Bergamo salute

PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

Bergamo salute

numero 5

anno 1 - novembre - dicembre 2011

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

Giorgio Pasotti
Il mio impegno contro la spondilite anchilosante

Speciale influenza

Diventare genitori: quando la via "naturale" non basta

I trucchi salva-linea sotto l'albero

Se il gioco diventa patologico

Capelli: la prevenzione dimenticata

CareDENT cliniche dentali

www.prn-agenzia.it

Cure dentistiche di alta qualità al giusto prezzo

Garanzia di qualità

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

Tutti i trattamenti alla portata di tutti

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

Le migliori condizioni economiche

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

*Promozioni valide con la tessera CareDENT

www.care-dent.it

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

Direzione Sanitaria a cura del dott. Aristide Cobelli (a Bergamo ed a Stezzano) e del dott. Valter Quaggia (ad Albino). Informazione sanitaria ai sensi legge 248 (Legge Bersani) del 04/08/2006.

Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE
numero 5
anno 1 - novembre - dicembre 2011

IN QUESTO NUMERO

L'inverno è alle porte. E molti si ritroveranno a letto con l'influenza. Ecco allora i consigli dei nostri esperti per "combatterla" nel modo corretto, non solo con i farmaci, ma anche con la giusta alimentazione. Per fortuna però ad attenderci nei prossimi due mesi non saranno solo i virus, ma anche le vacanze di Natale. Avete già pensato ai regali per i più piccoli? Nella rubrica "bambini" troverete qualche consiglio utile. E se invece a preoccuparvi è la linea, non perdetevi i nostri trucchi per salvare forma e gusto sotto l'albero. Non ci resta che augurarvi, come sempre, buona lettura...

Editoriale
3 Gli infermieri si presentano ai cittadini

Speciale influenza
4 L'H1N1 non fa più paura
6 Freddo e colpi d'aria? Difenditi con i cibi giusti
8 S.O.S. sinusite
10 Bambini e complicanze

Specialità dalla A alla Z
12 ***Ginecologia*** Diventare genitori: quando la via "naturale" non basta
14 ***Oculistica*** Se l'occhio non smette di lacrimare
16 ***Ortopedia*** Sindrome del tunnel carpale: farmaci o bisturi?

Personaggio
18 Giorgio Pasotti

Rubriche
20 ***Prevenzione*** Allarme globesità
22 ***Psicologia*** Gioco patologico: da divertimento a malattia
26 ***Alimentazione*** I trucchi salva-linea sotto l'albero
28 ***Stili di vita*** Sai davvero cosa metti nel carrello?
30 ***Coppia*** Una relazione... a prova di figli
33 ***Altre terapie*** Fiori di Bach
35 ***Guida agli esami*** Mammografia: un esame "salvavita"

Struttura
36 Policlinico San Pietro
38 Clinica Quarenghi

Bambini
40 A che gioco giochiamo?

Fitness
42 Ricominciamo dalla terza età

Bellezza
44 Capelli: la prevenzione dimenticata

Animali
46 Igiene orale a 4 zampe

Realtà salute
48 INTEGRA MENTE
51 Nouvelle Esthètique
53 Pilatestherapy
55 ChirOne day Clinic
57 **News**

Malattie rare
61 Ipertrigliceridemia familiare

Testimonianza
62 Devo la vita alla ricerca

Allegato:
Amici di Bergamo Salute

HABILITA
OSPEDALE DI SARNICO

ATTIVITÀ AMBULATORIALI:

- Sezione di oculistica
  (con cura di retinopatia diabetica e oculistica pediatrica)
- Diagnostica per immagini
  (RMN aperta, ecografie, radiografie con immagini digitalizzate, OPT, Mammografia, MOC con tecnica DEXA)
- Servizio per la diagnosi
  e il follow up delle intolleranze alimentari
- Cardiologia
- Chirurgia Generale e Chirurgia Vascolare
- Dermatologia
- Medicina interna (con sezione cardiometabolica)
- Logopedia e Neuropsicologia
- Medicina Fisica e Riabilitazione
  (visita fisiatrica, terapie strumentali, onde d'urto)
- Neurologia
- Odontoiatria e Ortodonzia
- Ortopedia e Traumatologia
- Otorinolaringoiatria
- Urologia
- Laboratorio analisi
  (service per RSA e Medicina del lavoro)
- Punto prelievi
- Punto di autopresentazione (lun-ven, 8-17)

Attività di ricovero

Riabilitazione Neuromotoria – Riabilitazione Generale e geriatrica Resp. Dr. Giovanni Taveggia
Medicina Interna Resp. Dr. Antonio Cantalamessa

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

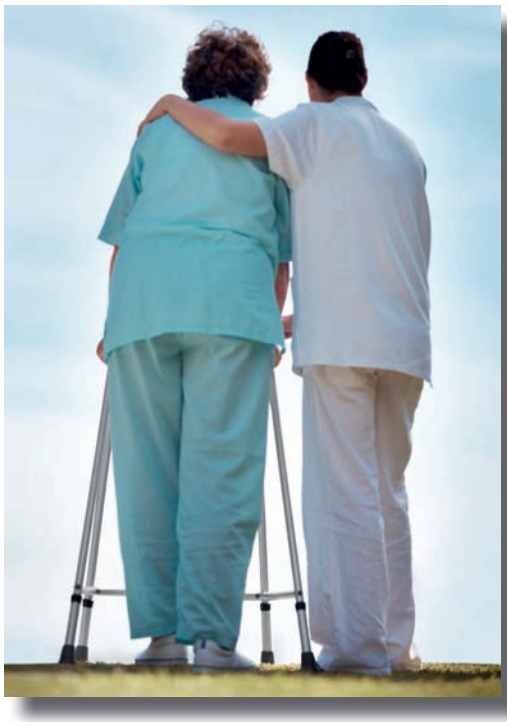
Via P.A. Faccanoni 6, 24067 Sarnico (BG)
Tel: 035 9181 Fax: 035 913856
info@habilitasarnico.it – www.habilita.it
Direttore Sanitario: Dr. Giovanni Taveggia

