediato

MEDICINA COMPLEMENTARE

- Ginecologia naturale
- Pediatria omeopatica
- Agopuntura
- Omeopatia
- Dietologia
- Intolleranze alimentari

INFO POINT

Fisioterapia

Osteopatia

Shiatsu

Massoterapia

Riflessologia Plantare

• Chirurgia e Medicina Estetica

NUOVA SEDE

RIABILITAZIONE E RIEDUCAZIONE

SIAMO PRESENTI ANCHE A

PALOSCO (BG)

Piazza Pertini 6 - Tel 035 0349556

• CASTIGLIONE DELLE STIVIERE (MN) Via Ordanino 5 - Tel 0376 630560

Via Mozzi, 20/G (zona Pascoletto) - 24030 Mozzo - BG - Tel. 035 618544

A.R.M.R.

Insieme contro le malattie rare

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



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

- Venerdì 14 settembre: San Pellegrino Terme Gran Galà con ballo e buffet dalle ore 21
- Domenica 9 settembre e Domenica 16 settembre ore 11: Cortile di Piazza Matteotti 20 (Sentierone) Jazz Club Bergamo presenta MUSICA PORTE APERTE - mattineè musicali solidali

Maggiori informazioni su www.armr.it



POLIARTERITE NODOSA

Codice di esenzione: RG0030 Categoria: Malattie del sistema circolatorio

Definizione: Vasculite (cioè infiammazione dei vasi sanguigni) necrotizzante sistemica che interessa le arterie dei muscoli di piccolo e medio calibro. Ne segue un'ischemia dei tessuti irrorati. Caratteristiche sono le dilatazioni aneurismatiche delle arterie interessate. in pediatria dove compare maggiormente tra i 3 ei 12 anni. maschile(2,5:1).

Segni e Sintomi: Il quadro

comparsa di febbre, stanchezza, canismi immunologici. **Epidemiologi:** Patologia rara pia), cuore (infarto, miocar- tante nei casi severi. dite); cute (arrossamenti, noduli); sistema gastroenterico Colpisce maggiormente il sesso (dolori addominali, infarto e perforazione intestinale).

Eziologia: Nella sua origine clinico è caratterizzato dalla sembrano essere coinvolti mec-

dolori addominali, artralgie. Terapia: Il trattamento è preva-La sintomatologia varia a se- lentemente a base di corticoconda dell'organo interessato. steroidi. Nei pazienti che non Particolarmente colpito il rene rispondono viene utilizzata la dove può essere presente sia il ciclofosfamide per via orale o danno ischemico glomerulare via endovenosa. La plasmaferesi sia una glumerulonefrite, a cui (separazione del plasma sanguipuò associarsi ipertensione gno dagli altri elementi del sanarteriosa. Possono inoltre essegue, con la quale si eliminano re interessati: sistema nervoso i mediatori pro-infiammatori) (convulsioni, ipoestesia, diplo-sembra avere un ruolo impor-

> Dr. Angelo Serraglio Vice Presidente commissione scientifica **ARMR**

Senza una gamba, una vita da record

Martina Caironi, campionessa europea con primato mondiale, sogna l'oro alle Paralimpiadi

a cura di Lucio Buonanno

enza una gamba ha battuto la sorte e il record mondiale sui cento metri vincendo la medaglia d'oro ai Campionati europei paralimpici (T42). E ora si prepara per le Paralimpiadi di Londra dedicate a chi, come lei, ha una menomazione fisica. Martina Caironi. bergamasca di Borgo Palazzo, è la ragazza da battere. Ha perso una gamba in un incidente stradale, ma sarà a Londra dal 29 agosto al 9 settembre per vincere la medaglia d'oro alle Olimpiadi per i disabili. È la Pistorius bergamasca: anche lei, in gara, ha una protesi di fibra di carbonio. Corre da poco più di un anno, ma ha già una vita da record e da campionessa: nel suo palmares oltre ai titoli italiani c'è quello mondiale conquistato nel dicembre scorso (medaglia d'oro nei cento e bronzo nel salto in lungo) ai campionati disputati a Dubai negli Emirati Arabi, e ora l'oro agli Europei sempre sui cento. Martina ha soltanto 22 anni. È una ragazza solare che studia Mediazione linguistica e culturale a Milano e da un anno, con l'Erasmus, all'Università di Soria in Spagna dove frequenta con impegno anche il centro di alta specializzazione per l'atletica.

