Bergamo salute

numero 2

PERIODICO DI
CULTURA MEDICA
E BENESSERE

anno 1 - maggio - giugno 2011

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

Speciale estate: come prendere solo il meglio

Quando il cuore "balla"

A scuola di autostima

In linea per la prova costume

Francesca Piccinini: i miei segreti per essere sempre al top

marchesi DESIGN

Specialisti nella salute del riposo

IL BENESSERE
scientificamente provato e clinicamente testato

Reti e materassi dorelan
dormire bene vivere meglio

Accoglienza progressiva
4 strati per un comfort ideale
Memory air HD Lato invernale traspirante e termovariabile
Memory HD
Extension Strato centrale ergonomico
Air Lato estivo trasipirante
Sagomature laterali Anatomiche
Sagomature superficie Per le zone differenziate

Poltrone relax Nuovo Vivere

Altezza variabile della seduta
+12 cm

Sistema di
supporto renale
personalizzabile
massaggio lombare

Meccanismo **alza persona**
con sistema di
anticipo pediera
per posizione tv

PRODOTTI MEDICALI FISCALMENTE DEDUCIBILI

Marchesi design - Via Suardi 40 - Bergamo - Tel. 035218843 - info@marchesidesign.it

IN QUESTO NUMERO

L'estate è ormai alle porte. E voi, siete pronti per la prova costume? No? Niente paura: con gli accorgimenti giusti potrete arrivare all'appuntamento un po' più leggeri. E per godervi le vacanze sotto il sole senza rischi, non perdetevi lo speciale estate con i consigli dei nostri esperti per proteggere pelle e occhi e "sopravvivere" al caldo. Non ci resta che augurarvi buona lettura!

Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

Editoriale
3 Un successo inatteso

Speciale estate
4 Salviamoci la pelle
6 Anche l'occhio vuole la sua parte
8 Sconfiggi il caldo a tavola
10 Obbiettivo gambe leggere

Cardiologia
12 Quando il cuore "balla"

Ginecologia
14 Sindrome premestruale

Neurochirurgia
16 Ernie discali lombo-sacrali

Urologia
18 Tumore alla prostata

Personaggio
21 Francesca Piccinini

Prevenzione
22 "Guida" alla manutenzione del corpo

Psicologia
24 A scuola di autostima

Alimentazione
26 In linea per la prova costume

Stili di vita
28 Pressione sotto controllo

Coppia
30 Elisir di lunga vita... a due

Strutture
33 Una Stroke Unit all'Ospedale di Treviglio
34 Donazione del cordone ombelicale

Altre terapie
37 Massofisioterapia contro dolori muscolari e articolari

Guida agli esami
39 Fibroscan

Bambini
40 Quando lo stress di mamma e papà influenza la salute dei figli

Fitness
42 Bicicletta: un toccasana di salute

Bellezza
44 Le macchie della pelle

Animali
46 Un'estate a prova di parassiti

Viaggi del benessere
48 Talassoterapia in Sardegna

Realtà salute
51 Aleman
53 Still Osteopathic Clinics
55 Centro AGA
57 Farmacia Bresciani & C.
58 **News**
59 **Dalle farmacie**

Testimonianza
60 Avevo perso la speranza, ora ho un cuore nuovo

Onlus
62 Paolo Belli: insieme per sconfiggere la Leucemia

Malattie rare
63 Sclerosi Laterale Amiotrofica

Allegato:
Amici di Bergamo Salute

HABILITA
SAN MARCO BERGAMO

ATTIVITÀ AMBULATORIALI:

- Sezione di oculistica (con interventi laser per la correzione del difetto visivo)
- Diagnostica per immagini (RMN aperta, ecografie, radiografie con immagini digitalizzate, OPT, Mammografia, DOBI ComfortScan, MOC con tecnica DEXA)
- Allergologia e Intolleranze alimentari
- Cardiologia
- Chirurgia Generale e Chirurgia Vascolare
- Dermatologia
- Endocrinologia
- Ginecologia
- Logopedia e Neuropsicologia
- Medicina Legale
- Medicina Fisica e Riabilitazione (visita fisiatrica, terapie strumentali, onde d'urto, idrokinesiterapia)
- Neurologia
- Odontoiatria ed Ortodonzia
- Ortopedia e Traumatologia
- Otorinolaringoiatria
- Psicologia
- Reumatologia
- Senologia
- Tricologia
- Urologia

Piazza della Repubblica 10
24122 Bergamo (BG)
Tel: 035 222062 Fax: 035 210562
infosanmarco@habilita.it
www.habilita.it

Direttore Sanitario: Prof. c. Silvano Ceravolo

Assistenza Domiciliare Integrata (ADI)

Coordinatrice: IP Chiara Bassani – Tel. 349 6636027
Distretti di Albino, Bergamo, Seriate, Dalmine, Treviglio, Romano di Lombardia

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

Struttura accreditata con il Servizio Sanitario Regionale

Sistema Sanitario Regione Lombardia

Un successo inatteso

Grazie. È così che vogliamo cominciare l'editoriale di questo secondo numero di "Bergamo Salute": ringraziando tutti coloro che hanno accolto a braccia aperte la nostra rivista. Innanzitutto i cittadini, che l'hanno presa all'ospedale e in molti altri centri polispecialistici in cui è distribuita o l'hanno letta nella sala d'attesa del loro medico di base (per poi, in alcuni casi, abbonarsi). Ma anche le strutture, le cliniche e le realtà del mondo sanitario che hanno apprezzato il nostro intento di "dare voce" alla sanità bergamasca e ai suoi molti punti di forza, troppo spesso offuscati da titoli sui giornali sulla cosiddetta "malasanità". E infine, ma non per importanza, vogliamo dire grazie ai tanti medici che in questi primi mesi, nonostante i tanti impegni e i turni a volte massacranti, si sono sempre dimostrati disponibili a darci il loro, preziosissimo, contributo. Quando si parte con un nuovo progetto è sempre un'incognita, una scommessa: "piacerà?", "la gente lo prenderà?". A due mesi dal primo numero, ci sembra di poter dire di essere sulla buona strada. Certo, lo sappiamo, non è una strada in discesa, ma siamo fiduciosi. E questo per gli apprezzamenti e incoraggiamenti che abbiamo ricevuto da molti di voi e che ci spingono a fare sempre meglio. E a proposito di ringraziamenti, un grazie particolare, doveroso, va al dottor Emilio Pozzi, il presidente dell'Ordine dei Medici che ha creduto in questo progetto fin dall'inizio e ci ha sempre spronato ad andare avanti in questa avventura che, almeno a giudicare dai primi riscontri, si preannuncia entusiasmante.

Elena Buonanno
Daniele Gerardi

Salviamoci la pelle

Eritemi, scottature, invecchiamento precoce: sono molti i danni che il sole può provocare alla pelle. Con i giusti accorgimenti, però, si possono prevenire

a cura di Maria Castellano

Il sole è vitale, per le piante ma anche per gli uomini. Ma come fare per prenderne solo i benefici, proteggendo invece la pelle dai danni delle radiazioni? Ne parliamo con il dottor Paolo Sena, dermatologo.

Dottor Sena, quali effetti positivi ha il sole sull'organismo?

Il principale è quello di favorire la sintesi della vitamina D, che stimola il metabolismo del calcio e favorisce lo sviluppo osseo. L'assenza o la carenza di vitamina D provoca una malattia chiamata rachitismo, in passato (già dal XIX secolo) prevenuta e curata proprio con l'esposizione prolungata al sole. L'esposizione al sole poi può avere anche un effetto sulla psiche, prevenendo le depressioni stagionali e migliorando il tono dell'umore. Ma è sulla pelle, che per prima riceve i raggi solari, che gli ultravioletti svolgono la maggior parte dei loro effetti benefici. Molte malattie possono essere curate con l'esposizione ai raggi solari e tra queste le più note sono la psoriasi, l'eczema e alcune forme di acne. In tempi moderni, questa conoscenza è stata sfruttata con l'introduzione della fototerapia, che utilizzando macchinari che producono raggi UV-A e UV-B a lunghezze d'onda selezionate, permette la cura di queste malattie e di molte altre come la vitiligine e i linfomi della pelle.

Se nell'antichità il sole era considerato una terapia, oggi si sente però più spesso parlare dei danni che le radiazioni possono provocare...

Gli effetti nocivi dell'esposizione solare sono stati individuati con precisione solo più recentemente. Essi riguardano soprattutto gli occhi, il sistema immunitario e naturalmente la cute. Sulla cute, in particolare, sono distinti in effetti acuti e a lungo termine. I primi sono rappresentati dalle scottature, mediate principalmente dagli UV-B, che possono avere gravità variabile dal semplice eritema (arrossamento della cute) fino a vere e proprie ustioni. Gli effetti cronici consistono, invece, nell'accelerazione dell'invecchiamento cutaneo (il cosiddetto "*photoaging*", che si aggiunge all'invecchiamento naturale della pelle), a opera soprattutto degli UV-A, e nell'induzione di tumori cutanei (UV-A e UV-B): carcinomi e melanoma. I primi, più frequenti, sono facilitati da un'esposizione solare continua e prolungata, per molti anni molte

UV-A E UV-B: CHE DIFFERENZA C'È

La radiazione solare è composta da ultravioletti (UV), luce visibile (VIS) e infrarossi (IR). La maggior parte degli effetti biologici è prodotta dagli UV che, a seconda della lunghezza d'onda si dividono in UV-A, UV-B e UV-C (trattenuti dallo strato di ozono). Gli UV-A rappresentano il 98% degli UV e gli UV-B solamente il 2%; i primi sono quasi costanti durante la giornata e per tutto l'anno, mentre gli UV-B sono intensi d'estate e deboli d'inverno e nel corso della giornata hanno un picco verso mezzogiorno. La capacità degli UV di penetrare nella pelle è in funzione della loro lunghezza d'onda: gli UV-A penetrano più profondamente degli UV-B.

ore al giorno; il melanoma, invece, meno comune ma molto più aggressivo, può essere facilitato da un'esposizione acuta intermittente.

Quali sono i fattori di rischio per cui il sole da alleato può trasformarsi in nemico?

Possono essere distinti in tre gruppi: costituzionali, acquisiti e ambientali. I primi sono legati soprattutto al fototipo (i rischi maggiori sono per i fototipi I e II) e all'eventuale presenza di malattie genetiche che aumentano la fotosensibilità (come albinismo, xeroderma pigmentoso o fenilchetonuria). I fattori acquisiti, invece, sono l'assunzione o l'applicazione di farmaci o cosmetici fotosensibilizzanti, che possono aumentare l'effetto degli UV, oppure la presenza di malattie che aumentano la fotosensibilità (porfiria cutanea tarda, LES e altre malattie autoimmuni). I fattori ambientali, infine, possono essere riferiti ad attività lavorative o ludiche che comportano prolungata fotoesposizione oppure a esposizione in alta quota o ai tropici.

Dott. Paolo Sena, specialista in Dermatologia, degli Ospedali Riuniti Bergamo

Perché sia davvero efficace quali caratteristiche deve avere la protezione solare?

Deve essere attuata tenendo conto dei fattori di rischio già citati e utilizzando prodotti con filtri in grado di bloccare i raggi ultravioletti. I filtri attualmente utilizzati sono di due tipi: fisici e chimici. I primi, in genere in formulazioni opache, contengono particelle che non assorbono i raggi UV, ma li riflettono con una capacità che dipende dalla dimensione delle particelle utilizzate, dal materiale nel quale sono contenute e dallo spessore dello strato applicato. Più diffusi sono i filtri chimici, che contengono sostanze in grado di assorbire un intervallo di lunghezze d'onda più o meno ampio comprese nello spettro ultravioletto.

Che cosa indica invece il fattore di protezione che si trova sull'etichetta delle creme solari?

Il fattore di protezione solare (SPF, Sunburn Protection Factor) è un numero che indica il rapporto tra la dose minima eritemigena (MED, minima dose di ultravioletti che induce eritema, cioè arrossamento) su cute protetta da filtro solare e MED su cute non protetta; può essere interpretato come la percentuale media di raggi UV che viene bloccata dal prodotto antisolare. Il valore massimo di SPF è 30 per gli UV-A e 50 per gli UV-B. Oggi non è più prevista la dizione "schermo totale", ma i prodotti sono divisi in categorie in base ai valori di SPF: "protezione bassa" fino a 10, "protezione media" tra 15 e 25, "protezione elevata" tra 30 e 50 e "protezione molto elevata" per SPF 50+.

IL DECALOGO SALVA-PELLE

1. **Evitare esposizioni prolungate al sole nelle ore di maggiore intensità solare (tra le 11 e le 15).**
2. **Non esporre neonati e bambini piccoli direttamente alla luce solare.**
3. **Gli indumenti sono la protezione più efficace (cappelli con visiera e paraorecchie, magliette, pantaloni, occhiali da sole filtranti).**
4. **L'esposizione al sole deve essere graduale e progressiva.**
5. **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 tè).**
9. **L'uso dei prodotti di protezione solare non è finalizzato a prolungare il tempo di esposizione al sole. Consultare gli UV-index, disponibili in rete o su quotidiani e riviste, che descrivono il livello di radiazione UV di una determinata area geografica.**
10. **Bere regolarmente per prevenire la disidratazione (specialmente bambini e anziani).**

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

Fototipo	Capelli	Cute	Efelidi	Colpo di sole	Abbronzatura
I	ROSSI	LATTEA	+++	COSTANTE++	0
II	BIONDI	CHIARA	++	COSTANTE+	LEGGERA
III	BIONDI/CASTANI	CHIARA/BRUNA	+	FREQUENTE	CHIARA/MODERATA
IV	BRUNI	BRUNA	0	RARO	SCURA
V	BRUNI (INDIANI)	BRUNO SCURA	0	ECCEZIONALE	MOLTO SCURA
VI	NERI (AFRICANI)	NERA	0	ASSENTE	NERA

Anche l'occhio vuole la sua parte

Proteggerlo nel modo corretto, proprio come si fa con la pelle, aiuta non solo a prevenire problemi come congiuntiviti, ma anche a ritardarne l'invecchiamento

a cura di Giulia Sammarco

L'occhio è un organo molto delicato, oltre ad essere, con la pelle, il più esposto direttamente alla luce del sole. Eppure, ancora oggi, mentre in genere si cerca di proteggere la cute con creme solari, alla salute della vista si dedicano meno attenzioni di quanto si dovrebbe. Approfondiamo l'argomento con la dottoressa Alba Nozza, oculista.

Dottoressa Nozza, perché è importante proteggere anche gli occhi dai raggi del sole?

La luce del sole può provocare diverse infiammazioni e danni, alcuni dei quali si manifestano immediatamente, altri invece con l'avanzare dell'età. Provocano danni immediati i raggi UV-B: causano blefariti che si manifestano con rossore e gonfiore palpebrale; cheratocongiuntiviti che danno rossore oculare, lacrimazione, bruciore, fotofobia, dolore. Il dolore è dato da piccole lesioni epiteliali a cui contribuisce anche il calore del sole che, asciugando il film lacrimale, determina secchezza oculare.

Quali sono invece i danni a lungo termine?

I principali sono quelli a carico del cristallino, il nostro filtro naturale contro i raggi UV, e della macula, la zona centrale e più importante della retina. Quando il cristallino è esposto per lungo tempo e in modo continuativo al sole, e in particolare ai raggi UV-A, si opacizza dando origine alla cataratta, una malattia tipica dell'anziano in cui però le radiazioni solari giocano un ruolo importante nell'anticiparne la comparsa. Responsabile dei danni alla macula, e quindi della maculopatia degenerativa (la prima causa di cecità legale nei paesi industrializzati), è inoltre la luce blu che agisce riducendo la quantità di luteina, sostanza antiossidante naturale presente nella macula.

Dott.ssa Alba Nozza, specialista in Oculistica, di Nembro

Come fare allora per prevenire i danni immediati, ma anche ritardare patologie dell'occhio tipiche dell'invecchiamento?

La prevenzione passa attraverso gli occhiali e deve incominciare fin dall'infanzia. Il cristallino, filtro naturale degli UV, completa il suo sviluppo verso i 18-20 anni, per questo bisogna abituare anche i bambini all'uso degli occhiali da sole, che devono avere lenti (come previsto dalla normativa CEE) con filtri UV, filtri per la luce blu e filtri polarizzanti in grado di "assorbire" i raggi riflessi particolarmente intensi in estate. I filtri colorati infatti non bastano, poiché non proteggono dai raggi ma solo dall'intensità della luce.

BONGIORNO
LAVORO SHOPPING
www.bongiornoantinfortunistica.com

Qualità italiana al giusto prezzo

Camici 100% cotone

Art. 1975
€ 21,95

Art. 1976
€ 20,20

Casacche 100% cotone

Art. 1984
€ 16,50

Art. 1974/V
€ 20,65

Zoccolo
art. 752
Antiscivolo
€ 22,90

Zoccolo
art. 754
Antiscivolo
€ 22,90

Zoccolo
art. 711
Antiscivolo
€ 10,60

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

CE

ABBIGLIAMENTO DA LAVORO E ANTINFORTUNISTICA

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

Sconfiggi il caldo a tavola

Più frutta e verdura, meno grassi e tanta acqua: è questa la strategia per affrontare le alte temperature e mantenersi sani e vitali... a cominciare da quello che si mette nel piatto

a cura di Viola Compostella

L'estate è alle porte e così anche il caldo, quello vero. La sudorazione aumenta e così la perdita di liquidi. Ecco allora che, per evitare malori e eccessivo affaticamento, è necessario adeguare l'alimentazione alle nuove esigenze dell'organismo. Come ci spiega la dottoressa Simona Tadini, biologo nutrizionista.

Dottoressa Tadini, come si deve modificare l'alimentazione in questa stagione? Quali sono i cibi da privilegiare per prevenire stanchezza e malesseri?

In estate si ha una maggiore perdita di acqua, dovuta all'aumento della sudorazione e della traspirazione. Con l'acqua, spesso si perdono anche più sali minerali rispetto alla stagione fredda. Anche i raggi solari possono rappresentare una minaccia all'integrità della nostra cute, soprattutto se si passa molto tempo all'aria aperta, come in vacanza, sia al mare che in montagna. Di conseguenza, nella nostra alimentazione l'imperativo sarà privilegiare gli alimenti ricchi di acqua, sali minerali e vitamine. La Medicina Tradizionale Cinese ci insegna che essi devono avere una natura fresca e leggermente acida, con azione astringente per ridurre la perdita di liquidi e poco salati per equilibrare la sudorazione eccessiva. La Natura è stata previdente, per cui in estate troviamo frutta e verdura che rispondono al meglio a queste esigenze. Importante quindi abbondare nel consumo di alimenti vegetali freschi e molto succosi, come meloni, angurie, fragole e frutti di bosco, pesche, albicocche, prugne, ficodindia, per la frutta; tra la verdura, i vari tipi di insalata sono ottime fonti di sostanze utilissime e preziose per l'organismo; sicuramente di grande aiuto sono poi i pomodori, i germogli di luppolo e di soia, la malva. Infine, quando le temperature si alzano, si possono anche utilizzare tisane rinfrescanti e rimineralizzanti che uniscono le proprietà benefiche delle piante all'azione idratante dell'acqua: il karkadè e il tè verde ne sono un eccellente esempio. Per reintegrare i liquidi persi, l'ideale sarebbe introdurre nella dieta giornaliera circa due litri di acqua (tra bevande, infusi, centrifugati, frutta e verdura).

Dott.ssa Simona Tadini, biologo nutrizionista e naturopata, di Treviglio

Quali sono invece gli alimenti da evitare o da limitare?

I salumi, le carni rosse, gli alcolici e dolci in genere, le fritture, gli alimenti eccessivamente salati. Essi richiedono infatti tempi lunghi di digestione, che in estate è già rallentata, e contribuiscono all'aumento di calore corporeo. Come fonti di proteine animali si possono utilizzare la carne di coniglio, il pesce bianco, il polpo, i formaggi vaccini freschi e

CIBI AMICI PER LA PELLE

Scegliere gli alimenti giusti aiuta anche a proteggere la pelle dal sole. In particolare, da privilegiare sono tutti i vegetali rossi, gialli, viola, arancio. Via libera quindi a peperoni, carote, mirtilli, anguria, pomodori, solo per citarne alcuni. Questi alimenti infatti, vantano un elevato contenuto di antiossidanti e provitamina A, sostanze utili per contrastare i danni da radicali liberi, i principali responsabili dell'invecchiamento delle cellule dell'organismo e quindi anche della pelle, e permettere così di ottenere un'abbronzatura bella ma soprattutto sana.

lo yogurt, le lumache di terra e di mare; per coloro che preferiscono i cibi vegetali, il tofu è un'ottima alternativa alla carne. Consigliabile è poi anche evitare pasti abbondanti: meglio mangiare leggero, ma più volte al giorno con spuntini a metà mattina e metà pomeriggio, in modo da non affaticare ulteriormente le digestione. Anche il consumo di alcool, che agisce come vasodilatatore e aumenta quindi la sensazione di caldo, dovrebbe essere limitato.

Ci può suggerire allora un menù anti-caldo?

Aprirei la giornata con una colazione composta da yogurt magro, frutta fresca o macedonia e un bicchiere di acqua; gli eventuali spuntini dovrebbero essere rinfrescanti e reidratanti, quindi la scelta potrebbe ricadere ancora sulla frutta, magari frullata o centrifugata. Sono consigliabili un pranzo e una cena leggeri, a base di piatti freddi, non molto elaborati: del riso o una pasta conditi con verdure ed erbe aromatiche a pranzo, un carpaccio di pesce spada o di polpo o un'insalata di pollo a cena. Non bisogna dimenticarsi della verdura che deve sempre accompagnare le pietanze. Considerando l'elevata sudorazione e l'aumento della perdita di sali minerali, infine è meglio bere acqua mediominerale (residuo fisso >500 e <1500 mg/l) o minerale (>1500 mg/l); al contrario, se si soffre di ritenzione idrica si può scegliere un'acqua oligominerale (residuo fisso <20 mg/l).

