Bergamo salute

PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

Bergamo salute

numero 4

anno 3 - luglio - agosto 2013

"La Giuliana" Grazie all'osteria (e agli amici) ho sconfitto il tumore

Un'estate "sicura", per chi parte e chi resta

Piante e sole: un mix pericoloso per la pelle

Più ricicli, più ci guadagni

Una depilazione a regola d'arte

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

alta qualità alla portata di tutti

Garanzia di qualità

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

I trattamenti

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

*Promozione con tessera CareDENT.

CareDENT cliniche dentali

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

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

Direzione sanitaria a cura del dott. Aristide Cobelli (Bergamo e Stezzano), del dott. Valter Quaggia (Albino e Treviglio), del dott. Luigi Bergamelli (Villa d'Almè) e del dott. Enrico Malagni (Corte Franca)

IN QUESTO NUMERO

Finalmente è tempo di relax. Già, perché nonostante molti siano già stati al mare o montagna, agosto resiste come mese vacanziero per eccellenza, anche nell'estate 2013. A dirlo è un recente sondaggio di Confesercenti-Swg, secondo il quale proprio nel mese che arriva partirà il 52% degli italiani. Certo, complice la crisi, saranno vacanze più brevi o low cost. Ma comunque vacanze. Che siate diretti in Paesi esotici o in Europa, allora non perdetevi i nostri consigli per non rischiare brutte sorprese (di salute, ovviamente). E visto che anche noi ci concederemo qualche giorno di ferie, non ci resta che darvi l'arrivederci a settembre!

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

FOOD EDUCATION ITALY

Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE
numero 4
anno 3 - luglio - agosto 2013

Editoriale
3 Ridere fa bene alla salute!

ATTUALITÀ
4 Effetto Jolie: boom di richieste per rimuovere il seno

SPECIALE ESTATE
6 Mete esotiche, i consigli per viaggiare sicuri
8 Assistenza sanitaria all'estero
10 E... state bene in città

SPECIALITÀ A-Z
12 **Chirurgia plastica-estetica**
I falsi miti da sfatare sulla rinoplastica
14 **Dermatologia**
Piante e sole: un mix (a volte) pericoloso
16 **Medicina subacquea**
Sott'acqua, vietato perdere il controllo

PERSONAGGIO
18 Giuliana D'Ambrosio
Grazie all'osteria (e agli amici) ho sconfitto il tumore

IN SALUTE
20 **Stili di vita**
Più ricicli, più ci guadagni
22 **Alimentazione**
Dall'appetito alla fame nervosa

IN ARMONIA
24 **Psicologia**
Gossip: "vizio" o terapia?
26 **Coppia**
Cosa succede davvero quando t'innamori

IN FAMIGLIA
28 **Dolce attesa**
Iodio in gravidanza, quanto ne serve e perché
30 **Bambini**
Tutti in acqua!

RUBRICHE
41 **Altre terapie**
Integrazione neuro-moto-sensoriale
42 **Guida esami**
Scopri se sei intollerante al lattosio con il test del respiro
44 **Animali**
Lo lasciamo in pensione?

STRUTTURE
46 Clinica Quarenghi
48 Istituti Ospedalieri Bergamaschi

IN FORMA
50 **Fitness**
In forma a ritmo di Capoiera
52 **Bellezza**
Una depilazione a regola d'arte

REALTÀ SALUTE
55 Ipasvi
57 Idrogenet Srl
59 Medical Udito
61 Centro Ottico Maffioletti

DAL TERRITORIO
62 **News**
64 **Il lato umano della medicina**
Il cardiologo-maratoneta
67 **Onlus**
69 **Malattie rare**
Associazione A.R.M.R.
70 **Testimonianza**
La mia sfida dopo il coma: un record nel nuoto e la laurea

Allegato centrale:
AMICI DI BERGAMO SALUTE

Ridere fa bene alla salute!

Da questo numero "Bergamo Salute" ti regala il buonumore con le vignette di Adriano Merigo

Un pizzico di sano umorismo fa bene alla salute. Sono molte le ricerche che hanno provato scientificamente che ridere o sorridere giova allo stato psicofisico, cosa che peraltro i nostri nonni già ben sapevano. Lo testimoniano vari proverbi come "ridi che ti passa" o "cuor contento il ciel l'aiuta". Ne siamo convinti anche noi a "Bergamo Salute" ed è per questo che con grande entusiasmo abbiamo affidato alla penna di Bruno Bozzetto la copertina del numero di marzo-aprile 2013, che commemorava i due anni di pubblicazione della nostra testata. Proprio nello studio di Bruno Bozzetto ha mosso i suoi primi passi come animatore Adriano Merigo, grafico bergamasco diventato poi uno dei pionieri in Italia della videografica 3D, che da questo numero creerà una vignetta per ogni uscita di "Bergamo Salute". I suoi personaggi "Oscar & Wilde", due simpatici anziani dall'umorismo un po' britannico, ci accompagneranno lungo l'anno e ci aiuteranno a fare una sana risata, a sdrammatizzare anche gli argomenti più seri. È quindi col sorriso sulle labbra che vi auguriamo buona lettura e buone vacanze!

Daniele Gerardi
Elena Buonanno

Effetto Jolie: boom di richieste per rimuovere il seno

L'attrice americana ha rivelato di essersi sottoposta a una doppia mastectomia preventiva per non rischiare di ammalarsi di cancro come la madre. E ora tutti si chiedono: può servire o è una scelta estrema?

a cura di Elena Buonanno

«Mia madre ha combattuto contro il cancro per un decennio ed è morta a 56 anni. Io ho un gene difettoso, il Brca1, che aumenta in maniera consistente il rischio di sviluppare il cancro al seno e alle ovaie. Non volevo che i miei figli temessero di perdere la loro mamma nello stesso modo. Così ho deciso di sottopormi a una doppia mastectomia preventiva. Ora il rischio di cancro al seno è sceso dall'87% a meno del 5% e posso dire ai miei bambini di non avere paura, perché la loro mamma non se ne andrà come la nonna». Così dalle colonne del prestigioso quotidiano americano *New York Times* poco tempo fa la bellissima star di Hollywood Angelina Jolie, madre di sei figli (di cui tre adottati) e moglie del collega Brad Pitt, ha rivelato di essersi sottoposta a una doppia mastectomia preventiva per ridurre il rischio di contrarre il cancro. Una scelta drastica e non facile alla quale l'attrice è arrivata dopo aver scoperto, attraverso una sofisticata indagine genetica, una predisposizione ereditaria che l'avrebbe "condannata" all'87% di possibilità di sviluppare un cancro al seno. Come si poteva immaginare, la confessione della Jolie non è passata inosservata. La sua storia è rimbalzata sui giornali di tutto il mondo, suscitando molti interrogativi non solo tra i medici, ma anche tra la gente comune. A distanza di qualche mese, anche in Italia, l'"effetto Jolie", come è stato ribattezzato, ha fatto registrare, secondo i dati dell'Associazione Italiana di Chirurgia Plastica Estetica (Aicpe), una crescita esponenziale delle richieste di chiarimenti su questo tipo di intervento da parte di donne che si trovano in situazioni simili a quella dell'attrice, con mamme e nonne che si sono ammalate di tumore al seno.

L'impatto emotivo e il rischio emulazione

«Le dichiarazioni della Jolie, hanno provocato un vero e proprio shock emotivo che ha condizionato l'opinione pubblica mondiale» osserva il dottor Domenico Gerbasi, chirurgo oncologo, responsabile dell'Unità di Senologia dell'Ospedale Bolognini di Seriate. *«Se questo, da un lato, è stato utilissimo a richiamare l'attenzione sul più importante "big-killer"* (letteralmente "grande assassino") *delle donne in età fertile, cioè il tumore mammario, dall'altro rischia però di provocare fenomeni di emulazione difficilmente controllabili su larga scala»*. L'intento dell'attrice in realtà era far sapere, attraverso la sua esperienza, che oggi il tumore al seno può essere diagnosticato in anticipo, addirittura prima che si manifesti e che quindi può essere sconfitto. *«Essendosi sottoposta a un test genetico che le ha rivelato che era portatrice di un gene difettoso, il Brca1, e che le sue probabilità di ammalarsi di tumore al seno arrivavano all' 87%, la Jolie ha deciso consapevolmente di compiere quello che in America non è certo un fatto isolato e cioè la doppia mastectomia profilattica e la ricostruzione con protesi mammarie. È noto da tempo che il nostro DNA contiene due geni denominati Brca1 e Brca2, definiti "onco-soppressori" perché proteggono dallo sviluppo di un tumore mammario. Questo vuol dire che una loro mutazione ci rende vulnerabili, aumentando notevolmente le probabilità di ammalarsi di tumore al seno (quasi il 90%) ed è correlato anche al 44-60% di rischio di ammalarsi di tumore ovarico. Si stima tuttavia che meno del 10% dei tumori della mammella siano imputati a tale mutazione genetica»*.

La medicina preventiva del futuro?

Oltre al tumore al seno, oggi, indagando sui cromosomi, i genetisti riescono a predire con

buona attendibilità anche altre malattie, quali diabete, morbo di Parkinson, celiachia, melanoma, malattie cardiovascolari, tumori della tiroide, del colon-retto, della prostata. *«Alla luce di questo, negli Stati Uniti intervenire chirurgicamente in maniera mirata su un organo non ancora malato ma con alterazioni genetiche accertate è una pratica sempre più diffusa e che esplora nuove strade della medicina preventiva»* sottolinea il dottor Gerbasi. *«Ovviamente si tratta di un approccio che deve essere attentamente valutato, caso per caso, con buon senso e sulla base di evidenze scientifiche, non trascurando però anche le enormi ripercussioni emotive e psicologiche legate alla paura di ammalarsi che può a volte trasformarsi in ossessione nelle persone a cui i test genetici hanno confermato una mutazione del DNA»*.

Controlli semestrali in alternativa alla chirurgia

L'asportazione preventiva del seno per evitare il cancro comunque non è l'unica via. Esiste un'alternativa meno radicale. *«Effettuando nel corso della vita una serie di controlli semestrali con una specifica strategia diagnostica intensificata (mammografia, ecografia, risonanza magnetica nucleare) si può individuare il tumore sin dal suo primo esordio»* suggerisce lo specialista. *«In questo modo le possibilità di guarigione si avvicinano al 98%. Naturalmente un simile programma di prevenzione è realizzabile solo se la donna non è ossessionata da un'ansia eccessiva che le impedisca di vivere serenamente e che quindi potrebbe giustificare una chirurgia profilattica, che abbasserebbe il rischio di ammalarsi al 5% senza comunque mai annullarlo. Non bisogna inoltre dimenticare che la ricostruzione mammaria immediata con protesi di silicone, seppur in grado di ripristinare il profilo estetico e la "femminilità", non solo non è priva di complicanze (contratture, fibrosi, etc.), ma bisogna mettere in conto ogni 10-12 anni una sostituzione delle protesi, che vanno incontro a fenomeni naturali di usura. È quindi evidente che la situazione è molto complessa ed è bene affidarsi a specialisti che possano affrontare il problema in modo serio, senza mai avere la pretesa di proporre soluzioni universali ma personalizzando i percorsi di diagnosi e cura caso per caso»* conclude il dottor Gerbasi.

Dott. Domenico Gerbasi

Responsabile dell'Unità di Senologia dell'Ospedale Bolognini di Seriate

Mete esotiche, i consigli per viaggiare sicuri

a cura di Viola Compostella

Anche quest'anno, nonostante la crisi, saranno molti gli italiani che partiranno per località esotiche, magari approfittando di qualche *last minute*. Attenzione però: se non si vuole rischiare di rovinarsi le vacanze (e la salute), meglio informarsi per tempo sulle condizioni igieniche e sanitarie del Paese di destinazione. *«Prima di ogni partenza, soprattutto verso Paesi esotici (aree tropicali, subtropicali o mete poco frequentate) è buona regola rivolgersi all'ambulatorio del viaggiatore internazionale dell'ASL più vicino a casa»* sottolinea la dottoressa Livia Trezzi, responsabile del Servizio di prevenzione ed epidemiologia malattie infettive dell'ASL di Bergamo. *«Il dipartimento di prevenzione dell'ASL (ex ufficio d'igiene) ha attivi ben sette ambulatori* (Bergamo, Bonate Sotto, Zogno, Albino Trescore Balneario, Treviglio, Romano di Lombardia), *dove si possono ricevere informazioni specifiche per la tipologia del viaggio, sulle corrette norme comportamentali, indicazioni sui farmaci da portare con sé. Inoltre si possono eseguire le vaccinazioni obbligatorie e raccomandate a seconda del Paese. Il consiglio è prenotare la visita almeno un mese prima della partenza perché devono trascorrere circa 15 giorni dalla somministrazione della vaccinazione perché possa essere efficace».* E in caso di viaggi dell'ultimo minuto? *«Piuttosto che partire senza nessuna informazione è comunque utile rivolgersi all'ambulatorio del viaggiatore in modo da valutare quali vaccinazioni e profilassi farmacologica siano ancora possibili».*

Dottoressa Trezzi, quali sono le principali minacce se ci si reca in Paesi con condizioni igienico-sanitarie non ottimali?

La diarrea del viaggiatore, causata da microrganismi prevalentemente trasmessi per via alimentare e per scarsa igiene dell'ambiente, è sicuramente il problema più diffuso. I sintomi sono scariche diarroiche, dolori addominali, nausea, talvolta febbre e sangue nelle feci. È bene pertanto avere con sé dei farmaci antidiarroici che aiutano a risolvere rapidamente i disturbi. È importante inoltre per tutti, e in particolar modo per i bambini e gli anziani, integrare i liquidi e sali persi, bevendo molta acqua o succhi di frutta e consumando biscotti salati. Utile è anche una soluzione consigliata dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), preparata con 6 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di sale da cucina, 1 litro di acqua potabile a cui, se disponibile, si può aggiungere il succo di un pompelmo o di 2 arance.

Ma come si può prevenire?

Facendo attenzione a ciò che si mangia e si beve: bisogna sempre lavarsi le mani prima di mangiare; bere acqua imbottigliata (preferibilmente addizionata con anidride carbonica), bollita o disinfettata; accertarsi prima di lavarsi i denti che l'acqua sia potabile o disinfettata (eventualmente usare l'acqua imbottigliata), evitare il ghiaccio e le bibite non sigillate, consumare cibi cotti e serviti molto caldi, mangiare frutta sbucciandola da sé, evitando macedonie pronte, scegliere preferibilmente cibi poco elaborati e non facilmente deperibili.

Quali altre malattie si possono contrarre da cibi o acqua "contaminati"?

L'epatite A, il tifo e il colera, malattie per le quali però esiste il vaccino.

Oltre che dal cibo, da dove possono arrivare i pericoli?

Dalle punture delle zanzare principalmente, che possono trasmettere la malaria oppure il dengue (la forma più grave è quella emorragica). Il rischio prevale in molti Paesi intertropicali dell'Africa, dell'Asia e dell'America Centrale. Per la malaria, non esistendo una vaccinazione che la prevenga, è necessario assumere la chemioprofilassi specifica, con farmaci che devono essere assunti correttamente e in modo regolare. I farmaci però non garantiscono una protezione assoluta, perciò bisogna associare altre misure di protezione: evitare il soggiorno all'esterno nelle ore serali o notturne oppure indossare abiti che coprano il più possibile (si può impregnarli con prodotti specifici insetticidi, ben tollerati); applicare lozioni repellenti anche di giorno se si va nella foresta o in zone rurali dove circolano insetti o zanzare, sulle parti del corpo eventualmente scoperte (molto efficace è l'uso di un repellente a base di *eucalyptus*, reperibile presso i negozi specializzati per l'escursionismo, al profumo di limone, che può essere utilizzato sia per donne gravide sia per neonati); evitare l'uso di abiti scuri, profumi e dopobarba, dormire preferibilmente in locali con aria condizionata o con zanzariere alle finestre. Per il dengue invece la sola misura preventiva è il rigoroso rispetto delle norme comportamentali finalizzate alla riduzione del rischio di essere punti dalle zanzare, che circolano prevalentemente di giorno. Rischi possono, inoltre, derivare dai bagni in acque dolci e stagnanti per la presenza di parassiti, che possono provocare, anche a distanza di tempo, diarrea, dolori addominali e urinari. Si consiglia di evitare i bagni e utilizzare zoccoli/ciabatte quando si cammina in prossimità di essi. Attenzione infine al "mal di montagna", quando si raggiungono quote elevate (oltre 2.500 metri).

Dott.ssa Livia Trezzi

Responsabile del Servizio di prevenzione ed epidemiologia malattie infettive dell'ASL di Bergamo

Esistono viaggiatori più a rischio di altri?

I bambini, gli anziani e le donne incinte, oltre a chi già soffre di malattie particolari e debilitanti. Gli anziani possono andare incontro a rischi come ipossiemia (diminuzione parziale di ossigeno nel sangue dovuta da cambiamenti repentini di condizioni climatiche), disidratazione, flebiti agli arti inferiori, embolia polmonare. Per questo è bene che evitino peripezie e strapazzi, come brusche variazioni di altitudine dal livello del mare a 3000-4000 metri in 24 ore o viceversa o centinaia di chilometri in autobus senza aria condizionata. Alle donne in gravidanza sono invece sconsigliati i viaggi durante il 3° trimestre, se non indispensabili. Inoltre se il viaggio è in zone malariche, la profilassi antimalarica è vivamente consigliata, così come il rispetto delle regole di comportamento a cui abbiamo accennato. La malaria in una donna gravida, infatti, aumenta il rischio di morte della madre, aborto, morte neonatale o basso peso alla nascita. Infine ci sono i bambini per i quali un'attenta programmazione diventa indispensabile, anche se sarebbe

meglio evitare viaggi in zone tropicali a causa dell'alto rischio di contrarre malattie come la malaria o infezioni orofecali. La malaria nel bambino può presentarsi in forma grave e la stessa somministrazione della profilassi può risultare difficoltosa.

I FARMACI DA METTERE IN VALIGIA

Sempre: disinfettanti, cerotti, garze sterili, guanti monouso; termometro, siringhe sterili, laccio emostatico; antifebbrili; antidolorifici; antibiotici a largo spettro (consigliati dal medico); antibiotici/antidiarroici in caso di diarrea del viaggiatore (consigliati dal medico); disinfettanti per l'acqua (amuchina, euclorina…); antistaminici- cortisonici per punture d'insetti o manifestazioni allergiche; gocce otologiche e collirio antiarrossamento.

Per situazioni particolari: farmaci antimalarici per la chemioprofilassi (consigliati dal medico); farmaci antimalarici per l'autotrattamento (consigliati dal medico); repellenti ed insetticidi contro zanzare e altri insetti; antichinetosici (per il mal di mare…); farmaci per il mal di montagna (consigliati dal medico); creme solari ad alta protezione. Chi segue una terapia per una malattia cronica (renale, cardiovascolare etc.) deve portare sempre con sé i farmaci che si assumono abitualmente e nel quantitativo adeguato. Anche laddove reperibili, infatti, non è detto che la composizione sia la stessa e che quindi abbiano la stessa efficacia.

Assistenza sanitaria all'estero

Cosa si deve sapere per non rovinarsi le ferie

a cura di Elena Buonanno

Tutto è pronto per le sospirate vacanze. L'albergo prenotato. L'automobile controllata (o il volo aereo riservato). Le valigie fatte. Presto vi ritroverete al sole sulla spiaggia di qualche isola greca o in giro per le strade di una capitale europea. Ma avete pensato alla vostra salute? Anche se la vostra destinazione non è un paese esotico, ma uno stato europeo dove i rischi di salute sono certamente inferiori (rispetto a quelli di cui abbiamo parlato nel precedente articolo), meglio essere preparati a ogni evenienza. Durante le vacanze può capitare, anche per il fatto che ci si muove di più e si fa più attività fisica, di incorrere in qualche infortunio oppure di essere sorpresi da un'influenza improvvisa. Disturbi più o meno banali che però potrebbero richiedere l'intervento di un medico. Cosa fare in questi casi? A chi rivolgersi? Come funzionano le cure all'estero? Ce lo spiega la dottoressa Sara Treu, Dirigente Negoziazione Acquisto Prestazioni Sanitarie e Socio Sanitarie.

I PAESI DELL'UE/SEE

Austria, Belgio, Bulgaria, Cipro, Croazia, Danimarca, Estonia, Finlandia, Francia, Germania, Grecia, Irlanda, Islanda, Italia, Lettonia, Litchenstein, Lituania, Lussemburgo, Malta, Norvegia, Paesi Bassi, Polonia, Portogallo, Regno Unito, Repubblica Ceca, Romania, Slovacchia, Slovenia, Spagna, Svezia, Svizzera e Ungheria.

Dottoressa Treu, cosa succede se stiamo male mentre siamo in vacanza in un altro paese?

Dipende se il Paese fa parte dell'Unione Europea, compreso Spazio Economico e Svizzera. In tutti i 32 Paesi coinvolti (tra i quali dal primo luglio c'è anche la Croazia, una delle mete più amate dai bergamaschi), i cittadini europei, in soggiorno temporaneo per vacanza o per brevi periodi di lavoro, hanno diritto di ricevere le cure necessarie grazie al coordinamento esistente tra i Paesi membri. Basta presentare la tessera TEAM, cioè la Tessera Europea di Assicurazione Malattia (la Carta Regionale dei Servizi della Lombardia ha validità anche come TEAM). Ovviamente questo vale per problemi di salute che insorgono nel corso del soggiorno (ad esempio febbre, influenza, traumi, etc.) ma non per quelli differibili o per cure programmate.

Ma sono gratuite?

Dipende dal Paese. Il cittadino, nel nostro caso italiano, che va all'estero non può infilare in valigia anche la legislazione della sua nazione, ma è soggetto alla normativa del Paese ospitante: viene trattato esattamente come i cittadini del Paese in cui si trova e assistito alle stesse condizioni. In alcuni Paesi le prestazioni sanitarie sono gratuite, in altri è previsto il pagamento di un ticket, in altri ancora è previsto che il paziente anticipi o si accolli il costo della prestazione. Se, ad esempio si è in Francia o in Olanda, Paesi in cui esiste un sistema sanitario misto pubblico privato (in cui parte delle prestazioni è a carico dell'assistito), anche il cittadino italiano potrebbe dover pagare, nella misura prevista dalla legge locale, una parte delle spese, in particolare in caso di ricovero (sia alcune spese sanitarie sia le voci "alberghiere", cioè vitto e alloggio in ospedale, non sono coperte dai sistemi sanitari di alcuni Paesi europei).

Dott. ssa Sara Treu

Dirigente Negoziazione Acquisto Prestazioni Sanitarie e Socio Sanitarie

Ci si può rivolgere a qualsiasi medico o struttura?

Per usufruire dell'assistenza attraverso la TEAM, è assolutamente consigliabile recarsi presso un medico o una struttura sanitaria pubblica oppure convenzionata. L'assistenza medica privata, infatti, non sempre è coperta o rimborsabile e, anche qualora lo sia, il rimborso è parziale.

E se ci si accorge che non si ha con sé la tessera?

Qualora la TEAM, o nel caso dei cittadini lombardi la Carta Regionale dei Servizi, non sia stata accettata per qualsiasi motivo o non sia stata portata con sé, al rientro in Italia, si potrà chiedere il rimborso alla propria Asl delle spese sanitarie pagate all'estero (presentando la documentazione sanitaria e le ricevute di pagamento), che avverrà secondo le tariffe del servizio del Paese visitato. La cosa migliore, anche per evitare eventuali contenziosi, è comunque prevenire, verificando di averla tra i documenti prima di partire. Se è scaduta o non la si trova più, la si può richiedere al distretto Asl di residenza, che rilascerà un certificato denominato "Certificato provvisorio sostitutivo tessera europea di assicurazione malattia" (ex Modello E111).

E se non si ha o si è perso il PIN e il PUK che serve per accedere ai servizi della Carta Regionale dei Servizi?

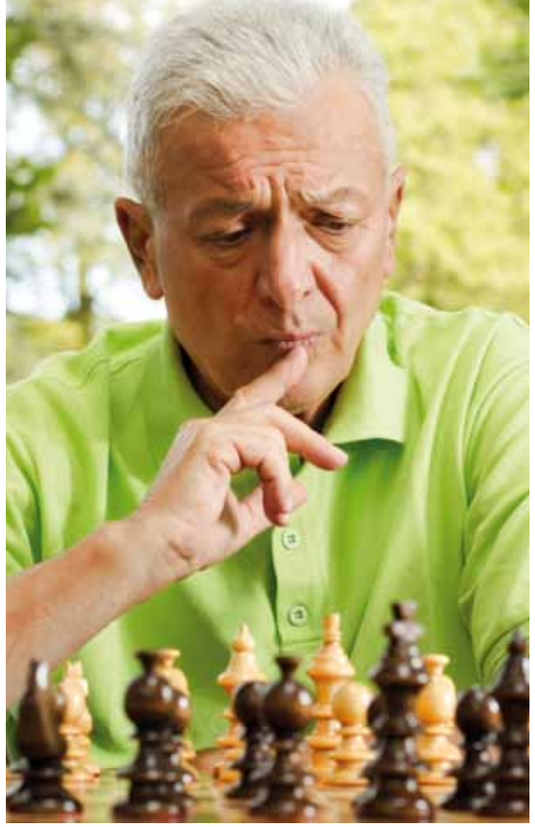
Non ci sono problemi. La Carta Regionale dei Servizi è riconosciuta all'estero anche se non si hanno i codici di accesso.