Struttura accreditata con il Servizio Sanitario Regionale

Sistema Sanitario Regione Lombardia

Gli infermieri si presentano ai cittadini

La progressiva crescita culturale e professionale che negli ultimi decenni ha visto impegnata la professione infermieristica ha portato la stessa a porsi sempre di più al centro del progetto organizzativo e di miglioramento del sistema sanitario italiano. Tale crescita è stata caratterizzata dal passaggio della formazione infermieristica a livello universitario con la possibilità di percorsi formativi secondari (master specialistici, laurea magistrale, dottorato di ricerca). Ma chi è l'infermiere? L'infermiere, quale responsabile dell'assistenza generale infermieristica, è una figura che svolge la propria attività in tutti gli ambiti sanitari del Servizio Sanitario nelle strutture pubbliche e private, non solo nelle Aziende Ospedaliere, nei centri di riabilitazione, residenze sanitarie assistenziali, Hospice, ambulatori medici e/o ambulatori polispecialistici e nel servizio di assistenza domiciliare integrata, ma anche con altre forme di assistenza, attraverso lo svolgimento di attività libero professionali in studi professionali individuali o associati, associazioni, cooperative di servizi, organizzazioni non governative, servizi di prevenzione pubblici o privati, etc. La tutela della salute del cittadino, quale obiettivo primario della categoria, ci porta quotidianamente a svolgere con titolarità e autonomia, nei confronti dei singoli individui e della collettività, tutte le attività di assistenza infermieristica preventiva, curativa, palliativa e riabilitativa di natura tecnica relazionale ed educativa, che permettano all'utente malato di ricevere le risposte migliori ai propri bisogni durante un percorso di malattia, sino all'accompagnamento finale. Al termine della formazione universitaria, articolata su tre anni, terminati i quali si giunge al conseguimento della Laurea in Infermieristica, l'infermiere acquisisce tutte le competenze scientifiche-disciplinari che gli permetteranno di svolgere la propria attività in autonomia attraverso lo sviluppo di conoscenze costantemente aggiornate e collaborando con gli altri professionisti della salute, nell'ottica di integrarsi e lavorare congiuntamente per fornire una risposta il più individuale e completa possibile al cittadino. Ogni infermiere laureato, al termine del percorso di studi, per poter esercitare la propria professione in qualsiasi ambito sanitario, ha l'obbligo di iscriversi al Collegio IPASVI Provinciale (Ordine Professionale), ente di diritto pubblico non economico, istituito e regolamentato da Leggi dello Stato del 1946 e del 1950. Il Collegio ha l'obbligo di controllo sui propri iscritti (ad oggi 6.700 in tutta la Provincia) che devono lavorare secondo le conoscenze scientifiche acquisite nel percorso di studi, applicando il Codice Deontologico, e devono proseguire nell'aggiornamento inerente il proprio ambito rispetto alla costante evoluzione delle metodiche clinico-assistenziali. Ma il Collegio è anche al servizio del cittadino: funge da garante nei confronti delle cure ricevute dai professionisti, tutelandolo nei casi in cui il cittadino riceva prestazioni da personale non qualificato o deontologicamente scorrette.



Beatrice Mazzoleni

Presidente Collegio IPASVI Provincia di Bergamo

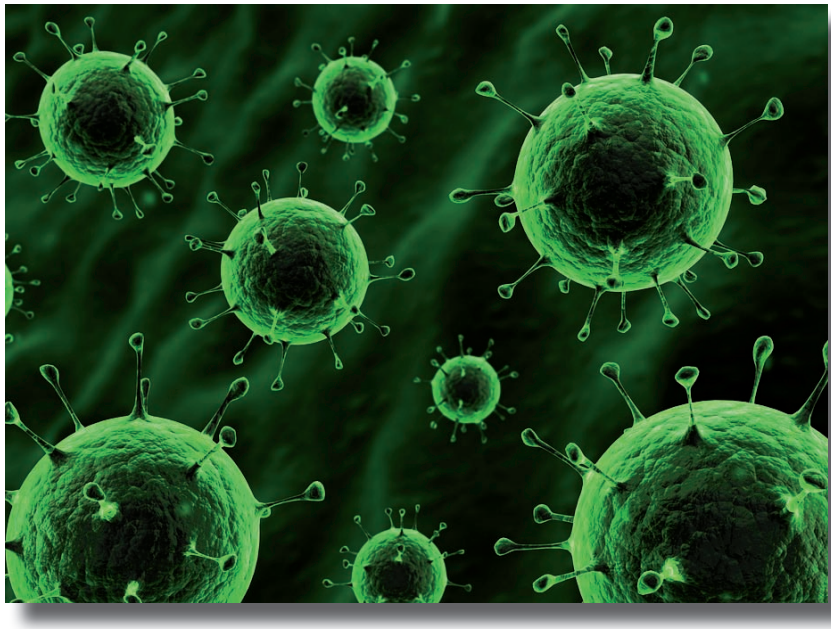
I CORSI DI LAUREA

Nella nostra provincia le sedi dei corsi di Laurea sono: Università degli Studi di Milano Bicocca presso A.O. Ospedali Riuniti di Bergamo e Università degli Studi di Pavia presso A.O. di Treviglio.