Molti in estate preferiscono una bella insalatona, soprattutto a pranzo...

Le insalatone possono essere un piatto molto gratificante sia dal punto di vista visivo, sia del gusto. L'utilizzo di verdura fresca di stagione, mista, è imperante. L'aggiunta insolita dei fiori rappresenta sicuramente un tocco di originalità nel sapore: la malva, la violetta o la calendula. Per evitare di aumentare eccessivamente la quota di grassi, è meglio non abbondare con uova, tonno o mozzarella, ma prediligere del petto di pollo, gamberetti o tofu affumicato oppure dei germogli di soia. L'apporto di carboidrati potrebbe essere garantito da una bella manciata di mais, accompagnando il pasto con del pane. Senza eccedere nei condimenti, infine, è importante l'utilizzo dell'olio extravergine di oliva.

Negli ultimi anni si sente molto parlare di integratori. Servono davvero, soprattutto in questa stagione, oppure basterebbe mangiare in modo adeguato?

Una nutrizione bilanciata, con alimenti freschi, di stagione e possibilmente biologici, dovrebbe garantire i fabbisogni raccomandati dai L.A.R.N. (Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di Nutrienti). È possibile integrare con sali minerali nei casi in cui ci sia un'eccessiva sudorazione. Come già ricordato, la scelta dell'acqua più adatta è importante.

Obbiettivo gambe leggere

Alimentazione sana, movimento, calzature con tacchi non troppo alti per prevenire l'Insufficienza Venosa

a cura di Maria Castellano

Gonfiore, formicolii, sensazione di tensione e dolore. È così che si manifesta l'Insufficienza Venosa, patologia progressiva che riguarda circa il 55% delle donne e il 30% degli uomini e si accentua durante i mesi caldi. Come fare per prevenirla? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Cristina Ricucci, chirurgo vascolare.

Dottoressa, cosa si intende per Insufficienza Venosa?

Si tratta di una patologia che si verifica quando il ritorno del sangue dalle gambe al cuore, attraverso le vene, risulta compromesso. Le vene sono i vasi che portano il sangue "sporco", senza più ossigeno, dalla periferia del nostro corpo verso i polmoni e il cuore per essere nuovamente ossigenato e rimesso in circolo. I vasi venosi hanno una parete sottile e nelle gambe, dove il ritorno verso il cuore è rallentato dalla forza di gravità, vi sono della valvole "a nido di rondine" disposte sulla parte interna. Queste, chiudendosi sotto la spinta dei muscoli, impediscono al sangue di ricadere verso il basso. Questo meccanismo è molto meno efficace per le vene che decorrono in superficie e non sono circondate dai muscoli, come la vena grande e piccola safena, che fortunatamente riportano ai polmoni solo il 10% del "sangue di ritorno" dalle gambe. Quando queste vene superficiali si dilatano perché la loro parete si sfianca, le loro valvole non riescono più a chiudersi e il sangue ristagna in esse, peggiorando progressivamente nel tempo la dilatazione e dando dei segni e dei sintomi.

Come si manifesta?

I sintomi possono essere da molto lievi sino a quadri più seri, ma non è mai in pericolo la vita del paziente. Inizialmente si lamenta senso di pesantezza alle gambe, soprattutto nelle ore serali e nella stagione calda, che si possono associare a tensione da gonfiore, indolenzimento e crampi notturni. Inoltre si possono iniziare a notare sulla pelle delle gambe dei reticoli bluastri e rossastri, cioè i vasi capillari dilatati ("teleangiectasie"). Il successivo peggioramento porterà alla comparsa di piccoli vasi venosi, di colorito blu, di dimensioni di 3-4 mm, dilatati e tortuosi, sino alla "varici" della grande e piccola safena e dei vasi collaterali. Questi vasi dilatati in cui ristagna il sangue possono poi andare incontro a fenomeni di "varicoflebiti superficiali" (infiammazioni delle vene superficiali dilatate). Con il tempo, a causa dell'invecchiamento della pelle e della sua perdita di elasticità, possono anche formarsi delle ulcerazioni, specialmente a livello delle caviglie, molto dolenti e che guariscono a fatica.

LE CAUSE

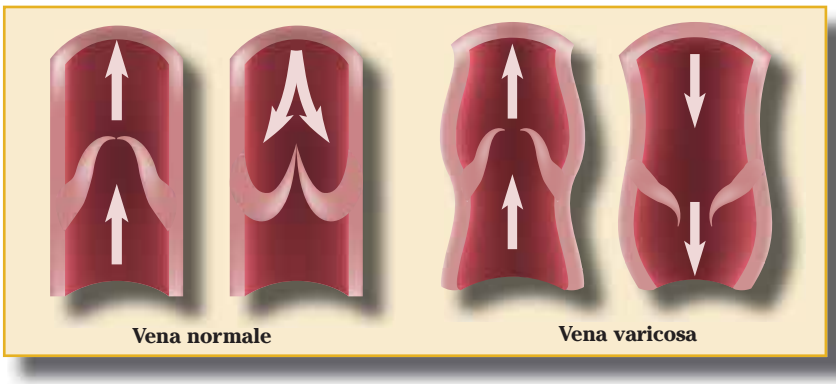
Sono molteplici e spesso si associano: predisposizione familiare, sovrappeso, alterazioni del piede e della caviglia, utilizzo di calzature scorrette (scarpe strette e con tacchi alti), gravidanza, terapie con ormoni, lavori in cui si sta per molto tempo fermi in piedi in luoghi eccessivamente surriscaldati. In genere le donne sono più colpite degli uomini.

Poiché questo quadro evolutivo si sviluppa in molti anni di "trascuratezza" della malattia, molto si può fare per prevenire tutto ciò.

Ci può dare qualche consiglio pratico utile per prevenire, ma anche attenuare i sintomi qualora si fossero già manifestati?

- Seguire un'*alimentazione equilibrata*, povera di grassi animali e ricca di vitamine (frutta e verdura), cereali, legumi, pesce, olio extravergine d'oliva crudo;

Dott.ssa Cristina Ricucci, specialista in Chirurgia Vascolare degli Ospedali Riuniti di Bergamo



- *non aumentare di peso*;
- *evitare fumo e alcool*;
- eseguire un'*attività fisica regolare* almeno 2/3 volte alla settimana (camminata veloce, ginnastica dolce e in acqua etc);
- *riposarsi* nell'arco della giornata *per una mezz'ora circa con le gambe sollevate*;
- usare durante le ore di lavoro *calze elastiche* a compressione graduata, secondo prescrizione medica;
- *non stare a lungo seduti*;
- usare *calzature adeguate*, comode con tacchi di massimo 4-5 cm e non a punta stretta;
- alla sera dopo una giornata di lavoro fare delle *docciature con acqua fredda* sulle gambe;
- effettuare dei *cicli di terapia con farmaci "flebotonici"* secondo prescrizione medica.

Per i quadri clinici più avanzati è necessario eseguire una visita dallo specialista chirurgo vascolare che valuterà eventuali ulteriori trattamenti.

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

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

ORTOPEDIA BURINI
OFFICINA ORTOPEDICA ARTICOLI SANITARI AUSILI

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

Servizio a domicilio

Quando il cuore "balla"

Alcuni le descrivono come un "colpo al cuore", altri accusano spossatezza senza aver fatto sforzi. Sono le aritmie. Ecco come diagnosticarle e curarle, se necessario

a cura del dottor Antoine Kheir

Riguardano milioni di persone in Italia. Nella maggior parte dei casi, però, non necessitano di cure e non devono destare troppe preoccupazioni. Parliamo delle artimie cardiache, cioè alterazioni della *frequenza* o della *ritmicità* del battito cardiaco.

Una questione di velocità o di ritmo

Di solito il cuore batte a cadenza regolare con frequenza che varia nell'adulto da 60 a 100 battiti al minuto. Quando tale frequenza scende sotto i 60/min., e quindi il cuore batte più lentamente, si parla di *bradicardia*; quando invece è maggiore a 100/min, quindi va più veloce, si parla di *tachicardia*. Ci sono poi le aritmie in cui è la ritmicità del battito a essere alterata, non la velocità, e in particolare l'"*extrasistolia*" cioè la presenza di battiti extra (in più, inattesi) singoli o ripetitivi, e i *blocchi di conduzione o pause* in cui un battito, o più, salta.

Il cuore: una pompa "elettrica"

Capire come funziona il cuore può sicuramente aiutare a comprendere meglio l'aritmia. Formato da due atri e due ventricoli, è un muscolo con il compito di fare circolare il sangue. Per pompare, questo muscolo riceve un impulso elettrico a ogni battito. Tali impulsi normalmente nascono, come per un orologio, in una batteria (definita nodo seno-atriale o NSA) formata da cellule specifiche, generatrici di corrente, e situata nell'atrio cardiaco di destra. Ciascun impulso si propaga poi, lungo delle vie neuromuscolari, per raggiungere tutte le cellule muscolari del cuore. La corrente elettrica prima attiva le pareti atriali, poi giunge a un nodo (nodo atrio-ventricolare o NAV) che divide gli atri dai ventricoli e quindi a quest'ultimi attraverso delle branche, una a destra e una a sinistra.

I sintomi: dalla stanchezza al "cuore in gola"

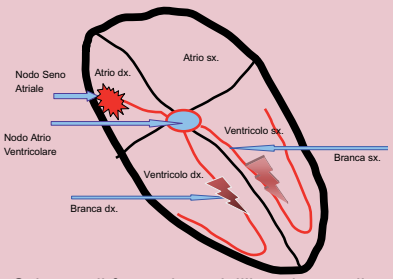
I sintomi legati alle aritmie sono svariati e non sempre presenti. Sono essenzialmente dovuti alla mancata spinta cardiaca e quindi a ridotta circolazione sanguinea ai vari organi (soprattutto al cervello). Si possono avvertire stanchezza, capogiri, svenimenti o perdita di coscienza, soprattutto nelle bradiaritmie. Senso di percezione del proprio battito, palpitazioni, "cuore in gola" e "farfallio" o senso di vuoto nel petto, sono più comuni nella extrasistolia e nelle tachiaritmie.

A volte possono diventare pericolose

Nonostante il più delle volte le aritmie siano benigne, esistono però dei casi in cui possono essere la spia di qualcosa che non funziona correttamente o di disfunzioni cardiache o extra-cardiache strutturali o congenite.

LA PREVENZIONE

La prevenzione delle aritmie, ove possibile, è diversa a seconda della causa scatenante. In linea di massima, chi ha avuto ad esempio episodi di tachicardia ed extrasistolia, dovrebbe stare attento agli sforzi fisici intensi, allo stress, all'ansia, all'abuso di nicotina, alle pillole dimagranti, alle sostanze eccitanti (come tè, caffè, cocaina, anabolizzanti). È ovvio che nelle malattie strutturali e organiche, cardiache e non, la prevenzione delle aritmie prevede la cura di tali malattie. Nelle bradiaritmie, non congenite, vanno rimossi eventuali farmaci responsabili, se non necessari. Vanno evitate, in alcuni soggetti sensibili, condizioni scatenanti elevato tono vagale (un nervo che causa, se eccitato, bradicardia anche marcata) come la defecazione forzata, lo svuotamento vescicale in ortostatismo (in piedi), la vista del sangue o prelievi (soprattutto in ortostatismo) etc..



Schema di formazione dell'impulso cardiaco (nel nodo seno atriale) e di propagazione agli atri, al nodo atrio-ventricolare e poi alle branche destra e sinistra per raggiungere tutte le cellule ventricolari.

Le *bradiaritmie* possono essere correlate a malattia ischemica cardiaca, fibrosi senile delle cellule, malattie congenite nella formazione o propagazione dell'impulso, disturbi elettrolitici (potassio), post intervento cardiochirurgico, situazioni in cui la corrente potrebbe non formarsi prontamente nel NSA, con un conseguente rallentamento dei battiti, oppure non formarsi del tutto causando un arresto elettrico cardiaco. In altri casi l'impulso, formatosi regolarmente nel NSA, potrebbe arrestarsi dopo nel NAV (fibrotico, ischemico, ecc..) o lungo le branche (blocco di branca destra o sinistra). Bradiaritmie, più spesso benigne, sono dovute a ipertonia del nervo vago (vedi prevenzione).

Le *tachiaritmie* possono essere atriali, giunzionali o ventricolari. Tutte le cellule del cuore sarebbero capaci di generare elettricità ma quelle del NSA sono più pronte/rapide e sopprimono l'attività elettrica delle altre. In alcune condizioni (malattie cardiache come l'ischemia, cicatrici da infarto, dilatazione, malattie congenite elettriche, degenerazione e fibrosi cellulare o nei vizi valvolari; o non cardiache come asma, bronchiti, malattie della tiroide, malattie gastrointestinali, stato febbrile, eccessivo consumo di caffè o nell'uso di alcuni farmaci stimolanti, droghe, alcool, fumo, etc.) alcune cellule cardiache, al di fuori del NSA, vengono irritate o eccitate e generano battiti inattesi (extrasistoli) che possono essere isolati o ripetitivi a brevi salve, o addirittura sostenuti per minuti o ore, e prendere il comando del ritmo cardiaco.

La diagnosi

Si basa sull'esecuzione di un elettrocardiogramma prolungato, l'*ECG dinamico-Holter* che monitora l'attività cardiaca per 24 o più ore, su dispositivi impiantabili sottocute che registrano il ritmo cardiaco per mesi, oppure mediante lo studio elettrofisiologico endocavitario (eseguibile in anestesia locale mediante breve ricovero) che documenta eventuale presenza di difetti di formazione e conduzione dell'impulso. A completamento dell'iter diagnostico/terapeutico vanno effettuati l'ecocardiografia e l'elettrocardiogramma sotto sforzo.

LA FIBRILLAZIONE ATRIALE E IL RISCHIO DI ICTUS
La più diffusa tachiaritmia è la fibrillazione (vibrazione ad alta frequenza) atriale. Tale aritmia , in sé non invalidante, potrebbe però portare in alcuni soggetti a rischio all'ictus cerebrale. Pertanto è sempre utile fare diagnosi, per una terapia appropriata, visto l'elevato impatto socio-economico di tale malattia.

Dott. Antoine Kheir, specialista in Cardiologia del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro

La terapia: è necessaria in pochi casi

La maggior parte delle aritmie non necessita di trattamento.
La terapia delle aritmie è essenzialmente legata alla correzione con malattie di base cardiaca (farmaci anti ischemici, interventi di rivascolarizzazione cardiaca, di sostituzione valvolare, etc.) o non cardiaca (polmonare, tiroidea, gastrointestinale, renale, elettrolitica etc.). Qualsiasi intervento terapeutico, quindi, deve correggere prima eventuali disfunzioni cardiache organiche o extracardiache concomitanti. Va inoltre tenuto in considerazione il sintomo del paziente. Ogni terapia deve essere infatti personalizzata in base ai sintomi, ai disturbi e al rischio specifico. Una terapia specifica, come per esempio l'applicazione di *pacemaker* (cioè una batteria artificiale impiantata sottocute), può essere indicata in caso di bradiaritmia significativa, mentre una terapia farmacologica antiaritmica oppure un defibrillatore cardiaco (una batteria che eroga shock elettrici) sono indicati in alcune tachiaritmie ventricolari minacciose.

La sindrome premestruale

Più di una donna su quattro soffre, in modo più o meno lieve, di disturbi preciclo. Una patologia benigna che però può creare disagi

a cura del dottor Rolando Brembilla

Con il termine "sindrome premestruale" si definisce un insieme di sintomi fisici ed emotivi che si manifestano ciclicamente nella seconda metà del ciclo mestruale e che interferiscono con la vita quotidiana della donna. La forma più grave, che si manifesta con sintomi quali rabbia, irritabilità, tensione emotiva, viene definita "disturbo disforico premestruale".

I sintomi: dai disturbi d'umore al gonfiore addominale

La sintomatologia compare tipicamente nella seconda metà del ciclo mestruale di solito 4-7 giorni prima della mestruazione e migliora o scompare con l'inizio dell'evento mestruale; è aspecifica e ha un carattere ciclico, mensile. In particolare, possiamo distinguere:

- *sintomi emotivi* (irritabilità, cambiamenti di umore, depressione, ipersensibilità, episodi di pianto, tendenza all'isolamento, mancanza di concentrazione, di interesse e di memoria);
- *sintomi fisici* (gonfiore addominale, tensione mammaria, aumento dell'appetito, gonfiore delle estremità, cefalea, dolori muscolari, astenia, disturbi del sonno).

Circa il 75% delle donne con cicli mestruali regolari lamenta alcuni dei sintomi sopra descritti; il 30% di queste è affetta da sindrome premestruale in forma lieve, mentre solo il 3-8% è affetta da un disturbo disforico severo.

Il diario mensile, un aiuto per la diagnosi

Non esistono test diagnostici per la sindrome premestruale. Per porre il sospetto diagnostico è necessario che la paziente effettui una registrazione mensile dei sintomi che manifesta e della severità degli stessi (diario mensile). È fondamentale considerare:

- *il tipo di sintomo riferito dalla paziente*. Devono essere presenti sia sintomi fisici che sintomi emotivi.

- *La ciclicità e il periodo del ciclo mestruale in cui il sintomo si manifesta*. La sintomatologia viene riferita nella seconda fase del ciclo, soprattutto nella settimana precedente l'inizio del flusso mestruale e si risolve con la comparsa del flusso mestruale stesso; è presente almeno in due cicli mestruali consecutivi. Esiste un caratteristico intervallo libero da sintomi che va dal 4° al 12° giorno di un ciclo mestruale della durata media di 28 giorni.
- *La severità del sintomo stesso.* È importante valutare attentamente l'impatto della sintomatologia riferita sulla vita quotidiana della paziente.
- *L'eventuale assunzione concomitante di farmaci*.
- *L'esclusione di altre patologie*. La sindrome premestruale entra in diagnosi differenziale con depressione, ansia, dismenorrea, tensione mammaria premestruale da mammella fibrocistica, endometriosi, alcolismo, emicrania, sindrome dell'intestino irritabile.

Il sospetto diagnostico si pone quando una donna presenta sintomi fisici ed emotivi durante la seconda fase del ciclo mestruale soprattutto nella settimana precedente l'inizio della mestruazione, per almeno due cicli mestruali consecutivi. La valutazione clinica di una paziente con sospetto di sindrome premestruale, oltre alla rilevazione dei sintomi, deve poi comprendere: accurata raccolta anamnestica, visita ginecologica, esami ematochimici tra cui emocromo e ormoni tiroidei, dosaggi ormonali specifici in caso di cicli mestruali irregolari. È importante comunque rassicurare la paziente riguardo alla benignità della patologia riferita.

Agnocasto

TANTE IPOTESI, MA NESSUNA CERTEZZA SULL'ORIGINE

Nonostante siano state avanzate numerose ipotesi, non si conoscono con certezza i fattori coinvolti nell'origine dei vari disturbi legati alla sindrome premestruale.
Sono state formulate diverse teorie: deficit di progesterone in fase luteinica; deficit di oppioidi endogeni (serotonina) e aumento di stress; alterato ricambio idro-salino; disfunzione della tiroide; deficit di vitamina B6; ipoglicemia; deficit di prostaglandine E1; alterazioni psicosomatiche. Nessuna di queste teorie è stata dimostrata. Sappiamo però che i livelli ormonali di estrogeni e progesterone influenzano la produzione di sostanze come la serotonina, che influisce a sua volta sull'umore: probabilmente le donne che sviluppano la sintomatologia tipica della sindrome premestruale sono più sensibili alle variazioni cicliche ormonali mensili.

Rimedi "dolci" nei casi lievi, farmaci in quelli severi

Dopo aver diagnosticato la sindrome premestruale, per migliorare alcuni dei sintomi può essere utile incrementare l'esercizio fisico, che aiuta a ridurre lo stress, la tensione, l'ansia e praticare una terapia rilassante per ridurre lo stress e migliorare le relazioni interpersonali (meditazione, yoga, ipnosi). Consigliabile è anche l'assunzione di Vitamina B6, Calcio, Magnesio. Infine anche la fitoterapia offre rimedi che si sono dimostrati efficaci, in particolare l'Agnocasto. In caso di non remissione della sintomatologia, è possibile utilizzare:

- *pillola contraccettiva* (con assunzione continua).
- *SSRI* (inibitori selettivi del riassorbimento della serotonina). La terapia può essere effettuata in modo intermittente solo in fase luteale (ha inizio con l'ovulazione e termina con la mestruazione).
- *Alprazolam o Spironolattone, in caso di pazienti che non rispondono alla terapia con SSRI*. Il primo agisce sulla riduzione dell'ansia, il secondo sulla diuresi.
- *GnRH agonisti* (*leuprolide*), in associazione alla somministrazione continua di estrogeni e progesterone, per almeno 6 mesi, nelle pazienti con sintomatologia severa. Impedendo l'azione del *GnRh*, ormone che stimola la produzione di gonadotropine, a loro volta ormoni con funzione di stimolazione delle gonadi (organi sessuali), questi farmaci impediscono l'ovulazione.

Se, infine, anche la terapia medica risulta inefficace, in pazienti che hanno già soddisfatto il desiderio di figli, può venire considerata l'opzione chirurgica (ovariectomia bilaterale).

Dott. Rolando Brembilla, direttore dell'U.O. di Ostetricia e Ginecologia del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro

Ernie discali lombo-sacrali. Quando serve la chirurgia?