Fin qui l'Europa. Anche nei Paesi al di fuori abbiamo diritto a essere curati?

Con alcuni Paesi, come Argentina, Brasile, Australia, Principato di Monaco, Tunisia, ex Jugoslavia e San Marino esistono degli accordi bilaterali, retaggio di legami storici (molti di questi Paesi sono stati meta dell'emigrazione italiana nel Novecento) e rapporti economici instaurati nel passato. Si tratta di accordi diversi da nazione a nazione per questo è bene, prima di partire, informarsi presso la Asl sulle regole del Paese in cui andremo, in modo da sapere in cosa e come siamo tutelati ed evitare sorprese. In tutti gli altri Paesi invece non esiste nessuna forma di assistenza garantita, perciò è assolutamente consigliabile sottoscrivere un'assicurazione privata, soprattutto se si hanno bambini piccoli, disabili, anziani o patologie particolari, verificando sempre il tetto massimo rimborsabile nella polizza. Cure in nazioni come gli Stati Uniti, anche quando si tratta di emergenze, possono infatti costare anche molto care.

E... state bene in città

a cura di Maria Castellano



E per chi non può andare in vacanza, per motivi economici o di salute, quali opportunità offre la nostra città per trascorrere il periodo estivo senza disagi, senza patire troppo il caldo, e magari riuscire anche a distrarsi? «*L'amministrazione comunale di Bergamo ha attivato una serie di iniziative pensate per le persone più fragili e in particolare per gli anziani nell'ambito del progetto "E… state bene in città 2013"*» spiega l'assistente sociale Cristina Trussardi, responsabile dell'Unità Operativa Anziani del Comune di Bergamo. «*La più importante è l'apertura di un centro di accoglienza diurna per anziani soli in condizioni di fragilità socio-sanitaria, attivo fino 30 agosto 2013 dal lunedì al venerdì (dalle ore 9 alle ore 18) presso il Centro Terza Età del quartiere di Celadina in Via Pizzo dei Tre Signori 2, la cui gestione è stata affidata al Consorzio SOL.CO che segue anche la co-progettazione del Servizio SAD (Servizio Assistenza Domiciliare) per il Comune di Bergamo*».

Dottoressa Trussardi, cosa si intende per centro di accoglienza diurna?

Finalità del centro di accoglienza diurna è prevenire situazioni di solitudine e isolamento soprattutto nel periodo estivo quando i *caregiver* familiari, cioè chi si prende in genere cura degli anziani, si assentano per ferie. Il Centro, dotato di ambienti climatizzati e di uno spazio all'aperto ombreggiato, garantisce l'accoglienza massima di cinquanta anziani, il pranzo (gratuitamente o a una modica cifra in base al reddito) e, per chi ha più difficoltà, un servizio di trasporto da/per l'abitazione in collaborazione con numerose associazioni di volontariato del territorio. Vengono inoltre organizzate, gratuitamente, attività di intrattenimento, ludico-ricreative e animazione (lettura di giornali, momenti di festa, piccoli spettacoli, laboratori, iniziative culturali) con la collaborazione del personale ausiliario ed educativo del Consorzio SOL.CO e degli attori del Teatro Prova. Grazie alla collaborazione della Croce Rossa Italiana - Ispettorato Infermiere Volontarie di Bergamo e dell'Associazione Cuore Batticuore, infine, gli ospiti possono ricevere, sempre gratuitamente, controlli sanitari "leggeri" (pressione, temperatura, eventuale assunzione di terapie in corso etc.) e partecipare a incontri di informazione sanitaria. Anche gli altri Centri e Gruppi anziani della città si sono mobilitati per organizzare l'accoglienza degli anziani: sarà possibile passare il periodo estivo in compagnia, partecipando ad attività di gruppo e in luoghi con idonea climatizzazione.

LE REGOLE CONTRO L'AFA IN CITTÀ

1. Evitare di uscire all'aria aperta dalle ore 11:00 alle 18:00.

2. Indossare un abbigliamento leggero, preferibilmente di fibre naturali.

3. Rinfrescare l'ambiente, schermando le finestre esposte al sole, chiudendole durante il giorno e aprendole nelle ore più fresche (la sera e la notte). Se si utilizza l'aria condizionata, regolare la temperatura tra i 25°C – 27°C.

4. Ridurre la temperatura corporea con bagni e docce con acqua tiepida, bagnando viso e braccia con acqua fresca o con un panno umido sulla nuca.

5. Evitare di praticare all'aperto attività fisica intensa o lavori pesanti.

6. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, mangiare preferibilmente cibi leggeri e ad alto contenuto di acqua (frutta e verdura), evitare bevande alcoliche, gassate o troppo fredde.

7 Se si entra in un'auto parcheggiata al sole, prima di salire aprire gli sportelli, poi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione.

8. Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci e tenerli lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta (se è prevista una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C vanno tenuti in frigorifero).

9. Se si soffre di patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete etc.) consultare il medico per un eventuale adattamento della terapia o della frequenza dei controlli.

10. Sorvegliare e prendersi cura delle persone a rischio, familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli e, dove possibile, aiutarli a svolgere le piccole faccende quotidiane. Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

(Fonte: Ministero della Salute)

CRISTINA TRUSSARDI

Assistente sociale, responsabile dell'Unità Operativa Anziani del Comune di Bergamo.

Per chi invece dovesse avere bisogno di farmaci o generi di prima necessità, esiste un piano per garantire l'apertura di un numero minimo di negozi durante l'estate?

Un accordo con l'Aspan (Associazione Panificatori Artigiani) della provincia di Bergamo garantisce una programmazione delle aperture estive dei panifici della città in modo che in ogni quartiere ci sia ogni giorno la possibilità di acquistare pane fresco. Ogni panificio, durante la chiusura per ferie, esporrà un cartello indicando il panificio aperto più vicino. È stata concordata inoltre una collaborazione con le farmacie per la programmazione delle aperture estive, Federfarma Bergamo ha anche attivato, 24 ore su 24, il servizio gratuito "Pronto Farmacia"(numero verde gratuito 800.356114), per ottenere le indicazioni delle farmacie di turno, compreso il percorso stradale più breve per raggiungerle. I dettagli di tutte queste iniziative si possono trovare sul portale del Comune di Bergamo o sul sito **www.ilpass.it** del PASS (Porta di Accesso ai Servizi Sociali), lo sportello unico per l'accesso a tutti i servizi sociali del comune.

I falsi miti da sfatare sulla rinoplastica

Oggi grazie a tecniche mininvasive si possono ottenere risultati soddisfacenti e naturali senza patire dolori atroci e con tempi di ripresa rapidi

a cura di Antonello Tateo

Un vecchio detto delle nostre nonne recitava più o meno così: "*chi bello vuole apparire... un gran male deve patire*". La rinoplastica (così è tecnicamente definito l'intervento chirurgico di modifica della forma del naso per motivi estetici o per difetti di respirazione) viene ancora considerata da molti una valida esemplificazione di questo antico adagio. Ma perché il terrorismo di associare la ricerca della bellezza alla sofferenza fisica? Forse poteva valere per i tempi passati, ma oggi?

Dolore? Sopportabile

Qualcuno racconta di atroci dolori dopo l'intervento al naso e soprattutto alla rimozione dei tamponi. "*Ho dovuto prendere continuamente analgesici ed ero pieno di ematomi come avessi avuto un incidente*". "*Ho tenuto i tamponi una settimana e mi sentivo soffocare*". "*Mentre toglievano quelle lunghissime bende sembrava mi venisse via il cervello per il dolore*". Per non parlare dell'anestesia generale, segno di "invasività" dell'intervento e motivo di terrore per i rischi connessi. Con una fama di questo tipo stupisce che ancora oggi qualcuno sia così coraggioso da affrontare questa operazione. E queste non sono le uniche preoccupazioni. Forse ciò che angoscia maggiormente è la paura che il risultato sia diverso da quello immaginato, di non piacersi o, magari, addirittura di non riconoscersi più! Ma andiamo per gradi e sfatiamo tutte queste false leggende. Innanzitutto con le tecniche più moderne, sempre meno invasive, e le metodiche anestesiologiche attuali l'intervento di rinoplastica estetica o funzionale non è doloroso né durante né nella fase successiva all'operazione. Sono segnalate esclusivamente riacutizzazioni di sinusiti o cefalee in pazienti che già precedentemente ne soffrivano. L'anestesia può essere locale e non necessariamente generale e la dimissione avviene in giornata in entrambi i casi.

I tamponi: in genere non servono

I tamponi non sono necessari se non in caso di intervento esteso all'aspetto funzionale del naso con coinvolgimento chirurgico del setto nasale. Si usano solo due piccole spugnette grasse, posizionate all'ingresso delle narici per poche ore dopo la fine dell'intervento, per assorbire le secrezioni e completare l'emostasi (l'arresto del sanguinamento) delle incisioni interne sulle mucose nasali. Una volta, invece, si utilizzavano lunghe banderelle di polvere emostatica che seccavano le mucose e venivano lasciate anche per più di 3 giorni fino a una settimana.

UNO DEGLI INTERVENTI PIÙ "GETTONATI" TRA I GIOVANI

La rinoplastica è il terzo intervento più richiesto nella fascia di età 18-30 dopo la mastoplastica additiva e la liposuzione e il primo per il sesso maschile nello stesso range anagrafico, ma soprattutto è l'operazione più antica nella storia della chirurgia plastica: a partire dal XV secolo con i Branca di Catania e con il chirurgo bolognese Tagliacozzi a metà del '500 si iniziarono a operare i nasi di persone ferite al volto, colpite dalla sifilide o vittime di amputazioni.

Pochi lividi e gonfiore minimo

I lividi e il gonfiore, pur ovviamente presenti trattandosi di un intervento chirurgico, sono modesti: al momento dell'intervento infatti si infiltrano i tessuti nasali con una sostanza vasocostrittrice che limita e quasi annulla il sanguinamento intraoperatorio. A ciò si aggiunge che la frattura delle ossa nasali può essere eseguita in maniera mininvasiva mediante tecnica transcutanea (cioè attraverso la pelle), sicura e soprattutto precisa. Il concetto è quello di disegnare una linea puntinata, come sulle linee di strappo di molti documenti, in modo tale da rendere programmabile e meno aggressivo il modellamento osseo. Il forellino cutaneo si chiude spontaneamente senza lasciare segno e serve in un primo tempo da drenaggio per limitare il ristagno di sangue nei tessuti molli, causa dei lividi protratti.

Dott. Antonello Tateo

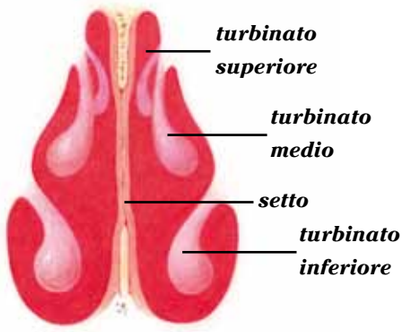
Specialista in Chirurgia Plastica Estetica e Ricostruttiva dello Studio Medico LLM di Bergamo

Ascoltare i desideri e le aspettative del paziente, la chiave per un risultato soddisfacente

L'ultima leggenda metropolitana da sfatare è quella di una trasformazione traumatica. Di persone che non si riconoscono più. Casi come questi, in effetti, esistono e vengono spesso "raccontati" durante i congressi. Ma si tratta di situazioni particolari, di persone che soffrono di dismorfofobia, ovvero di difficoltà di accettazione delle proprie caratteristiche somatiche, un disturbo psichiatrico. La necessità, tuttavia, di poter capire, in anticipo, cosa si può ottenere è assolutamente lecita e anzi fondamentale. Un po' di tempo in cui chirurgo e paziente si ritrovano a discutere di estetica, forme, desideri e dettagli tecnici è prezioso per costruire un obbiettivo condiviso di cui entrambi possano essere soddisfatti. Tutto davanti a immagini elaborate al computer.

Non solo una questione estetica

Non bisogna dimenticare che il naso ha anche una funzione respiratoria. Per questo al momento della visita, che precede l'intervento chirurgico, è sempre necessario evidenziare eventuali disturbi del flusso di aria attraverso le narici e, qualora ci fossero problemi, identificarne le cause. Tra queste le più frequenti sono la deviazione del setto nasale (lamina mediana che divide la fossa nasale destra da quella sinistra) e l'ipertrofia (ingrandimento) dei turbinati inferiori (formazioni carnose laterali rispetto alle fosse nasali con il compito di riscaldare l'aria al suo passaggio). In questi casi, la correzione funzionale deve essere eseguita al momento dell'intervento estetico. Si parla spesso di chirurgia "aperta", caratterizzata da una cicatrice alla base del naso. Non si tratta di una tecnica diversa o più moderna, al contrario esiste da decenni anche se è diventata di attuale utilizzo. Questa prevede un'incisione aggiuntiva esterna, trasversale a quella che viene chiamata comunemente columella, cioè la struttura che divide le narici, e si esegue quando risulti necessario esporre la punta del naso per modellamenti complessi, secondari a traumi o precedenti interventi, in modo da seguire tutte le fasi operatorie sotto una visione diretta. Il limite è che la cicatrice, seppur poco evidente, può rimanere visibile, perciò va utilizzata solo quando è davvero necessaria.



Piante e sole: un mix (a volte) pericoloso

a cura di Grazia Manfredi

Si manifestano inizialmente con rossore, gonfiore e a volte bollicine. Possono essere scambiate per un "normale" eritema causato da un'eccessiva esposizione al sole senza le adeguate protezioni. In realtà il sole c'entra ma non è l'unico responsabile. La colpa è infatti anche delle piante, o meglio della linfa di alcune piante. Parliamo delle fotofitodermatiti (dal greco *photos*, sole e *phyto*, pianta), cioè dermatiti da contatto con vegetali, scatenate dall'azione di sostanze fotosensibilizzanti (psoraleni) contenute in numerose piante, ortaggi e frutti, con l'esposizione a radiazioni solari. Sono molto frequenti nelle stagioni calde quando si passa più tempo all'aria aperta, o per piacere o per lavoro (come agricoltori e fioristi), non solo perché è più facile entrare in contatto con le piante "incriminate" e si è maggiormente esposti ai raggi solari ma anche perché la maggior sudorazione favorisce l'assorbimento di queste sostanze fotoattive attraverso la pelle. Senza contare che alcune delle sostanze più "pericolose", come il bergamotto o il cedro, sono spesso usate per esaltare le fragranze di cosmetici, profumi e persino creme solari.

IL DECALOGO SALVA-PELLE

Anche senza arrivare a reazioni fototossiche i raggi UV possono comunque causare eritemi e scottature, oltre a invecchiare precocemente la pelle. Per questo, ogni volta che ci si espone al sole è bene rispettare alcune regole indispensabili per prendere solo il buono del sole.

1. Evitare esposizioni prolungate al sole nelle ore di maggiore intensità solare, in genere tra le 11 e le 15.

2. Non esporre neonati e bambini piccoli direttamente alla luce solare.

3. Proteggersi anche con indumenti (cappelli con visiera e paraorecchie, magliette, pantaloni, occhiali da sole filtranti).

4. Esporsi al sole in modo graduale e progressivo.

5. Non sottovalutare il fatto che la sabbia, la neve, l'acqua possono riflettere la radiazione solare a volte anche in percentuale molto elevata (fino all'85%).

6. Utilizzare prodotti per la fotoprotezione sia per UV-A sia per UV-B, correlandoli al proprio fototipo.

7. Ripetere l'applicazione dei prodotti di protezione solare circa ogni due ore e dopo ogni contatto con acqua.

8. Applicare i prodotti di protezione solare in quantità sufficiente (circa 36 grammi per un corpo adulto, corrispondenti a 6 cucchiaini da the pieni).

9. Bere regolarmente per prevenire la disidratazione (specialmente bambini e anziani).

10. Per ogni dubbio in merito a malattie in corso, assunzione di farmaci o altro consultare il proprio dermatologo di fiducia.

Il sole: il fattore scatenante

Come detto il sole non è il vero colpevole ma quello che in medicina viene chiamato *trigger,* cioè fattore scatenante. In questo tipo di dermatiti, i raggi UV reagiscono con gli psoraleni (composti chimici presenti in natura dotati di azione fotosensibilizzante), alterandone la struttura. Queste sostanze diventano così irritanti e tossiche per le membrane cellulari e producono direttamente una risposta infiammatoria sulla cute. Il risultato è che a distanza di qualche ora dall'esposizione della pelle al sole può comparire un'infiammazione, anche marcata, con eritema, edema (gonfiore) e vescicole, spesso associata a bruciore e prurito, proprio come succede quando ci si scotta. La particolarità però è che spesso il rossore rimane circoscritto alla zona che è entrata in contatto con la sostanza fototossica, cioè la pianta, e spesso ne "rispecchia" anche la forma. È questo il caso, ad esempio, di una delle fitofotodermatiti più comuni, la "dermatite striata pratense", caratterizzata da eritemi che riproducono sulla cute la forma dell'erba o della foglia che l'ha causata. Nel giro di qualche giorno, poi, l'infiammazione lascia il posto a una pigmentazione (cioè colorazione) più scura con limiti netti e quindi a macchie. La cura consiste nell'utilizzo di pomate al cortisone nella prima fase. Successivamente si possono applicare creme depigmentanti o schiarenti per cercare di rendere le macchie meno evidenti.

E SE FOSSE ALLERGIA?

In alcuni casi, meno frequenti, le stesse piante che provocano reazioni fototossiche possono indurre anche una reazione allergica. Ma che differenza c'è?

• La reazione fototossica dipende esclusivamente dal contatto con la sostanza e dalle alterazioni fotochimiche che provoca. Può manifestarsi in qualsiasi soggetto, senza che abbia una particolare predisposizione, già a partire dalla prima esposizione e contatto con la sostanza.

• La reazione fotoallergica è legata a una predisposizione individuale, è mediata dal sistema immunitario e, perchè si inneschi, proprio come succede in tutte le altre allergie, è necessaria una fase iniziale di sensibilizzazione. La reazione si manifesta al secondo contatto.

DOTT.SSA MANFREDI GRAZIA

Specialista in Dermatologia a Bergamo e Clusone

A "scuola" di botanica per prevenire reazioni esagerate

Chi è abituato a maneggiare piante o vegetali o passa molto tempo all'aria aperta a contatto con il verde dovrebbe imparare a riconoscere le pianti più comuni che possono dare reazioni fototossiche, evitare di usare piante medicinali non conosciute (i cui effetti "collaterali" non sono del tutto noti) e lavare bene le mani dopo aver toccato le piante. Importante è poi evitare impacchi "fai da te" per accelerare l'abbronzatura, come quelli a base di bergamotto o estratto di fichi ed ancora purtroppo molto diffusi, che potrebbero provocare reazioni fototossiche anche importanti. Infine, una protezione solare adeguata (cioè scelta in base al proprio tipo di pelle e, comunque, indispensabile tutte le volte che ci si espone al sole) diventa addirittura "terapeutica" per chi sia entrato in contatto con piante fototossiche o per evitare che, una volta comparsa la reazione, essa peggiori.

Anche i farmaci possono diventare "tossici"

Anche i farmaci, oltre alle piante, possono scatenare reazioni fototossiche. I medicinali più

frequentemente chiamati in causa sono: l'amiodarone, i diuretici, i tiazidici, la doxiciclina, la furosemide, l'acido nalidixico, la demetilclortetraciclina, l'ossitetraciclina, le fenotizine, il piroxicam, gli psoraleni (furocumarine) e i sulfamidici. Queste sostanze sono contenute in particolari classi di cardiotonici, in comuni antibiotici, nei diuretici, in alcuni antiinfiammatori.

ATTENZIONE A QUESTE!

Sono molte le piante implicate in reazioni fototossiche o fotoallergiche. Tra queste le famiglie più importanti sono le Umbrelliferae (prezzemolo, sedano, carote), Rutacee (cedro e bergamotto), Moracee (fico) e le Rosacee. Il cedro e il bergamotto, spesso presenti in profumi, sono causa frequente di forme particolari chiamate berloque (dal francesce "pendente") dermatitis, che si manifestano con striature pigmentate nelle aree di applicazione del profumo maggiormente esposte al sole quelle fotoesposte (più frequentemente lati del collo, parte superiore del tronco e polsi). Anche chi passeggia nei prati, nelle vicinanze del mare, può sviluppare una fitofotodermatosi delle gambe, entrando in contatto con l'agrimonia, pianta erbacea fototossica, che trova il suo habitat ideale proprio nelle zone di mare.

Sott'acqua, vietato perdere il controllo

Buona acquaticità, prudenza e rispetto delle regole di immersione e della decompressione: sono questi i fondamentali cardini da rispettare quando ci si immerge

a cura di Ugo Pani

Fluttuare senza gravità, come succede quando ci si immerge sott'acqua, è una delle esperienze più straordinarie che si possano vivere. A patto però che sia fatta in sicurezza, con l'adeguata preparazione psicofisica e il giusto rispetto del mare. Praticare attività subacquee a scopo ludico-ricreativo, sportivo o lavorativo, presuppone attenzioni per il fatto che ci si trova in un ambiente per noi non naturale e in condizioni fors'anche estreme per pressioni, temperature, luminosità, spazio vincolato (grotta e relitti). Per ridurre i pericoli è necessario essere consci delle nostre vulnerabilità e delle regole di prudenza, perizia, diligenza e di corretta conduzione dell'immersione e soprattutto della risalita. È necessario essere consapevoli delle caratteristiche di variabilità delle condizioni meteomarine e delle correnti sul sito di immersione, oltre che delle nostre condizioni di salute, conoscenze teoriche di fisiologia dell'immersione, grado di addestramento ed esperienza subacquea in relazione alle profondità e tipologie dell'immersione. Ogni immersione deve essere rigorosamente programmata in tutti i dettagli e compatibile con le condizioni e il grado di esperienza di ogni sub. Il rischio è incorrere in una delle diverse patologie da decompressione quasi sempre correlate a errori dei subacquei, pertanto quasi sempre evitabili.

Una questione di velocità...

Una risalita rapida e incontrollata, in gergo "pallonata", può causare patologie da sovradistensione/lesione di organi cavi a contenuto gassoso (polmone, stomaco, colon etc.) e di aeroembolismo arterioso gassoso. Questo comportamento negligente può essere evitato solo con adeguata preparazione psicoattitudinale e con opportune procedure di reazione agli imprevisti volte a evitare l'istintiva pulsione a risalire rapidamente. Oltre a queste malattie rimane la cosiddetta malattia dei "cassoni" o malattia da decompressione, che sopraggiunge nelle fasi finali o dopo qualche ora dall'immersione. Si verifica quando non si rispetta un'adeguata velocità di risalita o le tabelle di decompressione o, più raramente, per aver effettuato degli sforzi durante o a fine immersione o per essersi esposti a condizioni ipobariche (volo aereo/elicottero o transito in valichi di montagna entro le prime 6-12 ore dall'uscita dall'acqua).

... e di pressione

Quando si scende i gas presenti nell'organismo, all'aumentare della pressione atmosferica, si disciolgono nei tessuti (ogni dieci metri di profondità la pressione aumenta di un'atmosfera). Quando si risale dal fondale verso la superficie, rispettando una corretta velocità di risalita, avviene la reazione opposta: i gas disciolti nei liquidi di tutti i tessuti dell'organismo si liberano, ma in forma molecolare, passano nel sangue e vengono liberati dai polmoni con l'espirazione. Se però la velocità di risalita è troppo rapida o la quota di gas disciolti è maggiore (per aumentata attività fisica), si libererà nell'organismo gas in forma di macroaggregati cioè bolle (è come quando si stappa una bottiglia di acqua gassata: il gas che prima era solubilizzato nel liquido, e quindi invisibile, si libera in bolle ben evidenti). Queste bolle innescano reazioni patologiche infiammatorie nei tessuti, come da corpo estraneo, causando dolori e/o alterazioni della sensibilità e/o paralisi degli arti, e possono continuare ad aumentare in dimensione per ulteriore aggregazione e dilatazione al diminuire delle pressioni dell'ambiente, con peggioramento della sintomatologia. L'innesco di questa patologia è molto spesso correlato a un errore nella conduzione/gestione dell'immersione: non sono infrequenti casi di tempi di risalita accorciati negligentemente per esaurimento dell'aria nelle bombole o per maggiore solubilizzazione dei gas nei tessuti (per immersioni in acque particolarmente fredde o aumentata attività fisica in fase di immersione o contusioni dei tessuti in cui vengono alterate le caratteristiche di permeabilità all'azoto). La cura consiste nella ricompressione terapeutica, con o senza respirazione arricchita di ossigeno, in camera iperbarica.