L'H1N1 non fa più paura

Quella di quest'anno sembra essere un'ondata influenzale di media intensità. Ma, avvertono gli esperti, il vaccino resta il mezzo più efficace e sicuro per evitare problemi

a cura di Elena Buonanno



Come ogni anno, con l'arrivo del freddo è arrivata anche l'influenza. E anche se il picco è atteso tra la fine di dicembre e gennaio, sono già molte le persone alle prese con termometri e fazzoletti. Dopo gli allarmi degli ultimi due anni, però, l'ondata di quest'anno, almeno nella fase iniziale, sembrerebbe essere piuttosto "tranquilla" sia per quanto riguarda la diffusione del contagio sia per l'intensità delle manifestazioni. Attenzione però: la vaccinazione a titolo preventivo è sempre raccomandata. Come ci spiega il dottor Marco Rizzi, infettivologo.

Dottor Rizzi, quali ceppi stanno circolando quest'anno?

Sono gli stessi dell'anno scorso. Innanzitutto il virus H1N1(anche conosciuto come virus dell'influenza A), ormai declassato da pandemico a stagionale, che quindi non dovrebbe riservare grandi sorprese. Ci sono poi altri due ceppi australiani, il B/Brisbane e l' A/Perth H3N2, anche questi vecchie conoscenze poiché sono stati responsabili dell'influenza della stagione 2008-2009. Il fatto che circolino virus già conosciuti dalle nostre difese immunitarie e contro i quali quindi abbiamo già creato anticorpi, dovrebbe metterci al riparo da epidemie gravi, anche se l'influenza ha sempre un margine di imprevedibilità.

Dott. Marco Rizzi

Responsabile dell'U. O. Malattie Infettive degli Ospedali Riuniti di Bergamo

Ma come si fa a distinguere se si tratta proprio di questi virus, e quindi di influenza vera, e non di una delle cosiddette sindromi parainfluenzali?

È difficile identificare l'influenza rispetto alle altre sindromi parainfluenzali e in genere la diagnosi avviene per presunzione, cioè sulla base del periodo dell'anno in cui la malattia si manifesta. I virus parainfluenzali infatti sono diffusi soprattutto in autunno, mentre l'influenza vera e propria circola da dicembre a marzo. Sebbene il quadro clinico sia piuttosto simile, inoltre, l'influenza si caratterizza per la compresenza di alcuni sintomi: febbre alta (dai 38 gradi in su), cefalea, dolori muscolari e alle ossa, sintomi respiratori come tosse, mal di gola o aumento della secrezione nasale.

Quali consigli dare per evitare il contagio?

Oltre ad alcune norme igieniche, semplici ma molto utili (vedi box), l'arma più efficace per prevenire il contagio resta il vaccino antinfluenzale.

Chi in particolare dovrebbe farlo?

Premesso che chiunque, come scelta individuale, può decidere di sottoporsi alla vaccinazione d'intesa con il proprio medico di fiducia, salvo controindicazioni (lattanti sotto i sei mesi per

i quali non ci sono ancora studi sufficienti e soggetti che abbiano manifestato una reazione allergica grave dopo la somministrazione di una precedente dose o una reazione allergica grave a un componente del vaccino), la campagna vaccinale prevede, o meglio raccomanda, la vaccinazione a una serie di categorie considerate a rischio (alle quali il vaccino è offerto gratuitamente dal proprio medico di base, ai presidi Asl o in farmacia). Tra queste: *adulti oltre i 65 anni, donne in gravidanza nel secondo o terzo trimestre, persone residenti presso strutture sanitarie, adulti e bambini sopra i sei mesi di età con malattie croniche* (diabete e malattie metaboliche, patologie a carico dell'apparato respiratorio e dell'apparato cardio-circolatorio, insufficienza renale, tumori etc.), *medici e personale sanitario, soggetti addetti a servizi pubblici di primario interesse collettivo* (come vigili e forze di polizia). Ci sono poi categorie per le quali non è prevista la vaccinazione a carico del Sistema Sanitario Nazionale, a cui però la vaccinazione è fortemente consigliabile e, in particolare, i bambini tra i 6 mesi e i 5 anni d'età, gli adulti tra 50 e 65 anni e i grandi obesi.

Quando è meglio vaccinarsi? E si è immediatamente e completamente protetti dal virus?

Il periodo ideale è da metà ottobre a metà dicembre. Bisogna infatti tener presente che la protezione indotta dalla vaccinazione inizia una ventina di giorni dopo l'inoculazione. Considerato quindi che in genere il picco si raggiunge verso fine dicembre/gennaio è meglio giocare quanto più possibile d'anticipo. Solo se c'è una manifestazione febbrile in atto è consigliabile aspettare. Quanto alla protezione, il vaccino è efficace nell'80% dei casi. Nel restante 20% in cui ci si ammala nonostante il vaccino, però, l'influenza è blanda e il rischio di complicanze notevolmente ridotto.