Sono molto frequenti, ma la maggior parte non richiede un trattamento chirurgico poiché il trattamento conservativo è efficace in un'alta percentuale di casi

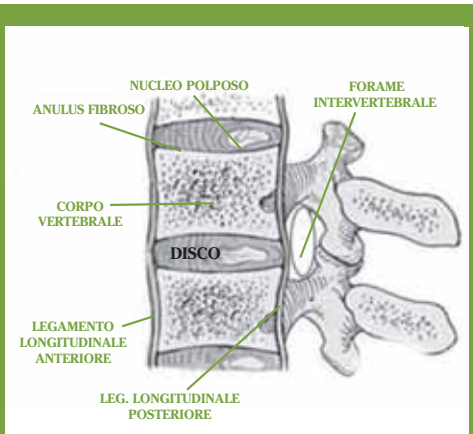
a cura del dottor Orazio Santonocito

I dischi intervertebrali possono andare incontro a una serie di modificazioni durante la vita. Si tratta di modificazioni in senso degenerativo che variano da individuo a individuo e che possono condurre alla formazione di un'ernia discale.

Quando il nucleo "esce" dalla sua sede

Il nucleo polposo, che si trova all'interno dei dischi, può erniare (uscire) dai propri confini e dislocarsi in qualsiasi direzione, tuttavia proprio per la sua posizione lievemente eccentrica (cioè spostata) posteriormente tende a farlo in direzione postero-laterale. Questo processo è chiamato *ernia discale*. Abitualmente l'ernia discale postero-laterale comprime una radice nervosa, provocando sintomi e segni clinici radicolari tipici nel territorio di distribuzione di quello specifico nervo. Approssimativamente il 95% delle ernie discali del distretto lombo-sacrale si verifica tra la quarta e la quinta vertebra lombare (L4-L5) e tra la quinta vertebra lombare e la prima sacrale (L5-S1), il 4% si verifica tra L3-L4 e soltanto 1% tra L2-L3 e L2-L1.

"CUSCINETTI" NATURALI



I dischi intervertebrali sono strutture anatomiche di tipo fibrocartilagineo interposti tra una vertebra e l'altra e funzionano come "cuscinetti ammortizzatori". Un disco intervertebrale è composto di tre parti: l'anulus fibroso, il nucleo polposo e i piatti cartilaginei. L'anulus fibroso è la parte più esterna ed è composto da 10-12 strati concentrici di tessuto fibroso e fibrocartilagineo. Il nucleo polposo è contenuto all'interno del disco intervertebrale in posizione posteriore lievemente eccentrica (cioè spostata rispetto al centro). Nel bambino è semiliquido, ma con l'età tende a disidratarsi e a divenire sempre più solido e fibroso. Quando il nucleo esce dai propri confini si parla di ernia discale.

Sintomi e segni: dalla lombalgia fino a deficit neurologici

Tipicamente il paziente con ernia discale postero-laterale lamenterà *lombalgia* intermittente per un periodo variabile da diverse settimane a qualche anno e successivamente comparirà un dolore alla gamba di tipo radicolare lungo il territorio di distribuzione del nervo sciatico (*sciatalgia*). Il dolore è abitualmente aggravato dai movimenti del rachide (cioè la colonna vertebrale), dagli sforzi, dalla tosse, dagli starnu-

ti e dallo stare in piedi o seduti per periodi prolungati. Tende a migliorare con il riposo a letto in determinate posizioni. Possono inoltre essere presenti disturbi della sensibilità e parestesie (formicolii) nel territorio di distribuzione del nervo coinvolto dalla compressione. Alla visita clinica il paziente presenterà uno o più segni di irritazione o compressione radicolare: contrattura dei muscoli paravertebrali, scoliosi lombare antalgica, limitazione del rachide nei movimenti di flesso-estensione, provocazione del dolore nel territorio radicolare alzando la gamba a paziente disteso, compressione del nervo nei punti di Valleix (gluteo e cavo popliteo che si trova posteriormente al ginocchio tra coscia e polpaccio). Il paziente può inoltre presentare *deficit neurologici* di vario grado nel territorio di innervazione della radice nervosa interessata. Vi può essere riduzione o perdita del riflesso achilleo o rotuleo, una riduzione o perdita di sensibilità tattile o dolorifica nel dermatomero di distribuzione (l'area della cute innervata dalla radice), oppure una riduzione o perdita di forza in determinati gruppi muscolari innervati dalla radice in questione.

Dott. Orazio Santonocito specialista in Neurochirurgia degli Ospedali Riuniti di Bergamo

Risonanza Magnetica: l'esame principe

La conferma diagnostica di ernia discale si otterrà attraverso l'esecuzione di una *Risonanza Magnetica del rachide lombo-sacrale*. La Rm lombo-sacrale chiarirà la presenza dell'ernia, la sede, le dimensioni, l'entità della compressione radicolare e altre eventuali condizioni patologiche della colonna vertebrale associate (discopatie, spondilolistesi, stenosi del canale vertebrale, etc.).

La terapia: l'importanza della fisioterapia e dell'igiene posturale

Inizialmente la maggior parte dei pazienti sono trattati conservativamente per almeno 2-3 settimane. E circa 85% dei pazienti guarisce. Il *trattamento conservativo*, nella fase acuta, consiste essenzialmente nel riposo, preferibilmente a letto su un materasso piano e rigido. È d'aiuto la terapia farmacologica: antiinfiammatori, miorilassanti e talora cortisonici. Superata la fase acuta dei dolori più intensi, è fondamentale l'inizio di un percorso di tipo fisioterapico per prevenire le ricadute. È importante che il paziente impari correttamente gli esercizi di ginnastica vertebrale e li esegua quotidianamente per almeno dieci minuti. Il fisioterapista darà utili consigli sulla postura corretta da adottare durante il lavoro e il tempo libero, come alzarsi, sedersi, come sollevare un peso, etc.. È utile abbinare anche una pratica sportiva e in particolare il nuoto.

La chirurgia solo in casi selezionati

Il *trattamento chirurgico* dovrebbe essere preso in considerazione qualora il trattamento conservativo risulti inefficace sul controllo della sintomatologia dolorosa, che diventa fortemente invalidante e condizionante la qualità di vita del paziente, oppure se compaiono significativi deficit neurologici. A questo punto lo specialista mette in relazione i dati clinici con quelli radiologici per decidere se operare e che tipo d'intervento eseguire: la concordanza deve essere totale. Il trattamento chirurgico standard è la *microdiscectomia*. Si tratta di un intervento eseguito con tecnica microchirurgica, che prevede l'asportazione del materiale discale erniato e la decompressione della radice nervosa interessata, attraverso un approccio mini invasivo, con un'incisione di non più di 2 cm., strettamente interlaminare (che sfrutta cioè lo spazio che esiste tra una lamina vertebrale e l'altra). Il paziente si alzerà dal letto il giorno successivo e di solito in seconda giornata può essere dimesso dall'ospedale. Durante il primo mese è consigliabile evitare sforzi e lavori, ma si può camminare liberamente. L'efficacia di questa tecnica, se l'indicazione è corretta, è straordinariamente elevata: in circa il 95% dei pazienti si ottiene la risoluzione completa della sintomatologia.

COME PREVENIRE IL RISCHIO DI RECIDIVE

Circa il 3-4% degli operati di microdiscectomia presenterà una recidiva nella stessa sede. Il 10% dei pazienti presenterà un'altra ernia discale in un differente livello. Per prevenire le recidive è fondamentale adottare uno stile di vita corretto: controllo del peso corporeo, corretta igiene posturale, eseguire con costanza gli esercizi di "ginnastica vertebrale", evitare carichi lavorativi esagerati e prolungati, praticare con regolarità una moderata attività sportiva quale il nuoto, il jogging o la camminata veloce.

Tumore alla prostata: l'importanza della diagnosi precoce

Se scoperto in fase iniziale presenta buone percentuali di guarigione: per questo dopo una certa età e ancor più in presenza di fattori di rischio un controllo urologico è fortemente consigliato

a cura del dottor Massimo Tura

È la seconda causa di morte per neoplasia dopo quello al polmone nella popolazione maschile. La sua diagnosi è in costante aumento, anche al di sotto dei 60 anni, grazie al continuo miglioramento delle metodiche diagnostiche oggi a disposizione che consentono di anticiparne la diagnosi e quindi di intervenire tempestivamente con la terapia più appropriata e mirata consentendo così di ridurre il tasso di mortalità.

La familiarità il fattore di rischio più importante

Dopo anni di ricerche le cause del cancro della prostata sono ancora poco conosciute, anche se a tutt'oggi è possibile individuare alcuni fattori di rischio. In particolare la familiarità. Se un parente di primo grado, padre o fratello ha avuto un tumore alla prostata, le probabilità sono due volte maggiori rispetto alla popolazione normale. Un altro fattore per il quale è stata dimostrata una correlazione con il tumore è l'assunzione di una dieta ricca di grassi saturi mentre per contro fattori antiossidanti (come il licopene) e la Vitamina E ne possono ridurre il rischio. Anche l'esposizione prolungata al Cadmio ne aumenta il rischio mentre per tutti gli altri fattori ambientali (come ad esempio fumo e alcool) a oggi non esistono evidenze scientifiche.

Prevenzione: dieta povera di grassi animali ma non solo

La prevenzione è basata sull'adozione di una dieta povera di grassi saturi di derivazione animale. Anche se, nell'ottica di un normale funzionamento dell'organismo e quindi anche dell'apparato sessuale, è importante assumere uno stile di vita corretto che preveda, oltre a una alimentazione sana, movimento e una corretta attività sessuale. Fondamentale poi rimane la diagnosi precoce, la forma di prevenzione secondaria più efficace per questo tipo di tumore. Per questo, superati i 45 anni, gli uomini, soprattutto quelli a rischio o in presenza di uno o più sintomi, dovrebbero sottoporsi a una visita specialistica per valutarne la funzionalità e la presenza o meno di problematiche a essa connesse. Per chi non a rischio il limite di età per cominciare a sottoporsi a visite di controllo può arrivare fino a 50 anni.

Come si diagnostica: dalla visita all'esame del PSA

Il percorso che porta alla diagnosi del tumore alla prostata prevede diversi livelli di indagine.
Il primo è rappresentato dalla visita urologica e dall'esplorazione rettale. In caso si riscontri la presenza di nodulazioni sospette poi si può sottoporre il paziente a una ecografia prostatica transrettale. Purtroppo, però, nel 95% dei casi il tumore ha un aspetto ecografico simile a quello del tessuto normale, inoltre queste metodiche hanno il limite di non mostrare forme di neoplasia pic-

UNA GHIANDOLA PREZIOSA PER LA FERTILITÀ

La prostata è una ghiandola fibromuscolare dell'apparato sessuale maschile, grande nell'uomo adulto circa 3x3x3 cm. Anatomicamente è situata nella pelvi al di sotto della vescica e attraverso di essa si ottiene il passaggio sia delle urine che dello sperma e può quindi essere considerata in modo spurio sia facente parte dell'apparato sessuale che di quello urinario. La sua funzione principale resta quella di produrre sostanze fondamentali per il buon mantenimento delle qualità del liquido spermatico e quindi la sopravvivenza degli spermatozoi. Alcune alterazioni della struttura e dello stato della ghiandola possono quindi influenzare la fertilità e la capacità riproduttiva maschile.

cole. Il secondo pilastro della diagnosi è rappresentato dal test del PSA con il quale si quantificano i livelli presenti nel sangue di antigene prostatico specifico, una glicoproteina prodotta dalla prostata che permette la fluidificazione e la buona conservazione del liquido spermatico. In presenza di cancro i valori del PSA aumentano; il problema è che tali valori aumentano però anche in presenza di prostate molto voluminose ma benigne o per processi flogistici prostatici, diminuendo così il valore predittivo del PSA. Pertanto negli ultimi anni si è cercato di sviluppare altri metodi di diagnosi come il *trimprobe* (rilevatore magnetico che però pone solo il sospetto della presenza tumorale) o il PCA3 oggi disponibile come esame delle urine (anch'esso però pone solo il sospetto e non la certezza). A oggi, quindi, il caposaldo nella diagnosi resta ancora la biopsia, che si può eseguire su un singolo nodulo, se precedentemente individuato, oppure attraverso un mappaggio prostatico ecoguidato quando i noduli non si vedono. In pratica si tratta di biopsie multiple del tessuto effettuate in zone precise della ghiandola ma con infissione casuale dell'ago.

I SINTOMI

Si manifestano quando il tumore ha ormai raggiunto una fase di crescita avanzata e sono rappresentati da disturbi della minzione (pollachiuria, disuria, stranguria, senso di incompleto svuotamento) ematuria, emospermia, impotenza sino alla comparsa di dolori ossei persistenti (sintomo ormai di metastasi ossea).

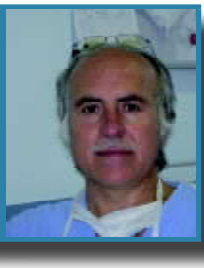
Una terapia su misura

Decidere che strategia terapeutica adottare per ogni singolo paziente implica per lo specialista una notevole preparazione ed esperienza ma pone anche un problema etico, perché non siamo in grado di stabilire la storia naturale della malattia in ogni singolo paziente. La terapia, quindi, deve essere stabilita sulla base di alcuni fattori come l'età, le condizioni cliniche e la stadiazione del tumore. In genere, quando le condizioni siano buone, se il paziente è giovane con una lunga aspettativa di vita e soprattutto il tumore è ancora totalmente intraprostatico, si interviene chirurgicamente, mentre nei pazienti anziani, in cui la neoplasia presenta un tasso di crescita più lento o si manifesta già in fase avanzata, si può intraprendere una terapia medica di soppressione ormonale. In casi selezionati o pazienti molto giovani con parametri di bassa aggressività tumorale, infine, si vanno oggi giorno consolidando i protocolli di vigile attesa: si tiene monitorato nel tempo l'andamento del paziente, procrastinando l'intervento ma preservando l'integrità funzionale.

Dalla chirurgia ai farmaci

La *terapia chirurgica*, attualmente considerata il *gold standard* per la cura del tumore prostatico localizzato, consiste nell'asportazione radicale della ghiandola (prostatectomia) associata o meno alla linfoadenectomia pelvica. Grazie all'introduzione delle tecniche di risparmio nervoso è possibile sottoporre a questo tipo di chirurgia anche soggetti giovani, ottenendo buone percentuali di preservazione della funzione sessuale. Buoni risultati si ottengono anche con la *terapia radiante* (il rischio consiste nella persistenza della ghiandola con possibile recidiva neoplastica nel tempo). Gli effetti collaterali di queste terapie sono rappresentati dall'incontinenza urinaria e dal deficit erettivo. Il terzo pilastro è rappresentato dalla *terapia medica ormonale*, attraverso la quale si provoca una castrazione chimica con conseguente inibizione della produzione di testosterone e blocco dello stimolo a livello della cellula tumorale. Con questo tipo di terapia, però, ci si espone nel tempo alla comparsa di linee cellulari tumorali insensibili al blocco con conseguente ripresa di malattia. Per questo è importante che lo specialista, quando prospetta al paziente l'opzione migliore per il suo caso, sia chiaro e completo nel spiegarne anche le conseguenze e che la scelta terapeutica tenga conto anche dell'aspetto psicologico e della sua vita di coppia.

Dott. Massimo Tura
direttore dell'U.O. di Urologia del Policlinico di Monza



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

Francesca Piccinini

I miei segreti per essere sempre al top

Tanta passione, sacrifici e uno stile di vita sano: ecco la formula vincente del capitano della Foppapedretti

a cura di Elena Buonanno

«*Sono nata a Pietrasanta, in provincia di Massa Carrara, ma ormai mi sento bergamasca di adozione. Quando sono arrivata qua dodici anni fa è stato un vero colpo di fulmine. Mi sono subito innamorata della squadra, dei tifosi, che ci stanno sempre accanto anche nei momenti difficili, e della città, così bella e romantica, soprattutto Città Alta dove vado spesso a passeggiare. Senza contare che qui si mangia davvero bene!*». Chi parla è Francesca Piccinini, 32 anni, bandiera della Norda Foppapedretti e una delle giocatrici di punta della Nazionale Italiana di pallavolo. Ma chi è davvero "super Picci", come la chiamano i fan? Una ragazza umile e con i piedi per terra che conquista, in campo, con le sue schiacciate micidiali, fuori dal terreno di gioco, con la sua semplicità e simpatia.

Sei una delle giocatrici più amate e ammirate, non solo a Bergamo. Che effetto ti fa essere un modello per tante ragazze?

Ne sono molto fiera. Non sai quante mamme mi scrivono per chiedermi consiglio se far giocare le figlie a pallavolo. Io rispondo sempre che l'importante è che sentano di avere passione. Il messaggio positivo che possiamo trasmettere noi atleti è proprio questo: se si vogliono ottenere dei risultati bisogna amare quello che si fa, impegnarsi fino in fondo e fare anche sacrifici.

A proposito di sacrifici, tu devi averne fatti parecchi per arrivare dove sei.

Beh, sì. Ho avuto la fortuna di debuttare in serie A a soli 14 anni. Ma questo ha voluto dire andare via di casa molto presto, proseguire la scuola lontano dalla mia città, non riuscire a godermi, come avrei voluto, la mia famiglia, i miei amici, la mia adolescenza. Ma quando c'è la passione i sacrifici pesano molto meno. E comunque anche ora continuo a farne: per mantenersi ad alti livelli bisogna avere uno stile di vita adeguato.

A cominciare dall'alimentazione... segui una dieta particolare?

Cerco di stare attenta a variare il più possibile e a mantenere l'equilibrio tra i diversi nutrienti necessari per l'organismo. Però, essendo sempre stata una buona forchetta fin da piccola, non mi privo troppo a tavola. La mia debolezza? Davanti a una fetta di pane con la Nutella non riesco a dire di no. Tanto poi con tutte le ore di allenamento che faccio al giorno smaltisco.

Progetti per il futuro? Ho letto che vorresti diventare mamma.

A una certa età è normale che venga voglia di costruirsi una famiglia. Quando arriverà sarò contenta, però per ora nel futuro immediato vedo la pallavolo. Ho ancora tanta voglia di vincere: mi sento una ragazzina e, per fortuna, non ho mai subito grandi infortuni. E poi nel 2012 ci saranno le Olimpiadi e non voglio mancare, anzi vorrei proprio conquistare la medaglia d'oro.

"Guida" alla manutenzione del corpo

Inauguriamo in questo numero una nuova rubrica dedicata alla prevenzione delle "malattie del Secolo"

a cura del dottor Emilio Pozzi

Caro lettore,
il progetto di un "tagliando di manutenzione" della propria salute è il frutto di una collaborazione tra medici di medicina generale, specialisti ospedalieri e specialisti dell'Asl.
Per molti motivi che sarebbe qui troppo lungo esporre, questo "tagliando" non ha trovato una realizzazione pratica nel Servizio Sanitario Nazionale. Si tratta quindi di una proposta, un suggerimento per un' attenzione autonoma alla propria salute, che non è stata ufficializzata, ma che costituisce una concreta iniziativa di prevenzione.
La si accolga dunque per quello che è: una scheda di manutenzione che guida nelle poche ma essenziali manovre atte a prevenire le malattie cardiocerebrovascolari, le neoplasie potenzialmente diagnosticabili in fase precoce e le malattie infettive.
Contiamo senz'altro sulla collaborazione dei medici di famiglia che senza dubbio valuteranno positivamente un'iniziativa che fa chiarezza in un campo essenziale come la prevenzione, e il cui contenuto è stato condiviso con la Regione Lombardia e – in particolare per le schede relative alle patologie tumorali – con il DIPO (Dipartimento Interaziendale Provinciale Oncologico) e con il Centro Senologico Bergamasco dell'Azienda Ospedaliera OO.RR. di Bergamo e dal tavolo regionale per il rischio cardiocerebrovascolare.
Reputo questa proposta, che si sovrappone in forma schematizzata alle raccomandazioni di prevenzione già in uso e peraltro molto limitata rispetto alla popolazione di riferimento,un test che verifica l'attenzione del lettore alla propria salute di cui verificheremo il risultato in tempi successivi raccogliendo le impressioni sull'iniziativa dei medici di famiglia.
Al "tagliando" seguiranno le schede relative alle singole patologie nei prossimi numeri della rivista.
La proposta complessiva dedicata alla prevenzione è comunque scaricabile dalla homepage del sito dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Bergamo.
www.omceo.bg.it

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

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

A scuola di autostima

Avere una bassa considerazione di sé non solo provoca disagio e sofferenza, ma condiziona negativamente le scelte di vita, lavorativa e affettiva

a cura di Viola Compostella

È una delle componenti fondamentali per stare bene psicologicamente, per avere una vita di relazione soddisfacente, per potersi porre degli obbiettivi e fare del proprio meglio per raggiungerli. È l'autostima. «*Possiamo definirla un senso soggettivo e duraturo di autoapprovazione del proprio valore personale*» spiega la dottoressa Gloria Volpato, psicologa e psicoterapeuta. «*La mancanza di un sano senso di autoapprezzamento, al contrario, è legata a stati di disagio psicologico, come ansia, insicurezza, paura dell'intimità e disfunzioni sessuali, problemi di alimentazione, scarso rendimento scolastico, alcolismo, dipendenze, fino a un odio profondo nei confronti di se stessi e al suicidio*».

Dottoressa Volpato, quando si forma l'immagine che ognuno ha di sé?

È durante l'infanzia e l'adolescenza che, attraverso l'esito di diverse esperienze, ci costruiamo un'opinione di noi stessi. L'influenza dei genitori sull'autostima dei figli è innegabile. L'autostima stessa dei genitori è un modello fondamentale nella costruzione di un saldo senso di autostima nei figli.

Dott.ssa Gloria Volpato, psicologa e psicoterapeuta del Centro Divenire di Torre Boldone

Quali sono le conseguenze negative che derivano dall'avere una bassa considerazione di sé?

Giudicarsi negativamente e rifiutarsi provoca uno stato di disagio e sofferenza. Nel tentativo di evitare qualsiasi esperienza che in qualche modo possa intensificare questo dolore, si corrono meno rischi sociali e professionali, si rinuncia a incontrare le persone, si limitano le proprie capacità di aprirsi agli altri, di esprimere la propria sessualità e il proprio bisogno di affetto, di essere al centro dell'attenzione, di chiedere aiuto e di risolvere problemi. Per evitare ulteriori giudizi e autorifiuti si erigono barriere difensive. Spesso ci paragoniamo a persone che crediamo riescano meglio di noi, per concludere che non siamo "abbastanza". Molte persone, inoltre, hanno la tendenza a focalizzare l'attenzione sui propri errori o fallimenti, piuttosto che sulle qualità e i successi.