Tutto parte dalla testa

Gli incidenti subacquei e le patologie da decompressione sono un'evenienza più frequente di quanto si pensi. Talvolta balzano agli "onori" delle cronache quando si verificano incidenti mortali (si ricordano i fatti di Palinuro dello scorso anno o di pochi giorni fa sul Garda) o in seguito a notizie di subacquei morti senza apparente motivo. Per prevenirli la prima regola è essere preparati, non solo fisicamente ma soprattutto mentalmente e affidarsi a operatori di comprovata esperienza e professionalità. Come diceva Duilio Marcante, epico e grandissimo subacqueo italiano, considerato "padre" della didattica subacquea, "*...è facile mettere un erogatore in bocca a una persona e portarla sott'acqua, il problema è creare la mentalità giusta…*". Solo con l'addestramento si inculca la corretta consapevolezza dei rischi, l'esclusione di comportamenti istintivi generalmente pericolosi, il condizionamento psichico all'attuazione di corrette procedure di risalita e controllo dell'emergenza. Proprio per questo la didattica di Marcante ruotava, per la gran parte, intorno alla creazione di una formazione psicologica grazie alla quale "inibire" in caso di pericoli, la reazione istintiva di raggiungere nel più breve tempo possibile la superficie, pensando di portarsi in salvo.

La prevenzione: calma e prudenza

La prima forma di prevenzione, come detto, è imparare a gestire la risalita, in modo che la diminuzione della pressione sia attuata alle corrette velocità e modalità di decompressione. In caso di "imprevisto" bisogna cercare di risolvere il problema e recuperare la situazione inattesa fermandosi e mantenendo la quota, per poi risalire regolarmente secondo i corretti profili di decompressione o applicando i dettami dei computer subacquei, eventualmente effettuando una sosta aggiuntiva di qualche minuto a meno tre metri di profondità. Ovviamente prima di immergersi è fondamentale sottoporsi a una visita di idoneità per individuare eventuali fattori di rischio e patologie che potrebbero essere "stressate" dall'esecuzione di attività subacquea. Bisogna programmare zelantemente ogni aspetto dell'immersione (logistica, condizioni meteomarine), mai immergersi da soli ma sempre in coppia e attivare autocontrolli reciproci, curare la preparazione tecnica e pratica di ogni subacqueo del gruppo, creare gruppi e coppie omogenei, verificare e fare manutenzione dell'attrezzatura, diffidare di *diving* improvvisati e mai avere fretta, ricordando che l'immersione e i fenomeni dell'organismo a essa connessi perdurano e continuano anche fino a dodici ore dall'uscita dall'acqua.

Dott. Ugo Pani

Responsabile del servizio di Medicina Iperbarica della Casa di Cura Habilita di Zingonia

Giuliana D'Ambrosio

Grazie all'osteria (e agli amici) ho sconfitto il tumore

Giuliana D'Ambrosio racconta la sua drammatica esperienza e si prepara a festeggiare i 70 anni di vita del suo famoso locale

a cura di Lucio Buonanno

«Aridarmi la voglia di vivere sono stati il lavoro, l'osteria, i tanti amici. E ora sono qui a parlare dei miei linfonodi, delle mie metastasi. Sono passati quattro anni da quando mi hanno operata per un tumore all'utero. Non mi sono mai spaventata, e spero di aver sconfitto quel brutto male. Ma che fatica tra chemioterapia, radioterapia e la malattia di mia madre. Ho dovuto chiudere per un anno anche la mia osteria che il 2 settembre, compie 70 anni di attività. L'aveva aperta mio padre nel 1943». Giuliana D'Ambrosio, "la Giuliana" come la chiamano tutti, è un fiume in piena. Mentre parla con noi dà disposizioni ai suoi collaboratori, parla con i fornitori, ma sempre con il sorriso sulle labbra e la battuta pronta. È davvero vulcanica, come lo era più di quarant'anni fa quando ci siamo conosciuti. Allora il suo locale era un campo da bocce con mescita di vino pugliese (il papà era infatti originario della Puglia), e come cibo panini e trippa.

Un passato da sportiva, dal bocciodromo al tiro a volo

Lei, "la Giuliana", era giovanissima e campionessa di bocce. A 18 anni aveva addirittura stravinto una gara a Lugano ed era stata premiata con una Mini-Morris. Poi aveva preso le redini della sua amata osteria e l'aveva trasformata in uno dei locali più frequentati di Bergamo. *«Da noi ci sono tavolate. Si mangia in compagnia. Muratori, medici, bancari, studenti: tutti insieme. Una volta ho fatto sedere un ragazzo solo accanto a una bella ragazza magra, con i capelli corti. Non ci crederete, ma si sono fidanzati e poi sposati sull'Everest e mi hanno mandato la loro fotografia con indosso la maglietta del mio ristorante».* E quasi si commuove ricordando questo episodio. Come quando ci parla delle sue esperienze a un concorso degli Anni Settanta "La commessa ideale" e a Miss Italia. *«Venni chiamata per sostituire una ragazza bergamasca al concorso nazionale "Commessa ideale" nel quale non bastava solo avere una bella presenza ma anche dimostrare le proprie doti dietro il banco. Bisognava andare in aereo a Roma. Accettai subito anche perché non ero mai salita su un aeroplano. E durante il viaggio mi misi a studiare i vari cocktail e feci una gran bella figura rispondendo alle tante domande della commissione. Non vinsi ma Mirigliani che era il patron di Miss Italia, e che allora non aveva tutte le selezioni di oggi, mi invitò a partecipare e a settembre sfilai anch'io in Calabria dove si teneva la manifestazione».* Ma "la Giuliana" era (ed è) argento vivo: nella sua carriera sportiva ci sono le partecipazioni a gare automobilistiche al Mugello, competizioni sciistiche, e il tiro al volo, specialità per la quale ha partecipato con la Nazionale italiana agli Europei e ai Mondiali.

L'Atalanta e i suoi tifosi: la sua seconda famiglia

Di recente, "la Giuliana" ha mostrato anche la sua abilità in cucina partecipando alla "Prova del cuoco", il programma di RaiUno condotto da Antonella Clerici, facendosi apprezzare per la preparazione dei casoncelli e… per le sue battute. Anche sui fidanzati. *«Non mi sono mai sposata perché non ho ancora incontrato il mio principe azzurro che deve essere un bravo cuoco».* Ma il suo grande amore è l'Atalanta che ha sempre seguito anche nelle trasferte. E proprio gli ultras atalantini le hanno riservato una commovente sorpresa quando ha riaperto la sua osteria il 3 maggio 2010. *«Non avevo voluto fare una festa perché mia madre era morta da poco e io non stavo ancora bene. Facevo fatica a camminare, spesso non mi reggevo sulle gambe, ma avevo promesso a mia mamma scomparsa a marzo, che avrei riaperto per lei. E così all'antivigilia del raduno nazionale degli alpini si rispalancarono le porte del locale con la presenza di tanti alpini, dell'allenatore Gigi Del Neri, mio cliente. A un certo punto qualcuno mi disse: "Vai all'ingresso, ti cercano". Esco e per strada ci sono almeno duecento tifosi dell'Atalanta che intonano un coro, che hanno striscioni, bandiere, sciarpe, fiori per me. Ho pianto per la commozione. È stato uno dei regali più belli che mi sono stati fatti per la mia guarigione. Me lo ricorderò per sempre. Come voglio invece dimenticare quello che ho sofferto».*

Giuliana insieme alla sig.ra Labianca, Roberto Labianca, direttore del Dipartimento di Onco-ematologia (sinistra), Carlo Tondini, direttore dell'Unità di Oncologia, dell'Ospedale Giovanni XXIII di Bergamo

La grinta anche nella malattia

«È accaduto tutto all'improvviso. Faccio gli esami di routine, vado dal professor Costantino Mangioni. "Giovedì prossimo ti opero", mi dice. "Ci vorrà una settimana per riprenderti". Mi organizzo. Faccio l'intervento e quando mi sveglio scopro che avevo punti fino al torace. Altro che una settimana. Forse il professore non aveva voluto spaventarmi e poi chemio, radioterapia. Stavo male, non mangiavo, avevo sempre il vomito. Ero dimagrita 10 chili. Intanto anche mia mamma, che soffriva di diabete, era stata ricoverata. Secondo i medici non potevo andarla a trovare, ma lei mi telefonava, voleva vedermi e allora io prendevo un taxi, mettevo un foulard in testa, mi fermavo davanti alla sua camera e la salutavo. Non potevo entrare. C'erano troppi rischi e poi non volevo farmi vedere pelata: mi ero fatta tagliare i capelli a zero per evitare che cadessero durante le terapie. Oggi, come vedi, riesco anche a sorridere. Cerco di non ricordarmi più del passato e di pensare al futuro. E il 2 settembre farò una grande festa. Con tante sorprese, tra cui anche una cartolina con l'annullo filatelico delle Poste Italiane. Dai, la vita è bella e bisogna saperla vivere anche se hai sempre la paura di non farcela». E intanto ha appena organizzato il torneo di burraco per raccogliere fondi per l'Associazione Oncologica Bergamasca.

Più ricicli, più ci guadagni...

... in salute e in "portafoglio"

a cura di Lucio Buonanno

I bergamaschi stanno diventando più ricicloni. Cambia lo stile di vita. Si fa più raccolta differenziata. Ognuno di noi è più attento all'ecologia e all'ambiente, a fare una selezione più accurata dei rifiuti. Tant'è vero che dal 2005, quando a Bergamo si producevano 561, 69 chilogrammi a testa, siamo arrivati nel 2012 a 511,65. Sicuramente la crisi economica sta incidendo in maniera significativa. *«Oggi siamo al 57,7 per cento di raccolta differenziata. Il nostro impegno è di arrivare al 65 per cento nel 2014. E al 60 per cento entro la fine di quest'anno. Se diventiamo più ricicloni non solo aiutiamo l'ambiente diminuendo tra l'altro le emissioni di CO_2, ma soprattutto il nostro portafoglio perché non saremo costretti ad aumentare le tasse e forse riusciremo anche a far pagare meno. Questo è il nostro obbiettivo. Insomma un nuovo stile di vita»*. Massimo Bandera, assessore all'Ambiente del Comune di Bergamo, ne parla con convinzione e con cognizione di causa. È infatti laureato in Scienze e Tecnologia per l'Ambiente e, prima di entrare in Giunta, lavorava come consulente ambientale e certificatore energetico. *«Vogliamo fare un patto tra l'Amministrazione comunale e i cittadini, un patto di fiducia garantendo un servizio ottimale con benefici ambientali ed economici, ma per riuscirci c'è bisogno dell'impegno di tutti, di fare bene la raccolta differenziata dei rifiuti. Per questo abbiamo fatto anche un accordo con gli amministratori dei condomini e con le Associazioni dei consumatori, perché si facciano parte attiva nel convincere a selezionare i rifiuti. Inoltre andiamo nelle scuole a spiegare, a coinvolgere i ragazzi per farli diventare "piccole guardie ecologiche" e a controllare ed "educare" i loro genitori. Più differenziamo e ricicliamo meno spenderemo»*.

MASSIMO BANDERA

Assessore all'Ambiente, Energia e Opere del Verde del Comune di Bergamo

Una risorsa per l'ambiente, ma non solo

E in effetti il riciclo dei rifiuti è un vero affare per tutti. A Bergamo nel 2012 (ultimo dato disponibile) abbiamo prodotto oltre 62 mila tonnellate di rifiuti, di cui 28.869 di indifferenziata e 33.201 di differenziata. In pratica ognuno di noi ha prodotto 511, 65 chilogrammi all'anno, più di un chilo e mezzo al giorno: in queste cifre c'è di tutto, oltre all'organico, accumulatori per auto, alluminio, carta e cartone, farmaci, neon, metalli, legno, siringhe, vetro, plastica, pneumatici e via dicendo.

Dai bidoni della pattumiera a una nuova vita

Ma dove finiscono i rifiuti e per cosa vengono utilizzati? *«Sono raccolti dall'Aprica e portati all'Area tecnologica di Bergamo in via Goltara dove vengono lavorati. I sacchi neri, che presto però diventeranno trasparenti, e che contengono l'indifferenziato, vengono passati al setaccio attraverso un essiccatore biologico, si separano i materiali ferrosi e altri riutilizzabili, il resto finisce nel termovalorizzatore per produrre energia e calore che viene immesso in circuito con il teleriscaldamento per portare acqua calda e tepore nelle nostre case. Tutti gli altri rifiuti, plastica, vetro, carta, cartone, alluminio, legno vengono stoccati e portati in altre aziende dove vengono riciclati grazie agli accordi con il Conai e i Consorzi di filiera che lavorano i vari materiali e li immettono nuovamente sul mercato»* spiega l'assessore. E il Comune ci guadagna. Per fare un esempio, il costo per smaltire una tonnellata di rifiuti indifferenziati, quelli nel sacco nero, è di 92,58 euro, mentre solo per la plastica vengono rimborsati dal consorzio Corepla 181 euro a tonnellata. Il che significa che se tutti i bergamaschi facessero davvero la raccolta differenziata come previsto non ci sarebbero discariche e si risparmierebbero fior di quattrini.

Ecco come vengono selezionati e riciclati i vari materiali

PLASTICA

È uno dei maggiori componenti dei rifiuti solidi e non è biodegradabile. Se buttata, come purtroppo ancora fa qualcuno, impiega più di mille anni per decomporsi. Sono però tanti i tipi di plastica (PE, PP, PVC, PET, PS). Nella Bergamasca c'è un'azienda che li lavora e li separa con un lettore laser e quindi li ricicla, a seconda dei polimeri di cui sono composti, in nuovi contenitori, fibre per imbottiture, "pile", moquette, interni per auto, scarichi per l'acqua piovana, raccordi, passacavi, tubi, prodotti per l'edilizia, tappi, sacchi per la spazzatura, casalinghi, pellicole per imballaggi. C'è anche una plastica riciclata "eterogenea" che viene utilizzata per produrre panchine, recinzioni, arredi, cartelli stradali. Insomma non si butta nulla.

CARTA e CARTONE

Sono materiali riciclabili. Vengono trattati e riutilizzati per la produzione di nuova carta e cartone. Una tonnellata di carta salva almeno 3 alberi alti 20 metri. Ma per fare una tonnellata ci vuole anche una certa quantità di cellulosa fresca. Per chi ha a cuore l'ambiente c'è sempre più richiesta di questo tipo di carta. A dare l'esempio è proprio l'Assessorato all'Ambiente che usa soltanto carta riciclata sia per gli uffici sia per le tante pubblicazioni.

VETRO

È il materiale più pulito e può essere facilmente riutilizzato e riciclato molte volte, ma attenzione il vetro gettato nell'ambiente ci rimane millenni prima di smaltirsi. Viene riutilizzato macinandolo e quindi fondendolo o eliminando i corpi estranei e rimesso in commercio. Nella maggior parte dei casi però le bottiglie vengono riciclate senza alcun problema. La raccolta differenziata a Bergamo prevede che le lattine di alluminio finiscano nel bidone del vetro per essere separate in un secondo momento. L'alluminio delle lattine impiega quasi cento anni prima di decomporsi.

Ognuno al suo posto

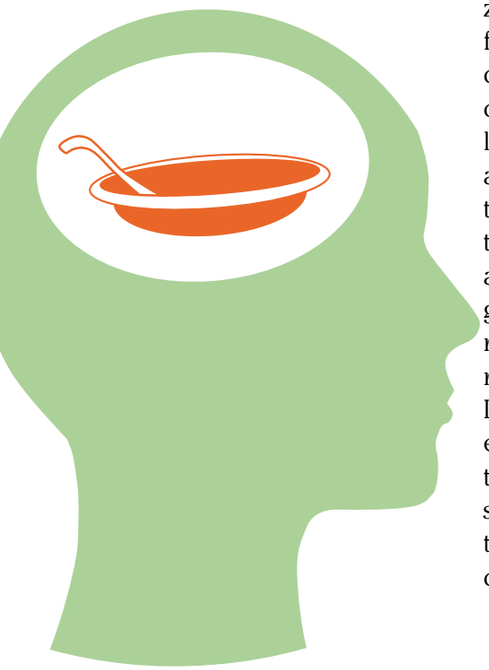
Cosa fare allora? *«Facciamo molta attenzione nella raccolta differenziata»* dice l'assessore Bandera *«Mettiamo i rifiuti nei sacchi giusti. Ci vuole l'impegno di tutti per rendere più pulita la città e soprattutto per risparmiare. Bisogna cambiare stile di vita. Per rispettare l'ambiente e il proprio portafoglio»*.

Dall'appetito alla fame nervosa

Quando le emozioni prendono il sopravvento

a cura di Elena Buonanno

«Si stima che il 75% del consumo eccessivo di cibo nasca dalle emozioni. In fondo, a chi non è capitato di mangiare perché era nervoso o di coccolarsi con della cioccolata in un momento di tristezza? Spesso mangiamo non per "fame" ma sulla base di una spinta emotiva (tristezza, ansia,noia etc...). Si mangia, quindi, anche con il "cuore" e con la "testa" perché il cibo è in grado di soddisfare i nostri bisogni emotivi, calmarci, rilassarci. È un'attività "cerebrale"più di quanto possiamo immaginare». Così la dottoressa Alessandra Bosio, psicologa e psicoterapeuta, introduce la cosiddetta fame emotiva o nervosa, un problema molto diffuso e nei confronti del quale ci si sente spesso impotenti.



Dottoressa Bosio, da cosa dipende il nostro rapporto con il cibo?

Le abitudini alimentari si apprendono fin da piccoli. Dal momento in cui un genitore offre per la prima volta una caramella a un bambino per consolarlo o zittirlo, il cibo diventa un modo per "sopire" un disagio. Altre volte può essere un premio, generando così, in seguito, il ricorso al cibo come a un sostituto dell'affetto. Il cibo quindi ha una valenza complessa. Da un lato è correlato a emozioni positive e viene usato per festeggiare occasioni speciali, dall'altro è sempre stato considerato un rimedio per attenuare la noia e per consolarci. Alcune abitudini assunte precocemente possono diventare poi deleterie e difficili da sradicare e anche la tendenza a volersi adeguare a tutti i costi a modelli stereotipati può indurre a seguire regimi alimentari poco salutari. Le diete squilibrate, a loro volta, espongono a maggiori rischi di turbamenti emotivi che, di conseguenza, accentuano l'intensità e la frequenza degli episodi di fame emotiva.

E TU CHE RAPPORTO HAI CON IL CIBO?

Ecco un quadro delle caratteristiche della fame nervosa in cui riconoscerete, almeno in parte, se avete questo problema o pensate che qualcuno di vostra conoscenza ne soffra.

- **Sensazioni contrastanti. I primi momenti di un'abbuffata compulsiva possono essere molto piacevoli. Nel giro di poco però prendono il sopravvento sensazioni di disgusto e senso di colpa.**
- **Velocità nel mangiare, masticando appena e riempiendo la bocca in modo quasi meccanico.**
- **Agitazione.**
- **Sensazione di uno stato alterato di coscienza, come se si fosse in trance.**
- **Segretezza. Alcune persone si vergognano a tal punto da fare di tutto per tenere l'abbuffata nascosta.**
- **Perdita di controllo prima o gradualmente durante l'abbuffata.**

Ma quando la fame emotiva diventa un problema?

Se accade raramente non ci si deve preoccupare. Il problema è quando non riusciamo più a distinguere i segnali che l'organismo ci invia perché ha bisogno di energia vitale (fame fisica) da quelli non esauribili attraverso il cibo (fame emotiva) e quando il ricorso emotivo agli alimenti avviene troppo frequentemente, diventando l'unica "cura" alle sofferenze e difficoltà. Si cerca una fuga dalla consapevolezza, una coccola subito disponibile per quanto non priva di conseguenze negative, piuttosto che una prospettiva di cambiamento che richiederebbe un impegno prolungato e dall'esito incerto. L'unica soluzione sembra quella di annullare la realtà che induce il disagio emotivo, una sorta di "anestesia emotiva" in cui il cibo diventa un rifugio in cui isolarsi e non "sentire". Anche la vergogna e il senso di colpa scatenate dall'abbuffata stessa diventano emozioni scarsamente tollerabili. Si instaura così un circolo vizioso: si inizia a utilizzare il cibo per gestire tutte le situazioni che provocano malessere (rabbia, delusione, senso di diversità e abbandono, solitudine, la sensazione di non farcela, di non essere all'altezza o di non piacere, le difficoltà relazionali etc.).

DOTT.SSA ALESSANDRA BOSIO

Psicologa e psicoterapeuta cognitivo comportamentale di Trescore Balneario

Ci sono persone più a rischio di cadere nella rete?

In genere l'"abbuffatore emotivo" ha dei tratti di personalità caratteristici:

- *scarsa stima di sé*;
- *perfezionismo* (molti si pongono standard eccessivamente impegnativi anche e non solo negli obiettivi dietetici);
- *pensiero tutto-nulla* (vedere le cose o bianche o nere facilita le abbuffate dal momento che si stabiliscono regole dietetiche troppo rigide che portano ad abbandonare il controllo dopo la più piccola trasgressione);
- *impulsività* (le abbuffate spesso servono per allentare la tensione dovuta all'incapacità di affrontare lo stress in modi meno pericolosi).

E come si fa a uscirne?

La fame nervosa non riguarda la mancanza di volontà, come molti pensano, ma un rapporto sbagliato col cibo e la difficoltà ad adottare strategie e tecniche più appropriate per gestire i problemi sottostanti. Nocivo è il ritenere che le emozioni negative vadano allontanate a ogni costo; o perché ci si sente incapaci di gestirle o perché si teme di non possedere le abilità necessarie per sopportarle o di non poter agire in nessun modo per evitare che si verifichino gli eventi che le inducono. Occorre quindi da un lato rieducarsi a un'alimentazione sana e regolare, uscendo dagli schemi di restrizione o dieta rigida, dall'altro farsi aiutare per avviare il processo di consapevolezza di quei personali meccanismi che intrappolano in questa ricerca di supporto, fuga o sfogo nel cibo. Spesso le persone sono consapevoli di mangiare senza sentire lo stimolo della fame, ma non si domandano cosa cercano di ottenere attraverso il cibo. Cambiare si può e la "cura" parte da qui.

ALLENATI AD AIUTARTI

- **Automonitoraggio di cosa, quando e quanto si mangia, pianificandolo in anticipo. "Se immagino di non resistere, non resisterò. Se immagino di resistere e mi programmo la trasgressione, resisterò".**
- **Annotare su un foglio le emozioni provate in prossimità di un attacco di fame.**
- **Imparare ad ascoltare la propria fame, in quale momento della giornata si presenta, cosa la scatena.**
- **Pesarsi in maniera regolare ma non con eccessiva frequenza.**
- **Creare un elenco di attività alternative che si possono fare quando si sente il bisogno di mangiare (una passeggiata, invitare un amico, una telefonata, un bagno rilassante etc.).**
- **Non lasciare passare troppe ore tra i pasti.**
- **Nascondere i cibi "pericolosi".**
- **Concentrarsi mentre si mangia e imparare a gustare il cibo lentamente.**
- **Fare attività fisica: aiuta a liberare la mente dai problemi e ad essere più positivi.**
- **Non etichettare le scivolate come ricadute.**
- **Riconoscersi il merito e vivere gli errori pensando al modo in cui risolvere il problema se si ripresentasse, invece di mortificarsi in continuazione.**

ABBUFFATE EMOTIVE: NON SOLO UNA QUESTIONE DI QUANTITÀ

Il denominatore comune di tutti gli attacchi di ingordigia non è tanto l'eccesso in sé quanto il vissuto di perdita di controllo: la sensazione dolorosa di fare qualcosa che non si vorrebbe fare ma che non si riesce a evitare. Non sono quindi considerate abbuffate gli eccessi alimentari di cui si ha piena coscienza come chi esagera durante una festa o chi sceglie di servirsi più volte un piatto che gli è piaciuto. Lo sono invece le mangiate solitarie davanti alla tv in cui magari spariscono, senza consapevolezza o senza riuscire a fermarsi, confezioni intere di patatine, brioches, salatini etc... E questo vale tanto per una ragazza che soffre di anoressia nervosa, quanto per una persona con un peso nella norma o in sovrappeso che divora, senza riuscire a fermarsi, quantità impressionanti di cibo in miscugli caotici, tentando poi di rimediare provocandosi il vomito o digiunando per giorni interi o saltando i pasti successivi.

Gossip : "vizio" o terapia?

L'estate è il periodo ideale per dedicarsi ai pettegolezzi. Niente di male, anzi, può anche essere utile, purché "dosati bene"

a cura di Viola Compostella

Come tutti gli anni, con l'arrivo delle vacanze, riesplode anche la mania per il gossip, passatempo ideale di tante donne, ma non solo, nelle lunghe giornate estive sotto l'ombrellone. *«In realtà nemmeno in inverno veniamo risparmiati dalle notizie sui "vip", quelli veri e quelli presunti. Ciò che però aumenta durante la bella stagione, complici il maggior tempo libero, la voglia di riposo fisico e mentale e spesso anche il bisogno di emulare i personaggi famosi, è l'interesse dei lettori per certi tipi di notizie e letture»* sottolinea la dottoressa Caterina Steri, psicologa e psicoterapeuta. *«Se poi si aggiunge che questo tipo di notizie non hanno bisogno di essere capite o interpretate, quindi anche il cervello non fa grandi sforzi per "registrarle", e il gioco è fatto».*

Dottoressa Steri, ma perché molte persone sembrano non poter fare a meno dei pettegolezzi sui vip?