Molte persone preferiscono non vaccinarsi per paura degli effetti collaterali...

Come tutti i farmaci anche i vaccini possono dare effetti collaterali, anche se hanno un alto profilo di sicurezza. Si tratta comunque, in genere, di reazioni locali che passano nel giro di qualche giorno, come il dolore nel sito dell'iniezione, quella più comune, o eritema e prurito. Meno frequenti sono invece le reazioni sistemiche, come febbre, mialgia, cefalea e malessere, che possono durare un paio di giorni.

Dalla prevenzione alla terapia. Quali farmaci sono consigliabili per curare l'influenza?

La cura dell'influenza deve essere sintomatica, cioè avere come obiettivo alleviare i sintomi come il mal di testa o il dolore alle ossa e abbassare la febbre. Il farmaco più indicato, in particolare, è il paracetamolo, che si può acquistare senza ricetta. Inutile invece prendere antibiotici che contro il virus dell'influenza non hanno effetto, a meno che non insorgano complicanze batteriche (in questi casi però deve essere il medico a prescriverli) e antivirali, che devono essere riservati a casi selezionati (identificati sempre dal medico). Utile poi è restare in casa e riposarsi, anche per evitare di contagiare familiari o colleghi. Con questi accorgimenti, in genere, l'influenza passa in cinque giorni, se però perdura allora è opportuno rivolgersi al proprio medico.

LE NORME ANTI-CONTAGIO

1. Lavaggio delle mani (in assenza di acqua, uso di gel alcolici)
2. Buona igiene respiratoria (coprire bocca e naso quando si starnutisce o si tossisce e lavarsi le mani)
3. Isolamento volontario a casa delle persone con malattie respiratorie febbrili specie in fase iniziale
4. Uso di mascherine da parte delle persone con sintomatologia influenzale quando si trovano in ambienti sanitari (ospedali)

Freddo e colpi d'aria? Difenditi con i cibi giusti

a cura di Viola Compostella

Lo dicevano già le nostre nonne: "*se vuoi evitare il raffreddore, mangia le arance*". E avevano ragione. Gli studi scientifici ormai l'hanno dimostrato: gli agrumi, ma non solo, giocano un ruolo importante nella prevenzione dei malanni tipici della stagione fredda e nel mantenere efficiente le nostre difese immunitarie. E anche nell'aiutare l'organismo a riprendersi più velocemente. Cerchiamo allora di saperne di più con l'aiuto del dottor Paolo Paganelli, biologo nutrizionista.

INTESTINO SANO, DIFESE PIÙ FORTI

Lo sapevate che l'intestino è il fronte immunitario più importante del corpo? Proprio così. Un motivo in più per prendersene cura, mangiando nel modo corretto. *«L'intestino rappresenta una nicchia ecologica molto particolare»* osserva il dottor Paganelli. *«Lungo il tratto gastroenterico cambiano le condizioni di acidità e la presenza di acqua, sali minerali, nutrienti, favoriscono la crescita di circa 500 specie di microrganismi diversi. Eccezion fatta per alcuni microrganismi patogeni, la maggior parte di questi nostri commensali producono nutrienti essenziali, vitamine, acidi organici che, proprio per la loro presenza, impediscono la crescita oltre certi limiti di accettabilità di agenti patogeni che metterebbero in serio pericolo la vita dell'ospite».* L'equilibrio intestinale è fondamentale quindi per il benessere dell'organismo e per la sua capacità di rispondere alle minacce che vengono dall'esterno (compresi i virus influenzali). *«Alla luce di tutto ciò, si può ben capire come il cibo che assumiamo quotidianamente possa essere alla base di risposte del nostro sistema immunitario».*

Dottor Paganelli, cosa mettere nel piatto per prevenire i malanni di stagione?

La parola d'ordine è Cibo di stagione, con la C maiuscola: le piante e i frutti che esse producono contengono infatti gli elementi base per la difesa dal freddo e dai colpi d'aria. Frutta e verdura sono la base necessaria per la salute e devono accompagnare tutti i pasti. In ogni stagione dell'anno, generalmente, esistono ortaggi e frutti che aiutano a fare prevenzione, per questo vanno consumati sempre, in grande quantità, variandone molto la tipologia. La varietà è una parola chiave nella prevenzione dei malanni di stagione, anche se molti tendono a scegliere sempre lo stesso prodotto, lo stesso tipo di frutta, lo stesso tipo di verdura, rifiutando tutti gli altri *in toto*, adducendo che non sono di loro gusto o, semplicemente, perché non li conoscono.

Ma perché è così importante variare molto?

Perché non esiste un solo componente utile alla prevenzione delle malattie da raffreddamento in grado di rafforzare le difese immunitarie: è una sinergia di sostanze (vitamine, sali minerali, oligo elementi, fibre e antiossidanti) che, tutte insieme, devono essere assimilate in grande quantità perché l'organismo possa ricevere un equilibrato e ricco magazzino di molecole da usare all'occorrenza per difendersi dalle aggressioni esterne. Oltre alla quantità, però, è importante che siano anche il più possibile di buona qualità.

Che caratteristiche deve avere un frutto o una verdura per essere di buona qualità?