È possibile accrescere la propria autostima?

Sì, "disarmando" la voce dentro di noi, estremamente critica, che ci attacca e ci giudica. Ci accusa per quello che va storto, ci confronta agli altri, ai loro conseguimenti e alle loro capacità sminuendo le nostre, stabilisce livelli di perfezione irraggiungibili e ci attacca per il minimo errore, tiene in memoria tutti i fallimenti e non ricorda qualità e successi. Ci chiama con appellativi come "stupido", "ridicolo", "incompetente", "brutto", "debole" etc.. Questa *critica interna* in realtà nasce con un intento positivo, ovvero darci supporto nella risoluzione dei problemi e per

soddisfare bisogni di base come il sentirsi approvati dai genitori o agire in maniera corretta ed efficace per raggiungere i nostri obiettivi. Inoltre ha una funzione protettrice dalla paura e dal fallimento. Dicendoci "non ce la farai mai", ci impedisce di rischiare. Questo comporta un temporaneo senso di sollievo perché la persona con scarsa autostima è spaventata dal fare errori. Per evitare però che diventi "paralizzante", è necessario renderla "inoffensiva". E il primo passo è saperla riconoscere.

Ma come fare?

Invito spesso i miei pazienti a tenere un diario. Sulla metà della pagina si trascrivono le affermazioni critiche, sull'altra metà si costruisce un dialogo con la parte critica chiedendo, ad esempio, cosa pensa di ottenere attraverso quella critica, oppure quale sentimento vorrebbe far evitare. Più concretamente, se la critica recita "che razza di madre sei?", costruendo un dialogo possiamo scoprire che l'obiettivo di tale critica è quello di motivarci a chiederci cosa c'è che non va con il proprio figlio e contemporaneamente evitare di sentirsi ferite se il figlio ci giudica negativamente. A quel punto è possibile riprendere la critica e renderla inutile: "è vero, potrei ferire mio figlio, ma questo accade in tutte le relazioni, specie le più significative. Se si sentirà ferito potrò sempre scusarmi." Un altro esercizio importante è quello sui "Devo". I "Devo" costituiscono la base ideologica a cui attinge la critica per distruggere la nostra autostima e valutarci costantemente in negativo. I sensi di colpa sono una chiave d'accesso diretta a quei "Devo essere" che abbiamo fatto nostri fin dall'infanzia. Una volta scoperti i "Devo" occorre riesaminarli per determinare se sono utili, sani e appropriati nello stesso modo con cui si è trattata la *critica interna*.

In vista dell'estate, molte donne cadono nello sconforto, terrorizzate dal doversi mettere il costume... è anche questo segno di mancanza di autostima?

Solo in parte. Non c'è da stupirsi che i problemi di autostima si concentrino sul corpo: il corpo è primario perché il corpo è ciò che vediamo! Non dimentichiamoci, però, che sul corpo spostiamo questioni che del corpo non sono e che, sul corpo e nel corpo, cerchiamo scorciatoie per gestire una sofferenza: finché non la prenderemo in seria considerazione non ci sarà intervento estetico, dimagrimento o abito che potrà guarirla. È importante anche qui chiederci a che scopo vorremmo un corpo più vicino al nostro ideale. Per ottenere attenzione, approvazione, riconoscimento e conferma del nostro valore? Siamo certi di voler guadagnare l'approvazione degli altri attraverso le nostre forme estetiche? In altre parole, per migliorare il proprio corpo occorre imparare un nuovo modo di comunicare con noi stesse, mettendo in discussione le motivazioni alla base della nostra critica.

COME TRASMETTERLA AI FIGLI

Un atteggiamento che favorisce l'autostima è essere in grado di accettare i propri figli come individui separati, altro da Sé. Molti stili educativi, inoltre, sono eccessivamente focalizzati sul risultato. In realtà non è tanto il successo che contribuisce alla costruzione di una sana autostima, bensì lo sviluppo di modalità con cui affrontare e gestire le difficoltà. Anche l'iperprotettività ostacola un sano sviluppo dell'autostima: impedisce ai bambini di sperimentare la frustrazione e i sentimenti negativi che accompagnano gli insuccessi, favorisce atteggiamenti difensivi di evitamento delle esperienze e difficoltà a riconoscere i propri limiti. L'enfasi per l'obbedienza e il conformismo invece portano i figli a sperimentare ansia se non ottengono l'approvazione esterna. Lo stile educativo che favorisce l'autostima è, secondo lo psicologo Coopersmith, legato a tre condizioni del clima familiare:

1. **Accettazione. I figli hanno bisogno di sentire con certezza di essere membri apprezzati della famiglia.**
2. **Aspettative. Devono essere adeguate all'età e maturità dei figli, in modo che in esse i bambini possano riconoscere la fiducia dei genitori nelle loro capacità.**
3. **Autonomia. I figli devono poter, all'interno di limiti e regole stabilite, esprimere la propria unicità.**

In linea per la prova costume

Come perdere qualche chilo in vista dell'estate, senza però perdere la testa

a cura di Giulia Sammarco

Quattro chili in più. È questo, secondo le statistiche, il "peso" che l'inverno lascia sulla linea di molti italiani, complici cibi ricchi di grassi e calorie e mesi di sedentarietà. E così, al momento di tirare fuori vestiti dell'anno scorso, si scopre che i pantaloni che prima calzavano a pennello ora tirano e non si chiudono, le gonne stringono. Un brutta sorpresa di fronte alla quale non solo le donne, ma anche gli uomini, corrono ai ripari e decidono che è arrivato il momento di mettersi a dieta. Attenzione però: non bisogna farsi prendere dal panico, affidandosi a diete all'ultima moda a base di un solo alimento, come quella della banana che puntualmente ogni primavera ritorna a far parlare di sé, e nemmeno saltare i pasti. Dieta sì, ma con giudizio. Se si vuol perdere davvero peso, senza stress e in salute, la parola d'ordine è equilibrio. Altrimenti quei chili eliminati con tanti sacrifici si ripresenteranno nel giro di poco tempo anche con gli interessi (portando alla cosiddetta sindrome yo-yo). Come fare allora? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Stefania Setti, medico nutrizionista.

Dottoressa Setti, quali sono le regole per riuscire a smaltire i chili di troppo, senza però incorrere in rischi per la salute, e arrivare in linea alla prova costume?

Per smaltire i chili di troppo accumulati durante i mesi invernali, come in tutte le situazioni cliniche nelle quali vi sia un'indicazione a calare di peso, è fondamentale non avere fretta. È vero che per calare di peso bisogna sottoporsi ad un regime dietetico ipocalorico, ma non bisogna esagerare nel "sottrarre calorie" al nostro organismo. Il regime dietetico da adottare deve essere ridotto in calorie ma, comunque, sempre equilibrato, in grado quindi di apportare tutti i nutrienti essenziali nonché coprire i fabbisogni di vitamine e minerali di cui l'organismo necessita per evitare, innanzitutto, di andare incontro a degli stati carenziali che possono essere pericolosi dal punto di vista medico, ma anche per non correre il rischio di avere un effetto controproducente.

Dott.ssa Stefania Setti, medico nutrizionista di Humanitas Gavazzeni di Bergamo

Questo che cosa significa?

Significa che quando l'organismo è sottoposto a un regime dietetico strettamente ipocalorico (ad esempio si eliminano i carboidrati dalla dieta, oppure si saltano i pasti o comunque si utilizzano i cosiddetti sostituti del pasto), tende a mettere in atto un meccanismo di difesa, ovvero, tende a risparmiare (abbassando quindi il metabolismo) perché non gli viene fornita energia a suf-

I PRIMI GIORNI: I PIÙ CRITICI
Quando si inizia una dieta, soprattutto nei primissimi giorni, è normale essere più a rischio tentazioni. L'organismo, ma soprattutto il cervello, hanno infatti bisogno di un po' di tempo per abituarsi. Superata la fase critica, poi, cominciando a vedere il primi risultati, andare avanti sarà molto più facile, anche se qualche momento di cedimento può sempre capitare. Cosa fare allora quando i morsi della fame si fanno sentire? Tenersi a portata di mano snack sani e con poche calorie, come un frutto, ad esempio una mela, oppure delle verdure, ad esempio carote o sedano. Una buona abitudine che potrebbe rivelarsi molto utile in particolare a metà pomeriggio. Sarebbe questa, infatti, la fascia oraria più pericolosa, come sottolineato anche da un recente sondaggio inglese, pubblicato sul quotidiano Daily Express, che ha visto coinvolti 1.520 volontari: il 62% infrangeva la dieta a metà pomeriggio, solo il 16% peccava il mattino e il 22% durante la notte.

ficienza con la dieta e il risultato è che meno si mangia e meno si dimagrisce.

Per dimagrire quindi non basta solo ridurre la quantità di cibo...

Esatto. Per perdere peso dobbiamo usare tutte le armi che abbiamo a disposizione per stimolare il metabolismo: un regime dietetico frazionato (si consigliano generalmente 5 pasti: colazione con pranzo e cena sempre completi intervallati tra loro da un piccolo spuntino) associato sempre a un regolare e costante programma di attività fisica di tipo aerobico. Questo modo di organizzare la "giornata alimentare" ha anche un effetto pratico molto utile: ci aiuta infatti a far durare di più il senso di sazietà, non soffrire i "morsi della fame" e quindi non arrivare troppo affamati ai pasti. Per quanto riguarda invece l'attività fisica possono bastare anche solo 30/40 minuti di camminata a passo sostenuto, se praticati con costanza tutti i giorni.

Bisogna insomma abituarsi ad abbinare a un regime dietetico una attività di movimento costante?

Solo se cambiamo il nostro stile di vita (dieta e attività fisica) possiamo riuscire a calare di peso ma, soprattutto, a mantenere nel tempo i risultati ottenuti.

Con il caldo molte persone al posto del pranzo, anche in regime di dieta, preferiscono mangiare un bel gelato. È una scelta equilibrata?

Non direi. Il caldo può spingere molti a pensare di sostituire un pasto normale con un gelato ma questa scelta deve essere un'eccezione. Il gelato è un alimento altamente digeribile che ha però un indice di sazietà piuttosto basso. I suoi ingredienti principali sono latte, uova e zucchero ai quali si possono aggiungere altri ingredienti come cioccolato, panna, frutta secca (nocciole, pistacchi, eccetera). Il gelato alla frutta, invece, può essere prodotto anche senza latte e risultare quindi meno calorico. Si tratta di un alimento fonte di proteine nobili cioè a elevato valore biologico, di zuccheri come lattosio e saccarosio (che danno energia di pronto utilizzo), grassi, sali minerali come calcio e fosforo e anche vitamine A, B1 e B2. Se proprio si decide di cedere a questo desiderio, meglio una coppa di gelato alla frutta o al fior di latte accompagnati da frutta fresca di stagione.

Nel caso abbiamo mangiato un gelato per pranzo, come deve essere la cena?

È fondamentale che la cena sia equilibrata e leggera: per esempio, un'abbondante porzione di verdura fresca di stagione condita con poco olio di oliva a crudo, una porzione di carne bianca o pesce alla piastra e un panino integrale.

Pressione sotto controllo

Misurazioni periodiche, cibi con poco sale, attività fisica: la prevenzione dell'ipertensione comincia da qui

a cura di Elena Buonanno

È una delle malattie più diffuse nelle società occidentali. In Italia riguarda circa 15 milioni di persone, soprattutto sopra i 60 anni. Nonostante sia una delle cause principali di molte patologie cardiovascolari, come l'infarto e l'ictus, però, non è curata come dovrebbe. Parliamo dell'ipertensione, o più semplicemente della "pressione alta". «*Oggi grazie alle numerose campagne di informazione fatte negli ultimi anni, sono stati fatti molti passi in avanti per quanto riguarda l'abitudine di controllare la pressione. Discorso diverso però è quello della terapia. In molti casi infatti l'ipertensione non viene curata*» sottolinea il dottor Maurizio Tespili, direttore dell'Unità Operativa di Cardiologia dell'Ospedale Bolognini di Seriate. «*È un problema di rapporto con la malattia e di aderenza* (ndr. rispetto della terapia prescritta)*: appena la pressione scende il paziente pensa di essere guarito, invece significa solo che la terapia ha funzionato e sospendendola si espone nuovamente ai rischio connessi alla patologia. Per questo è importante far comprendere che non si deve abbassare la guardia al primo miglioramento*».

Dott. Maurizio Tespili, direttore U.O. di Cardiologia dell'Ospedale Bolognini di Seriate

Una malattia silenziosa

L'ipertensione arteriosa non dà disturbi nella maggioranza dei casi e spesso i sintomi si presentano solo dopo molti anni, quando ha già provocato danni all'organismo. La misurazione regolare della pressione permette una diagnosi precoce e un'efficace prevenzione delle malattie cardiovascolari.

I fattori di rischio

«*Nella maggior parte dei casi si tratta di ipertensione primitiva, che cioè non riconosce cause specifiche. Esistono però dei fattori di rischio, in particolare uno stile di vita scorretto, caratterizzato da sedentarietà, consumo di sale eccessivo, sovrappeso e obesità e familiarità, cioè avere uno o entrambi i genitori ipertesi, oltre all'età*» precisa Tespili. «*In una percentuale di casi minori è invece originata da malattie nascoste come patologie cardiache, diabete e problemi ai reni*».

La prevenzione: alimentazione corretta e attività fisica

«*La dieta è fondamentale sia per prevenire sia per tenere sotto controllo la pressione*» spiega il cardiologo. «*In particolare bisogna evitare di eccedere con il sale, questo vuol dire non solo stare attenti a quello che si aggiunge per insaporire ma soprattutto a quello "nascosto" contenuto nei cibi*». Secondo le linee guida interna-

UN SUPER LAVORO PER IL CUORE

La pressione arteriosa è una misura della forza con cui il sangue viene pompato dal cuore nel circolo arterioso, cioè contro le pareti delle arterie. Se la pressione è alta vuol dire che il cuore è costretto a lavorare di più per spingere il sangue in circolo perché c'è qualche problema nelle arterie che potrebbero aver perso la loro elasticità a causa di depositi di colesterolo e placche aterosclerotiche. Quando si misura la pressione sanguigna, si ottengono due valori: la massima e la minima. «*La pressione massima ideale è inferiore a 120 mmHg, quella minima a 80 mmHg. Fino a 140/85, comunque, è accettabile. Più ci si discosta, più aumentano i rischi*» spiega il dottor Tespili. «*Se ci sono altri fattori di rischio, come patologie cardiovascolari o diabete, però, anche valori di 130 mmHg di pressione massima e 80 mmHg di pressione minima sono da considerare troppo alti*».

zionali, si dovrebbero consumare circa 2 grammi di sodio al giorno corrispondenti a circa 5 grammi di sale, un cucchiaino da caffé. Un valore che può aumentare d'estate, quando si suda molto e si perdono liquidi. In Italia, invece, se ne consumano mediamente dagli 8 ai 15 grammi al giorno. Attenzione anche ai grassi, che aumentando i valori dei trigliceridi e del colesterolo, favoriscono la formazione di placche aterosclerotiche sulle pareti della arterie e quindi il restringimento dei vasi sanguigni, all'alcool, al caffè e al fumo. «*Uno stile di vita sano, e non solo per prevenire l'ipertensione, deve comprendere poi anche una regolare attività fisica di tipo aerobico (ndr. cioè a bassa intensità ma lunga durata, per circa 30 minuti almeno tre volte a settimana), che permette di evitare il sovrappeso, uno dei fattori di rischio dell'insorgenza dell'ipertensione, e di migliorare l'efficienza dell'apparato cardiovascolare*».

La terapia: dallo stile di vita alla chirurgia

«*Nei casi di ipertensione lieve in genere è sufficiente modificare il proprio stile di vita*» suggerisce il dottor Tespili. «*Negli altri, invece, è necessario ricorrere a una terapia farmacologica per riportare i valori pressori nella norma. Perché la terapia sia efficace deve però essere ritagliata in modo sartoriale sul paziente, in base al suo quadro clinico. Il paziente, inoltre, deve essere informato di tutti gli effetti collaterali che i farmaci ipertensivi possono avere: solo così si può raggiungere il livello di aderenza alla terapia necessario in questo tipo di malattia*». Esiste poi anche una soluzione chirurgica, riservata però a pazienti molto selezionati. «*Può essere utile nei pazienti gravi che non rispondono ai farmaci*» osserva lo specialista. «*In pratica si tratta di interventi con i quali o rimuoviamo piccole stenosi formatesi sulle arterie renali oppure pratichiamo l'ablazione di piccole zone nervose dell'arteria renale (simpaticectomia)*» conclude il dottor Tespili.

OTOMEDICAL
centro per l'udito

PROBLEMI DI UDITO?
POTREBBE ESSERE CERUME

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

CHIAMA PER PRENOTARE UN APPUNTAMENTO GRATUITO

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

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

via G. d'Alzano 10/g
Bergamo
tel. e fax 035/217281
pbrozzoni.otomedical@libero.it

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

Elisir di lunga vita... a due

Passione, affinità, progetti comuni. Ma anche "concentrazione" e fantasia: la ricetta della felicità, anno dopo anno

a cura di Maria Castellano

Chissà quante volte vi sarà capitato di sentirlo dire da qualche amico o amica, o di dirlo voi stessi: "*dopo tanto tempo con la stessa persona è normale che non ci sia più il trasporto di un tempo*". Certo, in parte è vero e fisiologico: dopo qualche anno la passione non è più alle stelle come quando si stava insieme da poco. Ma nemmeno il rapporto è più lo stesso: è diverso, cambiato, ma non necessariamente in peggio. Anzi.

Innamoramento e amore: due fasi diverse del rapporto

«*L'errore che troppo spesso si fa nella nostra società, e che spiega perché negli ultimi anni i divorzi e le separazioni siano così in aumento, è quello di confondere innamoramento e amore, che in realtà sono due stati emotivi diversi. Il primo è una fase transitoria che si spegne, inevitabilmente, dopo un paio di anni, mentre il secondo è il sentimento più profondo che rimane. Molte persone, una volta passato l'innamoramento, pensano che il sentimento sia finito, mentre si è solo trasformato, si convincono di aver sbagliato partner e così finiscono per separarsi, salvo poi scoprire che anche cambiando compagno si ripresenta la stessa situazione. La prima cosa quindi per mantenere viva l'unione e il rapporto è accettare questa normale evoluzione*» spiega la dottoressa Sarah Viola, sessuologa e psicoterapeuta. Ma attenzione, questo non significa che ci si debba rassegnare passivamente a qualcosa di inevitabile, ma scoprire un nuovo modo di stare insieme, fatto non solo di emozioni travolgenti che tolgono il respiro o fanno sentire le farfalle nello stomaco, ma di un'intimità più matura, che può essere altrettanto gratificante. A patto che si abbia voglia di dedicare all'altro e al rapporto tempo e energie.

La felicità di coppia? Un investimento a lungo termine

«*Perché una coppia funzioni è indispensabile investire. Non si può pensare che una volta scelto il proprio compagno o compagna, nemmeno se è l'anima gemella davvero, si sarà felici per inerzia. Dare tutto per scontato è il pericolo più grande. Invece è vitale portare sempre nuovi stimoli nella coppia come se si fosse sempre all'inizio, utilizzando la fantasia, cercando di ricordarsi di tutte quelle atten-*

zioni che una volta si riservavano all'altro o all'altra. Se solo dedicassimo una minima parte delle energie e della concentrazione che in genere si investe nel lavoro anche nell'amore, sicuramente saremmo più soddisfatti della vita di coppia» suggerisce la dottoressa. Sì, direte voi, più facile a dirsi che a farsi. A volte non è solo questione di mancanza di volontà: tra impegni di famiglia e di lavoro riuscire a dedicarsi anche all'intimità sembra una missione impossibile. «*Certo non è facile, ma non è necessario chissà quanto tempo: bastano poche ore alla settimana, che però devono essere davvero solo per la coppia, anche a scapito dei figli. Un po' di sano egoismo in questo caso non può che fare bene*» osserva la dottoressa Viola. Senza energia e impegno quindi un matrimonio non può durare. Impegno nel "coltivare" il sentimento e anche, però, nel riuscire a trovare un equilibrio tra le esigenze dei due partner.

Una danza a due, in cui il ritmo può fare la differenza

«*Nel matrimonio, anche se può sembrare poco romantico, c'è sempre una componente di sacrificio. La vita di coppia è un "passo a due" ed è più difficile che stare da soli. In questa danza infatti non si può sbagliare i movimenti né il ritmo. Bisogna saper mediare tra le esigenze e i desideri di ciascuno e rinunciare a una parte dei propri spazi. Per poter "incontrarsi" davvero bisogna fare qualche sforzo. Ma ne vale la pena. Se si riesce a fare tutto questo, infatti, il matrimonio, o comunque il vivere in coppia, può davvero diventare la dimensione ideale, dare senso di soddisfazione totale e di benessere profondo, non solo nella donna, per la quale la dimensione affettiva è centrale e fondamentale, ma anche nell'uomo, che poi si ripercuote positivamente su tutti gli altri aspetti della propria vita e anche sulla salute*» continua la specialista.

Dott. ssa Sarah Viola, sessuologa e psicoterapeuta, di Bergamo

Il "triangolo" perfetto: passione, affinità, un progetto comune

Ma quali sono oltre a questi, gli ingredienti per una coppia per superare la prova del tempo? «*Ci deve essere un giusto mix di tre elementi. Passione e intesa sessuale sono senza dubbio una componente importantissima a ogni età per stare bene ed essere felici in coppia. Poi ci sono le affinità, senza le quali si devono trovare dei compromessi tra i gusti e gli interessi dell'uno e dell'altra che però si è disposti ad accettare in genere solo finché si sta attraversando la fase dell'innamoramento e meno dopo. Infine un progetto di vita comune: che sia avere dei figli o non averne, andare a vivere in campagna o altro, è necessario che ci sia un obbiettivo condiviso attorno al quale costruire la propria relazione e il proprio modo di stare insieme. Se manca anche una di queste componenti la coppia è destinata a non avere una vita lunga o comunque a non essere una vera coppia*».