Lo spettegolare sui personaggi famosi è dettato soprattutto dal desiderio di identificarsi con loro. In realtà però il meccanismo gossiparo riguarda anche i non vip, dal vicino di casa a quello di ombrellone, dal collega al parente, dei quali in genere si sparla o per aspetti legati alla vita sessuale o all'aspetto estetico. Il pettegolezzo è molto diffuso anche negli ambienti lavorativi. Basti pensare che secondo una ricerca del *Georgia Institute of Technology* il 15% delle e-mail professionali riguarda pettegolezzi sui colleghi. Nonostante il pettegolezzo assuma di norma una connotazione negativa, la psicologia della comunicazione e diversi studiosi del campo, però, ne sottolineano l'"utilità": sarebbe infatti una forma di coesione sociale. A quanto pare anche gli uomini primitivi, per proteggere la propria vita e quella dei loro cari dovevano "informarsi" sugli appartenenti al loro gruppo. Un vero e proprio meccanismo di controllo e conoscenza della comunità alimentato dal passaparola che permetteva di identificare gli altri con le loro risorse, i limiti e gli eventuali pericoli. Anche lo spettegolare sotto l'ombrellone può creare coesione sociale: parlare di terze persone rende più complici gli interlocutori che sono esterni all'argomento. Forse è proprio per questo che spesso non si riesce a farne a meno. Secondo molti, inoltre, il pettegolezzo, a dosi moderate, costituirebbe un vero e proprio antistress e avrebbe quindi un significato terapeutico.

IN PRINCIPIO FU LA POLITICA

La parola gossip deriva dall'espressione anglossassone to go sip usata inizialmente dai politici che mandavano i loro fidati a bere qualcosa nei bar e a "tendere l'orecchio" verso i discorsi che ruotavano attorno alle situazioni politiche e sociali. Da lì è nata la parola gossip a indicare l'attività di ricerca di notizie soprattutto inerente i personaggi noti.

In che senso?

Da un lato con il caldo e la voglia di vacanze si accentua anche il bisogno di tagliare lo stress e forse è per questo che in estate c'è maggiore interesse per riviste che trattano argomenti "leggeri", che non impegnino molto la testa. Ma non è tutto. A proposito del potere antistress del pettegolezzo, una ricerca della *University of California - Berkeley* ("*Gossip can have social and psychological benefits*") ha messo in evidenza come diffondere informazioni su persone che hanno agito male e di cui si è stati testimoni tende a far stare meglio, a diminuire la frustrazione e il senso di impotenza perché è molto forte il bisogno di mettere in guardia gli altri da individui di cui non ci si fida. Questo studio ovviamente tratta del pettegolezzo "sociale", cioè quello che non riguarda i vip che ogni giorno vediamo su internet e rotocalchi, ma le persone comuni. Un'altra caratteristica del gossip, infine, è il lato divertente. Soprattutto quando si parla di personaggi famosi si cerca spesso di metterne in evidenza i lati più deboli, più umani, quelli che li rendono più simili ai "comuni mortali".

NON SOLO PER DONNE

L'attività del gossip non interessa solo il genere femminile, ma anche quello maschile, nonostante gli uomini siano più restii ad ammettere di interessarsi a certi argomenti.

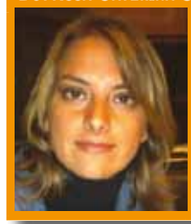
QUANDO CORRE IN RETE

Al giorno d'oggi è d'obbligo aggiungere che un uso improprio del gossip può essere causato da un altrettanto uso inadeguato dei social network che spesso spinge a esporsi con troppa leggerezza attraverso aggiornamenti di stato, commenti e foto, e a essere oggetto di facili interpretazioni comportamentali e morali altrui.

Quando invece può diventare "pericoloso"?

Bisogna distinguere tra il pettegolezzo che è fine a se stesso e quello che viene mosso da invidia o cattiveria che potrebbe portare a diffamazione, maldicenza o alla distruzione di altre persone. È da questo che dobbiamo stare lontani. Come tutte le cose, che se vissute in modo esagerato rischiano di non avere più una connotazione positiva, anche la ricerca e diffusione di notizie sugli altri deve avere dei limiti. Se così non fosse rischierebbe di diventare una fissazione, quasi una ragione di vita. Un comportamento del genere costituirebbe un campanello di allarme di un vuoto personale che deve per forza essere colmato sparlando degli altri o cercando di sapere il più possibile sulla loro esistenza. Non bisogna, poi, sottovalutare il fatto che per i più giovani il gossip è una fucina di modelli di apprendimento, che riguardano il linguaggio, il modo di vestirsi, scelte in campo musicale e in altre aree della vita e che purtroppo possono avere più influenza della realtà dei fatti. Per questo è importante rendere i ragazzi più sensibili alla distinzione tra gossip, maldicenza e calunnia perché un uso sbagliato e spinto può causare anche gravi conseguenze.

DOTT.SSA CATERINA STERI



Psicologa e psicoterapeuta a Bergamo

Cosa succede davvero quando t'innamori

a cura di Elena Buonanno

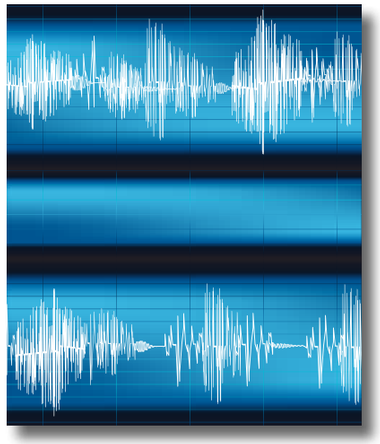
Il cuore degli innamorati? Batte con lo stesso ritmo. Non è il testo di una canzone romantica. È la scienza che lo dice: quando si ama davvero le frequenze cardiache si sincronizzano e i cuori pulsano come se fossero uno solo. A darne ulteriore conferma è stato un recente studio dell'Università della California, secondo il quale gli innamorati non condividono solo interessi, emozioni e sensazioni, ma anche reazioni a livello fisico e fisiologico. *«La sincronizzazione dei parametri fisiologici, come respiro e battito cardiaco, in realtà, è stata evidenziata già una decina di anni fa da una ricerca condotta su persone in stato di sonno REM (la fase del sonno in cui la coscienza è al suo livello più basso di attivazione)»* precisa la professoressa Francesca Morganti, docente del Dipartimento di Scienze umane e sociali dell'Università di Bergamo. *«Questo ha fatto intuire come, in quasi totale assenza delle capacità cognitive superiori, gli esseri umani sono in grado di coordinare parametri comportamentali automatici che sono sotto il controllo del Sistema Nervoso Autonomo (la parte del Sistema Nervoso che "gestisce" le funzioni di base per la nostra sopravvivenza), "sintonizzandole" con le figure a loro più vicine (come il partner). Molti studiosi hanno visto in questo meccanismo una pura funzione adattativo-evoluzionista: più sono in sincronia fisiologica con il mio partner, maggiori sono le probabilità di "sopravvivenza" rispetto alle sfide-opportunità della vita».*

Dottoressa Morganti, ma quindi è solo una questione di sopravvivenza, niente di più romantico?

In realtà, più recentemente, in seguito alla scoperta dei neuroni specchio, molte ricerche hanno mostrato che questa sincronia potrebbe avere una funzione più "poetica". I neuroni specchio sono quella classe di neuroni che ci permettono di comprendere le intenzioni dell'altro ed entrare in sintonia con esse prima ancora che ne possiamo avere consapevolezza (gli scienziati usano il termine "pre-riflessivamente"). Per questo sono considerati alla base dell'empatia. Dalla loro scoperta, sono stati condotti molti studi sulla sincronicità, non solo dei parametri fisiologici ma anche dei comportamenti e si è visto che maggiore è la sincronicità di comportamenti, maggiore è il grado di empatia della coppia. Inoltre anche per comportamenti di base, come lo sbadiglio, è stato evidenziato che la "contagiosità" è maggiore in relazione al grado di affinità dei partner coinvolti. Alla luce di ciò, sembra di poter dire che esiste un legame fra grado di empatia-relazione e sincronicità-imitazione di comportamenti. E che, in qualche modo, l'amore, che è empatia e relazione, possa fare il "miracolo" di sincronizzare due persone, sia dal punto di vista psicologico sia fisico.

A proposito di fisico, come si spiegano le reazioni che chi è o è stato innamorato conosce bene, come le palpitazioni o il nodo allo stomaco?

Gli esseri umani in ogni interazione con il mondo circostante, e quindi anche con gli altri esseri umani, hanno una risposta cosiddetta omeostatica (cioè funzionale, volta a garantire la conservazione del proprio sistema psico-fisico). Questo meccanismo è basato principalmente sulla co-partecipazione di tre livelli di risposta: *ormonale* (di cui non abbiamo consapevolezza), *motoria automatica* (di cui abbiamo parziale consapevolezza), *comportamentale volontaria* (che è sotto il nostro controllo consapevole). L'innamoramento è presumibilmente la maggiore "sfida" che l'ambiente ci propone (si pensi alla necessità di entrare in stretta relazione con un altro fino a oggi per noi sconosciuto!), quella a cui il nostro sistema risponde con un'attivazione massima della risposta omeostatica. La conseguenza è che i livelli ormonali si alterano eccessivamente per permettere una risposta veloce dell'organismo (ad esempio la predisposizione alla riproduzione, che rimane comunque evolutivamente il fine ultimo dell'innamoramento); il Sistema Nervoso Periferico si attiva, più precisamente le sue divisioni Simpatica e Parasimpatica che normalmente allertano e calmano l'organismo (attraverso la modulazione del battito cardiaco della respirazione, sudorazione etc.), per prepararsi a un attacco o a una fuga (ora sta a noi considerare il corteggiamento come un attacco e la paura di innamorarci come una fuga!); si mettono in atto nuove strategie di comportamento volontario per aumentare le possibilità di incontro con la persona amata. Va da sé che tutto questo "sconvolgimento" non può che avere ripercussioni fisiche, ma anche psicologiche, generando euforia, energia e gli stati tipici degli innamorati.



A PROPOSITO DI ORMONI

L'ormone maggiormente coinvolto nel processo di innamoramento è l'ossitocina. Nota soprattutto per la sua azione durante il parto e l'allattamento, è l'ormone più importante, fin dai primi giorni di vita, per instaurare relazioni d'affetto. Ha un ruolo cruciale nella formazione di quello speciale legame tra madre e figlio, fondamentale per la sopravvivenza dei piccoli in molte specie animali, ma anche nel regolare i comportamenti sociali. Ad esempio si produce questo ormone ogni volta che due individui si abbracciano sinceramente per più di 20 secondi (la durata di un abbraccio medio è generalmente di 3 secondi!) producendo un effetto terapeutico sul corpo e sulla mente. Infine la sua azione è nel mantenimento dei legami di attaccamento sicuro, non solo tra madre e bambino ma anche, nella vita adulta, nei rapporti di amicizia e nella relazione di coppia. Studi recentissimi infine sembrano mostrare come la variazione di ossitocina nell'organismo possa influenzare anche la propensione alla fedeltà verso il partner.

Dopo quanto tempo passa in genere questo stato di grazia?

Come ogni comportamento omeostatico l'innamoramento, così come lo abbiamo inteso finora, ha un suo innesto, un suo picco e una sua discesa. Nessuno può dire quanto durerà. Ognuno di noi, per predisposizione innata (eredità genetica) e sviluppo personale (ambiente in cui è cresciuto) ha strategie cognitive diverse che lo guidano nell'interpretazione della realtà, ma anche capacità diverse di gestire e modulare i tre livelli di risposta di cui abbiamo parlato prima. Per dirla prosaicamente in termini psicobiologici: la complessità di due omeostasi che si incontrano e delle stimolazioni che il contesto può generare in loro è tale che non è possibile prevedere le possibili evoluzioni di una relazione amorosa. E forse è proprio questo il bello dell'amore, la sua imprevedibilità.

DOTT.SSA FRANCESCA MORGANTI

Docente del Dipartimento di Scienze Umane dell'Università di Bergamo

Iodio in gravidanza, quanto ne serve e perché

Un apporto adeguato di questo minerale, che si trova soprattutto in pesce e verdure, è fondamentale per il corretto sviluppo della mente del nascituro

a cura di Maria Castellano

Non solo acido folico, integratore tra i più noti per la sua utilità in gravidanza. Nei nove mesi non bisogna farsi mancare nemmeno la giusta dose di iodio. Secondo una recente ricerca inglese, pubblicata sulla prestigiosa rivista scientifica *Lancet*, una lieve carenza di questo importante elemento nella dieta materna infatti può compromettere lo sviluppo intellettivo del bambino. Cosa fare allora per garantirsi l'apporto necessario? Ne parliamo con il dottor Francesco Clemente, ginecologo.

Dottor Clemente, perché lo iodio è così prezioso?

Lo iodio, in qualsiasi fase della vita, è un nutriente indispensabile al corretto funzionamento della tiroide, la ghiandola situata nella parte anteriore del collo che ha il compito di produrre ormoni (tiroxina e la triiodotironina) che contengono iodio nella loro molecola. Si tratta di ormoni che non solo regolano numerosi processi metabolici nella maggior parte delle cellule e diverse attività dell'organismo (dal sonno all'appetito, dall'umore al battito cardiaco), ma svolgono anche un ruolo importantissimo nelle prime fasi della crescita e nello sviluppo di diversi organi, in particolare del cervello. Nei nove mesi la tiroide è stimolata a lavorare di più e in modo continuo per garantire al feto gli ormoni di cui ha bisogno, che non può avere se non dalla mamma. Per questo durante la gravidanza il fabbisogno di iodio aumenta notevolmente e deve essere assunto in maggiori quantità come ingrediente nutritivo.

Che rischi può correre il bimbo se la mamma non ne assume abbastanza?

Una grave carenza di iodio nella fase dello sviluppo del feto e del neonato porta a danni irreversibili al cervello e al sistema nervoso centrale e, di conseguenza, a un rallentamento dello sviluppo mentale nei primi dieci anni di vita e quindi a un ritardo permanente, come dimostrato dallo studio pubblicato su *Lancet,* nel quale è stato evidenziato che i figli nati da donne con carenza di iodio, sottoposti a un test del quoziente intellettivo a otto anni e di lettura a nove, rispondevano con punteggi inferiori alla media.

E la mamma?

Le complicanze legate a un ipotiroidismo materno non trattato possono essere anche molto gravi e comprendono l'ipertensione arteriosa gravidica fino alla preeclampsia (cioè la sindrome caratterizzata dalla presenza, singola o in associazione, in una donna gravida di sintomi quali gonfiore, proteine nelle urine segno di insufficienza renale, ipertensione). Si possono anche verificare casi di emorragia post-partum.

Qual è allora la dose ideale?

La quantità che deve essere assunta giornalmente da una donna in gravidanza è di circa 200-250 microgrammi, un dosaggio quasi doppio rispetto a quello necessario nel resto della vita adulta che è pari, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, a 150 microgrammi. Proprio come per l'acido folico, forse più noto, anche nel caso dello iodio è bene adeguare l'apporto già nelle primissime settimane, se non addirittura in epoca preconcezionale, quando cioè si sta cercando la gravidanza.

Come assumerlo allora in quantità adeguate?

La fonte principale di iodio per l'organismo umano è rappresentata dagli alimenti. I più ricchi sono il pesce di mare e i crostacei. Anche le uova, il latte e la carne ne contengono quantità importanti. Quantità minori sono contenute nei vegetali e nella frutta. Il contenuto di iodio nei vegetali è estremamente variabile perché la sua presenza dipende dalla concentrazione di questo elemento nel terreno in cui vengono coltivati, mentre negli alimenti di origine animale non marina dipende dalla quantità di iodio assunta con l'alimentazione. Studi specifici hanno però dimostrato che la quantità media assunta normalmente con la dieta dalla popolazione è insufficiente a soddisfare il fabbisogno giornaliero di iodio. Il modo migliore, quindi, per aumentare la quantità di iodio che introduciamo ogni giorno è utilizzare, nell'ambito di una dieta variata, il sale arricchito di iodio che si può trovare in qualsiasi negozio di alimentari. Si tratta di comune sale da cucina a cui sono stati aggiunti dei sali di iodio. Ha lo stesso aspetto del sale da cucina e non presenta odori o sapori particolari, né altera quello dei cibi a cui viene aggiunto.

DOTT. FRANCESCO CLEMENTE

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

NELLA TERRA E NEL MARE

Lo iodio, dal greco iodes (violetto), è un elemento (come l'ossigeno, il calcio) diffuso nell'ambiente in diverse forme chimiche. È presente nelle rocce e nel suolo, per azione delle piogge e dell'erosione, è trasportato dalle acque superficiali nei mari e negli oceani.

SCEGLI LA QUALITÀ DI AMPLIFON E AVRAI MOLTO DI PIÙ.

Più innovazione: tante soluzioni su misura per garantirti la migliore qualità di ascolto in ogni situazione.

Più affidabilità: tutta l'esperienza e la serietà del leader mondiale nelle soluzioni per l'udito, con professionisti specializzati a tua disposizione in 500 Centri e 2200 Amplifonpoint in Italia.

Più servizi: consulenza per pratiche Asl e Inail, assistenza gratuita in Italia e all'estero.

Più tranquillità: grazie alle formule di garanzia e servizi inclusi nel prezzo e a soluzioni di pagamento personalizzate.

Da Amplifon gratis controllo dell'udito e prova per 30 giorni di una soluzione su misura senza impegno di acquisto.

CENTRO AMPLIFON A BERGAMO - Via Moretti, 16 - Tel. 035 321112
CENTRO AMPLIFON A ALBINO - Via Roma, 2 - Tel. 035 761112
CENTRO AMPLIFON A TREVIGLIO - Via C. Terni, 21/D - Tel. 0363 46350

NUMERO GRATUITO 800 980 000 | www.amplifon.it | facebook.com/Amplifonitalia

amplifon

SE SENTI MEGLIO, VIVI MEGLIO.

Tutti in acqua!

a cura di Elena Buonanno

Il contatto con l'acqua fin da neonati è un'esperienza straordinaria per il bambino (ma anche per i genitori). Non solo favorisce uno sviluppo psicomotorio armonico, ma stimola anche la personalità del piccolo. «*Stare nell'acqua facilita la scoperta da parte del bimbo dello spazio che il suo corpo occupa rispetto al mondo che lo circonda. Inoltre attraverso il calore e la sicurezza che il corpo del genitore riesce a infondergli il piccolo può sperimentare liberamente i suoi sensi, tutto in un ambiente in cui non ci sono pericoli e in cui si sente al sicuro*» spiega Roberto Bogazzi, diplomato ISEF. Per i più piccoli infatti quello acquatico è un ambiente molto più familiare della vita "all'asciutto": per nove mesi, prima di nascere, vivono in un liquido, quello amniotico, e lì cominciano a sviluppare i propri sensi e a fare i primi movimenti. Non stupisce, quindi, che appena nati i bambini abbiano con l'acqua una confidenza immediata e istintiva che però, se non coltivata, può venire meno lasciando spazio a timori e paure. Per questo, più precoce è il contatto con l'acqua più si riduce il rischio che il bambino sviluppi la paura.

Ma a che età si può iniziare?

Teoricamente già dal primo mese di vita. Ovviamente quando sono molto piccoli la finalità non è imparare a nuotare, ma vivere esperienze piacevoli e gioiose insieme a mamma e papà, attraverso le quali cominciare a scoprire se stessi e il proprio corpo. Man mano crescono, poi, di pari passo con le conquiste che fanno sulla "terra ferma" (passaggio dalla posizione seduta al gattonamento e alla camminata, desiderio di scoperta e prime spinte di autonomia rispetto al genitore), oltre all'adattamento all'ambiente acquatico, cominciano a sperimentare altri aspetti. Tra questi l'immersione del corpo, gli spostamenti per la ricerca dell'equilibrio, il richiamo del riflesso di apnea (istintivo nei bimbi piccolissimi in particolare di quelli allattati al seno) e dei meccanismi riflessi natatori degli arti, l'immersione dell'intero corpo (testa compresa), il galleggiamento prono, supino e verticale, il movimento in immersione, la risalita in superficie, l'autonomia natatoria (anche con l'aiuto di ausilii come tubi galleggianti o braccioli).

E quando sono pronti per muovere i primi "passi" da soli?

Verso i tre anni in genere, alla fine di questo percorso cosiddetto di "acquaticità", cominciano a staccarsi dai genitori e possono quindi essere inseriti nelle scuole nuoto baby dove impareranno a galleggiare e muoversi autonomamente, fino ad apprendere gradualmente le basi del nuoto. Inizialmente, sia per quelli che hanno già dimestichezza con l'acqua sia per quelli che sono al loro primo approccio, c'è la fase dell'ambientamento di base: attraverso il gioco, senza particolari acquisizioni tecniche, si stimola (ulteriormente o per la prima volta) la confidenza con l'acqua, l'immersione del corpo e del volto, i primi elementi di educazione respiratoria, la socializzazione con i compagni. Nella fase successiva dell'autonomia si gettano le basi percettive e motorie dell'apprendimento del nuoto. Lo scopo finale è una totale abitudine all'acqua, un incremento ulteriore del rilassamento, l'acquisizione del galleggiamento e dello scivolamento in forma grezza, una naturale capacità di spostamento autonomo in acqua. Nella fase d'acquisizione dei preliminari tecnici, poi, si "costruiscono" le abilità natatorie: un completo rilassamento, un buon equilibrio, il galleggiamento corretto sul petto e sul dorso, lo scivolamento sul petto e sul dorso con o senza propulsione di gambe, l'apprendimento di semplici elementi di nuoto subacqueo, una corretta educazione respiratoria. In questa fase ai bambini comincia ad essere richiesta anche una discreta capacità di attenzione e concentrazione e il rispetto di norme di comportamento adeguate per essere poi inseriti in gruppi più evoluti (in genere quando vanno alle scuole elementari). Con la quarta fase, infine, inizia il percorso di acquisizione delle regole tecniche, delle nuotate di base, *crawl* e dorso, prima fuori dalla vasca poi in acqua, cominciando dal movimento delle gambe per poi inserire quello delle braccia.

I BENEFICI DEL NUOTO PER LA CRESCITA

- Rinforza il sistema cardio-circolatorio, respiratorio e l'apparato scheletrico.
- Attiva il sistema immunitario favorendo una maggior resistenza contro malattie e infezioni.
- Favorisce la fiducia in sé, la sicurezza, la capacità di apprendimento e di concentrazione.
- Attiva tutti i meccanismi di crescita favorendo lo sviluppo staturo-ponderale.
- Sviluppa armoniosamente tutta la muscolatura favorendo una maggiore capillarizzazione sanguigna.
- Favorisce il sonno che diviene più profondo e più tranquillo.
- Arricchisce il bagaglio motorio.
- Rinforza i sentimenti di solidarietà, la collaborazione, il rispetto delle regole.
- Favorisce il controllo dell'emotività.
- Stimola all'intraprendenza e all'azione.

ROBERTO BOGAZZI

Diplomato ISEF, responsabile del CSC Casnigo

SE HA PAURA

Capita che i piccoli al loro primo contatto con l'acqua, soprattutto se avviene dopo l'anno di vita, si spaventino o si blocchino. Ecco cosa fare per aiutarli a superare la paura: lasciate che sia il bambino a scegliere i tempi per avvicinarsi all'ambiente acquatico. Incoraggiatelo, ma con delicatezza. Rassicuratelo. Spesso i bimbi non hanno paura dell'acqua in sé quanto della situazione nuova. Procedete con gradualità. All'inizio ci si può limitare a sedersi sul bagnasciuga o sul bordo della piscina, distraendo il bambino con giochi o racconti e proponendogli poi, poco alla volta, di immergere i piedi o le mani (una zona molto sensibile, perché ricca di terminazioni nervose) come se fosse un gioco. Iniziate da ambienti "ristretti". A volte il bambino teme gli spazi troppo grandi o le onde. Fategli prendere confidenza in un luogo più "protetto" come la vasca da bagno o una piscina gonfiabile.