pattinaggio artistico, atletica a come quelle di Pistorius per inscuola e persino il calcio. Fino a quella drammatica notte del novembre 2007. «Ero andata a una festa da amici a Spirano. Mio fratello Michele è venuto a prendermi in moto. Era l'una passata. Eravamo a Stezzano



quando un'auto di grossa cilindrata c'è venuta contro, invadendo la nostra corsia all'uscita di una rotatoria. Mi ha preso in pieno la gamba sinistra. Mi faceva un male bestia. Ero cosciente ma continuavo a gridare "la gamba, la gamba".Non la sentivo più.Mi hanno portato in ospedale. Mi hanno amputata la gamba sinistra praticando una disarticolaanche piscina» dice. Lo sport zione del ginocchio. Mi hanno è sempre stato nella sua vita: messo un ginocchio elettronico ha praticato pallavolo, nuoto, e poi le protesi, anche sportive da della specialità, corsa o salto

tenderci»

Per lei è stata un'esperienza de-

vastante, ma Martina ha carattere da vendere e ha reagito come solo i veri campioni sanno fare. «Ero ancora sotto gli effetti dell'anestesia, quando ho sentito mio fratello dirmi: "Ti hanno dovuto amputare la gamba". Non volevo crederci. Mi sembrava di vivere un incubo. E invece era tutto vero. Non avevo più una parte di me. Ho reagito. Mi sono detta: "Non si può più tornare indietro. O mi scavo la fossa o mi riprendo la mia vita". Non potevo lasciarmi andare alla disperazione. Ho reagito con tutte le mie forze anche se il pensiero di non avere più una gamba mi faceva star male. Per una ragazza, anche da un punto di vista estetico, le gambe sono importanti. Ma il mio futuro era un altro. Mi hanno aiutato tanto i miei genitori, i miei due fratelli e gli amici. Per loro ero e sono la Martina di sempre e ho reagito. Non so se rivorrei indietro la mia vecchia vita. Questa drammatica esperienza mi ha fatto scoprire che le cose importanti sono altre. Che bisogna vivere al massimo finché hai la forza di ragionare, il cervello che ti funziona e che è possibile ricostruirsi un equilibrio psicofisico».

Martina ha tre diverse protesi. «Una per la vita di tutti i giorni, le altre due le cambio a seconbalzini.»

La sua nuova vita alla caccia dei record è cominciata quasi per caso. «Dopo la riabilitazione sono andata a Budrio, vicino Bologna, per farmi fare la protesi e lì ho visto delle gigantografie di campioni disabili attaccate ai muri. È stata la svolta. Ho cominciato a correre anche io. Ho avuto una nuova protesi e due settimane dopo ho fatto il record italiano». Poi quello europeo, quindi il mondiale, conquistando le medaglie d'oro che il nonno conserva come reliquie.

Ma dopo lo strepitoso successo agli Europei che si sono tenuti a Stadskanaal in Olanda, Martina ora si prepara alle Paralimpiadi. In un mese ha migliorato due volte il record mondiale: il 22 maggio alla BT World Cup

«Sono cresciuta sia sportivamente sia umanamente. Vedere altre persone disabili che vogliono mettersi alla prova ti sensibilizza molto e magari ti fa sentire anche fortunata perché, a differenza di altri, riesci a fare una vita



normale». E a vedere Martina, con la sua gonna al polpaccio e alla guida di una 500 arancione, non diresti mai che è disabile

in lungo. Le chiamo i miei rim- a Manchester, ora in Olanda. e che è una T42 (una delle categoria stabilite dalla Commissione tecnica internazionale in base al grado di disabilità). Lei infatti ha una vita normale. Da qualche mese fa parte del Gruppo Sportivo delle Fiamme Gialle, dopo essere stata tesserata con la Runners Bergamo, e ha avuto varie proposte per passare al professionismo. Ma sogna di farsi una famiglia, di avere dei figli, di girare il mondo come viaggiatrice per conoscere usi e costumi e soprattutto di insegnare nel futuro ai ragazzi non soltanto le lingue (studia spagnolo e cinese mandarino) ma anche la cultura, la storia e le tradizioni di questi popoli. Intanto potrebbe salire sul podio più alto delle Paralimpiadi e vincere un'altra medaglia d'oro per far felice la famiglia e soprattutto il nonno.