"Coppie bianche", una moda dettata dalla paura

«*Non si può pensare a una dimensione a due senza anche un'unione fisica. Le cosiddette "coppie bianche" sono piuttosto coppie di amici che stanno insieme per affetto e per una sorta di "mutuo soccorso", persone, soprattutto giovani e anche adolescenti, che per paura dell'abbandono o di mettersi in gioco e diventare vulnerabili, cosa che succede quando si prova un sentimento travolgente, preferiscono evitarlo del tutto. Perdendosi, però, una delle esperienze più belle e intense della vita*» conclude la sessuologa.

Centro Ottico Maffioletti srl

Visione a 360 gradi

La missione del Centro Ottico Maffioletti è quella di vivere e far vivere ai propri clienti il Mondo della Visione a 360°. Questa filosofia si traduce in un'ampia offerta professionale e commerciale, che permette a chiunque di ***conoscere e approfondire le proprie esigenze visive, valutare le opzioni possibili e scegliere la miglior soluzione in modo consapevole.***

Gli strumenti che il Centro Ottico Maffioletti mette a disposizione sono:

- *studio professionale altamente qualificato, con protocolli specifici per problemi visivi particolari (bambini, problemi posturali, Computer Vision Syndrome)*
- *centro di contattologia avanzata*
- *lenti a contatto per ogni problema visivo e prodotti per la loro manutenzione*
- *occhiali da vista, da sole e sportivi*
- *occhiali antinfortunistici e protettivi*
- *laboratorio interno*
- *offerte commerciali mirate*
- *staff competente e discreto*
- *gestione imprenditoriale affidabile*

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

SIAMO APERTI
da Lunedì a Sabato
8.30 - 12.30 / 15.00 - 19.00

Una Stroke Unit all'Ospedale di Treviglio

Diretta dal dottor Ezio Lanza è dotata di sedici posti letto, otto dedicati alla patologia cerebrovascolare acuta

È attivo da qualche mese, presso l'Ospedale di Treviglio-Caravaggio, il nuovo reparto di Neurologia, diretto dal dottor Ezio Lanza.

La nuova struttura di ricovero, interamente gestita da specialisti neurologi e definita Unità Operativa Complessa, è ubicata al sesto piano ed è complessivamente dotata di 16 posti letto di cui 8 accreditati, secondo i criteri regionali, come Unità Cerebrovascolare (*Stroke Unit*) di secondo livello.

Le caratteristiche peculiari di questa *Stroke Unit* di secondo livello sono rappresentate principalmente da:

- *monitoraggio multiparametrico di tutti i letti dedicati;*
- *presenza di specifiche competenze specialistiche;*
- *adozione di protocolli diagnostico-terapeutici secondo linee guida nazionali ed internazionali;*
- *formazione specifica del personale medico ed infermieristico e multi-professionalità dell'équipe* (comprendente anche le figure professionali del fisiatra, del fisioterapista e dell'assistente sociale);
- *istruzione del paziente e dei familiari.*

«Solo adottando protocolli extra e intra-ospedalieri, definiti secondo le indicazioni della Regione Lombardia, è possibile evitare il ritardo evitabile e attivare così la migliore terapia» sottolinea il dottor Cesare Ercole, direttore generale dell'A.O. di Treviglio. *«Dall'inizio dell'anno, con questa nuova organizzazione è già stato possibile attuare presso l'Ospedale di Treviglio-Caravaggio, con successo, alcuni interventi per pazienti colpiti da ictus. Importante è creare una rete bergamasca per lo stroke»*. Una rete in grado di garantire un intervento tempestivo, determinante in caso di ictus. «*Per il paziente è fondamentale poter giungere in ospedale nel più breve tempo possibile chiamando il 118, struttura che, in caso di bisogno, è in grado di allertare l'ospedale predisponendo un apposito percorso per l'esecuzione di indagini e della necessaria terapia. Per questo il reparto è inserito nella rete di emergenza-urgenza*».

L'"INFARTO" DEL CERVELLO

L'ictus cerebrale (*o stroke*) è la causa più frequente di disabilità in persone adulte e una delle più frequenti cause di morte. Due terzi dei casi si verificano sopra i 65 anni, ma possono essere colpite anche persone giovani. Si verifica quando c'è un'interruzione dell'afflusso di sangue in una zona più o meno estesa del cervello che determina la morte del tessuto cerebrale.

Donazione del cordone ombelicale

Insieme a una nuova vita nasce una possibilità di cura

Dal mese di aprile in tutti i punti nascita dell'Azienda Ospedaliera Bolognini di Seriate (Ospedali di Seriate, Alzano Lombardo e Piario) è possibile donare il cordone ombelicale a scopo solidaristico. «*La donazione è un gesto che non costa nulla, non comporta alcun rischio e può dare una concreta possibilità di guarigione a pazienti affetti da gravi patologie*» spiega il dottor Amedeo Amadeo, direttore generale dell'A.O. Bolognini di Seriate. «*Determinante è anche il carattere culturale e di ricerca che rappresenta il cuore del progetto*». Normalmente questo sangue viene scartato insieme alla placenta dopo il parto: basta però una scelta della mamma per fare in modo che esso venga raccolto e si tramuti in un'importante risorsa di cellule che generano globuli rossi, bianchi e piastrine, simili a quelli che si trovano nel midollo osseo. Il Servizio Sanitario Regionale garantisce la qualità di tutte le procedure connesse alla donazione, alla conservazione e alla distribuzione del sangue cordonale. Grazie alla convenzione con il Policlinico Mangiagalli di Milano il sangue raccolto nei tre punti nascita dell'Azienda sarà trasportato alla *Milan Cordon Blood Bank*, la banca del sangue placentare. Per tre volte a settimana lunedì, mercoledì e venerdì, le sacche saranno trasportate a Milano, con la possibilità di consegne urgenti anche in altri giorni della settimana per ingenti quantitativi raccolti.

Quali malattie può curare?

Il trapianto delle cellule del sangue del cordone ombelicale può curare malattie tumorali del sangue come la leucemia e i linfomi (tumori del sistema linfatico) e patologie non tumorali come, ad esempio, la talassemia (malattia ereditaria del sangue), l'aplasia midollare (mancata produzione delle cellule del sangue) e le immunodeficienze congenite (mal funzionamento del sistema immunitario che causa una maggiore predisposizione alle infezioni). Le cellule del sangue del cordone ombelicale sono utilizzate per curare persone sottoposte a chemioterapia o terapia radiante ad alte dosi. Non ci sono invece evidenze scientifiche di provata efficacia sull'utilizzo del sangue cordonale per la cura di malattie croniche degenerative quali il diabete, il morbo di Alzheimer, la sclerosi laterale amiotrofica.

Chi può donare il sangue del cordone ombelicale?

Le partorienti che, nel corso della gravidanza e sulla base del loro stato di salute, siano risultate idonee alla donazione. Il Ministero della Salute ha indicato alcune controindicazioni alla donazione che possono emergere al momento del parto e quindi rischiare di rendere non idoneo il sangue

raccolto: la durata della gravidanza inferiore a 35 settimane, lo stato febbrile della puerpera al momento del parto, malformazioni congenite nel neonato, rottura delle membrane da più di 12 ore prima del parto.

La donazione comporta dei rischi?

No, la donazione non comporta rischi né per la mamma né per il neonato. Solo dopo aver reciso il cordone ombelicale viene prelevato il sangue contenuto al suo interno. La donazione non è quindi dolorosa e non si sono mai registrati casi in cui donare il sangue cordonale abbia causato problemi di salute alla madre o al neonato. La donazione non sottrae al bambino in alcun modo risorse di sangue: infatti, in assenza della donazione, il sangue contenuto nel cordone reciso viene smaltito.

Come si diventa donatrici?

Le donne che desiderano donare il sangue del cordone ombelicale possono rivolgersi ai reparti di ostetricia e ginecologia degli ospedali di Seriate, Alzano Lombardo e Piario per manifestare la propria volontà alla donazione. La donazione è anonima e gratuita. Le mamme potranno, comunque, anche al momento del parto, riconsiderare la loro decisione. L'iter prevede il colloquio della futura mamma con un medico, per verificare che sussistano tutte le condizioni di salute necessarie alla donazione. Al momento del parto viene eseguito un prelievo di sangue alla mamma per gli esami obbligatori per legge (test infettivologici).
Tra i 6 e i 12 mesi dopo il parto, la mamma e il neonato verranno sottoposti ad ulteriori controlli, necessari a confermare definitivamente l'idoneità del sangue prelevato.

Staff Ostetriche ginecologia ostetricia Ospedale di Alzano

Staff ostetricia ginecologia Ospedali di Seriate

Staff ostetricia ginecologia Ospedale di Piario

A CHI RIVOLGERSI PER AVERE INFORMAZIONI

Al proprio ginecologo o alle coordinatrici infermieristiche dei reparti di:

- **Ospedale di Seriate**
  Verbena Bianchi 035.306.3348 ostetricia.seriate@bolognini.bg.it
- **Ospedale di Alzano Lombardo**
  Elisabetta Valoti 035.306.4441 ostetricia.alzano@bolognini.bg.it
- **Ospedale di Piario**
  Santina Serioli 035.306.6242 ostetricia.clusone@bolognini.bg.it

Azienda Ospedaliera Bolognini Seriate

Sistema Sanitario Regione Lombardia

Sei un medico, uno psicologo o un operatore sanitario e vuoi promuovere la tua attività in Internet?

Crea il tuo *sito web* personalizzato a soli *390€ + Iva* per descrivere la tua attività e i servizi professionali offerti.

...e guadagna con i banner pubblicitari!

1 QUALI CONTENUTI POSSO INSERIRE?

Il sito è composto da diverse sezioni, tutte aggiornabili in autonomia, tra cui home page, contatti, servizi offerti, notizie, articoli e molto altro ancora.

2 QUALI SONO I VANTAGGI?

- Maggiore visibilità per la propria attività;
- Maggiore interazione con i clienti;
- Possibilità di aggiornare ogni sezione del sito autonomamente e in modo semplice e veloce.

WWW.SITIPERMEDICI.IT
Tel: 035.201488
info@sitipermedici.it

SITI PER MEDICI

Massofisioterapia contro dolori muscolari e articolari

a cura di Viola Compostella

Contratture muscolari, dolori lombari, mal di testa tensivo. Sono molti i problemi che possono trarre benefici dalla massofisioterapia, o più semplicemente da massaggi eseguiti però da professionisti in questa forma di terapia manuale. Ne parliamo con Marco Rillosi, massofisioterapista e terapista osteopata.

Che cosa è, più in dettaglio, la massofisioterapia? Quali benefici offre?

È una terapia manuale che ha come obbiettivo ripristinare la corretta circolazione sia vascolare sia linfatica di tutti i distretti corporei. Aumentando la vascolarizzare dei tessuti, si garantisce un maggior apporto a livello cellulare di ossigeno e sostanze nutritizie e si velocizza lo smaltimento delle sostanze di scarto. Il risultato è una migliore funzionalità dell'organismo dal punto di vista biomeccanico e una diminuzione dello stress. Inoltre riduce la quantità di ormoni, come il cortisolo e la norepinefrina (detti anche "ormoni dello stress"), che inibiscono il sistema immunitario, rendendolo quindi più debole.

UN APPROCCIO SU TRE LIVELLI

Affine alla massofisioterapia, ma diversa è l'osteopatia, una terapia che, sempre attraverso particolari manipolazioni, lavora su tre sistemi, quello muscolo-scheletrico, quello viscerale (cioè gli organi presenti nella cavità toracica e addominale) e infine quello cranio-sacrale (cioè il sistema nervoso), per ricercare la corretta vascolarizzazione di tutti i distretti corporei e il corretto equilibrio tra i tre sistemi. Secondo l'osteopatia, infatti, spesso il sintomo non è la spia di un problema della parte del corpo in cui esso si manifesta, ma trova la sua causa primaria in altri distretti.

Ma si tratta di semplici massaggi o ci sono tecniche particolari?

A seconda dell'effetto che si vuole ottenere, si possono effettuare diversi tipi di manipolazione.

- *Sfioramento*: come dice la parola, si tratta di un'azione leggera per diminuire il tono del tessuto connettivo e iniziare a rilassare la muscolatura per migliorare la circolazione;
- *impastamento*: decontrae la muscolatura con movimenti più o meno profondi;
- *frizione*: è una pressione su particolari zone del muscolo per decontrarre la tensione e la contrattura;
- *percussioni*: permettono di tonificare il tessuto connettivo.

In quali casi può essere utile?

Per tutti i problemi muscolo-scheletrici: contratture muscolari, lombalgie, cervicalgie, riabilitazione e recupero dell'articolarità dopo un intervento o un trauma, cafalee muscolo-tensive.

C'è qualche controindicazione?

No, infatti è indicata anche per bambini e donne in gravidanza.

Marco Rillosi, massofisioterapista del Poliambulatorio di Medicina Sportiva Athaena di Bergamo

PhysioMedica Sofia

Prendersi cura della persona è la prima terapia

Centro Medico Polispecialistico dedicato alla cura della Donna e alla riabilitazione

direttore sanitario
dott. Giuseppe Amuso

Programmi di prevenzione
e cura senologici e ginecologici
Attività mamma/bambino pre e post parto
Check up cardiologici completi
Centro dermatologico all'avanguardia
Consulenze specialistiche e chirurgiche
Equipe ortopedica e fisoterapica per la riabilitazione a terra e in acqua

Tel 035 4234.211
Bergamo - Via Zanica, 62 - www.centrosofia.it

Fibroscan

Una nuova opportunità diagnostica, indolore e non invasiva, per controllare la salute del fegato, disponibile agli Ospedali Riuniti e all'Ospedale di Treviglio

«*Il Fibroscan (elastografia epatica) è una metodica diagnostica basata sulle proprietà degli ultrasuoni prodotti da una sonda. Queste onde ultrasoniche raggiungono il fegato e vengono in parte riflesse per poi esser lette dalla stessa sonda che le ha generate. Le informazioni così ottenute vengono trasmesse all'apparecchiatura che elabora un dato numerico, in funzione dell'intensità dell'onda riflessa*» spiega il dottor Giampietro Gregis, specialista in Malattie Infettive. Il suo funzionamento è molto semplice: la sonda viene applicata alla pelle del costato, si genera un impulso che ritorna dal fegato con una forza direttamente proporzionale alla rigidità delle strutture che attraversa.

Quando serve

«*L'elastografia epatica è un esame molto importante nel complesso processo che porta alla diagnosi di malattia epatica. Rimane però un componente della diagnosi, un tassello importante da completare con altri dati clinici, anamnestici etc.*» puntualizza Gregis. «*È utile in particolare per rilevare la presenza di fibrosi (*fenomeno di cicatrizzazione che consegue a malattie croniche del fegato come l'epatite virale*) o di cirrosi epatica, informazioni che finora si potevano ottenere solo con la biopsia, un esame invasivo che consiste in un prelievo di tessuto epatico con un apposito ago*». Il *Fibroscan* quindi può essere utilizzato nel caso di pazienti con epatite virale, per valutare il danno epatico e distinguere i diversi stadi di fibrosi. Ma quindi significa che oggi la biopsia non serve più? «*No, l'introduzione del Fibroscan ha permesso di ridurre il numero di biopsie in molti casi, in altri però è ancora necessaria*».

I vantaggi

«*Indubbiamente si tratta di un esame semplice da eseguire; è indolore, di breve durata (circa 10-15 minuti), non invasivo e quindi può essere ripetuto più volte*» osserva il dottor Gregis. «*Inoltre permette di valutare una zona molto più ampia di fegato, circa 100 volte maggiore, rispetto a quella che si può analizzare con la biopsia*».

I limiti

«*Come accennato, in alcuni casi, in particolare nei quadri intermedi di fibrosi, quando cioè il fegato non è sano ma nemmeno evidentemente compromesso, l'elastografia epatica può non bastare*» sottolinea lo specialista. «*Inoltre, a differenza della biopsia, non dà informazioni su quanto sia attiva l'epatite né sulla causa della stessa; ripeto, valuta solo il grado di progressione della malattia cronica, informazione comunque estremamente importante*». In alcune condizioni non è possibile ottenere risultati attendibili con il *Fibroscan* (a causa di problemi tecnici in particolare nelle persone con pannicolo adiposo molto spesso o con spazi costali ristretti). Inoltre è ancora poco studiato nella valutazione delle steatoepatiti croniche, mentre nelle epatiti acute fornisce dati non attendibili.

Controindicazioni

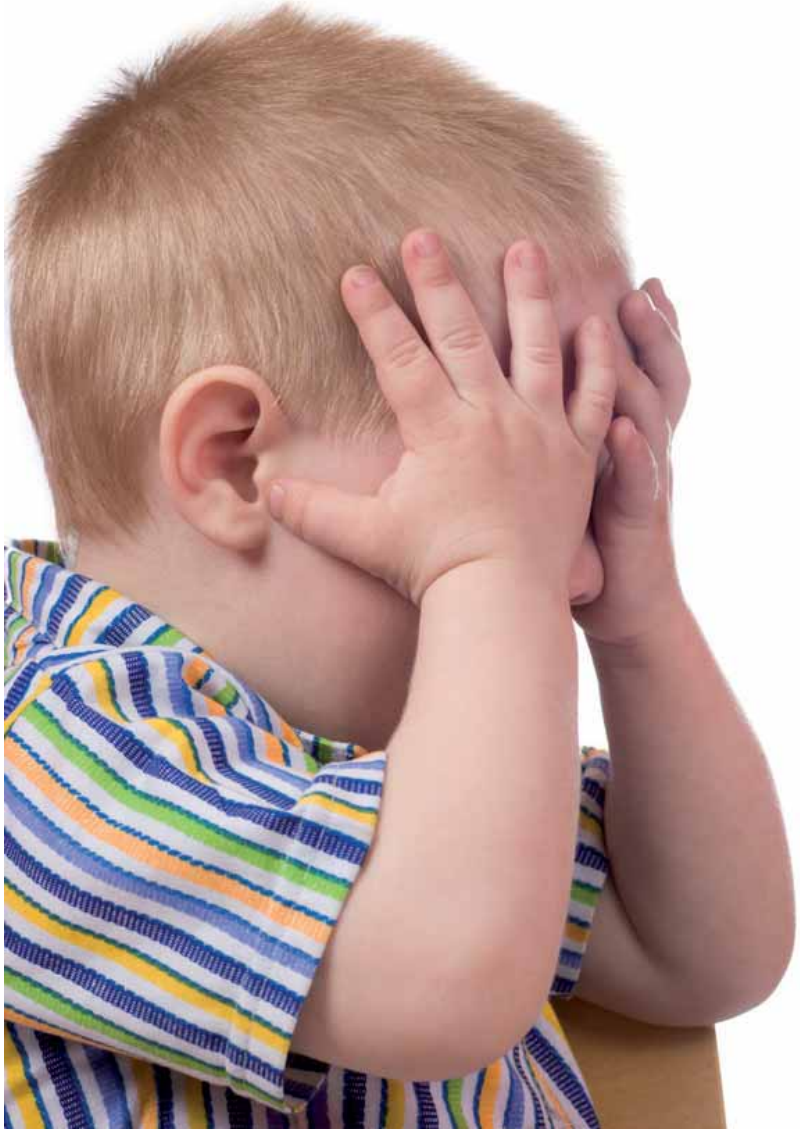
«*Di fatto non ci sono controindicazioni assolute all'utilizzo di questa metodica che, ricordiamo, utilizza ultrasuoni. Non essendo un esame da fare in urgenza in genere non trova indicazione nelle epatopatie in donne gravide*» conclude il dottor Gregis.

Dott. Giampietro Gregis, specialista in Malattie Infettive degli Ospedali Riuniti di Bergamo

Quando lo stress di mamma e papà influenza la salute dei figli

Tensioni in famiglia, preoccupazioni al lavoro, ansie dei genitori possono esporre i figli al rischio di ammalarsi più spesso. Imparare a gestirle fa bene a grandi e piccoli

a cura di Maria Castellano



«*Tra lo stress dei genitori e la salute dei figli esiste un legame forte. I bambini, infatti, sono delle vere e proprie spugne e "respirano" tutto quello che succede intorno a loro, soprattutto in famiglia, comprese tensioni e ansie di mamma e papà. Questa condizione di disagio si riflette anche su di loro: tendono a somatizzarla e a diventare più vulnerabili di fronte a diverse malattie*». Ne è convinta la dottoressa Erminia Ferrari, esperta in Omeopatia Pediatrica, e sempre più studi, ormai, confermano questa tesi. Come quello recentemente condotto dal Dipartimento di Pediatria della *Rochester University* di New York su 169 bambini in età compresa tra i 5 e i 10 anni, che ha evidenziato una correlazione diretta tra predisposizione dei minori ad ammalarsi e stress dei genitori. «*Questo periodo dell'anno è particolarmente delicato: da una parte, infatti, c'è la stanchezza accumulata in mesi di lavoro, il dover portare a termine progetti e lavori prima delle ferie, incastrando anche gli impegni familiari, dall'altra la preoccupazione di dover organizzare per i bambini vacanze a loro misura oppure di doverli lasciare con nonni e altri parenti mentre si continua a lavorare*» osserva la dottoressa. E così al "normale" stress se ne aggiunge altro.