ORTOPEDIA BURINI
OFFICINA ORTOPEDICA ARTICOLI SANITARI AUSILI

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

Servizio a domicilio

NEMBRO (BG)
Via Mons. Bilabini, 32 - Tel/Fax 035.521755

OSIO SOTTO (BG)
Via Milano, 9 - Tel. 035.4824143

MONTICHIARI (BS)
Via Romanino, 16 - Tel/Fax 030.9660024

BERGAMO
Rotonda dei mille, 4 - Tel. 035.4284928

ESINE (BS)
Via Sottostrade, 2 - Tel. 0364.360770

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

ww.ortopediaburini.it
info@ortopediaburini.it

HABILITA
CASA DI CURA ZINGONIA

UNITÀ GRAVI CEREBROLESIONI ACQUISITE

Sezione da 20 posti letto per pazienti affetti da gravi cerebrolesioni acquisite
(Stati Vegetativi Permanenti – Stati Minima Coscienza)

Erigo

MULTIDISCIPLINARIETÀ DELL'INTERVENTO
- Équipe medica dedicata: cardiologo, fisiatra, geriatra, internista, neurologo
- Équipe riabilitativa: fisioterapista, logopedista, neuropsicologo, tecnico di neurofisiopatologia
- Assistenza infermieristica specializzata

Neurowave

STRUMENTI RIABILITATIVI
- Palestra dedicata
- Dispositivi robotici
  - **Erigo:** tavolo basculante per la rieducazione degli arti inferiori
  - **Neurowave:** stimolazione neurosensiorale
  - **Somno:** dispositivo per monitoraggio neuro-vegetativo
- Stimolazione magnetica transcranica

PROGETTI SOCIO-ASSISTENZIALI
Progetto «Rientro a domicilio» con uscite programmate
Programmi di formazione dei caregiver
Attività ricreative per pazienti e familiari
Sostegno psicologico per i familiari

Per informazioni:
Casa di Cura Habilita - Via Bologna 1 - Zingonia di Ciserano (BG) - Tel: 035 4815511
direttore sanitario: Dr. Umberto Bonassi
www.habilita.it

Struttura accreditata con il Servizio Sanitario Regionale

Sistema Sanitario Regione Lombardia

amici di Bergamo salute
numero 4
anno 3 - luglio - agosto 2013

Di seguito gli amici in evidenza in questo numero

Cerca tutti i punti di distribuzione nell'elenco per località

DETERSIVI AL 13 COSMESI
AL 13 PUOI TROVARE
UN VASTISSIMO ASSORTIMENTO DI
Profumeria e Cosmesi delle migliori marche
TUTTO per la Pulizia e la Cura
della CASA e della PERSONA
PRODOTTI BIO e IPOALLERGENICI
DETERSIVI H.A.C.C.P. e P.M.C.
Via Vittorio Emanuele II 13
035.563603 Ponte San Pietro (BG)

ALEMAN
Poliambulatorio Medico Specialistico
Centro di Medicina Estetica e Laser Terapia
Centro Studi Menopausa e Osteoporosi
Centro di Radiologia Dentale
Dir. San. Dott. F. Laganà
Medico Chirugo Specialista in Malattie Infettive
www.poliambulatorioaleman.com
info@poliambulatorioaleman.com
ALZANO L. (BG) Via Peppino Ribolla 1
Tel/Fax 035 510563

Arte in maglia
il capri...ccio del cashmere
Da più di 60 anni crea modelli
esclusivi, anche su misura,
curandone la lavorazione e la rifinitura,
rigorosamente eseguite a mano utilizzando
filati pregiati italiani, in particolare
il puro cashmere e la pura seta Loro Piana
via Longo, 8 – Bergamo - tel. 035 242229
via Fantoni, 3 – Dorga di Castione (BG) - tel. 347 0314814
via Fuorlovado, 6/8 – Capri (NA) - tel. 081 8374159
www.arteinmaglia.it

Avalon
Centro medico e
Centro benessere
Dir. San. Dott. Davide Falchetti
SENTIRSI BENE NEL PROPRIO CORPO
Via Rinaldo Pigola 1- Romano di Lombardia
Tel. 0363 911033
www.avalonbenessere.it

amici di Bergamo Salute

Dott. Antonio Barcella

Specialista in
Dermatologia e Venereologia

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

abarc@dermstudio.com

STUDIO MEDICO ASSOCIATO

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

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

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

Prodotti Senza Glutine

CELI@CHIA - FOOD

CELI@CHIA-FOOD

Via Spino 33/A
Bergamo
Tel. 035 330830

www.celiachiafoodbergamo.it

CareDENT cliniche dentali

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

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

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

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

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

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

www.care-dent.it

ORTOPEDIA BURINI

OFFICINA ORTOPEDICA ARTICOLI SANITARI AUSILI

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

CARTOLOMBARDA SRL

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

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

Dir. San. Dott.ssa M. Andaloro

MCEITALIA

Bergamo - Via S. Bernardino, 28
Tel 035.211145
Tel\Fax 035.881186
www.mceitalia.net

Numero Verde Gratuito
800 14 65 82

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

CONTATTOLOGIA OPTOMETRIA OTTICA

ISTITUTO OTTICO DAMINELLI

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

Studio Odontoiatrico Dott. Marco Campana

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

CASA DI CURA D.RI QUARENGHI

dal 1925

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

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

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

FISIOFORMA studio

Pilatestherapy FISIOTERAPIA CORSI DIDATTICA
Prevenire e curare
il mal di schiena

Pilatestraining EQUILIBRIO POSTURA ALLENAMENTO
Riequilibrare la postura,
ritrovare forza
ed efficienza muscolare

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

STUDIO DI PSICOLOGIA RELAZIONALE DOTT. SERGIO GELFI

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

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

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

amici di Bergamo Salute

CENTRO EGO MEDICO

Dott. Antonio Romeo
direttore sanitario

IMPLANTOLOGIA - ODONTOIATRIA
CHIRURGIA E MEDICINA ESTETICA

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

www.centromedicoego.com

IPASVI

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

IPASVI BERGAMO - COLLEGIO DEGLI INFERMIERI
ASSISTENTI SANITARI VIGILATRICI D'INFANZIA
Via Rovelli, 45 Bergamo
Tel. 035/217090 - 346/9627397 - Fax 035/236332
collegio@infermieribergamo.it
www.ipasvibergamo.it

Dr. Paolo Paganelli
Biologo Nutrizionista

SI ESEGUONO TEST
PER INTOLLERANZE ALIMENTARI
CON TECNICHE VEGA

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

STUDIO MEDICO
DI OSTETRICIA E GINECOLOGIA
DOTTORESSA
MARIA GIOVANNA PICCOLI

Visite ginecologiche
Visite ostetriche
Riabilitazione perineale

Via Marconi 7
Trescore Balneario (Bg)
Tel 331 4694144

IP ISTITUTO POLISPECIALISTICO
BERGAMASCO

Resp. Sanitario Dott.ssa Sara Oberti

SI ESEGUONO IN REGIME CONVENZIONATO PRESTAZIONI IN:

DIAGNOSTICA PER IMMAGINI
ECOGRAFIA
ECOCOLORDOPPLER
ECOCARDIOGRAFIA
MOC
RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE
MAMMOGRAFIA

CARDIOLOGIA

GERIATRIA

Regione Lombardia

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

NUOVA APERTURA
assistenza e noleggio
servizio a domicilio
ampio parcheggio

L'ORTOPEDIA
ortopedia e sanitaria

L'ORTOPEDIA
via Bellini 45 Bergamo
tel. 392 6851857
lortopediabergamo@gmail.com
Zona Nuovo Ospedale Papa Giovanni XXIII

www.studiodentisticoriccardi.com
Odontoiatria
Ortodonzia
Trattamenti estetici

Dr. Luciano Riccardi
Dott.ssa Elena Riccardi
riccardiluciano@libero.it
riccardi_elena@libero.it
Tel. 035 514327

Alzano Lombardo - Via Zanchi 105

Medicallife
ambulatorio medico-polispecialistico

VIA TREVIGLIO, 12
Calvenzano

0363.853151
Dir . San. Dott. M. Buttinoni

WWW.MEDICALLIFE.IT

IL TRIANGOLO

Human Tecar OT
FEEL YOUR BEST
Centro abilitato
alla Tecarterapia®

Centro MASSOFISIOTERAPICO

Ascoltare... la nostra prima cura

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

OBIETTIVO UDITO
APPARECCHI ACUSTICI
AD ALTA TECNOLOGIA

APPLICAZIONE DI APPARECCHI ACUSTICI
TRADIZIONALI E DI NUOVA GENERAZIONE
ANCHE MINIATURIZZATI

Corso Roma 5/b - SERIATE (BG)
ampio parcheggio - Tel. e Fax 035.298016

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

VISITE MEDICHE SPECIALISTICHE - ECOGRAFIE - PAP TEST
MASSAGGI - GINNASTICA E RIABILITAZIONE -TECARTERAPIA®
tariffe agevolate per pazienti OVER 65 su
IONOFORESI - TENS - ULTRASUONI - LASER
via Cellini 5 - tel. 0363.48196
Dir. San. Dott. Pino Pietro
via Ariosto 9/B - tel. 363.301896
Dir. San. Dott. Vincenzo E. Geraci
TREVIGLIO
www.centromedicovitalis.com

STUDIO
DR.SSA
SARAH VIOLA

PSICOLOGIA • PSICHIATRIA • PSICOTERAPIA

via Giassone, 22
Scanzorosciate
Tel. 035 249921

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

Medicine complementari
Ayurveda
Omeopatia pediatrica
Medicina Eslimi

Via Fermi 9/b
Bergamo
Cell. 333 3222 873

Studio Dentistico
Dott. Stefano Capoferri

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

stefanocapoferri@libero.it

Bergamo
salute

Bergamo Salute è anche sul web
www.bgsalute.it

Seguici anche su facebook

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

*Dati obbligatori

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

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

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

SCEGLI COME ABBONARTI

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

PAGAMENTO TRAMITE:

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

*Data _____ *Firma _____

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

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

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

amici di Bergamo Salute

ALBINO
- **Amplifon** Via Roma 2
- **Caredent** Galleria Commerciale Valseriana Center Via Marconi

ALZANO LOMBARDO
- **Aleman** Via Peppino Ribolla 1
- **Ospedale Pesenti Fenaroli** Via Mazzini 88
- **Rihabilita** Via Provinciale 61
- **Studio dentistico Riccardi** Via Zanchi 105

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

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

BERGAMO
- **A.O. Papa Giovanni XXIII** Piazza OMS 1
- **Amplifon** Via Andrea Moretti 16 (laterale Via Fantoni)
- **Arte in maglia** Via Lotto 8
- **Asl Bergamo** Via Gallicciolli 4 (e tutti i distretti)
- **Caredent** Via Guglielmo D'Alzano 3/5
- **Cartolomabarda** Via Grumello 32
- **Celiachia Food** Via Spino 33/A
- **Centro Estetico Laser** Via San Bernardino 28
- **Centro Massofisioterapico Il Triangolo** Via Palma il Vecchio 75
- **Centro Medico Igea** Via Quinto Alpini 6
- **Centro Medico Polispecialistico Zendrini** Via Zendrini 11
- **Centrorota** Via della Industria 8
- **Climasalis** Via XX Settembre 29
- **Dott. Sayed Ahmady** Via E. Fermi 9/B
- **Dott. Diego Bonfanti** Via Tasso 55
- **Dott. Matteo Caffi** Via G. Carducci 20/A
- **Dott. Paolo Locatelli** Via Dei Celestini 5/B
- **Dott. Paolo Paganelli** Via A. Maj 26/D
- **Dott. Paolo Previtali** Via Broseta 112/B
- **Dott.ssa Angela Raimo** Via Zelasco 10
- **Dott.ssa Gabriella Bertuletti** Via Angelo Maj 26/D
- **Dott.ssa Grazia Manfredi** Via Paglia 3
- **Dott.ssa Tiziana Romano** Via Garibaldi 4
- **Fisioforma** Via G. D'Alzano 5
- **Habilita San Marco** Piazza della Repubblica 10
- **Ipasvi** Via Rovelli 45
- **L'ortopedia** Via Bellini 45
- **Mamey** Via S. Ambrogio 19
- **Marchesi Design** Via Suardi 40
- **Medic Service** Via Torino 13
- **Medical Udito Bergamo** Via Stoppani 7/A
- **Ordine dei Medici di Bergamo** Via Manzù 25
- **Ortopedia Burini** Rotonda dei Mille 4
- **Otomedical** Via G. d'Alzano 10/G
- **Poliambulatorio dott. Vincenti S. - dott. Vecchi G.** Via L. Palazzolo 13
- **Still Osteopathic Clinics** Via Calzecchi Onesti 6
- **Trattoria Giuliana** Via Broseta 58/A
- **Wellness & Fitness Coral a.s.d.** Via Borgo Palazzo 90

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

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

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

CALVENZANO
- **Medicallife** Via Treviglio 12

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

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

CLUSONE
- **Dott. Clemente F. - Dott.ssa Visconti A.** Piazza Manzù 11
- **Habilita Poliambulatorio** Via N. Zucchelli 2

CORTE FRANCA (BS)
- **Caredent** c/o Centro Comm Le Torbiere

CURNO
- **Dott. Sergio Stabilini** Via Emilia 12/A

GAZZANIGA
- **Ospedale Briolini** Via A. Manzoni 130

GORLAGO
- **Every Service** Via Regina Margherita 64

GORLE
- **Centro Medico MR** Via Roma 32

GROMLONGO DI PALAZZAGO
- **Tata-o** Via Gromlongo 20

LOVERE
- **Ospedale SS. Capitanio e Gerosa** Via Martinoli 9

MOZZO
- **Studio di Psicologia Relazionale Dott. Gelfi** Via Lecco 26

NEMBRO
- **Dott. Antonio Barcella** Via Locatelli 8
- **Ortopedia Burini** Via Monsignor Bilabini 32

OSIO SOTTO
- **Ortopedia Burini** Via Milano 9

PALAZZOLO SULL'OLIO (BS)
- **Dott.ssa Mara Seiti** c/o Poliambulatorio San Pancrazio Via Firenze 103

PIARIO
- **Ospedale M.O. Antonio Locatelli** Via Groppino 22

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

PONTE SAN PIETRO
- **Al 13** Via Vittorio Emanuele II 13
- **Policlinico San Pietro** Via Forlanini 15

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

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

S.PELLEGRINO TERME
- **Casa di Cura Quarenghi** Via San Carlo 70

SARNICO
- **Habilita Ospedale di Sarnico** Via P. A. Faccanoni 6

SCANZOROSCIATE
- **Dott.ssa Sarah Viola** Via Giassone 22

SERIATE
- **Centro Medico San Giuseppe** Via Marconi 11/A
- **Istituto Ottico Daminelli** Via Italia 74
- **Obiettivo Udito** Corso Roma 5/B
- **Ospedale Bolognini** Via Paderno 21
- **Politerapica Terapie della Salute** Via Nazionale 93

STEZZANO
- **Caredent** c/o Centro Commerciale 2 Torri

TRESCORE BALNEARIO
- **Dott.ssa Alessandra Bosio** Via Locatelli 19/L
- **Dott.ssa Maria Giovanna Piccoli** Via Marconi 7
- **Ospedale S. Isidoro** Via Ospedale 34
- **Terme di Trescore** Via Gramsci

TREVIGLIO
- **Amplifon** Via Camillo Terni 21
- **Caredent** Via Roma 2/A
- **Centro Diagnostico Treviglio** Via Rossini 1
- **Centro Medico Vitalis** Via Cellini 5 / Viale Ariosto 9
- **Ospedale di Treviglio** P.le Ospedale 1

VILLONGO
- **Centro Medico Ego** Via Garibaldi 20

VILLA D'ALMÈ
- **Caredent** Via Roma 20/D
- **Farmacia Donati** Via Roma 23

ZINGONIA
- **Casa di Cura Habilita** Via Bologna 1
- **Policlinico San Marco** Corso Europa 7

Integrazione neuro-moto-sensoriale

Per stimolare le capacità di autoguarigione e imparare a "gestire" alcuni dei problemi più comuni ai giorni nostri

a cura di Elena Buonanno

Mal di testa da stress, ansia, sindrome pre-mestruale. Ma anche disturbi comportamentali e neurologici, difficoltà di apprendimento. Che cosa hanno in comune tutti questi disturbi, apparentemente così diversi? *«Spesso sono l'espressione di una non corretta integrazione del nostro sistema neuro-moto-sensoriale»* spiega Joshua Gillis, naturopata di scuola americana. *«Quando siamo ancora nel ventre materno si sviluppano le funzioni neuro-senso-motorie di base (propricettività, sistema vestibolare, sistema sensoriale etc.), che rappresentano le fondamenta per lo sviluppo di altre attività motorie e funzioni cerebrali più evolute. Se però questi "sistemi", per qualche motivo, non si integrano appieno, può succedere che durante la vita, in condizioni di stress, emergano problemi fisici, psicologici o comportamentali, a seconda di qual è rimasto il sistema più debole».*

Cosa fare allora?

Bisogna ripristinare, in modo "non-terapeutico", le funzioni neurologiche profonde (comportamentali, cognitive o motorie) in modo da favorirne la corretta integrazione. Si tratta di riattivare i movimenti istintuali, ovvero i riflessi primari come quelli di Moro, Babinski di Perez. È un po' come quando la centralina dell'automobile non va più: perché ricominci a funzionare al meglio, si devono ripristinare i diversi programmi.

JOSHUA GILLIS

Naturopata, responsabile e coordinatore del Centro Olistico dei Sentieri di Sombreno

UN ALLENAMENTO PER IL CERVELLO

Attraverso uno specifico lavoro motorio, la Brain Gym aiuta a bilanciare gli emisferi cerebrali (il sinistro, sede del conscio e della razionalità, e il destro sede dell'inconscio e dell'emotività), migliorando così la concentrazione, la memoria, il livello dell'autostima, l'apprendimento e, in generale, rendendo più equilibrato l'approccio alle diverse situazioni che ci si trova ad affrontare, stress compreso.

Ma, in concreto, come si può ottenere tutto questo?

Attraverso una tecnica personalizzata, chiamata NOW (*Neurological Training for Optimal Wellness*), basata sulla manipolazione, sulla respirazione, sui movimenti della ginnastica neuro-senso-motoria e della moderna Brain Gym (vedi box), grazie alla quale si possono ripristinare, in modo dolce ma profondo, la risposta neuro-motoria e le funzioni biologiche, fisiche e psicologiche della persona. In base alla situazione di ognuno si stimolano aree del corpo (guance, la parte sopra il petto, spalle, bacino) che per qualche motivo sono bloccate, riattivandole. Le manipolazioni hanno l'effetto di rilassare il sistema nervoso, anche attraverso la stimolazione della produzione di ossitocina, ormone che produce uno stato di benessere fisico e psicologico.

In quali casi può essere utile in particolare?

Negli adulti è efficace per disturbi legati allo stress, che a seconda della persona, può manifestarsi con mal di testa, tensioni a livello della colonna vertebrale, problemi di stomaco e intestino. Nei più piccoli, invece, ha dato ottimi risultati con bambini affetti da autismo, da sindrome di Down, con iperattività e deficit di attenzione o ancora nei casi di bisogni educativi speciali (cioè bambini e ragazzi con difficoltà in ambito educativo e di apprendimento). Per questo sempre più spesso viene utilizzata anche all'interno delle scuole.

servizio a domicilio

NUOVA APERTURA
ampio parcheggio

assistenza

noleggio

L'ORTOPEDIA
ortopedia e sanitaria

BUSTI, CORSETTI E TUTORI
CARROZZELLE
DEAMBULATORI
SISTEMI ANTIDECUBITO
CALZE ELASTICHE
CORSETTERIA E INTIMO
POLTRONE RELAX
MISURATORI DI PRESSIONE
AEROSOL
ELETTROMEDICALI

L'ORTOPEDIA
via Bellini 45 Bergamo
Zona Nuovo Ospedale
Papa Giovanni XXIII
tel. 392 6851857
lortopediabergamo@gmail.com

Scopri se sei intollerante al lattosio con il test del respiro

Semplice, veloce e affidabile permette in pochi minuti di diagnosticare una delle intolleranze più diffuse

a cura di Viola Compostella

Più di 1 italiano (adulto) su 2, secondo le stime, proprio non riesce a digerire il lattosio, cioè lo zucchero tipico del latte, con la conseguenza che ogni volta che ne beve una tazza o mangia un pezzo di formaggio si ritrova alle prese con dolori addominali e gonfiore. Sintomi che spesso, però, non è facile inquadrare immediatamente, perché comuni anche ad altri problemi, come ad esempio il colon irritabile. Come fare allora ad avere la certezza che si tratti davvero di un'intolleranza? *«Per avere risultati attendibili praticamente al 100% basta un test rapido, non invasivo, affidabile e a basso costo»* spiega il dottor Nicola Gaffuri, gastroenterologo. *«Si chiama breath test o, in italiano, test del respiro: il paziente deve soffiare in un palloncino e subito dopo deve bere venti grammi di lattosio, per poi ripetere il test altre sei volte ogni mezz'ora, per una durata totale di circa tre ore. L'obbiettivo è misurare la quantità di idrogeno che viene espirata prima e dopo la somministrazione di lattosio, evidenziando così un'eventuale carenza di lattasi (l'enzima deputato alla digestione del lattosio) che è alla base dell'intolleranza a questo zucchero».*

LA LATTASI? DIMINUISCE CON L'ETÀ

Il motivo per cui l'intolleranza al lattosio è così frequente negli adulti dipende dal fatto che la produzione e l'attività dell'enzima lattasi iniziano a diminuire nella maggior parte delle persone intorno ai due anni di vita. Questo succede perché i mammiferi, uomini compresi, sono geneticamente programmati per digerire e assorbire il latte solo per il periodo dell'allattamento dalla madre, per perdere poi progressivamente questa capacità col passaggio alla vita adulta.

Dottor Gaffuri, ma che legame c'è tra l'idrogeno e l'intolleranza?

Quando l'enzima lattasi è presente e funziona regolarmente, il lattosio, che è formato da due molecole di zucchero unite, viene scisso (cioè diviso) in due zuccheri semplici, cioè il glucosio e galattosio, in modo da poter essere digerito e quindi assorbito dalla mucosa intestinale. Tutto questo avviene senza che sia prodotto idrogeno. Quando invece c'è una carenza significativa di lattasi, il lattosio arriva indigerito nel colon, dove la flora batterica attiva la fermentazione e quindi la produzione di idrogeno, anidride carbonica e metano. Questi gas vengono assorbiti nel sangue e in parte arrivano fino ai polmoni da cui vengono espirati. La presenza di idrogeno nell'aria espirata è segno quindi di una mancanza di lattasi.

Dott. Nicola Gaffuri

Responsabile del Servizio di Endoscopia Digestiva di Humanitas Gavazzeni di Bergamo

È necessaria una preparazione all'esame?

In genere la procedura viene eseguita al mattino dopo almeno 6-8 ore di digiuno. Nella settimana precedente non devono essere assunti antibiotici, probiotici, fermenti lattici o lassativi che potrebbero alterare l'esito.

Lo possono fare anche i bambini?

Sì. Essendo non invasivo e per nulla pericoloso possono sottoporsi a questo test sia i più piccoli sia le donne in gravidanza.

Lo lasciamo in pensione?

a cura di Giulia Sammarco

Moltissimi degli animali che abitano nelle case degli italiani in questo periodo si stanno preparando a trascorrere le vacanze, al mare o in montagna, insieme ai loro proprietari, grazie anche all'aumento delle strutture pet friendly ("amiche degli animali domestici") sparse sul territorio nazionale. «*Purtroppo però non tutti sono così fortunati. Alcune famiglie, per diversi motivi, preferiscono affidare i loro amici a quattro zampe a una pensione per animali. Una scelta che però spesso può rivelarsi difficile: a parte la nostalgia, c'è il timore che "Fido" possa non trovarsi a suo agio e che il livello della struttura non sia all'altezza delle aspettative. Per questo è importante saper riconoscere le strutture idonee e affidabili dove i nostri amici pelosi potranno soggiornare con tranquillità, anche chiedendo consiglio al proprio veterinario*» spiega il dottor Jacopo Riva, medico veterinario e comportamentalista.

Dottor Riva, quali requisiti deve avere una pensione per essere davvero a misura del nostro quattro zampe?

Scegliere una pensione di cui fidarsi non è mai semplice, anche perché è difficile lasciare i nostri amici nelle mani di estranei, che non ne conoscono le abitudini e che magari devono somministrare cibi specifici o farmaci necessari durante il periodo di permanenza. Esistono molti professionisti e veri amanti dei cani che gestiscono queste strutture con elevata professionalità, però ci sono anche persone che si improvvisano "esperti" nella gestione degli animali senza sapere molto delle loro necessità psico-fisiche ed etologiche. Una prima indicazione è data dall'iscrizione, obbligatoria, alla Camera di Commercio, dove le pensioni per animali sono inquadrate con l'espressione "prestazioni di servizio". Fondamentale poi è contattare la pensione con un po' di anticipo in modo da potersi rendere conto dei costi, dei servizi e della disponibilità del periodo prescelto. Dopo il primo contatto è consigliabile visitare personalmente la struttura per valutare le condizioni igieniche, la serietà e la professionalità di chi la gestisce. Sicuramente una struttura "seria" vi permetterà di visitare il luogo (magari anche con l'utilizzo di appositi sovrascarpe usa e getta per evitare contaminazioni virali). Oltre all'igiene, è importante poi verificare che i box dove vengono ospitati i cani siano spaziosi, possibilmente con una zona all'aperto e una coperta al riparo da sole e intemperie, e che ci siano anche aree verdi a disposizione per passeggiare, giocare e correre. In questo caso sarà necessario dare alcune informazioni sulle caratteristiche etologiche e di temperamento del vostro animale. Non tutti infatti sono in grado, in particolare in una struttura non conosciuta, di esprimere al meglio la socializzazione verso altri cani presenti: sarà quindi necessario per il gestore programmare le uscite quotidiane del vostro amico, scegliendo i partner di gioco più adatti in base alle caratteristiche di ognuno. Durante la vostra assenza inoltre potrebbe essere necessario l'ausilio di un medico veterinario per qualsiasi emergenza e quindi sarebbe opportuno chiedere tale garanzia.

Cosa devono fare invece i proprietari per preparare "Fido" al soggiorno?