La migliore qualità la si trova in frutti e ortaggi di stagione, maturati sulla pianta e non nei banchi frigo dei supermercati e il più possibile a km zero (quindi ita-

liani, meglio ancora se locali). Se i prodotti provengono da luoghi molto lontani, infatti, il tempo che passa dalla raccolta a quando vengono consumati è così lungo da determinare un'inevitabile perdita di tutti quei componenti essenziali utili per la nostra dieta. La frutta e la verdura non di stagione, spesso provenienti da serre di Paesi geograficamente molto lontani, potranno anche saziare la nostra curiosità e il capriccio di mangiare i pomodori a dicembre o le fragole a gennaio, ma difficilmente conterranno quegli elementi tanto utili per il nostro organismo. Non dobbiamo poi dimenticare che un consumo adeguato di verdura e frutta mantiene attivo e pulito il nostro apparato gastrointestinale che è lo specchio del nostro stato di benessere non solo fisico, ma anche psichico. Ecco perché una corretta alimentazione equivale a fare una corretta prevenzione verso gli agenti patogeni provenienti dall'esterno e responsabili delle malattie stagionali.

Ma esistono, in particolare, prodotti più utili di altri?

Quelli ricchi di vitamina C (e già parte avvantaggiato chi ha consumato nella stagione precedente buone quantità di melone, peperoni gialli e rossi). Lo sanno tutti che la vitamina aiuta a difendersi dai raffreddori stagionali, ma la domanda è perché? Perché è un potente antiossidante naturale, cioè una sostanza in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, i principali responsabili dell'invecchiamento dell'organismo, e mantenere efficienti le difese immunitarie. E allora rivalutiamo anche tutti gli altri antiossidanti naturali: non solo la vitamina C, ma anche la vitamina A e i polifenoli contenuti nel vino rosso e in tutti i frutti rossi.

Quali sono allora i consigli pratici per orientarsi nelle scelte alimentari?

Dobbiamo farci guidare dai colori, il giallo, l'arancione, il rosso e il viola, perché è proprio nella frutta e verdura colorata che c'è la maggiore concentrazione di sostanze antiossidanti. Nel giallo-arancione troviamo le carote tardive e la zucca, i cachi, i mandarini, i pompelmi e infine le prime arance che non possono mancare per prevenire raffreddori e influenze. Nel rosso e nel viola invece le bietole rosse e i peperoni. Non devono però mancare nemmeno le verdure verdi e bianche, come il cavolo, la verza, il sedano-rapa, i broccoli e gli spinaci. Non dimentichiamo infine le spezie, il cui consumo non solo arricchisce di gusto i piatti al posto dell'uso indiscriminato dei condimenti, ma introduce in altro modo ingredienti attivi (tra questi anche l'acido acetilsalicilico, lo stesso principio dell'aspirina): per chi ama sperimentare l'oriente, curcuma, curry, zenzero, zafferano, paprika, senape in polvere, pepe (non solo quello nero, esiste quello bianco, rosa, verde). Per non parlare delle "nostre" spezie, peperoncino (esiste anche fresco!), salvia, basilico, rosmarino, origano, capperi e chi più ne ha più ne metta con fantasia.

Ha collaborato la dottoressa Marzia Tartari, biologo nutrizionista

Dott. Paolo Paganelli

Biologo nutrizionista, di Bergamo

PER I "RITARDATARI"

Per chi ha già cominciato a starnutire, oltre a continuare (o cominciare, non è mai troppo tardi!) a seguire un'alimentazione ricca di frutta e verdura di stagione, variando molto nelle scelte, i consigli per non affaticare ulteriormente l'organismo e rimettersi in forze sono: bere molti liquidi (acqua e spremute di agrumi), consumare pasti frequenti ma leggeri, privilegiando carne bianche e pesce, più facilmente digeribili. L'idea in più, poi, può essere una bella zuppa di cavolo cappuccio al vino rosso o al limone, cotta in una terrina di terracotta con un filo di olio a crudo, una manciata di semi di finocchio e zenzero: un mix originale e molto utile. Il cavolo e il vino rosso sono infatti ricchi di antiossidanti, i semi di finocchi stimolano la digestione, mentre lo zenzero aiuta a sciogliere il muco nelle vie aeree, a contrastare la nausea e alleviare i dolori alle ossa.

S.O.S. sinusite

Assomiglia al raffreddore, ma ha cause diverse. Come diverse sono le terapie

a cura di Giulia Sammarco

Mal di testa, pesantezza, naso chiuso. Sono questi alcuni dei sintomi della sinusite, patologia estremamente comune che, secondo gli studi scientifici, può incidere considerevolmente sulla qualità della vita quasi quanto il mal di schiena o le patologie cardiocircolatorie. E che, quando le temperature calano, è sempre in agguato. Ma come distinguerla dal comune raffreddore e soprattutto come curarla nel modo corretto? Lo abbiamo chiesto al dottor Andrea Cazzaniga, direttore del Centro per la cura della sinusite delle Terme di Trescore.

Dottor Cazzaniga, di che tipo di patologia si tratta?

La sinusite viene definita come un processo infiammatorio del sistema rino-sinusale il più delle volte legato a processi infettivi. In pratica è un'infezione di uno o più seni paranasali.

Quali sono le cause o i "fattori di rischio" che possono favorire l'infiammazione?