Psiche e corpo: un tutt'uno inscindibile

«*La spiegazione dell'impatto dello stress dei genitori sulla salute dei figli si basa sui principi scientifici della Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (P.N.E.I), secondo la quale i vari sistemi (psichico, neurologico, endocrino ed immunitario) interagiscono tra loro per il raggiungimento del benessere dell'organismo. In pratica gli stimoli che riceviamo vengono rielaborati a livello centrale poi, attraverso dei neurotrasmettitori, molecole in grado di regolare le*

informazioni provenienti dal sistema nervoso, arrivano a recettori presenti a livello del sistema endocrino e del sistema immunitario, modificandone la risposta. In altre parole possono "indebolire" la funzione regolatrice del sistema endocrino e immunitario, rendendo quindi i bambini più esposti a patologie che riguardano in particolare l'apparato gastrointestinale, quello respiratorio e la pelle» spiega la dottoressa Ferrari. Tra i disturbi più frequenti, quindi, riniti, faringo-tonsilliti, asma, dermatiti atopiche, addominalgie con disturbi dell'alvo (stitichezza o diarrea cronica) etc.. Cosa fare allora? «*Innanzitutto è fondamentale collaborare con il proprio pediatra per andare a fondo e appurare che non ci sia un problema di tipo organico. Una volta esclusa la componente organica, poi, è importante che i genitori imparino a gestire lo stress*».

Hobby e attività fisica per rilassarsi

«*A volte può essere sufficiente riuscire a ritagliarsi un po' di tempo per andare in palestra, ad esempio, a scaricare le tensioni accumulate durante la giornata oppure per dedicarsi ad un proprio hobby preferito. Se poi non si riesce da soli, può essere utile affidarsi a esperti che possono suggerire percorsi, dai più "semplici", come training di rilassamento, ai più "impegnativi", come terapie familiari o training individuali di tipo cognitivo-comportamentali, ad esempio, da cui si possono trarre grandi benefici*» consiglia l'esperta.

Dott.ssa Erminia Ferrari, esperta in Omeopatia Pediatrica, di Gorle

Arte, musica e gioco, un aiuto su misura per l'emotività dei piccoli

Non solo i grandi, ma anche i più piccoli possono essere "guidati" a gestire la loro emotività, attraverso il gioco, con percorsi individuali o di gruppo pensati apposta per loro.

«*L'arteterapia o la musicoterapia, ad esempio, possono dare loro sostegno, se tendono a somatizzare, in momenti particolarmente delicati della loro vita, aiutandoli a imparare a gestire le proprie emozioni. Oggi i bambini, sempre più spesso, hanno difficoltà a farlo, anche perché sono i primi ad essere stressati… pieni di impegni come sono, con un "planning" della giornata da far invidia, si fa per dire, agli adulti, tanto che molti in vacanza finiscono per non sapere come "ingannare" il tempo*».

Vacanze tanto relax e pochi doveri

Le vacanze sono un bel modo per staccare la spina e dimenticare per un po' di tempo lo stress. «*Un'occasione preziosa sia per i grandi che per i piccoli*» osserva la dottoressa. «*Però devono essere davvero vissute come tali e cioè come relax, senza portarsi in spiaggia il computer o il telefono per lavoricchiare e senza prefissarsi troppe cose da fare. Altrimenti si rischia di trasformare anche i momenti di relax in lavoro. Meglio una settimana fatta bene, piuttosto che due in cui però non si stacca completamente. Altrimenti si torna a casa stanchi e stressati come prima, anzi più di prima direi. E per quanto riguarda i figli, ben venga la "sana" noia. Non devono essere costretti a fare centomila cose e attività, devono poter fare quello che gli piace e imparare a trovarsi anche delle alternative di divertimento da soli, come inventare o rispolverare giochi casalinghi da fare anche con i genitori e i parenti, senza che gli vengano programmate dai genitori. Questa "noia creativa" può diventare un'opportunità per i bambini di divertirsi in un modo diverso e, per i genitori, di conoscerli meglio, ascoltandoli e capendo quello di cui hanno bisogno e che li rende davvero felici*» conclude la dottoressa Ferrari.

Bicicletta: un toccasana di salute

a cura di Alessandra Serraglio

Finalmente è arrivata la bella stagione: cosa c'è di meglio che godersi queste giornate all'aperto, pensando anche al benessere fisico? Le abitudini più semplici possono rivelarsi dei veri e propri toccasana per il corpo, ma anche per la mente, "appetibili" persino per i più sedentari e per chi non ha la costanza di andare regolarmente in palestra. Uno dei rimedi più piacevoli e allo stesso tempo efficaci è la cara vecchia bicicletta. Prima di "salire" in sella, però, è bene sapere che quest'attività, che sia svolta in maniera amatoriale o agonistica, va sempre presa sul serio. A questo proposito, abbiamo incontrato il dottor Paolo Carati, medico sportivo.

Dott. Paolo Carati, specialista in Medicina dello Sport del Centro San Luca di Bergamo

Dottor Carati, quali sono i benefici prodotti su corpo e mente da questo tipo di sport?

I benefici sono quelli di tutte le attività aerobiche (cioè a bassa o media intensità ma a lunga durata): una spontanea tonificazione del sistema cardiovascolare, con un conseguente miglioramento del fisico (aumento della massa muscolare e diminuzione della massa grassa). È un'attività consigliata per contrastare il sovrappeso, l'elevata ipertensione, il diabete di tipo 2 ed è, inoltre, molto efficace per combattere la depressione e le nevrosi d'ansia.

Ma possono avvicinarsi tutti alle due ruote?

Assolutamente sì, ma a una e importantissima condizione: fare prima una visita presso il medico sportivo per inquadrare il proprio stato fisico. Purtroppo il fatto di dover fare un controllo prima di iniziare qualsiasi tipo di attività non viene mai preso con abbastanza serietà: ci sentiamo tutti "medici" di noi stessi, senza chiederci se stiamo andando incontro a dei rischi. L'esercizio fisico è fondamentale per vivere meglio, ma può rivelarsi seriamente problematico se non lo si affronta con le dovute precauzioni.

CONTRO LO STRESS ...E NON SOLO

Secondo 4 psicologi su 10 la bici è il miglior antidoto contro lo stress. Lo ha rivelato uno studio condotto qualche tempo fa dall'Associazione "Donne e qualità della vita" su un campione di 200 psicologi. E i benefici non si fermano qui: avrebbero anche un influsso più che positivo nei rapporti col partner. Le due ruote infatti facilitano i rapporti a due e l'armonia, perché meno alienanti dell'auto (33%) e perché andare in bici è un'attività che, se fatta insieme, contribuisce a ristabilire la complicità col partner (21%).

In cosa consiste la visita presso il medico sportivo?

La visita cambia a seconda dell'uso che se ne deve fare. Se l'attività da svolgere è semplicemente amatoriale, allora basterà una semplice visita generale, a udito, vista, movimenti, accompagnato dalla misurazione della pressione ed auscultazione del battito cardiaco. In caso di attività agonistica, invece, oltre alla visita, sono previsti degli esami più specifici. In particolare l'elettrocardiogramma, la spirografia e alcuni esami di laboratorio. Per quanto riguarda l'elettrocardiogramma, solitamente ne viene eseguito uno a riposo seguito da uno sotto sforzo, effettuato salendo e scendendo da uno step a ritmo sostenuto (*master test*). Questi due esami sono molto importanti per valutare la risposta cardiaca durante uno sforzo e la capacità di recupero del cuore a sforzo terminato. La spirografia, invece serve a valutare la potenza e il volume d'aria dei polmoni: si effettua soffiando in un tubicino collegato a un macchinario secondo le indicazioni e il ritmo suggerito dal medico. Per quel che riguarda gli esami di laboratorio, è obbligatorio l'esame delle urine, ma in situazioni dubbie il medico può anche richiedere specifici esami del sangue. Ho visto troppi casi di cedimento fisico, anche parecchio gravi, da parte di chi non ha preso seriamente l'importanza della visita medico-sportiva: non smetterò mai di ribadire quanto sia vitale un approccio serio a qualsiasi tipo di attività.

ARTICOLAZIONI SANE

Pedalare migliora anche l'apparato articolare. Il gesto atletico impegna, in particolare, le articolazioni di caviglie, ginocchia e anche e permette quindi di mobilizzarle, prevenendo problemi articolari. Il peso del corpo, purché la bici sia scelta in base alla proprie caratteristiche fisiche e permetta una corretta postura, non grava sulla schiena, ma si scarica interamente sul telaio della bicicletta e poi a terra.

Come si deve comportare chi è stato sedentario e ora decide di salire in sella?

Ci sono vari step, che vanno dal basic (un giro in bici) alla monitorizzazione col cardiofrequenzimetro. Ovviamente dipende qual è l'obiettivo che ci si pone nel momento in cui si decide di salire in sella. Comunque, se si è stati fermi per tutto l'inverno, è sempre bene ricominciare a muoversi in modo graduale.

Nel momento in cui si decide di affrontarla come attività di mantenimento vera e propria, quali sono le giuste tempistiche da seguire?

Consiglio sempre tre o quattro volte alla settimana per un'ora circa e a bassa intensità, ovviamente stiamo parlando di un approccio amatoriale a questo tipo di sport.

Quali sono le attività correlate e, soprattutto, qual è il regime d'alimentazione da seguire quando si fa questo sport?

Per quanto riguarda le attività, consiglio di abbinare sempre un allenamento di tipo aerobico, ovviamente sempre con un certo criterio di costanza e intensità proporzionate, mentre per l'alimentazione raccomando il consumo di zuccheri e meno proteine, perché vengono digeriti e consumati prima. Chiaramente, è fondamentale il consumo di tanta acqua, il che è consigliato per qualsiasi regime d'alimentazione e, nel caso di allenamenti intensivi (solitamente un'ora e trenta) o di giornate particolarmente calde, si deve prevedere anche l'utilizzo di integratori per reintegrare i sali minerali.

Qualche consiglio per scegliere la bicicletta giusta e assettarla nel modo più corretto?

Pochi e semplici consigli: scegliere una bicicletta adatta alla propria altezza per evitare il sovraccarico della schiena e inclinare il manubrio e il sellino in modo da non fare sforzi scorretti a discapito, oltre che della schiena, anche delle ginocchia.

Le macchie della pelle

Possono essere scure o rosse. In ogni caso, però, rappresentano un inestetismo fastidioso. Ecco come prevenirle e attenuarle con i rimedi di ultima generazione

a cura di Alessandra Serraglio

Le macchie della pelle sono un problema che tormenta moltissime donne al giorno d'oggi. Spesso, però, non si conosce quale sia la loro natura né il rimedio più efficace per combatterle. La soluzione? Rivolgersi a un esperto per evitare che i rimedi "fai da te" facciano inutili danni. Il dottor Claudio Amato, dermatologo e medico estetico, ci aiuta a conoscere meglio questo inestetismo.

Cosa sono le macchie della pelle e perché compaiono?

Innanzitutto possiamo dire che esistono vari tipi di macchie della pelle che vengono catalogate in base alla loro colorazione, per cui si parla di macchie scure e macchie rosse. Cominciamo dalle macchie scure: dette anche ipermelanosi, sono un problema comune a molte donne, ma anche uomini, dovuto a un eccessivo accumulo di melanina. Le zone più colpite sono solitamente il viso, le mani e la zona di collo e seno. Le cause della comparsa sono molteplici: una non corretta ed eccessiva esposizione al sole e alle lampade abbronzanti, l'uso di anticoncezionali, fattori ormonali (ad esempio gravidanza) alcuni componenti di creme cosmetiche, particolari farmaci, profumi. Le macchie rosse, invece, devono il loro caratteristico colore all'abbondanza di sangue che si concentra in esse. Queste macchie sono originate da un'imperfetta circolazione sanguigna cutanea, che si manifesta sotto forma di piccoli angiomi o couperose. Nella maggior parte dei casi, sono dovute a cattive abitudini alimentari e uno stile di vita poco sano, con abuso di alimenti ricchi di grassi, fumo, alcool e sedentarietà.

Quali sono i rimedi principali per prevenire questo fastidioso inestetismo?

Oltre a una dieta equilibrata e un regime di vita sano, soprattutto per quello che riguarda le macchie scure, è importante evitare di esporsi al sole nelle ore centrali, utilizzare creme protettive a seconda del fototipo (non solo al mare, ma anche in città), non esporsi al sole dopo terapie a base di antibiotici o di rimedi fitoterapici. Per quanto riguarda le macchie rosse, invece, il consiglio principale è fare particolare attenzione ad assumere una buona quantità di frutta e verdura, oltre che bere tanta acqua, in modo da favorire la circolazione.

Dalla prevenzione alla cura: come è possibile eliminarle o, almeno, attenuarle?

Per eliminare le macchie brune viene utilizzato un particolare laser detto *Q-switched*, che è in grado di frammentare le cellule superficiali contenenti melanina, fino a farle scomparire. Le strutture adiacenti rimangono inalterate, grazie all'alto grado di selettività del trattamento. Oltre alle macchie cutanee, questo tipo di laser viene utilizzato per l'eliminazione di tatuaggi, melasmi, cloasmi e lentigo solari.
Le macchie rosse, invece, ven-

Dott. Claudio Amato, specialista in Dermatologia ed esperto in Medicina Estetica, di Almenno San Salvatore

gono trattate con l'energia del laser vascolare Nd:YAG (neodimio YAG), che, emettendo un fascio di luce assorbito dall'emoglobina, penetra profondamente nei tessuti e coagula in maniera selettiva, senza danneggiare l'epidermide. Il laser dispone di selezioni variabili della durata d'impulso, permettendo così di trattare vasi di dimensioni differenti. È bene però sottolineare che qualsiasi trattamento laser non permette una successiva immediata esposizione al sole, pertanto è consigliabile effettuare questo tipo di trattamenti nel periodo invernale.

Quante sedute sono necessarie per apprezzare risultati?

Chiaramente dipende dalla grandezza della regione interessata. Per piccoli angiomi può essere sufficiente una sola seduta; per le macchie sulle mani, molto comuni con l'avanzare dell'età, si consiglia una seduta al mese fino al completo riassorbimento. La frequenza e il tipo di trattamento sono soggettivi e vengono stabiliti dopo un'accurata diagnosi del dermatologo.

Esistono soluzioni alternative per evitare il ricorso al laser?

Anche in questo caso è difficile consigliare un rimedio alternativo senza valutare il caso specifico. Sicuramente le creme schiarenti per le macchie, che si utilizzano anche prima dei trattamenti col laser, possono aiutare. Inoltre, è bene ricordare che il laser non è una bacchetta magica: il problema generalmente è risolto in maniera definitiva, ma ci sono casi in cui si riduce sensibilmente la macchia, ma non scompare.

In conclusione, possiamo parlare di costi?

Indicativamente si parte da una base di 200 euro a seduta. Il costo totale poi ovviamente dipende dal numero di sedute, che varia da caso a caso.

Avalon

Poliambulatorio medico
Accreditato ASL SSN n.691
Dir. San. Dott. D. Falchetti

Al servizio della persona a 360°

- Visite specialistiche
- Ambulatorio odontoiatrico
- Fisioterapia
- Ecografie bi-tridimensionali
- Assistenza domiciliare integrata con SSN
- Medicina dello sport
- Medicina del lavoro
- Percorsi benessere
- Centro estetico

Via Rinaldo Pigola,1 (ex Montecatini) - 24058 - Romano di L.
Tel: 0363.911033 - Fax: 0363.911023
www.avalonbenessere.it
Le prenotazioni possono essere effettuate anche telefonicamente

Un'estate a prova di parassiti

Zecche, pulci, zanzare. In questa stagione sono molti i pericoli per i nostri amici a quattro zampe. E non si tratta solo di prurito e fastidi

a cura di Giulia Sammarco

I parassiti, presenti soprattutto nella stagione calda, possono essere causa o veicolo di malattie gravi per i cani ma non solo. Ecco perché non bisogna abbassare la guardia e puntare sulla prevenzione. Ma come fare? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Viviana Bonfanti, veterinario.

Dottoressa Bonfanti, iniziamo da zecche e pulci, i parassiti più temuti dai padroni di cani... quali conseguenze possono avere sulla salute dell'animale?

Le infestazioni da pulci sono le più fastidiose: la saliva della pulce e i suoi escrementi sono causa di pruriti e arrossamenti cutanei che possono anche determinare vere e proprie dermatiti negli animali allergici. Inoltre la pulce può veicolare uova di tenia, determinando una parassitosi intestinale. Nel gatto le pulci possono anche causare una malattia protozoaria potenzialmente pericolosa chiamata Emobartonellosi. Per quanto riguarda le zecche, invece, la loro infestazione può essere causa di gravi malattie come la Borreliosi, la Rickettsiosi, l'Ehrlichiosi, la Babesiosi, alcune delle quali pericolose in quanto zoonosi, cioè malattie trasmissibili all'uomo.

Quale tipo di prevenzione bisogna fare e in che periodo dell'anno?

Esistono diversi prodotti per la prevenzione di queste parassitosi. Nel cane si possono usare fialette mensili, bagni antiparassitari (in genere meno efficaci e meno tollerati), collari, compresse. Nel gatto esiste anche la possibilità di un'iniezione per la prevenzione delle pulci della durata di sei mesi. In genere si consiglia di cominciare all'inizio della primavera.

La devono fare anche gli animali che vivono in appartamento?

Sì, anche loro sono esposti a pulci e zecche: basta infatti che vengano portati a passeggiare in parchi e prati frequentati da altri animali. Per i cani che vivono anche in casa, inoltre, è consigliabile effettuare la prevenzione durante tutto l'anno in quanto nelle case anche durante i mesi invernali la temperatura ambiente favorisce lo schiudersi delle uova dei parassiti eventualmente presenti.

Se necessario, quale terapia si può seguire per "disinfestare" l'animale?

Gli stessi prodotti usati per la prevenzione spesso hanno anche un effetto abbattente sulle forme adulte. Nel caso si consiglia di associare un prodotto in grado di eliminare pulci e zecche anche dall'ambiente in cui l'animale vive.

Oltre a zecche e pulci, ci sono anche altri insetti pericolosi come le zanzare, che possono trasmettere la filariosi. Di cosa si tratta?

È una malattia parassitaria che può colpire diversi animali carnivori. Consiste nello sviluppo di vermi tondi all'interno dell'apparato circolatorio dell'ospite. In condizioni favorevoli essi possono raggiungere diversi distretti dell'organismo ma è soprattutto nelle camere cardiache destre, arterie polmonarie e polmoni che provocano i danni maggiori quando, diventando adulti, raggiungono dimensioni notevoli (anche 25-30 cm. di lunghezza).

Dott. ssa Viviana Bonfanti, veterinario, di Nese

Quali sono i sintomi?

Sono diversi sia per quanto riguarda il tipo di filaria, sia per quanto riguarda la specie animale colpita. Nel cane abbiamo una forma più grave che è la forma cardio-polmonare causata dalla *Dirofilaria Immitis*. L'animale colpito inizialmente presenta sintomi subdoli come per esempio facile affaticabilità, scarsa resistenza all'esercizio fisico. Progressivamente si manifesta insufficienza respiratoria con tosse e dispnea, insufficienza cardiaca fino alla possibile morte dell'animale. Esiste poi la forma sottocutanea causata dalla *Dirofilaria Repens* che causa solo noduli sottocutanei che una volta incisi permettono la fuoriuscita dei vermi. Per quanto riguarda il gatto vi possono essere animali totalmente asintomatici, altri che manifestano sintomi di insufficienza respiratoria (spesso scambiati per asma), stanchezza cronica, inappetenza, talora vomito ricorrente. Alcune volte purtroppo si assiste alla morte improvvisa dell'animale.

Ma quindi non colpisce solo i cani...

No, già da qualche anno si è venuti a conoscenza del fatto che la filariosi può colpire anche i gatti sebbene in questi ultimi la trasmissione sia meno facile per le dimensioni ridotte (minor superficie esposta) e per il carattere del gatto che reagisce in modo più violento all'attacco della zanzara. Inoltre si è visto che a parità di esposizione alle zanzare, nel gatto sopravvivono meno vermi, restano più piccoli e muoiono prima. Nonostante ciò è bene ricordare che la profilassi è molto utile anche in questi animali,in quanto per loro è più difficile la diagnosi e anche l'eventuale terapia. Anche il furetto può essere colpito da questa grave malattia.

LA PROFILASSI CONTRO LA FILARIOSI

Può essere fatta con prodotti diversi: pastiglie o fialette da somministrare mensilmente entro un mese dalla comparsa delle zanzare (i prodotti agiscono infatti in modo retroattivo proteggendo l'animale per tutto il mese precedente l'inizio del trattamento) oppure esiste un prodotto somministrato per iniezione che protegge per tutto l'anno. Nel caso sia passato più di un mese dall'inizio della comparsa delle zanzare è consigliabile effettuare un test sierologico eseguito prelevando un piccolo campione di sangue e successivamente procedere con la prevenzione scelta.

Esiste una cura e qual è?

Se le condizioni del paziente sono buone (è meglio prima eseguire degli esami per valutare le lesioni provocate dal parassita) si utilizza la melarsomina, un farmaco a base di arsenico che uccide le filarie adulte. Si fanno due iniezioni a distanza di 24 ore, quindi si tiene l'animale a riposo e si somministrano anticoagulanti per permettere la dissoluzione dei trombi che potrebbero formarsi con la morte dei parassiti.

Talassoterapia in Sardegna

Dove acqua, sole e aria diventano "cura"

a cura di Viola Compostella

Siete amanti del mare e cercate una meta per le vacanze dove poter unire relax, cultura e divertimento. Allora la Sardegna è quello che fa per voi: natura a tratti incontaminata in mezzo alla quale sorgono paesi ricchi di storia e di tradizioni millenarie, località eleganti e all'ultima moda. E poi, ovviamente, il mare, limpido e cristallino, una vera fonte di benessere. Grazie alla talassoterapia, una forma di terapia che, come dice la parola, sfrutta i benefici delle acque marine. Da Santa Margherita di Pula, a Villasimius, da Santa Teresa di Gallura a Palau, sono molti i centri e le strutture turistiche in cui si può sperimentare la "cura del mare".