Innanzitutto dovrà essere vaccinato contro le comuni malattie virali e sottoporsi alle profilassi per la parassitosi (bisogna richiedere un certificato sanitario che attesti la salute del vostro amico al veterinario di riferimento). Inoltre sarebbe preferibile portare il cane nella struttura scelta per un breve periodo prima del suo soggiorno: gli permetterà di adattarsi meglio, conoscere l'ambiente e le persone che dovranno gestirlo.

IL "DOGSITTER": LA SOLUZIONE A DOMICILIO

Oggi esiste un'alternativa alla pensione tradizionale per cani e cioè la pensione "casalinga": il vostro amico peloso potrà continuare a rimanere nella propria casa ed essere accudito da un "dogsitter" che si occuperà di lui non solo per le passeggiate quotidiane ma anche per dargli il cibo e ciò che gli sarà necessario. Anche in questo caso, però bisogna fare attenzione a scegliere persone affidabili con competenza ed esperienza e che magari il cane conosce già, e non figure improvvisate.

E se il cane soffre di ansia da separazione?

Nei soggetti predisposti o che già soffrono di problematiche comportamentali come l'ansia da separazione (con iper-attaccamento verso i proprietari) bisogna adottare accorgimenti maggiori, poiché nei primi giorni potrebbero manifestare, con buona probabilità, segni d'ansia (distacco imprevisto dai proprietari) con vocalizzazioni (pianti, lamenti etc.) e riduzione dell'assimilazione di cibo (iporessia). In questi casi sarebbe preferibile fare una prova prima della vostra partenza lasciando "Fido" una notte intera (o almeno una mezza giornata) per osservarne il comportamento. Non bisogna aspettare l'ultimo momento, ma pensarci con largo anticipo: tutti i problemi comportamentali hanno necessità di molto tempo prima di migliorare e in alcuni casi può essere necessario l'utilizzo anche di specifici prodotti antiansia in associazione a un trattamento comportamentale ad hoc. Infine ricordate di lasciare sempre uno o due recapiti telefonici e un indirizzo di posta elettronica in modo che il gestore della struttura possa contattarvi in caso di necessità.

Dott. Jacopo Riva

Medico Veterinario specialista in Etologia Applicata dell'Ambulatorio veterinario S. Maria di Calcinate

DiscountAnimali

Le Novità che cerchi, **la Consulenza** che ti aspetti, **le Offerte** che desideri, ma **non OnLine**, perché pensiamo che VEDERE, TOCCARE, PAGARE e PORTARE subito a casa non abbia paragoni!

Abbiamo selezionato prodotti per l'alimentazione Italiani ed Internazionali di Alta Qualità, Naturali, Biologici, Grain Free ed accessori di ottima qualità costruiti con materiali non tossici ne' per l'uomo ne' per gli animali delle ditte Hurtta, Hunter, Ferplast e Trixie

Scoprite le novità in anteprima su
www.discountanimali.com

GabrieleSimonaDiscountAnimali

@discountanimali

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

Virtual Reality Rehabilitation System: la nuova frontiera della riabilitazione

La realtà virtuale al servizio della salute

a cura di Maria Castellano

Si chiama VRRS (Virtual Reality Rehabilitation System) ed è una delle apparecchiature più all'avanguardia nel campo della riabilitazione. Studiata per facilitare il percorso di riabilitazione motoria e/o neurologica (ad esempio per il recupero dei danni e/o le limitazioni conseguenti da ictus, traumi, interventi protesici, malattie neurologiche), sfrutta la tecnologia della realtà virtuale. Ma cosa si intende per realtà virtuale? E in che modo un macchinario "virtuale" può dare benefici concreti in questo ambito? Ne parliamo con il dottor G. Pietro Salvi, Responsabile dell'Unità di Riabilitazione della Clinica Quarenghi di San Pellegrino Terme, struttura particolarmente sensibile alle innovazioni tecnologiche sanitarie volte al miglioramento dei trattamenti clinici e riabilitativi, fra i primi centri medici in Italia a dotarsi di questa metodica.

Realtà virtuale, risultati reali e verificabili

«Per realtà virtuale si intende una simulazione mediata da computer che offre la possibilità di vedere, sentire, manipolare ed interagire con un ambiente artificiale, mediante programmi in grado di offrire scenari che riproducono contesti di vita reale» spiega il dottor Salvi. *«Il VRRS con cui lavoriamo non solo permette di creare scenari simulati, ma possiede anche un'innovativa funzione che consente al terapista di predisporre un percorso riabilitativo personalizzato per il paziente e specifico per patologia. È possibile infatti ponderare la difficoltà delle attività riabilitative proposte sulla base delle reali capacità della persona presa in carico, consentendo così il conseguimento di eccellenti risultati in termini di efficacia e di tempo impiegato per il recupero funzionale»*. Tutti gli esercizi e i relativi movimenti eseguiti nel corso di ogni singola sessione riabilitativa vengono registrati dall'apparecchiatura VRRS e contribuiscono alla costituzione di un database attraverso il quale si possono generare report utili a verificare l'efficacia degli esercizi attuati e pianificare progressivamente la strategia riabilitativa da impostare in relazione ai livelli di recupero del paziente. Numerose sono ormai le pubblicazioni scientifiche internazionali relative alla metodica VRRS e agli ottimi risultati riabilitativi ottenuti grazie al suo utilizzo. Tra queste, per citarne alcune, quelle inserite nella prestigiosa *Cochrane Reviews* (il più autorevole network internazionale di analisi di dispositivi e metodiche medicali) che ha certificato l'effettivo valore dell'utilizzo della realtà virtuale applicata alla riabilitazione neurologica e/o motoria e ha dimostrato che per alcune tipologie di pazienti la VRRS associata alla riabilitazione tradizionale ha un'efficacia ancora maggiore rispetto alla sola attuazione di quest'ultima.

Il paziente al centro di un "gioco" sicuro e vario

«L'efficacia riabilitativa del VRRS è amplificata dalla straordinaria compliance (aderenza alla terapia) che i pazienti mostrano rispetto all'innovativa metodica; essi percepiscono il complesso degli esercizi riabilitativi da eseguire alla stregua di un gioco, condizione per cui si innesta quel meccanismo motivazionale fondamentale per il raggiungimento degli obiettivi riabilitativi» sottolinea ancora il dottor Salvi. L'ambiente virtuale all'interno del quale il paziente agisce, infatti, consente di sviluppare un numero infinito di scenari da proporre per l'esecuzione dell'esercizio; esso costituisce inoltre un ambiente di lavoro sicuro non essendo presenti all'interno delle aree d'azione ostacoli e ingombri che potrebbero compromettere la sicurezza del paziente. *«L'esercizio terapeutico eseguito in realtà virtuale è in grado di indurre un riarrangiamento funzionale della corteccia motoria e delle reti neuronali danneggiate dall'evento patologico, anche grazie alla mediazione dei cosiddetti neuroni mirror-specchio (secondo la nota teoria dello scienziato parmigiano Rizzolati), alcune particolari cellule del nostro cervello che ci permettono di comprendere le dinamiche di un movimento, più o meno complesso, semplicemente attraverso l'osservazione. Tramite sensori applicati alle diverse parti del corpo (in relazione alle necessità di rilevazione) la realtà virtuale consente di visualizzare sullo schermo la proiezione dei movimenti compiuti dai pazienti, rappresentandoli virtualmente come gesti e azioni che si compiono nella vita quotidiana, come quella di prendere o spostare un oggetto (ad esempio immettere la palla in un cestino, portare un bicchiere alla bocca, appoggiare un coltello su un tavolo etc.). Grazie a feedback visivi e uditivi immediati, questo strumento di "gioco" permette di migliorare il controllo del movimento con un ritorno preciso della correttezza o meno dell'esercizio»* continua lo specialista. I cicli di terapia virtuale offerti ai pazienti dalle equipes riabilitative della clinica Quarenghi si svolgono quotidianamente e hanno la durata di circa un'ora. *«I risultati sinora ottenuti in termini di recupero funzionale ci confermano l'efficacia dell'utilizzo della metodica VRRS, senza però mai dimenticare che le macchine sono programmate dagli uomini ed è quindi soprattutto l'abilità dei terapisti nell'utilizzare appieno le potenzialità dell'apparecchiatura a garantirci risultati così gratificanti»* conclude il dottor Salvi.

EFFICACE PER PATOLOGIE ORTOPEDICHE E NEUROMOTORIE

Le aree applicative della realtà virtuale in riabilitazione sono: il trattamento delle patologie ortopediche (interventi di protesi all'anca, al ginocchio ed esiti di fratture), la riabilitazione delle patologie neuromotorie (esiti di trauma cranico, di ictus, la Malattia di Parkinson, la Sclerosi Multipla e gli eventuali disturbi cognitivi ad esse correlati).

Due nuove radioterapie per l'Isola e la Bassa Bergamasca

a cura di Maria Castellano

Da sola o in associazione con la chirurgia e la chemioterapia, la radioterapia oggi rappresenta una delle armi più importanti contro il tumore, indispensabile per offrire un percorso di cura completo e "personalizzabile", nel quale il paziente possa essere seguito dal momento della diagnosi fino al termine della terapia. Proprio per garantire questa continuità gli Istituti Ospedalieri Bergamaschi (Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro e San Marco di Zingonia) hanno recentemente attivato due nuove unità di radioterapia (quella del San Pietro è aperta da un paio di mesi e ha già in cura una trentina di pazienti, quella del San Marco invece partirà a fine mese). «*In realtà è come se fosse un'unica unità, con la particolarità che i due acceleratori lineari (cioè le macchine che emettono la radiazioni) non si trovano nella stessa struttura, ma sono dislocati uno al Policlinico San Marco e uno al Policlinico San Pietro*» sottolinea il dottor Francesco Galli, amministratore delegato degli Istituti Ospedalieri Bergamaschi (a cui fa capo, oltre ai due Policlinici, anche il Centro Diagnostico di Treviglio). «*Si tratta di una scelta "strategica" e unica nel panorama bergamasco, nata dalla volontà di rispondere in modo più capillare alle esigenze di cura di un bacino di utenza ampio che copre tutta la zona ovest di Bergamo, Isola e Bassa Bergamasca e si estende fino al di là dell'Adda e verso il lecchese. In questo modo è l'ospedale che si avvicina al paziente e non viceversa*». Due macchine, quindi, ma un unico staff di primissimo livello, guidato dal dottor Corrado Italia, radioterapista proveniente dagli ex Ospedali Riuniti molto conosciuto nella bergamasca per la sua professionalità e umanità, che garantirà un'omogeneità di cure e gli stessi standard di qualità in entrambe le strutture.

UNA TERAPIA MIRATA

La radioterapia utilizza radiazioni ad alta energia, emesse da sostanze radioattive oppure prodotte da specifiche apparecchiature chiamate acceleratori lineari. Le radiazioni sono dirette contro la massa tumorale e danneggiano in particolare le cellule cancerose che in questo modo non riescono più a proliferare: il tumore così trattato non è più in grado di crescere e si riduce progressivamente.

Una tecnologia dall'aspetto "umano"

Alta tecnologia, professionalità e attenzione alla persona. Sono questi i punti di forza delle radioterapie degli Istituti Ospedalieri Bergamaschi. «*Entrambe le radioterapie dispongono di macchine moderne e ad alta tecnologia. In più la radioterapia di Zingonia è dotata di una TC di ultima generazione che, oltre ad avere un gantry (apertura) più ampio delle macchine normali utile per posizionamenti "complessi" necessari per trattare tumori in zone del corpo particolari, ha tutte le peculiarità che permettono di pianificare il trattamento e stabilire la "centratura" (cioè la fase di preparazione del trattamento) eliminando margini di errore*» spiega il dottor Italia. «*Grazie a questi macchinari siamo in grado di somministrare le più evolute modalità di trattamento (vedi box), che consentono di concentrare la dose di radiazione sul bersaglio desiderato, riducendo al minimo l'esposizione dei tessuti sani. In questo modo otteniamo la massima precisione e selettività, con i minori effetti collaterali possibili, personalizzando il trattamento con la massima accuratezza*». Personalizzare vuol dire non solo pianificare la terapia migliore e più efficace per quello specifico tipo di tumore, ma dare realmente centralità al paziente. «*In quest'ottica si inserisce anche la cura particolare che viene riservata alla singola giornata di terapia, con controlli e verifiche quotidiane della centratura. Così come l'attenzione che tutto lo staff riserva ai pazienti e la motivazione con cui si dedica a loro. Infine anche l'ambiente, studiato nei dettagli e nei colori, ha come obbiettivo trasmettere "accoglienza" e tranquillità in un momento così delicato come quello della malattia. Non bisogna infatti mai dimenticare che il paziente non è solo un malato, è una persona*» continua il primario.

Il dottor Corrado Italia (secondo da destra in seconda fila) insieme alla sua équipe

Le applicazioni: dalla riduzione del tumore prima della chirurgia al controllo del dolore

La radioterapia, oggi, trova indicazione nella grandissima parte delle malattie tumorali. «*Tra il 60 e il 70% dei pazienti oncologici avranno bisogno del trattamento radiante, con finalità diverse a seconda del tipo di tumore e dello stadio a cui si trova*» sottolinea ancora il dottor Italia. «*In alcuni casi può avere una funzione curativa/radicale (più o meno associata alla chemioterapia o ormonoterapia), in altri può seguire la chirurgia per migliorarne i risultati o precederla per rendere operabile un tumore troppo grande o la cui asportazione potrebbe causare una menomazione maggiore (ad esempio il retto). Nel caso di tumori ematologici è complementare a chemioterapia e terapie biologiche. Una funzione importante è, infine, quella palliativa e di sostegno che risulta spesso importantissima per migliorare la qualità di vita, permettendo, a volte anche dopo un unico intervento, di ridurre o sospendere i farmaci antidolorifici*» conclude il dottor Italia.

MASSIMA PRECISIONE, MINIMI EFFETTI COLLATERALI

Tra i trattamenti radianti oggi più efficaci sulle cellule malate ma "rispettosi" di quelle sane, ci sono:

- **la radioterapia conformazionale 3D, che utilizza fasci di radiazioni conformati e adattati alla forma del volume bersaglio, garantendo, rispetto alla cosiddetta radioterapia convenzionale, non solo una maggiore dose alla massa tumorale, ma anche un maggior risparmio delle strutture sane a essa contigue;**
- **la radioterapia a intensità modulata (intensity modulated radiotherapy, IMRT), che permette di irradiare con assoluta precisione e con dosi di radiazioni più elevate anche volumi bersaglio di forma complessa e/o localizzati in stretta prossimità di strutture critiche, in grado di tollerare dosi inferiori a quelle richieste per il controllo della neoplasia;**
- **la radioterapia guidata dalle immagini (image guided radiotherapy, IGRT), che consente di monitorare quotidianamente la reale posizione del volume bersaglio immediatamente prima dell'erogazione delle radiazioni, permettendo di irradiare con maggiore precisione organi suscettibili di spostamenti seppur minimi.**

In forma a ritmo di Capoiera

Da ballo degli schiavi a tendenza del momento per ritrovare il benessere psico-fisico

a cura di Alessandra Perullo

È a metà tra la lotta e la danza. Una disciplina affascinante sia da vedere sia da praticare. Ha una tradizione antica ma anche un fascino moderno. Diverte e fa bene a corpo e mente: sviluppa la flessibilità muscolare e rafforza le articolazioni, migliora la concentrazione e aiuta a liberare emozioni e tensioni. Tutto questo è la Capoeira, attività che unisce danza, arti marziali, musica, gioco e poesia, che anche da noi sta conquistando sempre più appassionati o "capoeristi". Scopriamo questo affascinante mondo con l'aiuto di Marcelo Machado Izar, fondatore dell'Accademia di Capoeira di Bergamo.

Che cos'è la Capoeira? Quali sono le sue origini?

La Capoeira, le cui origini risalgono al 1600 in Brasile, non è solo una disciplina sportiva, è un mondo, una forma di cultura che unisce rituali di danza a quelli di lotta. Per poterla comprendere è necessario ripercorrere la storia del Brasile, la schiavitù, la sofferenza e le lotte di liberazione dei neri deportati come schiavi nelle Americhe: lì si ritrovano i primi passi di questa lotta-danza, di quest'arte piena di sfumature, caratterizzata da un'ineguagliabile bellezza, sopravvissuta, trasformandosi, alle persecuzioni. Era praticata di nascosto come forma di ribellione ed espressione di un popolo oppresso alla ricerca della libertà e della dignità.

E come si fa?

Elemento fondamentale per questa disciplina è la musica: l'utilizzo del canto e della musica degli strumenti (*berimbau, pandeiro, atabaque, agogo e reco-reco*) fanno della "roda", cioè il cerchio di persone al centro del quale si "gioca" a Capoeira, un contesto davvero magico. Una volta creata la "roda", due persone iniziano a "giocare" disponendosi accovacciate davanti al *berimbau*, cioè lo strumento con il suono più grave che comanda il gioco e viene assegnato di solito al capoerista più anziano che diventa così arbitro del "gioco". Attraverso l'osservazione dell'altro, l'ascolto del ritmo del *berimbau*, delle sensazioni del proprio corpo e dell'energia dell'intero gruppo, i due si fronteggiano in sequenze di lotta-danza con lo scopo di creare un buon gioco con l'avversario, schivandone i colpi e coordinandosi con i suoi movimenti, attacco, difesa, contrattacco, spostamenti e acrobazie.

Da che età di può fare?

Dai tre anni in su. Per i più piccoli la Capoeira è un mondo di stimoli e fantasia: i movimenti diventano animali, gli esercizi un gioco d'immaginazione, la musica un viaggio divertente. La musica coinvolgente, i canti, le acrobazie, i movimenti e la lotta, rappresentano una fonte di forte attrazione sensoriale, emotiva e cognitiva, in grado di catturare anima e corpo di grandi e piccini. La Capoeira aiuta a sviluppare l'equilibrio, l'agilità, l'orecchio musicale, la concentrazione, la disciplina, il rispetto reciproco e lo spirito di collaborazione. Offre, inoltre, l'occasione di avvicinare i bambini a una lingua straniera (tutti i canti tradizionali sono in portoghese del Brasile), senza che nemmeno se ne accorgano. Nella fase propedeutica, vengono proposti movimenti semplici, legati a gestualità quotidiane o improntati all'imitazione degli animali. Successivamente si introduce l'approccio agli strumenti musicali e la memorizzazione di canzoni tipiche.

LA RODA: IL CERCHIO DELLA VITA

La roda, cioè il cerchio di persone all'interno del quale si pratica la Capoeira, non è altro che un microcosmo che riflette il macrocosmo della vita e del mondo: rispetto, responsabilità e libertà sono gli elementi che la caratterizzano.

Quali benefici offre?

Fondendo l'astuzia e la forza dell'arte marziale con la grazia e l'eleganza della danza, rappresenta una grande opportunità di crescita globale dell'individuo. Da un punto di vista corporeo, sviluppa in maniera armoniosa tutti i distretti muscolari, conferisce grande agilità, resistenza e potenza, migliora l'equilibrio e il radicamento a terra, favorisce il coordinamento motorio. Da un punto di vista mentale, conferisce flessibilità, capacità di controllo dello spazio circostante e un tipo di concentrazione peculiare perché fluttuante e multidimensionale (coscienza dello spazio, del corpo, del movimento, del ritmo, dell'avversario). Infine, il confronto con gli altri, l'importanza del gruppo, il senso di responsabilità e la gestione delle proprie emozioni, consolidano valori ai quali la società in cui viviamo, spesso, non dà la giusta attenzione.

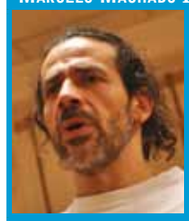
Che tipo di abbigliamento si consiglia?

Come per altre arti marziali si usa una divisa: di norma pantaloni (*abadà*) e la maglietta del gruppo.

Ciascun capoerista ha un nome che lo contraddistingue: come viene scelto?

L'*apelido*, cioè il soprannome, lo dà il maestro all'allievo e solitamente ricorda una peculiarità dell'individuo in questione.

Marcelo Machado Izar



Fondatore dell'Accademia di Capoeira di Bergamo

Per dare "Più qualità alla tua vita"

EVERY SERVICE

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

Una depilazione a regola d'arte

a cura di Elena Buonanno

Ceretta, rasoio, crema, epilatori elettrici. L'arsenale a disposizione delle donne (ma anche di un numero sempre maggiore di uomini) nella guerra contro i peli, è davvero "assortito". Ma come scegliere il metodo migliore per la nostra pelle e le nostre esigenze? Ecco i pro e i contro delle tecniche più comuni.

Rasoio: veloce e indolore, ma attenzione alle irritazioni

Pratico e indolore è la soluzione *last minute* preferita da molte, soprattutto per zone delicate come ascelle e inguine. In pochi minuti regala una pelle liscia e ha il vantaggio di rimuovere l'abbronzatura meno di altri metodi. Attenzione però. «*Il rasoio taglia solo la parte del pelo che fuoriesce dalla pelle, senza toccare il bulbo. Per questo dopo pochi giorni si vedono già spuntare e con il tempo tendono a diventare più forti*» sottolinea Manuela De Agostini, estetista. «*Inoltre sulla pelle possono comparire dei brufoletti, causati da un'infiammazione batterica del follicolo pilifero (chiamata follicolite)*». C'è poi anche un altro limite: se si passa a secco e la pelle non è perfettamente idratata, possono comparire irritazioni, arrossamenti e anche taglietti, soprattutto se si ha la pelle sensibile. Fondamentale, infine, è che il rasoio sia sempre pulito e non il primo che si trova in casa.

Creme depilatorie: un rimedio "chimico" che potrebbe dare allergia

Anche le creme depilatorie possono essere comode, oltre che indolori, ma i risultati durano solo qualche giorno. «*Si tratta di creme cosmetiche che contengono sostanze chimiche in grado di far cadere il pelo*» continua l'esperta. «*Attaccando però solo la struttura cheratinica del pelo, quindi solo a livello della cute, i risultati, proprio come quelli del rasoio, durano solo qualche giorno. Inoltre, le sostanze chimiche contenute possono causare allergie o irritazioni*». Ecco perché, se si sceglie questa opzione, i prodotti dovrebbero essere provati prima su una piccola area, sciacquandoli abbondantemente dopo il tempo di posa in modo da eliminare qualsiasi residuo chimico.

VIA I PELI CON LO ZUCCHERO

Oggi esiste un'alternativa meno dolorosa, più duratura e completamente naturale alla classica ceretta. Si tratta di una pasta composta da zucchero e acqua, le cui origini risalgono addirittura all'antico Egitto. In questa tecnica, che richiede una manualità particolare, lo zucchero viene steso contropelo (e non come succede di solito nel verso del pelo), per poi strapparlo a favore di pelo. Il risultato è che il follicolo viene sfilato in modo più delicato, più profondo e indolore. Lo zucchero, allo stesso tempo, agisce anche come un peeling rendendo la pelle setosa. Essendo al 100% naturale, questo tipo di epilazione è indicata per chi ha la pelle sensibile, a chi è allergico e a chi è soggetto a follicoliti. Inoltre, grazie alla temperatura della pasta che non supera quella corporea, è adatta a chi ha problemi di capillari.

Epilatori elettrici: via il pelo alla radice

Gli epilatori elettrici sono in genere dotati di lame rotanti che pinzano il pelo e lo strappano, insieme al suo bulbo, come se fossero pinzette. «*In questo caso il pelo ha tempi di ricrescita più lunghi rispetto al rasoio o alla crema*» spiega la De Agostini. «*Sebbene più efficaci, però, non riescono a rimuovere i peli più corti, con la conseguenza che lasciano una doppia ricrescita. Inoltre possono favorire la formazione di peli sottopelle e cisti*». Per prevenire questo rischio idratazione ed esfoliazione sono le parole chiave. E se l'epilatore non scorre bene, ad esempio per colpa del sudore? Un velo di talco renderà il "passaggio" più facile. Meglio però evitare l'epilazione elettrica sull'inguine e sotto le ascelle, tra i punti più "difficili": non solo perché molto più doloroso che nelle altre parti del corpo, ma perché in queste zone i peli sono più lunghi e potrebbero essere spezzati piuttosto che estratti dal bulbo.

Ceretta: gambe lisce a lungo, anche se più dolorosa

Tra i metodi più amati per prepararsi al bikini, quando si torna dalle vacanze la ceretta spesso viene evitata per il rischio che possa "portare via" il colorito. «*È vero che in parte si schiarisce l'abbronzatura. Ma non è un male. Anzi. Lo strato che viene rimosso con lo strappo è composto da cellule morte, tolte le quali la pelle diventa più luminosa e più facile da idratare in profondità, permettendo così di mantenere più a lungo la restante abbronzatura*» osserva l'esperta. Senza contare che il risultato offerto da questo metodo supera di gran lunga quello degli altri. «*Con la ceretta si rimuove anche il bulbo del pelo che quindi ci mette molto più tempo a riformarsi e a ricrescere. Si può avere la pelle liscia per diverse settimane (in alcune persone fino a quattro)*». Ma anche con la ceretta si rischia la follicolite o peli sotto pelle? «*Sì, anche se meno facilmente*». E il dolore? «*Molto dipende da come viene fatta e da come viene tesa la pelle durante lo strappo. Per chi proprio non lo sopporta, possono essere utili tecniche di respirazione e rilassamento*» conclude la De Agostini.