I fattori di rischio possono essere sia locali (legati dunque a fattori anatomici riguardanti il naso) sia generali, cioè correlati alla coesistenza di patologie quali, per esempio, alcune forme rinitiche croniche o allergiche. In tali soggetti è quindi logico aspettarsi che in determinati periodi dell'anno quali l'inverno, con l'aumento delle affezioni delle alte vie respiratorie, raffreddori e sindromi influenzali possano facilmente "degenerare" in sinusiti.

Come si manifesta in genere?

La sinusite, quando in fase acuta, si manifesta con mal di testa e pesantezza, ostruzione nasale, aumento delle secrezioni che divengono più dense ad assumono colorazioni giallo-verdastre e la discesa di muco verso la gola. Molto meno definiti sono invece i sintomi associati alle forme croniche di sinusite, più subdole e spesso caratterizzate da una costante e abbondante secrezione e da disturbi "associati" quali la tosse e le bronchiti, più che da mal di testa od ostruzione nasale.

Alcuni sono sintomi comuni anche al raffreddore. Come si fa a riconoscere la sinusite rispetto a un semplice raffreddore?

In genere ciò che differenzia un raffreddore "comune" da una sinusite sono le caratteristiche delle secrezioni e soprattutto la durata: quando un raffreddore supera i 5-7 giorni allora è facile che si stia trasformando in una sinusite.

È vero che la sinusite può facilmente diventare cronica?

Purtroppo sì. E non solo perché a volte le sinusiti acute non ven-

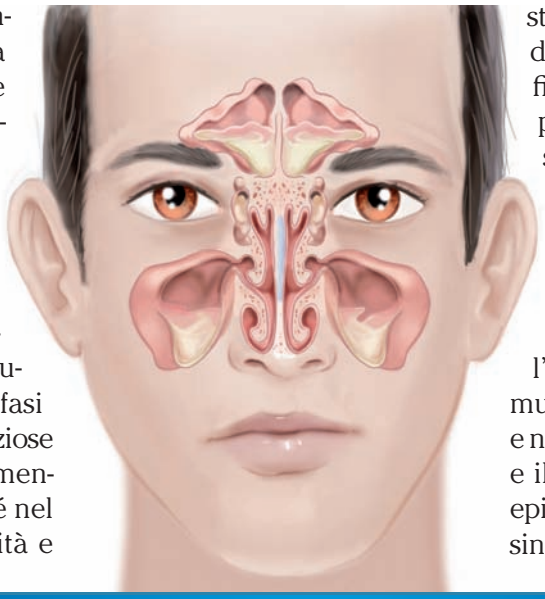
Dott. Andrea Cazzaniga

Direttore Sanitario e Responsabile del Centro per la cura della sinusite delle Terme di Trescore

gono trattate come si deve, ma anche perché spesso esistono fattori anatomici legati alla persona, come le deviazioni del setto nasale, che ne possono favorire la persistenza.

Qual è allora la terapia?

Mentre la terapia della sinusite in fase acuta è tipicamente farmacologica e si basa sull'utilizzo di antibiotici e cortisonici, per le forme croniche i presidi farmacologici risultano meno efficaci. Le terapie termali sulfuree (inalazioni a getto diretto di vapore, aerosol sonici vibrati, docce nasali micronizzate, inalazioni a gas o humage), non indicate nelle fasi acute, divengono quindi preziose nell'alleviare considerevolmente la sintomatologia nonché nel ridurre drasticamente entità e numero delle recidive. In genere si hanno effetti già dal primo ciclo di terapia, ma è comunque importante sottoporsi a queste cure con una certa regolarità, al fine di stabilizzare e incrementare progressivamente i risultati. Se poi le condizioni anatomiche del singolo lo consentono, nel tempo si può arrivare anche alla completa risoluzione del quadro.



In che modo agiscono le acque sulfuree?

Le specifiche proprietà biologiche di queste acque (antiinfiammatorie, anticatarrali, immunostimolanti, decongestionanti e di ripristino del normale trofismo delle mucose), dovute principalmente all'idrogeno solforato in esse contenuto in elevate quantità, consentono di intervenire su alcuni dei fattori che favoriscono lo sviluppo e il mantenimento della sinusite, primi fra tutti l'ostruzione dei meati di comunicazione tra seni paranasali e naso, il ristagno delle secrezioni e il danno a carico del sistema epitelio-ciliare ("ciclo patologico sinusale").

CAMPAGNA DI PREVENZIONE DELL'UDITO

PRESENTATI NEL TUO CENTRO AUDIKA A NOME DI BERGAMO SALUTE

Riprenditi il piacere di sentire bene con AUDIKA!

Per te:

Test GRATUITO dell'udito

Prova GRATUITA A CASA TUA di una soluzione uditiva(1)

In regalo(1) l'innovativo Sistema TV!

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

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

Bambini e complicanze

Come prevenire e curarle, con l'aiuto delle terapie tradizionali e di quelle complementari

a cura di Maria Castellano

Nei paesi occidentali l'influenza colpisce, ogni inverno, il 25% dei bambini di età inferiore a 1 anno e il 18% dei bambini di età compresa tra 1 e 4 anni. Caratterizzata da una infiammazione delle alte e/o basse vie respiratorie, con associate possibili tonsilliti, otiti, enteriti, si manifesta, come per gli adulti, con febbre, cefalea, dolori muscolari, astenia. Anche se in genere si risolve senza particolari conseguenze, può succedere però che insorgano complicanze: tra queste le più frequenti sono la polmonite batterica, l'otite media e la sinusite. Ne parliamo con la dottoressa Laura Marchione, pediatra di base che da anni utilizza anche i rimedi della medicina complementare e omeopatici.