Un mix salutare noto dall'antichità

La talassoterapia ha effetti benefici su molti disturbi come, per esempio, lo stress, i problemi circolatori, alle articolazioni, i reumatismi e l'artrite, i disturbi respiratori e le malattie della pelle, ma può essere utile anche in un'ottica preventiva. Per parlare di talassoterapia, però, non basta l'acqua di mare, ci deve essere un complesso di fattori che comprende la balneoterapia con acqua di mare, la climatoterapia, costituita dall'aria pulita e dall'elioterapia e infine la cura con alghe e fanghi. Fondamentali, quindi, sono anche l'aria e il sole. Lo sapevano già gli antichi, dagli Egizi ai Romani, che erano soliti non solo immergersi nell'acqua del mare e dei fiumi ma anche fare "bagni di sole e aria" per ritrovare il benessere.

Mare come "farmaco"

L'acqua di mare ha un'azione vitalizzante, detergente, antibatterica. Il "farmaco" è rappresentato dai sali marini, in particolare cloruro di sodio, cloruro di magnesio e solfato di magnesio. Sodio e cloro, in particolare, hanno proprietà disinfettanti e battericide, lo iodio svolge un'azione riequilibrante sul metabolismo, mentre il magnesio attiva oltre 300 reazioni biochimiche necessarie per permettere all'organismo di funzionare correttamente. I benefici migliori si ottengono dalla balneotarapia, cioè bagni in una piscina riempita di acqua di mare riscaldata a 36/37 gradi grazie ai quali si facilita l'assorbimento dei sali attraverso la pelle in virtù di un processo fisico chiamato osmosi. L'acqua di mare infatti contiene 35 gr. di sali per litro, mentre il nostro plasma 9: da questa differenza di concentrazione deriva l'assorbimento da parte del corpo dei sali. Inoltre l'acqua calda, favorendo la dilatazione dei pori, ne facilita l'assorbimento . La balneoterapia,oltre ad aiutare la circolazione e l'eliminazione delle tossine, è utile per problemi dermatologici come psoriasi e dermatiti atopiche, in caso di reumatismi, problemi articolari e muscolari.

Un aerosol naturale

In prossimità del mare si crea un aerosol naturale, costituito da microsfere d'acqua e aria contenenti oligoelementi puri, che ha effetti benefici sulle vie respiratorie e anche su alcune disfunzioni endocrine. Respirata profondamente due ore al giorno, grazie al pulviscolo minerale che contiene, contribuisce a riattivare gli scambi osmotici nei tessuti dell'organismo.

Un toccasana di luce e calore

Il sole, grazie ai suoi raggi e al calore che emana, preso a giuste dosi, è un toccasana per il benessere psico-fisico:

- favorisce la *sintesi di vitamina D*, sostanza fondamentale per mantenere sane le ossa,

aiutando così a prevenire problemi come l'osteoporosi e a contrastare dolori articolari e reumatismi;
- secondo recenti studi, giocherebbe un ruolo cruciale nel rendere il *sistema immunitario più efficiente*;
- aiuta a *ridurre le tensioni muscolari* e quindi alleviare il dolore;
- è un *antidepressivo naturale*, poiché stimola la produzione di endorfine, i cosiddetti "ormoni della felicità", e serotonina, l'"ormone del buonumore";
- ha un'*azione antibatterica* e aiuta a contrastare alcune infezioni cutanee, tra cui psoriasi e alcune forme di eczema;
- *migliora il trofismo del microcircolo cutaneo e il metabolismo della pelle*.

Alghe e fanghi: non solo per bellezza

Ecco infine i fanghi e le alghe, elementi preziosi che provengono dal mare e che, sotto forma di impacchi, possono migliorare non solo problemi come la cellulite e i gonfiori, ma anche quelli di natura muscolo-articolare. Le alghe, infatti, svolgono un'azione idratante e disintossicante, contrastano i radicali liberi, migliorano la circolazione e hanno effetti lipolitici sul tessuto adiposo. I fanghi, invece, oltre ad avere anch'essi effetti positivi sulla pelle, rendendola più levigata e risvegliandone il colorito, svolgono un'azione antinfiammatoria e analgesica, di rilassamento muscolare e di stimolo di molte funzioni dell'organismo.

È GIUNTO IL MOMENTO DI FARVI VIZIARE...

Thalasso-Terapia in Sardegna
HOTEL 4* all'Isola Rossa
dal 03 Maggio al 17 Giugno
1 settimana in mezza pensione
EURO 590.00 a persona

il tetto del MONDO AGENZIA VIAGGI

Il tetto del mondo
Via Bergamo, 32/E - 24035 CURNO (BG)
Tel. 035 463636
iltettodelmondo@iol.it

SPECIALE PACCHETTI «THALASSO & SPA»

"La tradizione delle cure marine della Thalassoterapia al servizio del vostro Benessere".

A ridosso del mare, il Centro Venere e la sua équipe di professionisti vi farà scoprire i migliori trattamenti marini facendovene apprezzare gli indiscutibili benefici rimineralizzanti, utilissimi per ritrovare il vostro equilibrio psico-fisico.

3 giorni di trattamenti (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:
- 1 gommage del corpo detossinante
- 2 bagni idromassaggio ai sali marini rimineralizzanti
- 2 avvolgimenti del corpo alle alghe micronizzate detossinanti
- 2 sessioni di SPA-Jet: sistema multi sensoriale (idromassaggio, vibromassaggio, aromaterapia, musicoterapia, cromoterapia)
- 1 massaggio (californiano o della schiena) 30 mn
- 1 massaggio rilassante agli oli essenziali di Sardegna 60 mn
- 3 sessioni di acquagym
- libero accesso al «Circuito Thalasso & Benessere» durante la mezza giornata dei trattamenti

Prezzo del programma: € 355

La cura del paziente a 360°

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

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

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

RH RIHABILITA

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

Vitality medical center

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

• Consulenze Mediche Specialistiche e Riabilitative

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

• Consulenze Mediche Specialistiche ed Estetiche

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

Poliambulatorio Aleman

• Terapie e Trattamenti

Diagnostica strumentale

Colposcopia, Ecografia, Elettrocardiografia, Doppler Ecocardiografia

Radiologia dentale

Tac Volumetrica, Ortopantomografia

Moc-Densitometria ossea ambulatoriale

Idrocolonterapia

Riabilitazione del Pavimento Pelvico

Poliambulatorio Rihabilita

• Riabilitazione motoria, psicomotoria e neuromotoria

• Fisiokinesiterapia

Terapia Fisica

Elettroanalgesia

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

Ultrasuono Terapia

Rieducazione funzionale

Kinesiterapia segmentaria
Rieducazione motoria e neuromotoria
Esercizi posturali propriocettivi

Massoterapia

Linfodrenaggio/ VelasmoothPro-TM

Isocinetica

Rieducazione delle patologie vertebrali

Difetti della postura

TECAR Terapia

Vacum Terapia

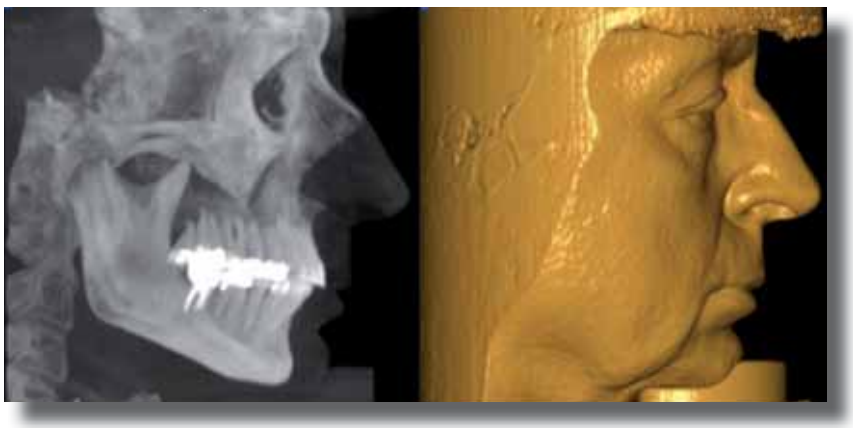
Onde d'urto

Fisioterapia a domicilio

Vitality Medical Center

Aleman: la nuova radiologia senza paura

Ricostruzione TAC volumetrica del massiccio facciale, con elaborazione anche dei profili esterni



Sempre più frequentemente i denti sono considerati sinonimo di salute non solo nella masticazione. «*Recenti acquisizioni scientifiche affermano che molti "mal di schiena" o "camminata scorretta" o ancora "mal di testa" dipendono da uno stato difettoso della dentizione*» osserva il dottor Paolo Mezzanotte, Fondatore e Direttore di MP Centro Radiologico per l'Odontoiatria a Milano e professore presso l'Università Vita-Salute del S. Raffaele di Milano. «*Forte di queste nuove evidenze, il Centro Polispecialistico Aleman ha acquisito un macchinario utile a esplorare i vari aspetti del mancato benessere dentario. L'avanzamento tecnologico ha così permesso di eseguire studi con minimi carichi di radiazioni, definiti non significativi per temere possibili danni*». Una volta chi si sottoponeva a un esame Tac aveva il timore di avere qualcosa di complicato e comunque non lo si faceva per la bocca. «*Oggi sono esplose le giuste richieste per una conoscenza più approfondita del problema della masticazione, sia nel bambino che nell'adulto. Così una tecnologia mirata allo scopo ha fatto nascere apparecchi – di cui il Poliambulatorio Medico Specialistico Aleman è provvisto – che non si limitano a uno sguardo d'insieme con la cosiddetta "panoramica dentaria", ma vanno oltre grazie a questa nuova tecnologia chiamata "tac volumetrica" a bassissime dosi di radiazioni. Un siffatto esame Tac preliminare può essere suggerito in tanti casi: prima di affrontare un costoso intervento di implantologia, per sapere se il "dente del giudizio" dolorante e/o da estrarre non si pone vicino al nervo mandibolare, se i denti del bambino "che non escono" sono frutto di anomalie dentarie più o meno importanti, se ci sono infezioni, granulomi, cisti, etc.*». Naturalmente questi esami necessitano di appropriata richiesta e devono essere eseguiti con la stessa professionalità che si pretende per esami come una gastroscopia o un elettrocardiogramma. «*La conclusione resta dunque legata non alla generica e abusata tendenza a eseguire "Tac per tutti" in modo indiscriminato, ma, secondo i rigidi dettami della legge, "Tac dedicate" eseguite da specialisti del settore, con il rigido scopo di allargare gli orizzonti nei casi più difficili e con la consapevolezza che non esistono al momento apparecchiature più moderne e meno invasive*» conclude il dottor Mezzanotte.

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO ALEMAN
Via Peppino Ribolla, 1 - Alzano Lombardo - Tel./Fax 035.510563
info@poliambulatorioaleman.com - www.poliambulatorioaleman.com

I.P.

LA CULLA snc - ARTICOLI PRIMA INFANZIA

V.GRUMELLO 68 BERGAMO TEL.035-400544

www.lacullasnc.com info@lacullasnc.com

Mal di schiena

Al Poliambulatorio Still Osteopathic Clinics si affronta insieme con osteopatia e medicina integrata

Mal di schiena, ernie del disco, dolori alle cervicali: sono problemi di salute molto diffusi e difficili da guarire, perché anche quando appaiono risolti possono ripresentarsi nei momenti più impensati. A Bergamo esiste un Poliambulatorio che ha fatto della diagnosi e cura dei disturbi osteoarticolari, e del mal di schiena in particolare, la sua specialità. La Still Osteopathic Clinics® è la prima e più articolata struttura italiana specializzata in medicina Osteopatica. Realizzata nel 1992 da un team di Dottori in osteopatia, formati presso i più qualificati College europei (come la European School of Osteopathy di Maidstone, in Inghilterra) si è successivamente ampliata e, dal nucleo base del Poliambulatorio di Bergamo, è poi nata, nel 2001, una seconda sede a Varese. A tutt'oggi la "Still", come è conosciuta dagli oltre 50 mila pazienti che negli anni ha curato in tutta Italia, conta un gruppo affiatato di oltre 20 professionisti (ne vedete alcuni nella foto sopra) tra osteopati e medici esperti di discipline naturali quali ozonoterapia, nutrizione, idrocolonterapia, medicina funzionale e presso il centro di Varese l'agopuntura.

I.P.

Ciò che contraddistingue l'approccio Still è l'alta professionalità nella ricerca della vere cause a monte del mal di schiena cronico, che possono essere di vario tipo: vecchi traumi come il colpo di frusta o cadute, ma anche posture malsane, infiammazioni muscolari, persino problemi di digestione, metabolici o sovrappeso. Con quali mezzi lo staff della Still indaga sul mal di schiena? Al Poliambulatorio si integrano varie discipline, dai più classici esami medici strumentali agli specifici test osteopatici fino a indagini d'avanguardia come lo Stress Repair Test (lo stress è una delle cause più frequenti del mal di schiena), alla determinazione dell'equilibrio acido base e a quello della permeabilità intestinale che individua le intolleranze alimentari.

In base alla diagnosi, effettuata da medici e osteopati in stretta collaborazione, viene individuata la terapia che è sempre personalizzata e realizzata con approccio che punta a restituire al corpo la sua naturale mobilità. I trattamenti osteopatici vengono effettuati con tecniche avanzate, efficaci e indolori, che puntano a sciogliere nel più breve tempo le contratture e i blocchi articolari.

Grande spazio alla Still viene dedicato anche alla prevenzione: esiste un settore specifico dedicato alla gravidanza e alla prima infanzia e alla medicina sportiva.

STILL OSTEOPATHIC CLINICS
Via Calzecchi Onesti, 6
Bergamo (BG)
Tel. 035.362280 - Fax 035.362290
bergamo@osteopatia-still.com
www.osteopatia-still.com

CLIMASALIS

Haloterapia Clinica del sale

...in 30 minuti i benefici di 3 giorni al mare!

Il primo ed unico Centro
dedicato ESCLUSIVAMENTE all' Haloterapia...
...tutto il BENESSERE e i BENEFICI per

l'APPARATO RESPIRATORIO

sinusiti, riniti, raffreddore, asma, allergie, bronchiti...

e per la PELLE

dermatiti, orticarie, psoriasi, vitiligine...

IDEALE PER I BIMBI!

...un RESPIRO di SOLLIEVO per la tua allergia!

Presenta questa pagina avrai il 15% di sconto sugli abbonamenti

Offerta valida fino al 10 settembre 2011

Le nostre stanze di sale si possono definire attive: uno speciale apparecchio eroga, a secco, sale iodato micronizzato in particelle di dimensioni studiate appositamente per riuscire a raggiungere tutte le sezioni delle vie respiratorie.
Le particelle di sale inalato si depositano quindi sulla "clearance muco ciliare"
(piccole ciglia presenti su tutto l'albero respiratorio) che trasporta il sottile strato di muco che la ricopre verso il cavo orale, aiutando così l'intero albero respiratorio in una continua detersione.
Nel muco, infatti, restano intrappolati inquinanti atmosferici, virus e batteri che, grazie all'effetto battericida del sale, non trovano più un ambiente favorevole alla loro sopravvivenza;
per questo, le sedute nelle stanze sale coadiuvano il trattamento di ALLERGIE, ASMA, RAFFREDDORI SINUSITI, RINITI, BRONCHITI, RINOSINUSITI...
L' **haloterapia**, inoltre, aiuta a normalizzare la flora cutanea superficiale e per questo è indicata anche a chi soffre di DERMATITI, PSORIASI, VITILIGINE, ORTICARIA...".

*"Il nostro trattamento **non** è da considerarsi "terapia medica" ma una pratica benessere.

Climasalis s.r.l. - Via XX Settembre, 29 - BERGAMO - Tel. 035.0381.423
www.climasalis.it

Insieme contro le dipendenze

A Pontirolo Nuovo sorge il Centro AGA, un luogo di cura, riabilitazione e prevenzione, delle patologie da dipendenza non solo da sostanze stupefacenti, ma anche da gioco d'azzardo o internet

L'*Associazione Genitori Antidroga* nasce a Milano nel 1982 su iniziativa di genitori di ex tossicodipendenti e di volontari per un concreto aiuto alle famiglie coinvolte dalle problematiche di tossicodipendenza. L'accoglienza e l'orientamento sono i primi servizi offerti dall'AGA in un periodo caratterizzato dalla grande diffusione di droghe, in particolare eroina, ma con pochi centri a cui rivolgersi per un aiuto. Dopo un approfondito studio sullo stato dell'arte dei programmi di cura delle dipendenze, successivamente l'AGA si è dotata di personale qualificato che, insieme ai volontari e ai genitori di ex tossicodipendenti, ha potuto sviluppare una propria metodologia di intervento e strutturare dei programmi terapeutico riabilitativi propri, con percorsi ambulatoriali e residenziali. Alla fine del 2010, presso la sede di Pontirolo Nuovo è nato il *Centro AGA*, un luogo di cura delle dipendenze costituito da una struttura avviata nel 1994 per percorsi residenziali diversificati, in relazione alla tipologia dell'utenza, e da una struttura ambulatoriale denominata "Servizio Multidisciplinare Integrato", che si occupa di prevenzione, trattamento e riabilitazione delle patologie di abuso e/o dipendenza da sostanze legali e illegali, oltre che di altre forme di dipendenza quali il gioco d'azzardo o internet. Collocato in un luogo accogliente dove sono garantite la più completa riservatezza e la tutela della privacy a norma di legge, il Servizio garantisce tempi di attesa estremamente ridotti e può offrire gli stessi programmi, attività e prestazioni erogati dai Servizi Territoriali per le Dipendenze (Ser.T) dell'ASL, avvalendosi della collaborazione di più figure professionali (medici, psicologi, assistenti sociali, educatori professionali e personale infermieristico. Tra le prestazioni cui si può accedere (tutte gratuite e convenzionate con il Servizio Sanitario della Regione Lombardia):

- *inquadramento diagnostico multidisciplinare* (medico, sociale, psicologico);
- *visite mediche specialistiche*;
- *prelievi ed accertamenti di laboratorio, esame delle urine e del capello*;
- *disintossicazione ambulatoriale e domiciliare, terapie farmacologiche specifiche*;
- *percorsi comunitari residenziali;*
- *psicoterapie individuali, familiari e di gruppo*;
- *sostegno sociale e psicologico*;
- *consulenza per problemi sociali*;
- *co-progettazione con altri Enti* (Comuni, Cooperative Sociali per il reinserimento, UEPE, Tribunali, Commissioni Patenti etc.).

L'IMPORTANZA DELLA FAMIGLIA

L'Associazione Genitori Antidroga si pone l'obiettivo, attraverso l'offerta di trattamenti diversificati, di prevenire i comportamenti di abuso, di diagnosticare e trattare la dipendenza con interventi terapeutici individualizzati, nell'ottica di una guarigione completa o dell'induzione a stili di vita meno lesivi. Si ritiene di fondamentale importanza il coinvolgimento, nei percorsi terapeutici, dei componenti del nucleo familiare per accogliere il disagio derivante dalle problematiche di tossicodipendenza, ma anche per addestrare i genitori a operare con un appropriato ruolo educativo nei percorsi terapeutici riabilitativi.

Centro AGA - Via Lombardia, 9 - 24040 Pontirolo Nuovo (BG)
Tel. 0363 88894 - 3457872232 - www.centroaga.it

I.P.

PHYSIOMED®
-ITALIA-

SEDE OPERATIVA:
Via C. Battisti, 113/a-b
24025 Gazzaniga (BG)
Tel. 035 738071 Fax 035 738380
www.physiomed-italia.it
info@physiomed-italia.it

Vendita e assistenza - verifiche di sicurezza

Forniture per Fisioterapia - Riabilitazione - Estetica

ELETTROCARDIOGRAFI ● SPIROMETRI ● ERGOMETRI ● HOLTER ECG ● ONDE D'URTO ● TRC -**Te**rapia **Ca**pacitiva **R**esistiva ● MEDICINA ESTETICA "STRUMENTI"● ELETTROTERAPIA "COMBINATA" ● ULTRASUONI ● VACUUM THERAPY ● LASER IR - Fibra - CO2 ● RADAR ● MARCONI ● MAGNETOTERAPIA CRIOTERAPIA ● DEEP OSCILLATION ● TRAZIONI ● "PSORIAMED" TRATTAMENTO DELLA PSORIASI vocaSTIM® paresi della laringe (NMEPS), disfagia

Ortopedia

SANITARIA
- Antidecubito
- Ausili per il bagno
- Ausili per la camera
- Benessere
- Diagnostica
- Elettromedicali
- Home fitness
- Incontinenza
- Letti ortopedici & poltrone
- Linea pre-post parto
- Riabilitazione
- Noleggio

TUTORI PER
- Anca
- Arto inferiore
- Arto superiore & spalla
- Collo
- Patologie pediatriche
- Trazioni cervicali e lombari & varie
- Tronco " Busti rigidi - semirigidi"
- Tutori ortopedici sport

PLANTARI per Patologie del piede
- Piede cavo
- Piede diabetico
- Piede artrosico
- Piede piatto
- Metatarsalgie
- Piede reumatoide

Farmacia Bresciani & C.: sempre al passo con i tempi

Da venticinque anni, professionalità e disponibilità al servizio dei cittadini

Offrire al cliente servizi sempre nuovi, con il sorriso sulle labbra e grande disponibilità e cortesia. È questo lo spirito che da venticinque anni anima la farmacia Bresciani & C. di Seriate, fin da quando nel 1986 ha iniziato la sua attività. Da allora, grazie alla lungimiranza e all'iniziativa dei due soci, la dottoressa Giuseppina Bresciani e il dottor Marco Piccinelli, la farmacia si è ampliata anno dopo anno fino a diventare quello che è oggi, cioè un punto di riferimento per il cittadino, dove andare non solo per comprare medicinali, ma anche per misurare la pressione, sottoporsi a test di autoanalisi in orari comodi anche per chi lavora, partecipare a iniziative di sensibilizzazione su temi importanti di salute, dall'osteoporosi alle malattie cardiovascolari, e anche chiedere consiglio o sostegno per qualsiasi tipo di problematica. Nell'ottica di garantire sempre maggior attenzione e ascolto al cliente, la farmacia recentemente si è dotata anche di un sistema di automazione grazie al quale i farmaci arrivano direttamente al banco senza bisogno che il farmacista si allontani e "abbandoni" il cliente, con un'ottimizzazione dei tempi notevole. In pratica si digita il nome del medicinale sulla tastiera del computer al banco, l'ordine arriva al robot che lo individua, tra venticinquemila confezioni contenute negli scaffali, per poi farlo arrivare al farmacista attraverso quattro uscite poste alle sua spalle. E l'innovazione non è il solo fiore all'occhiello della farmacia, che vanta inoltre un ampio settore dedicato alla cosmesi e alla cura di sé (con anche una propria linea), un corner apposito per chi soffre di celiachia con una vasta gamma di prodotti, dal pane ai biscotti ai secondi fino anche ai surgelati. E non manca nemmeno una cabina estetica in cui sottoporsi a trattamenti di ossigenoterapia per ringiovanire la pelle del viso e renderla più levigata.