FOLLICOLITE? NO GRAZIE

Per prevenire la follicolite, qualche giorno prima della depilazione è consigliabile bagnare la parte con acqua tiepida, massaggiarla con un guanto di cellulosa o fare un leggero scrub, in modo da ammorbidirla, rimuovere le cellule morte e far uscire i peli sotto pelle. Fondamentale per facilitarne l'uscita è anche che la cute sia ben idratata. Dopo la depilazione può essere invece utile disinfettare con una crema lenitiva e astringente a base di ossido di zinco e magnesio silicato.

Manuela De Agostini

Estetista del Centro Sabai Thai di Bergamo

CORAL a.s.d. WELLNESS & FITNESS

NON ANDARE AL RIBASSO!
QUANDO INVESTI IN SALUTE E BENESSERE

CHIEDI
serietà, esperienza, professionalità, qualità dei servizi, tests di valutazione, programmi mirati e istruttori aggiornati che ti seguono SEMPRE

Tutto questo DA NOI ha un valore che fa LA DIFFERENZA

SALA FITNESS - BODY BUILDING - CORSI MUSICALI - G.A.G. - PILATES - ZUMBA FITNESS
DANZA AEROBICA (bambini) - ARTI MARZIALI (bambini e adulti) - CENTRO BENESSERE

WELLNESS & FITNESS CORAL a.s.d.
BERGAMO - Via Borgo Palazzo, 90 (ingresso da Via Vivaldi) - Tel. 035 218140
ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO
bergamo@coralcentrifitness.com - www.coralwellnessfitness.com

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

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

Informazione Pubblicitaria

La qualità di vita nel percorso clinico assistenziale delle pazienti operate al seno

a cura di Francesca Dogi

Il tumore della mammella colpisce più donne di qualsiasi altro tipo di tumore in Italia come in Europa. I progressi della medicina hanno prolungato la vita di molti pazienti oncologici. Ma questo tempo "guadagnato" diventa irrilevante se l'esistenza di queste persone è pesantemente condizionata dal dolore cronico, dall'affaticamento, dall'ansia, da problemi legati alla sfera affettiva e sessuale. La crescente importanza riconosciuta alla qualità della vita, e non solo alla sua durata, sta assumendo un ruolo fondamentale nell'approccio al malato di tumore: la valutazione e il controllo del dolore e della *fatigue* (affaticabilità) dovrebbero essere sempre considerati anche negli studi clinici poiché hanno un notevole impatto sulla mobilità, sull'indipendenza e sullo stato psichico del malato e della sua famiglia (Aiom, 2005). Una ricerca infermieristica effettuata in un'Azienda Ospedaliera del centro Italia ha evidenziato l'importanza di un approccio multidisciplinare come quello che caratterizza le "breast unit" (letteralmente "unità del seno"), il cui obbiettivo è avviare percorsi personalizzati all'interno di strutture d'eccellenza in cui la paziente sia seguita da una équipe multidisciplinare di professionisti, dal radiologo al chirurgo, all'infermiere e allo psicologo. Il trattamento del paziente oncologico, oltre agli intenti curativi, deve mirare a migliorare la qualità della vita e limitare il rischio di conseguenze psicopatologiche. Per questo nelle "breast unit" le donne operate di tumore della mammella, anche dopo l'intervento, vengono seguite da professionisti sanitari quali infermieri, fisioterapisti e psicologi per garantirne il *continuum* assistenziale che può durare anche fino a cinque anni. L'équipe segue la donna nelle diverse fasi fisiche e psicologiche del post operatorio come per esempio la gestione di limitazioni a carico dell'arto operato fino al supporto psicologico, fondamentale in questa patologia, per la preparazione a chemioterapia e radioterapia. Quest'approccio multidisciplinare ha dato buoni risultati, in particolare per quanto riguarda la qualità della vita (stato globale di salute); un migliore funzionamento sotto vari aspetti (fisico, di ruolo, emotivo, cognitivo e sociale); una migliore gestione di sintomi quali *fatigue*, nausea e vomito, dolore, dispnea, insonnia, costipazione e diarrea; una migliore considerazione dell'immagine del proprio corpo e una visione con maggiori prospettive per il futuro; una migliore gestione dei sintomi quali gli effetti collaterali legati alla terapia in atto, il dolore alla mammella e al braccio e il turbamento per la perdita dei capelli. Alla luce di tutto ciò, è indispensabile che la qualità di vita diventi un punto di partenza per impostare studi con adeguata metodologia statistica e migliorare gli approcci e le risposte sia organizzative sia clinico assistenziali.

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

ASSOCIAZIONE TRICOLOGICA SVENSON ITALIA

CADUTA DEI CAPELLI?

MESE DELLA PREVENZIONE

Svenson da oltre 50 anni affronta e risolve i problemi dei capelli

PREVENZIONE

Forfora, prurito, sebo sono i nemici che danneggiano i nostri capelli aumentandone la caduta. La campagna di prevenzione promossa dall'Associazione Tricologica Svenson aiuterà molte persone a conoscere e risolvere i propri problemi di capelli. In questo periodo tutti potranno farsi controllare gratuitamente dai tecnici e sapere se sono ancora in tempo per affrontare una caduta di capelli precoce e come mantenerli folti e rigoliosi. La nostra esperienza ci consente di sapere che, se si interviene in tempo, questo processo può essere controllato in maniera efficace. Già dal primo manifestarsi delle anomalie, quali la pitiriasi (forfora), l'ipersecrezione sebacea (sebora oleosa), l'anomalo proliferare della flora batterica e dei miceti (funghi) presenti sul cuoio capelluto e del conseguente prurito, bisogna intervenire subito per evitare l'assotigliamento dei capelli, il diradamento e la calvizie.

un tecnico durante il controllo con la tricocamera

LE DONNE E I CAPELLI

Capelli fragili, secchi, che cadono e non tengono la piega. Sfortunatamente i problemi di capelli non sono più solo un problema maschile. Anche nelle donne e sempre in costante aumento si vedono capigliature diradate e pettinature che coprono spazi vuoti. Un disagio difficile da nascondre che spesso si riflette in uno sguardo triste e insicuro. Rassegnarsi non serve. Un check-up tempestivo può risolvere il problema e riportare il sorriso perduto.

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

TESTATO DA VOI

Matteo, 24 anni
Dopo questa visita ho capito che c'era un problema reale e serio, adesso dopo circa 6 mesi di trattamenti la mia situa - zione è completamente cambiata ...

Marisa, 73 anni
Avevo forfora, prurito, caduta. Adesso dopo tre mesi di trattamento sono notevolmente migliorati.... si stanno rinfoltendo parecchio. Grazie Svenson!

Vincenzo, 42 anni
Non ho più ne forfora, ne prurito, la caduta si è fermata e sono cresciuti tanti piccoli capellini.

Queste ed altre migliaia di testimonianze puoi visionarle presso i nostri centri.

AUTOVALUTAZIONE TRICOLOGICA

- ☐ FORFORA
- ☐ UNTUOSITA'
- ☐ OPACITA'
- ☐ CADUTA
- ☐ PRURITO
- ☐ STEMPIAMENTO
- ☐ CAPELLI SFIBRATI
- ☐ 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 più vicino.

IL CHECK-UP GRATUITO

Al fine di poter valutare le condizioni e le anomalie presenti sul cuoio capelluto e sui capelli è necessario un controllo approfondito durante il quale tutte le persone che ne hanno fatto richiesta saranno informate sulle condizioni dei propri capelli su come prevenire la caduta e rispristinare le condizioni favorevoli alla loro crescita.
Il primo nemico da eliminare è rimandare da oggi a domani, con il rischio di diventare sempre più diradati e sentirsi dire dai nostri tecnici che non c'è più niente da fare. Telefonare oggi stesso per fissare un appuntamento presso la sede dell'Associazione Tricologica Svenson Italia a Voi più vicina, è il primo passo per fare qualcosa di serio e concreto per fermare la caduta ed ottenere una presenza estetica migliore.

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

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

ASSOCIAZIONE TRICOLOGICA SVENSON ITALIA

BERGAMO	C/O POLIAMBULATORIO HABILITA SAN MARCO P.zza della Repubblica 10	035.222062
CLUSONE	C/O POLIAMBULATORIO HABILITA Via Zucchelli 2	0346.22654
SARNICO	C/O OSPEDALE DI SARNICO Via P. A. Faccanoni 6	035.9181
ZINGONIA	C/O CASA DI CURA HABILITA Via Bologna 1	035.4815511

prenota il Tuo Check up Gratuito anche on line su: WWW.SVENSON.IT

Gloreha Lite: il guanto riabilitativo dà una mano ai pazienti

Un nuovo dispositivo che porta la riabilitazione direttamente a casa

a cura di Francesca Dogi

Un guanto per aiutare a recuperare l'uso della mano. È partita da questa idea l'avventura dell'azienda Idrogenet Srl. Dopo anni di studi e sperimentazioni, l'obbiettivo è stato raggiunto: Gloreha – questo il nome dell'invenzione, tutta italiana – è ormai entrato nella pratica quotidiana di molti ospedali, specie nel trattamento di pazienti post-ictus o con altre lesioni al sistema nervoso. Tra le prime strutture a dotarsi di Gloreha gli Istituti Habilita di Sarnico (Bg) e Zingonia (Bg), la Casa di Cura Villa Beretta di Costa Masnaga (Lc), la Fondazione Maugeri di Lumezzane (Bs), il Centro Riabilitativo Don Calabria di Verona, l'Ospedale di Bolzano.

La riabilitazione a casa

Da alcuni mesi è disponibile un nuovo modello di Gloreha, più compatto ed economico della versione ospedaliera, pensato appositamente per l'uso domiciliare. La riabilitazione, specie quella neuromotoria, è un percorso lungo e faticoso, che quasi mai si esaurisce con la fine del periodo di ricovero. I pazienti e i loro familiari lo sanno bene. Per questo è stato sviluppato Gloreha Lite: un dispositivo semplice da utilizzare, in grado di intensificare l'esercizio motorio e dare continuità al trattamento riabilitativo, dall'ospedale alla casa del paziente.

Un guanto stimolante e flessibile

Gloreha è l'unica apparecchiatura capace di mobilizzare le dita secondo varie combinazioni di movimento e contemporaneamente mostrare al paziente una simulazione tridimensionale dell'esercizio. Il ruolo del feedback visivo sul monitor è molto importante per coinvolgere il paziente nella terapia e stimolare l'area danneggiata del cervello responsabile dei movimenti dell'arto superiore. Il paziente può così partecipare attivamente all'esercizio e associare alla chiusura e apertura della mano generata dal guanto un movimento volontario del braccio: è possibile così sfruttare Gloreha per compiere esercizi funzionali nello spazio, come la presa di un bicchiere. Tra i benefici attesi, il mantenimento e miglioramento del range articolare, la prevenzione di danni da immobilizzazione, la riduzione del dolore e dell'edema, il mantenimento delle afferenze funzionali, la stimolazione propriocettiva.

Si può acquistare o noleggiare

Gloreha Lite è disponibile anche a noleggio: i pazienti interessati a provare su di sé l'impiego del guanto riabilitativo hanno perciò l'opportunità di utilizzarlo per periodi di 3 mesi. Il software di gestione del dispositivo e visualizzazione della mano 3D può essere installato direttamente sul pc di casa del paziente: un ulteriore vantaggio per le famiglie, che non sono costrette ad acquistare un nuovo pc dedicato. Trattandosi di un dispositivo medico, l'impiego di Gloreha Lite è ovviamente subordinato alla prescrizione medica.

IDROGENET SRL
Via Rose di Sotto 38/C
25126 BRESCIA
TEL. 030.871932 - 328.6711989
FAX 030.5236637
info@gloreha.com
www.gloreha.com

Informazione Pubblicitaria

Check up cutaneo
con misurazioni al cuoio capelluto

Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare

Studio Medicina Olistica Medi SPA - Ayurvedic Centre

Videodermoscopia al cuoio capelluto

Direttore Sanitario
dott. Giuseppe Palamara

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

Il primo centro medico
di scienze tricologiche
per la prevenzione
e la cura della caduta
dei capelli
e delle patologie
del cuoio capelluto

Ossigenoterapia iperbarica al cuoio capelluto

Ricerca Scientifica
Avanzata

Piazza Barborini e d'Andrea, 3A/bis
24060 Bagnatica (BG)

Via Copernico, 8/1
60019 Senigallia (AN)

Strada Genova, 275 Scala A
Cell. 342 36 92 326
10024 Moncalieri (TO)

Tel. 035 68 01 31 Fax 035 66 66 549 Cell. 335 68 03 901

seguici su
facebook

info@rsalife.it - www.rsalife.it

Se senti bene... vivi meglio!

a cura di Francesca Dogi

Secondo la ricerca "Hearing is Living" della campagna mondiale "Hear the World", le persone che hanno una perdita uditiva trattata con l'utilizzo di apparecchi acustici migliorano la qualità della loro vita (83%), il generale stato di salute (69%), l'autostima (64%), apprezzano maggiormente l'attività fisica (37%) e viaggiano di più (66%). Lo studio dimostra anche che, in generale, le persone che non curano la loro perdita uditiva sono più soggette a forme di depressione rispetto a coloro che invece utilizzano gli apparecchi acustici o che non hanno problemi di udito. Un altro fatto importante emerso dalla ricerca riguarda la vita di coppia: chi soffre di una perdita di udito, se indossa un apparecchio acustico, si sente più attraente, ha una vita di coppia migliore ed è più soddisfatto. Il 70% di tutti gli intervistati che utilizzano un apparecchio acustico ha confermato che ci sia stato un miglioramento nella relazione di coppia da quando lo portano. Più di un terzo (36%) ha ammesso di avere una

vita amorosa più soddisfacente. Anche i partner degli intervistati dicono che grazie all'apparecchio acustico la relazione sia migliorata: l'81% approva e gradisce che il partner lo utilizzi; il 40% dice che il partner dedica loro più attenzioni; il 38% percepisce un complessivo miglioramento nella relazione proprio grazie all'utilizzo dell'apparecchio acustico. La prontezza e l'abilità con le quali due persone si ascoltano e rispondono sono fondamentali per una relazione soddisfacente. La perdita uditiva che non viene trattata interferisce nella comunicazione disgregando l'interazione e causando incomprensione e allontanamento. Tutto ciò si può contrastare con l'utilizzo dell'apparecchio acustico. Molte persone nel mondo hanno migliorato la qualità della loro vita grazie all'applicazione di un apparecchio acustico. Medical Udito Bergamo, con competenza e professionalità, è in grado di accompagnare le persone deboli di udito nella scelta della soluzione personalizzata più adatta alle singole esigenze, con l'obbiettivo di migliorare la qualità dell'ascolto e della vita di relazione.

Informazione Pubblicitaria

I SERVIZI OFFERTI
Controllo gratuito dell'udito
Assistenza in tutta la Provincia
Test di prova – Forniture ASL
e INAIL agli aventi diritto
Pagamenti rateali
Assicurazione

MEDICAL UDITO BERGAMO SNC
Via A. Stoppani 7/a
24121 – BERGAMO
Tel. 035271211
www.medicaluditobergamo.it
info@medicaluditobergamo.it

Still Osteopatia Integrata

La nostra equipe di professionisti a vostra disposizione:

P. Corriat D.O. Osteopata
F. D'Avanzo D.O. Osteopata
F. Dudal D.O. Osteopata
O. Legrand D.O. Osteopata
P. Poucet D.O. Osteopata
A. Spelgatti D.O. Osteopata
K. Vanderbeke D.O. Osteopata
R. Carraro Dietista
M. Charkhchiha Medico Chirurgo
M. Iapicca Medico Chirurgo Specialista in Ortopedia
A. Irmici Medico Chirurgo Agopuntura
O. Marechal Medico Chirurgo Medicina Funzionale
M. Mariani Medico Chirurgo
O. Mrikh Medico Chirurgo
G. Porzio Medico Chirurgo Ozonoterapia, Idrocolonterapia
A. Sinigaglia Medico Chirurgo Specialista in Ortopedia

Il nostro staff al vostro servizio per accogliervi:
Arianna, Francesca, Gloria, Marica, Sabrina, Viviana

La nostra missione è offrire a pazienti di ogni età, in scienza e coscienza, cure altamente personalizzate di osteopatia, unite a diagnosi e terapie mediche integrate. Con la collaborazione del paziente possiamo migliorare la sua qualità di vita.

STILL® OSTEOPATHIC CLINICS

> Bergamo
Via Calzecchi Onesti, 6
Tel +39 035 362280
Fax +39 035 362290
bergamo@osteopatia-still.com
Dir: Sanitario: Dott. M. Iapicca
Autorizzazione ASL 2688 15/01/1993

> Varese
Via Veratti, 24
Tel +39 0332 232714
Fax +39 0332 284176
varese@osteopatia-still.com
Dir: Sanitario: Dott. S. Pasinetti
Autorizzazione ASL 1853 18/12/2001

www.osteopatia-still.com

Il Centro Ottico Maffioletti raddoppia

Sarà inaugurato a Sarnico, a luglio, il secondo punto vendita: moderno, all'avanguardia e con uno sguardo alle nuove generazioni

a cura di Francesca Dogi

«Ci guardiamo indietro consapevoli della lunga strada percorsa, conservando immutate le motivazioni iniziali e nutrendo una profonda soddisfazione per i positivi rapporti interdisciplinari che abbiamo costruito, per la fiducia che molte persone hanno riservato al nostro Centro e per aver mantenuto costante lo sforzo di vedere sempre una persona dietro ogni cliente». Era il 25 giugno 2012 quando il professor Silvio Maffioletti, ottico optometrista, fondatore con la sorella Sonia del Centro Ottico Maffioletti, pronunciava queste parole al termine di un evento davvero speciale, la festa allegra e coinvolgente organizzata per il 25° anniversario del Centro. In questa occasione è nata l'idea, portata poi avanti con forza e determinazione, di aprire il secondo punto vendita, dopo quello di Bergamo. Da allora è passato un anno e l'entusiasmo di Silvio e Sonia Maffioletti non si è certo spento. *«Negli ultimi 365 giorni abbiamo lavorato con impegno e tenacia per un nuovo, grande obbiettivo: in questi anni di crisi economica aprire un nuovo Centro è un progetto imprenditoriale ambizioso, che parte dalla consapevolezza di ciò che si è costruito, si sviluppa mediante la fiducia nei giovani, guarda con ottimismo al futuro. Un messaggio importante, condiviso con convinzione da uno staff che, da mesi, si sta preparando a questo importante passo»* dice, orgoglioso, il professor Maffioletti. *«Il nuovo punto vendita, che verrà inaugurato a luglio, si trova a Sarnico in via Lantieri 30, nel centro storico della bella cittadina del lago d'Iseo. La presenza del Centro Ottico Maffioletti sul territorio bergamasco si amplierà quindi dalla città di Bergamo al grazioso paese del Basso Sebino, una meta turistica molto conosciuta e animata da varie iniziative nel corso dell'anno, soprattutto durante il periodo natalizio e le calde serate estive. L'obbiettivo dello staff è quello di inserirsi tra le attività commerciali della zona con passione e professionalità, mantenendo la mission con cui lavora alla sede di Bergamo: vivere e far vivere ai propri clienti il mondo della visione a 360 gradi»* gli fa eco Sonia Maffioletti. A Sarnico però l'identità sarà rinnovata, moderna e attenta alla scelta dei giusti partner commerciali con il lancio di linee nuove e la sperimentazione di nuove metodologie di vendita, in cui la tecnologia supporterà lo staff nell'approccio al cliente e nell'elaborazione della proposta migliore. *«Il nuovo punto vendita sarà quindi giovane e altamente professionale»* sottolineano Silvio e Sonia Maffioletti, che in questo modo aprono con fiducia alle nuove generazioni, convinti che solo così si possa dare linfa, entusiasmo e concretezza al loro progetto nato 25 anni fa.

CENTRO OTTICO MAFFIOLETTI
Via Lantieri 30 - 24067 Sarnico
tel. 035/910658
Piazza Emanuele Filiberto 9
24126 Bergamo
tel. 035/313612
info@otticamaffiolettibergamo.it
www.otticamaffiolettibergamo.it

Informazione Pubblicitaria

Guardie a cavallo nei parchi cittadini

Dai primi di luglio i parchi bergamaschi sono ancora più sicuri. A vigilare sui frequentatori dei polmoni verdi della città, meta di persone di tutte le età, ci sono i "ranger", guardie forestali a cavallo come quelle che si vedono nei film e nei cartoni americani, che di certo non passano inosservati. Non si muovono, infatti, solo a piedi o in bici ma anche a cavallo. I ranger, che si aggiungono ai Gev, guardie ecologiche volontarie, e al nucleo di polizia ambientale, hanno la funzione di "sentinelle", e anche se non svolgono compiti di pattugliamento, lavorano in stretta collaborazione con la Polizia locale per garantire la sicurezza dei nostri parchi.

Una marcia tra sport e solidarietà

Un appuntamento imperdibile per gli amanti della maratona. È la *Bergamo Half Marathon*, che il 29 settembre attraverserà il cuore della città. Disegnato da Migidio Bourifa, il quattro volte tricolore di maratona, il percorso della nuova mezza maratona cittadina, partirà dalla Fara, in Città Alta, attraverserà il centro storico per poi scendere nella città bassa fino al quartier generale allestito sul Sentierone. Alla mezza maratona, a cui dovrebbero partecipare anche Gianni Morandi e Annalisa Minetti, sarà affiancata anche una stracittadina di 5 km per i meno allenati. Chilometro dopo chilometro, la "Mezza di Bergamo" sarà anche un importante momento di solidarietà: grazie al *Charity Program* tutti i runner potranno sostenere direttamente una delle organizzazioni no-profit aderenti diventando così loro ambasciatori. Per informazioni: **www.lamezzadibergamo.it**

Parrucche per non sentirsi "diverse"

Perdere i capelli, in seguito a un trattamento radioterapico o chemioterapico, è un evento traumatico per moltissime donne. Per questo l'Associazione Cancro Primo Aiuto - CPA Onlus, in collaborazione con l'Associazione Oncologica Bergamasca - A.O.B onlus presente presso l'Ospedale Papa Giovanni XIII di Bergamo, ha avviato il progetto "Parrucche della solidarietà" con la fornitura completamente gratuita ai pazienti oncologici colpiti da alopecia. Il catalogo, che comprende una ventina di prodotti di alta qualità, risponde alle diverse esigenze in termini di look: taglio corto, medio, lungo, acconciature lisce ricce o mosse, capelli biondi, rossi o castani, ce n'è davvero per tutti i gusti, perché ogni donna possa in ogni momento ritrovare se stessa e avere una vita normale. Per informazioni: inviare una e-mail a **aliceterzi@hpg23.it** o telefonare al **335.1355643**.

Il decalogo della Regione per una legge "no-slot"

I cittadini lombardi spendono, in media, 1.700 euro all'anno a testa per giocare alle slot machine. A Pavia va il record nazionale con un investimento pro capite in "macchinette" è di 2.125 euro. Terza Bergamo, dove in media si spendono 1.238 euro a testa all'anno. Sono queste le cifre allarmanti di fronte alle quali la Regione ha deciso di scendere in campo stilando un decalogo su cui dovrebbe basarsi la prossima legge contro il gioco d'azzardo. Tra le misure proposte per arginare il fenomeno, l'introduzione dell'uso obbligatorio della carta regionale dei servizi per giocare alle slot; il finanziamento della cura delle ludopatie mediante introduzione di una tassa di scopo regionale che dovrebbe essere pagata dai locali con slot machine; la regolamentazione, da parte dei Comuni, degli spazi di gioco nei locali; il divieto di pubblicizzare il gioco d'azzardo sui mezzi e nei luoghi pubblici; incentivi per gli esercenti che non installano o eliminano le slot machine dai loro locali; l'istituzione di corsi di formazione per i commercianti e le forze dell'ordine e l'attivazione di un numero verde dedicato specificamente al problema.

IP ISTITUTO POLISPECIALISTICO BERGAMASCO

Resp. Sanitario dott.ssa Sara Oberti

SI ESEGUONO IN REGIME CONVENZIONATO LE SEGUENTI PRESTAZIONI

- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

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

ECOCOLORDOPPLER
tronchi sovraortici, vasi periferici
e arterie renali

ECOCARDIOGRAFIA
ecocardio colordoppler grafia cardiaca

MOC (mineralometria ossea a raggi X)

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

MAMMOGRAFIA

Regione Lombardia

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

- GERIATRIA
visite specialistiche
valutazione multidimensionale
finalizzata al riconoscimento
dell'indennità di invalità,
di accompagnamento e legge n° 104

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

Il cardiologo-maratoneta

Dalle corsie dell'ospedale ai cinque circuiti più importanti del mondo

a cura di Elena Buonanno

«Arrivare primo tra gli italiani sopra i 50 anni alla maratona di Londra è stata la realizzazione di un sogno. Per due anni mi sono allenato tutti i santi giorni dopo i turni di lavoro in ospedale. Una bella fatica. Ma tagliare il traguardo in meno di tre ore, è stata una tale emozione e soddisfazione da ripagarmi di tutti i sacrifici. Ora la prossima sfida è la maratona di Chicago del 13 ottobre e, in primavera, quella di Boston. E chissà che un giorno non possa dire di aver corso tutte le cinque maratone più importanti del mondo». Ha gli occhi che brillano il professor Flavio Doni, 53 anni, primario del reparto di cardiologia e unità coronarica del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro, mentre racconta dell'ultima maratona a cui ha partecipato ad aprile scorso nella capitale inglese. Qui, all'ombra del Big Ben, il cardiologo-maratoneta si è piazzato al ventiquattresimo posto su quasi 2.000 italiani, oltre che primo tra gli over 50.