Dottoressa Marchione, quali sono in particolare i soggetti più esposti al rischio?

I soggetti a maggiore rischio di complicanze, sia nel caso di adulti sia di bambini, sono tutti quelli che hanno già una patologia cronica (ad esempio malattie cardiache importanti), malattie dell'apparato respiratorio (come asma) oppure deficit congeniti del sistema immunitario.

Quali invece i campanelli d'allarme che possono far pensare che l'influenza stia "degenerando"?

Il primo campanello di allarme è una febbre che, dopo 3 giorni, non tende a scendere, una tosse che persiste e infine uno stato di prostrazione che si prolunga nel tempo.

Come comportarsi per minimizzare la possibilità che insorgano complicanze?

Prima di tutto è necessario che il bambino, da subito, non frequenti la comunità e questo serve anche per evitare i contagi, che sono altamente possibili all'interno della scuola. Successivamente è bene tenerlo in casa al caldo, evitare assolutamente luoghi affollati, tipo centri commerciali e soprattutto tenere monitorata la febbre e la tosse.

Se, però, nonostante queste precauzioni, si sviluppano, come si possono curare?

Con la medicina tradizionale le complicanze principali vengono curate in assoluto con l'uso di antibiotici mirati ed eventualmente con il cortisone. Se invece vogliamo avere un approccio alternativo, allora possiamo ricorrere a diversi fitoterapici e rimedi omeopatici. Per quanto riguarda i rimedi naturali abbiamo a disposizione ad esempio: *Propoli, Eleuterococco, Uncaria tomentosa, Ribes nigrum e Resveretrolo* solo per citarne alcuni. I rimedi omeopatici, invece, possono essere: *Ferrum phosphoricum, Allium cepa, Mercurius solubilis*. Ma vediamoli un po' più nel dettaglio. La *Propoli* contiene delle sostanze ad azione simil antibiotica, bat-

UN SISTEMA IMMUNITARIO ANCORA "IMMATURO"

I bambini sono maggiormente esposti al rischio di infezioni (virali come nel caso dell'influenza o batteriche come per alcune complicanze) non solo per la continua esposizione, tipica degli ambienti come scuole e asili, a una grande varietà di agenti patogeni, ma anche perché le loro difese immunitarie (cioè quelle che proteggono dagli attacchi di virus e batteri) sono ancora immature. Quando nasce, le difese del neonato sono rappresentate dagli anticorpi che la mamma gli "passa" con l'allattamento. Crescendo ed entrando in contatto con germi e batteri, poi, comincia a formarsi un sistema immunitario autonomo, che raggiunge la sua maturità nei primi 10 anni di vita.

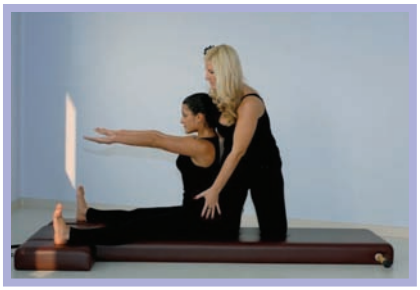
tericida e batteriostatica, in speciale modo contro *Stafilococchi, Streptococchi, Proteus, Colibacilli*. L'*Eleuterocco* possiede un'azione antivirale contro i rinovirus (uno dei virus cosiddetti parainfluenzali) e il virus dell'influenza A ed è utile anche come tonico in situazioni di stanchezza e debolezza. L'*Uncaria tomentosa* agisce bloccando la replicazione del virus e aumentando le difese immunitarie. Il *Ribes nero* è un grandissimo antinfiammatorio sistemico e uno stimolante surrenalico e immunitario: combatte ogni tipo di flogosi sia che abbia origine meccanica, chimica, immunologica, infettiva. Ultimamente si è rivelato molto efficace anche l'utilizzo del *Resveretrolo,* un polifenolo presente in alcuni vegetali e frutti rossi che agisce come modulatore del sistema immunitario, come antinfiammatorio, antivirale e antiossidante. Il *Ferrum phosphoricum* poi è un rimedio omeopatico eccellente per le bronchiti virali con tosse secca, sibilante, febbre bassa e otite congestiva. Infine l'*Allium cepa* è utile per forti riniti e il *Mercurius solubilis* per faringotonsilliti purulente.

Dott. ssa Laura Marchione

Specialista in Pediatria, di Pedrengo

A Treviglio
unico centro riconosciuto
dalla scuola di New York
Romana's Pilates

positive+
PILATES
by Paola Manzotti



Sintonia perfetta tra Mente e Corpo

Si riceve solo su appuntamento tel. 0363 300421
Lezioni individuali e piccoli corsi Mat Work (corpo libero)
www.positivepilates.it

Diventare genitori: quando la via "naturale" non basta

Sono sempre di più le coppie che non riescono ad avere figli. Per molte di loro la fecondazione assistita è l'ultima possibilità per realizzare un sogno

a cura del dottor Andrea Gandolfi

L'infertilità è oggi un problema sempre più frequente. Le stime parlano del 15-20% di coppie che hanno problemi ad avere figli. I fattori sono tanti, ma certo uno di quelli che incide maggiormente è l'età della donna, sempre più alta, in cui diventa mamma (la media italiana per il primo figlio ormai è sopra i 30 anni). Si aspetta il momento migliore dal punto di vista lavorativo ed economico, che però non coincide con quello migliore anche dal punto di vista biologico. E così, sempre più spesso, il figlio non arriva e tra speranze e delusioni possono passare mesi e anni. A quel punto, se gli esami confermano che si tratta di infertilità irreversibile o non se ne riescono a individuare le cause, l'unico modo per aiutare la realizzazione del sogno di una gravidanza (escludendo quindi l'adozione) è ricorrere alla fecondazione assistita.