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

Vincenti & Vecchi

STUDIO MEDICO ODONTO LATRICO

TRATTAMENTI ODONTOIATRICI

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



ALTRE PRESTAZIONI Ambulatorio di Medicina e Chirurgia estetica

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

POLIAMBULATORIO DOTT. VINCENTI STELIO - DOTT. VECCHI GIANANDREA

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

«Mi alleno quattro volte la setti-

mana e un paio di giorni faccio



Direttore Editoriale

Elena Buonanno

Direttore Responsabile

Daniele Gerardi

Redazione

Rosa Lancia redazione@bgsalute.it

Grafica e impaginazione

Catherine Coppens - Graphic Designer www.catherinecoppens.com

Fotografie e illustrazioni

Shutterstock

Stampa

Grafiche Mazzucchelli S.p.A Via Cà Bertoncina, 37/39/41 - 24068 Seriate (BG)

Casa Editrice

Pro.Ge.Ca. srl

Viale Europa, 36 - 24048 Curnasco di Treviolo (BG) Tel. 035.201488 - Fax 035.203608

info@bgsalute.it - www.bgsalute.it

Hanno collaborato

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

Iscr. Tribunale Bergamo N°26/2010 del 22/10/2010 Iscr. ROC N°21019

© 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. Ezio Caccianiga Presidente dell'Ordine dei Medici Veterinari di Bergamo
- Dott. Piero Attilio Bergamo Oculista
- Dott. Luigi Daleffe Odontoiatra
- Dott. Tiziano Gamba Medico Chirugo
- Beatrice Mazzoleni Presidente dell'Ordine degli Infermieri di Bergamo (IPASVI)

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?



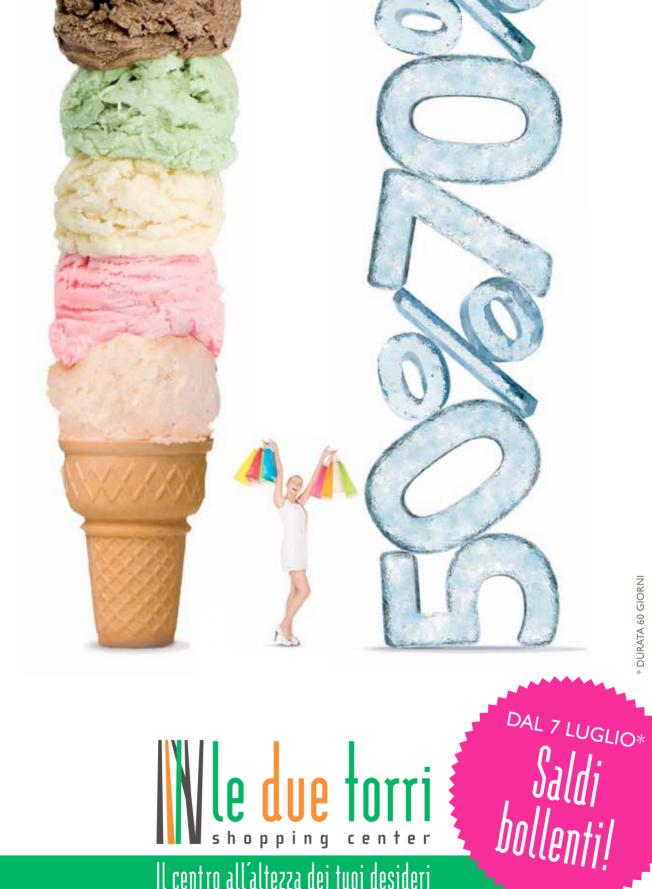
Visita il nostro sito:

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







Il centro all'altezza dei tuoi desideri

WWW.LEDUETORRI.NET





100 NEGOZI E 1 SUPERSTORE A STEZZANO (BG) - A4 USCITA DALMINE

SEMPRE APERTO - NEGOZI: LUNEDÌ - SABATO 9.00-22.00, DOMENICA 9.00-21.00 RISTORAZIONE: LUNEDÌ - SABATO 9.00-22.00, DOMENICA 9.00-21.30





















DURATA 60 GIORNI