I.P.

Picnic all'aperto per i 200 anni del Gleno

È stata posta il 12 aprile la prima pietra del Nuovo Gleno, che sorgerà a fianco della casa di ricovero già esistente, sempre in via Monte Gleno. La prima fase dei lavori dovrebbe finire entro il 2011. Nell'attesa, però, tutto è pronto per i festeggiamenti dei duecento anni dalla nascita della Fondazione Santa Maria Ausiliatrice, l'ente che gestisce il Gleno. Per l'occasione, il 28 e 29 maggio, si terrà uno speciale **Open weekend**, durante il quale l'area all'aperto del centro di via Gleno verrà appositamente attrezzata al fine di permettere ai visitatori di godere dello spazio esterno per un picnic o per qualche ora all'aria aperta. Famiglie, bambini e anziani potranno così trascorrere due giornate tra tornei di carte, bancarelle con gelati e zucchero filato e spettacoli itineranti di burattini.
www.rsagleno.it

Meno sale nel pane, più salute

Meno sale nel pane per aiutare a combattere le malattie cardiovascolari e dare un contributo all'adozione di comportamenti più consapevoli per la salute, che cominciano con l'alimentazione a tavola. Dopo il successo della sperimentazione realizzata lo scorso anno, è tornata l'iniziativa "**Con meno sale nel pane c'è più gusto e guadagni in salute**". La notizia principale è che l'iniziativa ha visto l'adesione di 118 panificatori della nostra provincia che si stanno impegnando a produrre e vendere pane con ridotto contenuto di sale rispettando gusto, fragranza e qualità, senza differenza di prezzo. La quantità di sale passerà dal 2 per cento sul totale della farina all'1,8% fino al 31 dicembre 2011 e all'1,7% entro il 30 giugno 2012. Per conoscere l'elenco dei panificatori bergamaschi:

- **www.panificatorilombardia.it**
- **www.confcommerciolombardia.it**
- **www.conflombardia.it**

Un mese dedicato all'informazione psicologica

Il MIP, Maggio di Informazione Psicologica, giunto quest'anno alla sua quarta edizione, è organizzato per tutte le persone che desiderano avvicinarsi alla psicologia e non hanno ancora avuto l'occasione per farlo. Promosso da *Psycommunity* (comunità virtuale degli psicologi italiani che si impegnano, a titolo volontario, a organizzare eventi e manifestazioni culturali inerenti la psicologia) si tratta di un'iniziativa nazionale che vede coinvolti diversi psicologici e psicoterapeuti bergamaschi, non solo in città ma anche in paesi della provincia, da Nembro a Seriate fino a Gazzaniga, Romano di Lombardia, Treviglio. Per tutto maggio sarà possibile prenotare un colloquio gratuito di consulenza specialistica personale e/o familiare, di coppia, adolescenti, etc., telefonando al numero in 3403463181, o sul sito www.psycommunity.it. A ogni persona che effettuerà il colloquio verrà rilasciato materiale informativo sulla psicologia, la prevenzione, il codice deontologico degli psicologi, la "carta dei diritti del consumatore". Per saperne di più **www.psicologimip.it**.

Visite dentistiche gratuite

Continua fino al 31 maggio, la campagna di prevenzione promossa dalla Fondazione ANDI Onlus (cominciata il 14 maggio con l'Oral Cancer Day) per garantire il proprio supporto ai cittadini, sensibilizzandoli sull'importanza della salute orale per la salute generale. Per l'occasione i dentisti ANDI offriranno visite gratuite di controllo presso i propri studi. Sul sito **www.oralcancerday.it** oppure al numero verde 800 911 202 è disponibile l'elenco dei dentisti presso cui prenotare le visite.

La nuova "farmacia dei servizi" è sempre più vicina

«La farmacia del futuro sarà sempre di più un presidio medico all'interno del Servizio Sanitario Nazionale, un punto di riferimento per la salute del cittadino, a cui rivolgersi non solo per acquistare farmaci ma per usufruire di tutta una serie di prestazioni importanti anche in ottica di prevenzione. E il recente via libera all'ingresso in farmacie di specifiche prestazioni professionali, come infermieri e fisioterapisti, rappresenta senza dubbio un ulteriore passo avanti, un'importante innovazione».

Chi parla è Ferdinando Bialetti, presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Bergamo. Lo abbiamo incontrato per chiedergli un commento sulla pubblicazione in Gazzetta Ufficiale del decreto del ministero della Salute che disciplina l'erogazione da parte delle farmacie, a partire dal 4 maggio, di prestazioni infermieristiche e fisioterapiche (anche a domicilio), sempre però su prescrizione dei medici di famiglia e dei pediatri. In pratica, se si avrà bisogno di un ciclo di fisioterapia, ad esempio per la riabilitazione dopo un trauma, oppure di un'iniezione, come il vaccino influenzale, o di infiltrazioni, ci si potrà rivolgere al proprio farmacista di fiducia. «*In realtà ci vorranno dei tempi tecnici prima che la maggior parte delle farmacie possa davvero offrire questi servizi aggiuntivi. Dovranno infatti dotarsi di spazi idonei e individuare figure professionali qualificate*» osserva Bialetti. Inizialmente, inoltre, le nuove prestazioni previste dal decreto saranno in regime privato a carico del cittadino. «*In seguito, però potranno rientrare nel Servizio Sanitario Nazionale. Ma dovremo attendere le disposizioni regionali*» continua il presidente. Nell'attesa però, già oggi, sono molti i servizi di cui il cittadino può usufruire in farmacia. «*È possibile sottoporsi a diversi esami di autocontrollo, di "base" come test per la glicemia, il colesterolo e i trigliceridi, di screening come ad esempio quello del colon-retto per la rilevazione di sangue occulto nelle feci, oppure usufruire della telemedicina con esami elettrocardiografici a distanza, oltre a effettuare la misurazione della pressione o della capacità polmonare tramite auto-spirometria*» conclude il dottor Bialetti.

Dott. Ferdinando Bialetti, presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Bergamo

Avevo perso la speranza

Ora ho un cuore nuovo e realizzato il mio sogno: diventare padre

a cura di Lucio Buonanno

«*Cinque anni fa non avevo speranza. Il mio cuore faceva i capricci. Ogni giorno piangevo: la mia vita era appesa a un filo. Poi il miracolo, un cuore nuovo, una vita nuova. Ora sono diventato padre da cinque mesi. Ho trovato lavoro, faccio l'autista in un'azienda di Grassobbio. Vivo con la mia compagna Fabiola e la mia piccola Giulia a San Paolo d'Argon. Sono felice, ma non dimentico mai chi mi ha dato il suo cuore e mi ha permesso di tornare a vivere*». Chi parla è Gianluca Bonomelli, 30 anni, bergamasco doc, che nel 2006 ha subito un trapianto di cuore agli Ospedali Riuniti di Bergamo. «*Per più di un anno ho fatto la spola tra casa, in Città Alta, e l'ospedale: analisi, controlli, biopsie, ecografie, raccomandazioni. Tante. Ma ora sono guarito e faccio una vita normale. La mattina vado in ditta. Accompagno il mio titolare, consegno plichi, vado in banca, in posta, ma non vedo l'ora di tornare a casa dalla mia piccolina, un altro piccolo miracolo, nata con la fecondazione assistita*» continua Gianluca. «*Certo, non posso più fare lavori pesanti, sforzi. Devo prendere 6 pastiglie alle 9 e altre 6 alle 21. Servono contro il rigetto, per proteggere i reni, per la circolazione. Ma non mi pesa. Sono stato fortunato. Dopo l'intervento per un po' ho anche continuato a fare il lavoro che facevo prima, nel settore edile. Ma era troppo faticoso. È stata una signora di Bergamo Alta, alla quale avevamo ristrutturato la casa, a trovarmi un lavoro più leggero: da autista. Ogni tre mesi però mi aspettano i dottori, Alessandra Fontana e Roberto Fiocchi: devo sottopormi ai controlli e soprattutto raccontare quello che faccio. Dovrei camminare per due-tre chilometri ogni giorno, ma non ci riesco sempre. Dovrei mangiare, di tutto, ma senza esagerare. Cerco di rispettare i consigli ma non sempre riesco e sono costretto a dire che ho bevuto qualche birra, un bicchiere di vino. E loro, i medici, si arrabbiano. Ma io mi sento bene. La mia è una vita tranquilla anche se non gioco più a calcio e non vado più a fare passeggiate in montagna*».

Un calvario, quello di Gianluca, che comincia nel 2005 «*quando mio padre, imprenditore edile, subisce un rovescio economico. Perdiamo la casa a Chiuduno, il nostro mondo. Ci trasferiamo in Città Alta come custodi della villa di un ex cliente di papà. Cerco di portare avanti la ditta di mio padre, ma non ce la faccio: bevevo troppo, credevo così di poter dimenticare i miei guai e invece mi sentivo sempre più stanco. La notte era diventata un incubo: non riuscivo a dormire. Non avevo più fame. Quel poco che riuscivo a ingoiare lo rimettevo subito. Ero nervoso, cattivo con me stesso e con gli altri. Poi un mattino, il 15 novembre, sono sul ponteggio del cantiere di mio fratello che nel frattempo ha rilevato la ditta. Sto male, mi portano in ospedale. Il medico mi dice che ho il cuore gonfio, che schiaccia i polmoni. Vengo ricoverato, mi fanno una serie di esami. Ho paura. Vedo la*

morte vicina. Nonostante le cure non miglioro. Cerco di alzarmi ma il mio cuore si ferma, mi tirano per i capelli, il cuore torna a battere, ma a fatica. Mi portano in terapia intensiva. Prima di Natale il dottor Amando Gamba mi dice che ho bisogno di un cuore nuovo. Accanto a me ci sono la mia compagna, mio fratello, i miei genitori. Mi fanno coraggio. Dopo l'Epifania mi impiantano un pacemaker e dopo tre giorni mi rimandano a casa ma mi dicono che devo "cambiare" il cuore. Sono in lista d'attesa. È un momento molto delicato. Mi spaventa che per poter vivere debba aspettare che un altro muoia. Una sensazione terribile che non mi fa dormire. Poi all'improvviso arriva la telefonata dall'ospedale. "Vieni alle 15. C'è il cuore". "Ma di chi è? Voglio saperlo". "Ti possiamo solo dire che è di una quarantenne morta per un tumore al cervello che ha voluto donare i suoi organi". Corro in ospedale, mi preparano all'operazione. Ho paura. A mezzanotte entro in sala operatoria. Alle 3,15 il dottor Gamba (me l'hanno riferito dopo), avvisa i miei parenti "È andato tutto bene". Il 18 febbraio sono a casa, vivo. Per tanti mesi faccio il pendolare con l'ospedale per i controlli. Non posso ancora lavorare. Poi finalmente la liberazione. Il cuore non ha avuto rigetto. Penso al mio futuro, a Fabiola che mi ha dato coraggio. Andiamo a vivere insieme. Cerco di seguire gli ordini dei medici. Tranne uno: ho voluto sapere il nome di chi mi ha dato, con un grande gesto d'amore, il suo cuore e ci sono riuscito. È una napoletana di 42 anni. È il mio angelo custode».

CAMPAGNA DI PREVENZIONE DELL'UDITO

PRESENTATI NEL TUO CENTRO AUDIKA A NOME DI BERGAMO SALUTE

E' bello sentire bene. Ogni giorno.

1 Test dell'udito gratuito

2 Prova gratuita a casa tua di una soluzione uditiva

3 fino al 30% di sconto[1] sull'apparecchio acustico che hai provato

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

Hai già un apparecchio acustico? Audika ti offre: controllo gratuito + 2 confezioni di pile[1] in omaggio!

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

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

LECCO
via Carlo Cattaneo 47

CONCOREZZO
viale Libertà 109

OLGIATE MOLGORA
via Garibaldi 13

CASSANO D'ADDA
via Leonardo da Vinci 5

Audika
Soluzioni per udire
www.audika.it

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

Numero Verde 800 201 311 CHIAMATA GRATUITA

Paolo Belli: insieme per sconfiggere le leucemie

«Il nostro prossimo obbiettivo è costruire la nuova "Casa del Sole", nelle immediate vicinanze del Nuovo Ospedale di Bergamo, una struttura più grande di quella oggi esistente, che quindi potrà accogliere più pazienti. L'investimento necessario è notevole ma ci aspettiamo che i bergamaschi rispondano con generosità come hanno sempre fatto, da quando la "Paolo Belli" è nata, nel lontano 1992. È grazie a loro se in questi anni siamo riusciti a realizzare molti e significativi progetti come la "Casa del Sole", l'adeguamento del Laboratorio di Terapia cellulare "G. Lanzani", uno dei più importanti in Italia, o il Nuovo Reparto Trapianti Midollo osseo». È fiducioso Silvano Manzoni, presidente, nonché uno dei fondatori, della sezione bergamasca "Paolo Belli" dell'AIL (Associazione Italiana Leucemie) realtà che da ormai diciannove anni è attiva sul territorio bergamasco. E non potrebbe essere altrimenti. Senza la fiducia negli altri e la speranza non sarebbe mai stato possibile raggiungere i risultati che sono stati raggiunti. *«Fin dall'inizio ci siamo sempre attrezzati con allegria a organizzare iniziative, insieme ai nostri volontari, per raccogliere fondi da destinare a progetti concreti. E i cittadini hanno risposto in modo straordinario. Dopo soli due anni dalla costituzione dell'associazione abbiamo potuto creare il Laboratorio "Paolo Belli", presso gli Ospedali Riuniti di Bergamo. Da allora la nostra attività è cresciuta secondo due filoni. Innanzitutto quello del progetto della "Casa del Sole", centro gratuito e completamente a carico dell'associazione, che non solo ospita gli ammalati, provenienti da tutti i Paesi, in cura presso la Divisione di Ematologia degli Ospedali Riuniti di Bergamo e le loro famiglie ma offre loro orientamento, li accompagna verso centri di alta specializzazione, li assiste con attività di patronato soprattutto in tema di diritti del malato. C'è poi l'altro filone che consiste nel sensibilizzare Enti, Società e privati cittadini sull'importanza della ricerca e della conoscenza nel campo delle leucemie e delle necessità, sia a livello economico che di solidarietà umana, connesse con la cura di questa malattia, e nel sostenere in prima persona la ricerca, attraverso borse di studio, realizzazione di laboratori di diagnosi nonché strutture ospedaliere per migliorare la cura»*. Molti progetti per i quali l'associazione si avvale non solo della collaborazione volontaria e gratuita dei suoi iscritti, ma anche di assistenti sociali e medici che dipendono direttamente dalla "Paolo Belli". *«Il volontariato è una risorsa preziosissima, ma di fronte a malattie delicate come queste non basta: è necessario poter contare anche su figure specializzate»* conclude Manzoni.

www.ailbergamo.it

UN AIUTO CONCRETO

Se volete dare il vostro sostegno alla ricerca contro le leucemie, i linfomi e il mieloma, potete devolvere il 5 per mille alla Paolo Belli. Bastano due semplici operazioni:

- **Porre la propria firma nel riquadro "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c.1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997 e delle fondazioni nazionali di carattere culturale"**
- **Riportare nell'apposito spazio il codice fiscale dell'associazione Paolo Belli 02149260164**

SCLEROSI LATERALE AMIOTROFICA (SLA)

Codice esenzione: RF 0100
Categoria: Malattie del sistema nervoso e degli organi di senso.

Definizione. È una malattia neurologica progressiva determinata dalla degenerazione dei motoneuroni del midollo spinale, del tronco encefalico e della corteccia motoria.

Epidemiologia. L'incidenza annuale è pari a 0,4-1,7 ogni 100.000 abitanti. All'esordio, la maggior parte dei pazienti ha più di 50 anni, e l'incidenza aumenta ogni decade di vita. Nella forma sporadica il sesso maschile è colpito più di quello femminile.

Segni e Sintomi. Nella sua forma più tipica, la malattia inizia con l'impaccio dei movimenti fini delle mani. Poi compaiono ipotrofia dei muscoli della mano, mancanza di forza, crampi. All'inizio è colpito un lato, nell'arco di settimane o mesi risulterà colpito in modo analogo anche l'arto controlaterale. Agli arti inferiori si ha invece aumento del tono, iperreflessia osteotendinea e movimenti scoordinati. La progressione della malattia porta a un interessamento dei muscoli degli arti superiori e della muscolatura del collo, lingua, faringe e laringe. Il decorso è inesorabile e progressivo. La metà dei pazienti muore entro 3 anni, il 90% entro 6 dall'esordio della malattia.
La causa della malattia è sconosciuta.

Diagnosi. La diagnosi clinica può essere aiutata dall'esecuzione di: Elettromiografia, Studio elettroneurografico, Potenziali Evocati, Risonanza Magnetica e TAC.

Terapia. Non esiste un trattamento risolutivo della malattia.
Secondo recenti studi il rizuolo e la gabapentina sembrerebbero rallentare la progressione della malattia e prolungare di qualche mese l'aspettativa di vita.

Dott. Angelo Serraglio
vice presidente Commisione Scientifica

A.R.M.R.

Insieme contro le malattie rare

FONDAZIONE AIUTI PER LA RICERCA SULLE MALATTIE RARE
Tel. 035/671906
Fax 035/672699
presidenza@armr.it

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

I PROSSIMI APPUNTAMENTI DI RACCOLTA FONDI

La Fondazione A.R.M.R. organizza, annualmente, numerosi eventi per coinvolgere i soci, i volontari e tutti coloro che desiderano conoscere ed aiutare la Ricerca sulle Malattie Rare: occasioni per avvicinarsi alla Fondazione e per partecipare alle varie attività in un piacevole clima di amicizia e solidarietà.

Prossimi eventi dei mesi di maggio e giugno
(prenotazioni allo 035 798518 oppure 331 3389878):

- **27 Maggio 2011 - ore 20.15**
  GRAN GALÀ A.R.M.R. 2011
  al Ristorante La Cantalupa da Vittorio a Brusaporto
- **5 Giugno 2011 - ore 17**
  Gara di golf a favore A.R.M.R.
  al Golf Club Elba Dell'Acquabona
- **11 Giugno 2011**
  La delegazione di Novara-Varese organizza presso il Palazzo dei Congressi di Stresa uno spettacolo di Cabaret e Musica d'Autore con la partecipazione di Antonio Cornacchione e Carlo Fava.
- **18 Giugno 2011**
  Evento all'Etnostore di Dalmine
  organizzato dal Gruppo Giovani A.R.M.R.
- **25 Giugno 2011**
  Gara di golf a favore A.R.M.R
  al Golf Tennis Club Pineta di Arenzano

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

Direttore Editoriale
Elena Buonanno

Direttore Responsabile
Daniele Gerardi

Redazione
Anna Scotti
redazione@bgsalute.it

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

Fotografie e illustrazioni
Shutterstock

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

Casa Editrice
Pro.Ge.Ca. srl
Viale Europa, 36 - 24048 Curnasco di Treviolo (BG)
Tel. 035.201488 - Fax 035.203608
info@bgsalute.it - www.bgsalute.it

Hanno collaborato
Lucio Buonanno, Maria Castellano, Viola Compostella
Giulia Sammarco, Alessandra Serraglio

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

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

Comitato Scientifico

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

Comitato d'Onore
- **Dott. Emilio Pozzi -** Presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri di Bergamo
- **Dott. Ferdinando Bialetti -** Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Bergamo
- **Dott. Gino Pinotti -** Presidente dell'Ordine dei Medici Veterinari di Bergamo

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

*Dati obbligatori

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

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

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

SCEGLI COME ABBONARTI

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

PAGAMENTO TRAMITE:

☐ BONIFICO BANCARIO: intestato a Pro.ge.ca. srl IBAN IT 81 M 08441 53240 000000350577
☐ ASSEGNO BANCARIO: intestato a Pro.ge.ca. srl - da spedire assieme al presente modulo

*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 _____

Bergamo Salute e Tata-o ti fanno un regalo!

Tutti coloro che sottoscriveranno l'abbonamento a Bergamo Salute nei mesi di maggio e giugno riceveranno

un buono sconto del 10% per l'ingresso di 2 adulti + 2 bambini nella Family Spa di Tata-o *

* Il buono è utilizzabile entro il 30 novembre 2011 in un'unica occasione. Lo sconto non è cumulabile con altre promozioni in atto

love yourself!

Non essere gelosa

se ti amiamo più di te stessa!

Centro estetico e shop
per esserti ancora più vicino
nella cura della tua bellezza

- RADIOFREQUENZA
- TRATTAMENTO TONIFICANTE VISO
- TRATTAMENTO ANICELLULITE
- TRATTAMENTO ANTI-AGE ALL'OSSIGENO IPERBARICO
- MASSAGGIO LINFODRENANTE
- RICOSTRUZIONE UNGHIE
- COSMESI
- PROFUMERIA

e molto altro...

MEDICALLIFE BEAUTY & SHOP

Treviglio - Via F. Galliari,15 - tel.0363-304989 - shop@medicallife.it