Una passione nata per caso

Non male per uno che ha cominciato ad appassionarsi alla maratona solo da un paio d'anni. *«È nato tutto un po' per caso nel 2011, quando ho avuto occasione di incontrare per una consulenza Gabriele Rosa, uno degli allenatori di corsa più noti al mondo»* racconta il professor Doni. *«Sono sempre stato un grande amante della corsa, al punto da comprare, quando le mie due figlie erano piccole, dei passeggini americani tecnologici per poterle portare a spasso e allo stesso tempo correre un po'. Quello che mi frenava era la paura dei traumi e la difficoltà ad allenarmi in modo regolare. L'incontro con Rosa mi ha convinto che dovevo almeno provarci».* E così ha fatto. Con passione, dedizione e non pochi sacrifici. *«Ho cominciato ad allenarmi tutti i giorni, per almeno un'ora e mezza, inizialmente con ritmi piuttosto blandi. Poi, vedendo che il fisico reagiva bene ho aumentato l'intensità. Andavo a correre quattro volte a settimana e in palestra due volte. Un giorno invece facevo yoga, per rilassarmi e migliorare la capacità di concentrazione. È stata tosta. Smesso il camice, indossavo pantaloncini e scarpe da ginnastica e via, con qualsiasi tempo e temperatura, anche se magari ero stanco morto per il turno in ospedale»* continua nel racconto. E i risultati non si sono fatti attendere. Dopo sei mesi era già alla maratona di New York, il sogno di tutti i maratoneti. *«Non mi interessava fare un buon tempo. L'importante era arrivare alla fine. E ci sono riuscito. Ho corso in circa tre ore e mezzo che comunque per un neo-maratoneta non è male».*

La curiosità del medico

Per il professor Doni è solo l'inizio. La passione per la maratona, dopo l'esperienza newyorkese, diventa ancora più forte. Non riesce più a farne a meno. *«È incredibile la sensazione di benessere psico-fisico che si prova».* E finisce per contagiare non solo lo sportivo ma anche il medico. *«Mi sono messo a studiare come fare per "educare" l'organismo a bruciare i grassi nel modo corretto. Quando si corre la maratona uno dei problemi maggiori è che intorno al trentesimo chilometro (su quarantadue) si esauriscono le calorie e quindi l'energia. Noi infatti abbiamo come riserva una quantità di zucchero che fornisce circa 2000 calorie, ma durante la maratona se ne arrivano a consumarne 3000. Il trucco è arrivare, attraverso l'allenamento, a trovare per ognuno la frequenza giusta, quella cioè al di sotto della quale si bruciano i grassi e non gli zuccheri in modo da non andare in riserva. L'esperienza come sportivo mi è anche stata di stimolo per approfondire gli effetti di un'attività fisica regolare sulla salute del cuore, anche in pazienti cardiopatici, nei quali è persino in grado di far nascere nuove cellule a livello cardiaco e vascolare».* E non è solo il cuore a stare meglio. Anche la mente ne guadagna. Correre infatti è un potentissimo anti-stress. *«Non solo. Se si applicano i principi di psicologia dello sport, che in questi anni mi sono messo a studiare, si possono migliorare sia le performance sportive sia il modo di affrontare le cose nella vita tutti i giorni, imparando a controllare le proprie emozioni e a ingannare la mente per non sentire la fatica».*

Tutti in pista? Sì, ma sotto controllo

Allora dovremmo tutti cominciare a correre le maratone? *«Naturalmente no. Correre una maratona è un impegno fisico e mentale di altissimo livello, che deve rappresentare il risultato finale di un lavoro di preparazione lungo e meticoloso. Solo così correre una maratona diventa un'esperienza salutare ed esaltante. Senza arrivare ai quarantadue chilometri, però, tutti dovremmo impegnarci a praticare, ogni giorno, una blanda e regolare attività fisica. Quaranta minuti di*

passeggiata tranquilla o di cyclette sono sufficienti a garantire ottimi risultati per il miglioramento della salute del nostro cuore. Se poi, a partire da questa leggera e benefica attività di base, viene la voglia di passare a una pratica sportiva più intensa, come la maratona, il nostro organismo e la nostra mente non potranno che ringraziarci, purché il tutto avvenga con la dovuta gradualità, affidandosi a esperti che ci guidino con allenamenti progressivi. Il corpo umano è una macchina perfetta che, adeguatamente e saggiamente preparata, può raggiungere, anche quando non si è più giovani, prestazioni di alto livello». Proprio come quelle che ha raggiunto il professor Doni, che ora guarda avanti, alle prossime maratone.

Il sogno più grande: la maratona di New York insieme alle figlie

«Una volta completate le cinque più importanti maratone al mondo, mi piacerebbe chiudere in bellezza bissando quella di New York. Magari insieme alle mie figlie, Arianna, di 20 anni, e Angelica, di 17, che, contagiate da me, hanno cominciato ad allenarsi. Sarebbe davvero un sogno nel sogno» conclude il professor Doni.

Più di **vent'anni di attività professionale** seguendo costantemente le innovazioni tecnologiche al fine di poter fornire sempre la massima qualità ai pazienti. L'**Odontoiatria Generale** come base del lavoro quotidiano, ma con una grande passione per la **Chirurgia e l'Implantologia**, impiegate utilizzando sempre attrezzature all'avanguardia.

Il **laser a diodi** utilizzato in studio quotidianamente.
L'attenta valutazione delle patologie della mucosa orale nella **lotta, attraverso la prevenzione, dei tumori** della bocca.
Lo scrupoloso, periodico aggiornamento professionale. **L'attenzione per la sterilità** dello strumentario e dei campi operativi.

La disponibilità a risolvere ogni problematica del cavo orale dei nostri pazienti.
Tutto ciò ha conquistato la fiducia di tante persone che si sono rivolte a noi in tutti questi anni, e continuano a farlo.

AMBULATORIO ODONTOIATRICO

Dott. Paolo Previtali
medico chirurgo dentista

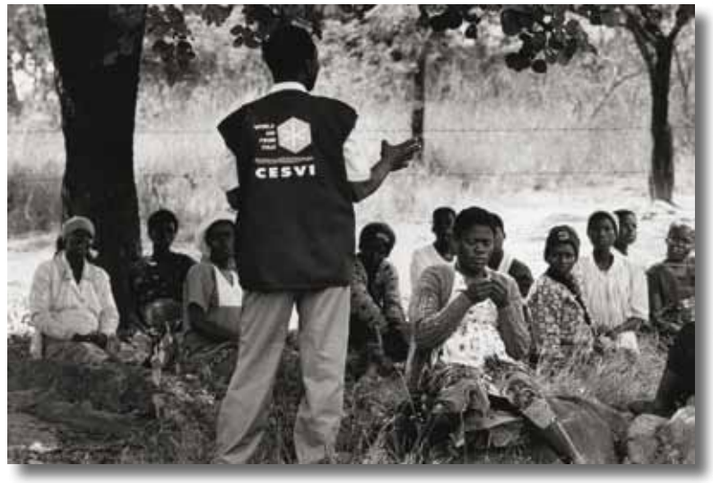
- ODONTOIATRIA GENERALE
- PROTESI FISSA E MOBILE
- IMPLANTOLOGIA
- ODONTOIATRIA LASER-ASSISTITA
- ORTODONZIA
- RINGIOVANIMENTO TESSUTI PERIORALI
- PRONTO SOCCORSO ODONTOIATRICO

BERGAMO via Broseta 112B Tel. 035 2650712 Cell. 348 6520243 paoloprevitali@alice.it

Il Cesvi per la ripresa economica e "sociale" dell'Emilia

a cura di Giulia Sammarco

Non solo Africa, Asia, Sud America. L'impegno del Cesvi, organizzazione umanitaria nata nel 1985 a Bergamo e oggi presente in tutto il mondo con più di 30 sedi, è anche qui, vicino a noi, dove c'è più bisogno. «*Anche nel nostro Paese ormai ci sono molte emergenze, naturali e sociali. Non potevamo stare a guardare e così, anche sotto la spinta dei nostri donatori, abbiamo deciso di fare di più*» conferma Giangi Milesi, presidente del Cesvi. Ed è così che è nato il progetto per le zone dell'Emilia colpite dal terribile terremoto di maggio dell'anno scorso. Un progetto articolato che comprende diversi tipi di interventi, da quelli più "materiali" a quelli sociali. «*Forti della nostra esperienza nella gestione delle emergenze e delle catastrofi, anche in Emilia abbiamo applicato un modello di intervento già sperimentato all'estero a partire dallo Tsunami del 2004, basato sul "protagonismo" delle persone aiutate e sulla trasparenza finanziaria*» continua il presidente. «*Un primo intervento è stato a favore di tre imprese di settori strategici per il territorio come quelli del biomedicale, tessile e ingegneria meccanica, che avevano subìto il crollo dei propri stabilimenti e che abbiamo aiutato a riavviare le loro attività in nuove strutture, contribuendo alla continuità lavorativa e alla sicurezza sul lavoro di quasi 200 collaboratori. Con un secondo progetto, attraverso tre cooperative sociali modenesi, abbiamo invece avviato un piano di sostegno per i bambini della zona, per aiutarli a superare il trauma del terremoto, e per i loro genitori, molti dei quali si sono ritrovati senza casa e senza un lavoro. Fino alla fine dell'anno le tre associazioni saranno impegnate in laboratori educativi che coinvolgeranno 2.500 bambini di asili ed elementari, sportelli di consulenza psico-pedagogica per i genitori, attività educative, oltre che nella mediazione culturale e dei conflitti tra italiani e famiglie immigrate residenti nella provincia*». Intanto, però, il Cesvi continua senza sosta anche l'attività nei cinque continenti con opere di aiuto umanitario e per lo sviluppo in sette aree d'intervento (emergenze, ambiente, infanzia, sicurezza alimentare, lotta alle grandi pandemie come malaria e AIDS, imprese sociali, educazione) che, se da un lato portano un aiuto concreto, dall'altro contribuiscono all'emancipazione delle popolazioni del luogo, in una cooperazione nel senso pieno della parola. «*Il nostro obbiettivo è cooperare con chi ha bisogno, in modo che un domani non abbia più bisogno di noi*» spiega ancora il presidente. «*Individuati i bisogni e le aspirazioni delle comunità locali cerchiamo delle opportunità di sviluppo da cui partire per rendere la popolazione del posto autonoma, sempre nel rispetto della loro cultura, con un atteggiamento paritario e di contaminazione. Tutto questo si traduce in un miglioramento delle condizioni di vita economiche e sanitarie, ma anche in un maggior rispetto dei diritti umani*» conclude Milesi. **www.cesvi.org**



ALEMAN

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

Dir. San. dr. Francesco Laganà
www.poliambulatorioaleman.com
info@poliambulatorioaleman.com

ALZANO L. (BG) Via Peppino Ribolla, 1 • TEL./FAX 035/510563

"Affidaci la tua salute, la tratteremo con cura"

Personal Nutrition Trainer

Personal Care Project

Personal Make Up

Genetica e benessere

Check up Salute:
Vita
Cardio
Genetico
Ginecologico
Dermatologico

Idrocolon Terapia
benessere intestino e non solo

Diagnostica Strumentale

Moc Total Body
Tac dentale Cone Beam 3D
Ecografia:
tiroide-addome-mammella-muscolo tendinea

Diagnosi Prenatale

Test combinato I° trimestre
Cariotipo Molecolare (Array-CGH):
Analisi dei cromosomi fetali
Villocentesi
Amniocentesi
Ecografia Morfologica Fetale tridimensionale 3/4D

Centro di Medicina Estetica e Laser Terapia

Epilazione progressiva permanente
Trattamento per capillari - couperose - angiomi - fibromi
verruche - nevi melanocitici - ipercheratosi - cheloidi
Rimozione tatuaggi
Trattamento di liporiduzione non chirurgica con fosfatidilcolina
Cavitazione con Radiofrequenza incorporata per adiposità localizzate
Dermolifting viso - Radiofrequenza viso - Filler viso
Laser Fraxel CO_2 skin resurfacing

NOVITÀ
Moc Total Body a € 69,00
Apertura punto prelievi su appuntamento e a domicilio
Ricerca di 4 mutazioni note Geni BRCA1 e BRCA2
Rischio di carcinoma Ovarico (HE4+CA125)
Breath Test per intolleranza al lattosio
Intolleranze alimentari 90 alimenti su prelievo ematico

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 del Fegato policistico

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

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

- 28 LUGLIO 2013
"Un sor... riso per la ricerca" a Curno
- 4 AGOSTO 2013
"Un sor... riso per la ricerca" a Piazza Brembana
- 4 AGOSTO 2013
Gara golfistica presso Gardagolf Country Club - Soiano del Lago (BS)

Maggiori informazioni su www.armr.it

FEGATO POLICISTICO

Codice di esenzione.RC080
Categoria. Malattie delle ghiandole endocrine, della nutrizione, del metabolismo e disturbi immunitari.
Definizione. Patologia del metabolismo degli sfingolipidi (classe di lipidi, cioè grassi) in cui si verifica un accumulo dei prodotti di degradazione nei tessuti.
Epidemiologia. È stata stimata un'incidenza di 1:40.000.
Segni e Sintomi. L'esordio avviene generalmente in età adulta, sopra i 10 anni. I maschi presentano ipo-anidrosi (difficoltà di sudorazione) e dolori lancinanti alle estremità, segni cutanei (angiocheratoma), renali, oculari (opacità corneale, cataratta etc.), cardiovascolari (dolori precordiali, insufficienza cardiaca), cerebrali (crisi ischemiche, trombosi). Le femmine possono anche essere asintomatiche.
Eziologia. È causata dal deficit (genetico) di alfa-galattosidasi A nei leucociti e nei fibroblasti.
Test diagnostici. Può essere confermata con il dosaggio dell'attività enzimatica dell'alfa-galattosidasi A e con test molecolari. La malattia dovrebbe essere presa in considerazione nella diagnosi differenziale di febbre, dolore e lesioni cutanee di origine ignota o in caso di infarto a eziologia sconosciuta.
Terapia. Per attenuare i dolori vengono utilizzati difenilidantoina, carbamazepina (o oppiacei), per prevenire le lesioni ischemiche cerebrali anticoagulanti. L'angiocheratoma può essere rimosso con la chirurgia laser. Nei pazienti con insufficienza renale si ricorre alla dialisi e al trapianto. Sono attualmente in corso in Europa trial terapeutici con enzima ricombinante sostitutivo.

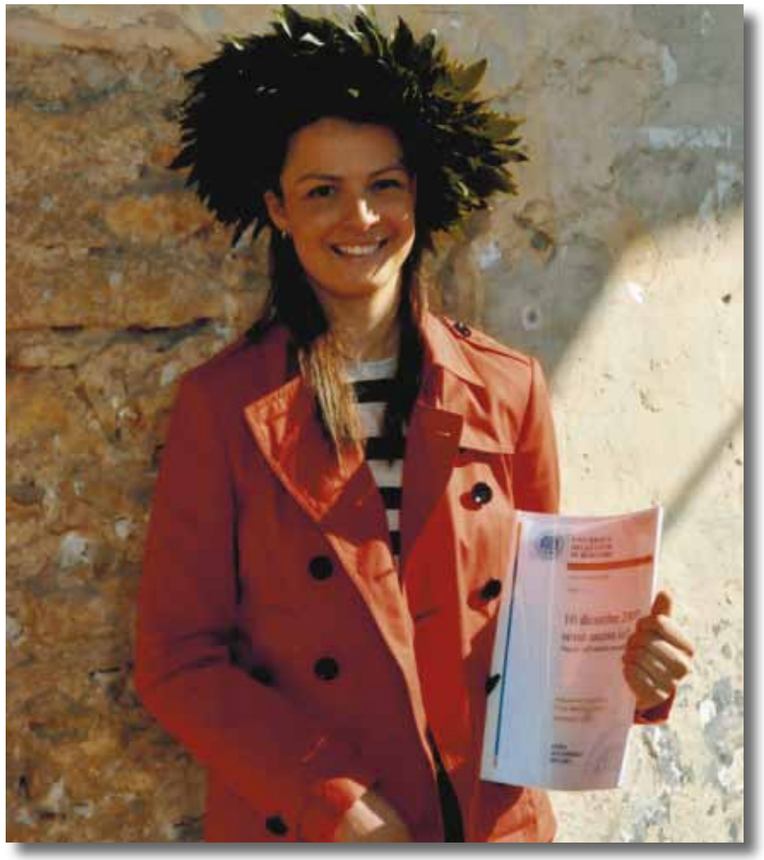
Dott. Angelo Serraglio
Vice Presidente
della Commissione Scientifica
ARMR

La mia sfida dopo il coma: un record nel nuoto e la laurea

a cura di Lucio Buonanno

«Per 55 giorni sono stata in coma. I medici non davano molte speranze ai miei genitori. Dicevano che non potevano prevedere se, come e quando mi sarei potuta svegliare. E invece ce l'ho fatta. Non solo mi sono svegliata, ma ho ripreso a nuotare stabilendo il record italiano paralimpico sui 150 metri misti e mi sono laureata in lettere discutendo una tesi sulla mia condizione, prima e dopo il terribile incidente in autostrada che poteva costarmi la vita». Laura Morotti, 24 anni, ci riceve nella sua casa di Villongo. È una ragazza dolce, ma ha un carattere d'acciaio. Accanto c'è la mamma, Daniela, che da quel 10 dicembre 2007, il giorno dell'incidente e del coma, le è sempre vicina, l'aiuta insieme con il papà Antonio. *«Purtroppo non sono ancora padrona di metà del mio corpo. Ma ce la metterò tutta per recuperare. Faccio tanta riabilitazione e i benefici cominciano a vedersi. Quel terribile incidente mi ha cambiato la vita. In meglio. Ho imparato a guardare la vita sotto un'altra prospettiva. Ho conosciuto tante persone che, come me, combattono ogni giorno contro il destino, per guarire. E io non voglio mollare, voglio guarire e prima o poi diventare insegnante».* È la sua sfida. Una l'ha già vinta. Una scommessa fatta con un medico della "Casa degli Angeli" di Mozzo dove, dopo il coma e il risveglio, l'avevano portata per la riabilitazione. *«Quel dottore mi diceva: "Purtroppo non potrai più nuotare, né studiare, i danni al cervello sono gravi". E io: "Scommetto che tra due anni vinco una medaglia al nuoto e tra cinque mi laureo". E ho mantenuto la promessa: ho il record italiano nel 150 metri misti paralimpici e ho partecipato a maggio alle gare internazionali di Sheffield e di Berlino dove non ho vinto ma ho migliorato tutti i miei tempi e a Roma, alle gare per società, dove ho conquistato un po' di medaglie. Il nuoto è sempre stata la mia grande passione a livello agonistico. E a marzo ho anche superato la laurea triennale in lettere discutendo di me stessa. Il relatore è stato il prof. Andrea Bottani che mi ha sempre seguito. Quel giorno stavo andando all'Università di Bergamo al suo corso di filosofia del linguaggio. Ero in auto, con la mia amica Lidia Zenesi, sull'autostrada all'altezza di Seriate quando mi sono dovuta fermare perché era bloccata per lo sciopero dei camionisti. Ho inserito le quattro frecce ma un'altra macchina ci ha tamponato violentemente. Da quel momento non ricordo più nulla. So quello che mi hanno raccontato i miei genitori. Nell'urto ho battuto la testa, il mio cervello è andato in tilt. Per 55 giorni sono rimasta senza conoscenza. Fortunatamente respiravo da sola e forse questo mi ha aiutata permettendo al sangue di arrivare al cervello».*

«Io e il papà ci davamo il cambio accanto al suo lettino in ospedale» racconta la signora Daniela. *«Aspettavamo che si svegliasse da un momento all'altro anche se i medici non ci davano molte speranze. La notte tornavamo a casa e per tutti quei 55 giorni abbiamo dormito vestiti sul divano senza neppure toglierci le scarpe perché da un momento all'altro potevano chiamarci. Poi dopo quasi due mesi mio marito, che era accanto a Laura mi ha chiamato, emozionato. La piccola aveva mosso un dito, anzi aveva fatto le corna». «Mi sembrava di vivere in un sogno»* interrompe Laura. *«Ma quando poi mi sono risvegliata mi sono resa conto della mia situazione. Mi sono data dei pizzicotti sul braccio destro, ma non sentivo nulla. Poi, dopo qualche giorno mi hanno operato alla mandibola, mi hanno sottoposto a tante terapie e infine mi hanno portato al centro di riabilitazione. Solo allora ho cominciato a capire che sì, ero uscita dal coma, ma avrei dovuto tirar fuori tutta me stessa per riprendermi la mia vita. E ho sfidato i medici che erano perplessi sul mio futuro».*



Nella sua tesi, tratta dal diario che teneva ogni giorno dopo il risveglio, scrive il 13 giugno 2008: *«Mi mandano a casa, il ricovero è finito. Per loro, quello che c'era da fare è stato fatto. Ma non possono mandarmi a casa. Io non sono guarita. Io non accetto quello che il dottore mi ha detto: "Non potrai fare l'insegnante", il mio sogno, "Non potrai più fare le gare di nuoto". Io voglio fare queste cose. E qualcuno mi deve aiutare. Eppure c'è ancora chi crede in me, nelle mie capacità: è stato qua in ospedale a farmi visita il professor Bottani, il docente di filosofia dell'Università. L'esame che dovevo fare il 17 dicembre 2007, una settimana dopo l'incidente, il mio primo esame, era il suo e lui me l'ha ricordato. Mi ha detto che il suo deve essere il primo. La cosa mi fa ben sperare».* E in effetti il 17 dicembre 2009 Laura fa il suo primo esame con il professor Bottani. E poi altri, tanti altri fino alla laurea. Ma nella sua tesi-diario ci sono anche momenti di sconforto come scrive il 29 novembre 2012: *«Sono cotta, stamattina riabilitazione a Milano, nel pomeriggio riabilitazione a Brescia. Non ce la faccio più. Sono distrutta. … Sarà meglio che domani mi svegli con un'altra testa. Devo fare un piccolo sforzo. Anzi ce la devo fare».* E Laura ce l'ha fatta davvero anche se deve ancora appoggiarsi al bastone. *«Sono cambiata, prima ero superficiale, mi fermavo alle apparenze, vedevo un ragazzo handicappato e cercavo di evitarlo, quasi avesse una malattia contagiosa. Adesso invece quando vedo qualcuno che ha un po' più di difficoltà rispetto a me, cerco di aiutarlo. Non scappo più. Non cerco più di tornare quella di prima perché sono diversa e sono contenta di esserlo. Mi sento una persona migliore ma voglio impegnarmi ancora di più: voglio guarire».*

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

Iscr. Tribunale Bergamo N°26/2010 del 22/10/2010
Iscr. ROC N°21019
© 2013. Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione, anche se parziale, di qualsiasi testo o immagine. L'editore si dichiara disponibile per chi dovesse rivendicare eventuali diritti fotografici non dichiarati. *I contenuti presenti su Bergamo Salute hanno scopo divulgativo e non possono in alcun modo sostituirsi a diagnosi mediche.*

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

Comitato Scentifico

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

Comitato Etico

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

Fox Agency
AGILITY IN REAL ESTATE INVESTMENTS

STONE R.E. S.r.l.
Via G. e G. Paglia 11/B - 24122 Bergamo
Tel. 035.23.34.19
info@foxagency.it - www.foxagency.it

SIGNORILE APPARTAMENTO CON SOLARIUM

Fox Agency propone, Dalmine, in elegante contesto signorile, appartamento di 190 mq con 3 balconi al piano per 22 mq e sovrastanti 170 mq di solarium esclusivo. La soluzione di prestigio è funzionalmente strutturata con un ingresso che immette nel doppio soggiorno; la cucina abitabile dotata di una dispensa/lavanderia passante collegata al disimpegno notte che serve due camere da letto matrimoniali e il bagno padronale. Dall'ingresso si articola sul lato destro dell'appartamento un ulteriore disimpegno notte che serve altre due camere e servizio. Il solarium è dotato di struttura a berceau esterno in legno e di zona barbecue in muratura (mattoni refrattari). A servizio dell'immobile due autorimesse singole, una doppia e due cantine di pertinenza. Il raffinato stile del bagno anni '20, il gusto nelle scelte dei colori , dei materiali e dell'arredamento contribuiscono a sottolineare il pregio di questa residenza. Valorizzano l'immobile le ampie vedute , la luminosità della soluzione e gli spazi esterni molto sfruttabili nella stagione estiva. Soluzione ottima per le esigenze di un numeroso nucleo familiare. ACE: Classe F – EPI 162,22 kWh/m^2 annuo

Locanda Armonia

Un angolo appartato per il tuo matrimonio da sogno

Trescore Balneario
località Redona
Telefono: 035 4258026
Fax: 035 940846
www.locanda-armonia.it