I fattori di rischio per l'infertità femminile...

Come accennnato, i fattori che possono causare l'infertilità sono molti e di diversa natura. Innanzitutto l'età della donna: più passa il tempo e più diminuisce la riserva ovarica, con un'accelerazione di questo processo dai 37 anni in poi. Il risultato è che si hanno meno ovociti e anche quelli che ci sono, rimasti a lungo in stand by, sono di qualità peggiore e questo si traduce in una maggiore difficoltà a concepire e anche a portare a termine la gravidanza. Ci possono poi essere problemi anatomici di malformazione dell'utero o alterazioni alle tube di Falloppio (cioè i due canali che collegano le ovaie all'utero); infezioni; squilibri ormonali che impediscono la produzione di ovociti provocati ad esempio dall'obesità o da un'eccessiva magrezza; endometriosi, una malattia che consiste nella crescita anomala di tessuto simile a quello che normalmente riveste l'interno dell'utero (endometrio) in altre sedi; eccessiva densità del muco cervicale, che impedisce il passaggio dello spermatozoo.

... e per quella maschile

Altrettanto varie sono anche le cause dell'infertilità maschile: varicocele, criptorchidismo (mancata o incompleta discesa dei testicoli), infezioni, deficit ormonali, fibrosi cistica, condizioni che possono influire sulla conta, sulla motilità e sulla morfologia degli spermatozoi, tutti elementi necessari perchè possano penetrare la superficie esterna dell'ovocita e quindi fecondarlo.

La fecondazione assistita: un percorso graduale e a misura di coppia

Alcune infertilità possono essere risolte rimuovendo la causa sottostante (ad esempio quelle legate alle alterazioni ormonali dovute al peso), ma ci sono casi in cui questo non è possibile (soprattutto, ma non solo, se non se ne conosce l'origine). Da qui il ricorso alla procreazione medicalmente assistita, che, è bene sottolinearlo, non è una cura per l'infertilità ma un aiuto per ottenere una gravidanza. In un certo senso è l'ultima spiaggia e come tale è sempre carica di moltissime aspettative da parte degli aspiranti genitori. Per questo, prima di intraprendere il percorso, è importante innanzitutto inquadrare il problema nel modo corretto in modo da poter offrire la maggior probabilità di successo (variabili in base alla tecnica, all'età delle donna etc.). E in particolare valutare alcuni aspetti: la durata dell'infertilità (secondo le definizioni adottate dalla comunità scientifica internazionale una coppia viene definita infertile dopo 12/24 mesi) e di rapporti mirati non protetti che non hanno portato alla gravidanza; l'età della donna e quindi la quantità e qualità degli ovociti di cui abbiamo già parlato, ma anche la quantità e la qualità degli spermatozoi dell'uomo. Solo partendo da questi elementi si può valutare quale sia l'approccio più indicato per quella coppia.

Dott. Andrea Gandolfi

Specialista in Ginecologia e Ostetricia del Centro di Medicina della Riproduzione del Policlinico San Marco di Zingonia

Le tecniche: dall'inseminazione intrauterina alla FIVET

Il primo approccio, soprattutto nelle coppie giovani, sono i *rapporti programmati*, che consistono nel monitoraggio della crescita follicolare mediante ecografie e prelievi ormonali di sangue e nella successiva induzione dell'ovulazione indicando alla coppia i giorni più fertili in cui avere rapporti sessuali. Passando alle tecniche di fecondazione assistita vere e proprie, nei casi in cui gli spermatozoi non riescano a superare il muco cervicale e quindi entrare in utero, perché non di buona qualità o con difetti, può essere utile l'*inseminazione intrauterina*, grazie alla quale si introduce direttamente il liquido seminale all'interno. Nel caso di infertilità più complesse, o se l'età è avanzata o i tentativi durano ormai da molto tempo, si ricorre invece a tecniche di secondo livello (in particolare FIVET, ICSI e IMSI) che consistono nella fecondazione dell'ovocita da parte di uno spermatozoo all'esterno del corpo della donna, anche se con metodologie diverse, per poi trasferire gli embrioni nell'utero (queste procedure sono precedute da una fase preparatoria di stimolazione ovarica per favorire la maturazione e quindi la disponibilità di ovociti per la donna e/o di capacitazione e mobilizzazione degli spermatozoi in laboratorio per l'uomo). Nella *FIVET (Fertilizzazione In Vitro con Embryo Transfer)* si favorisce la fertilizzazione avvicinando gli spermatozoi all'ovocita; nell' *ICSI (Microiniezione intracitoplasmatica dello spermatozoo)* e nell'*IMSI (Iniezione Intra-citoplasmica di Spermatozoi Morfologicamente Selezionati)*, invece, si vanno a iniettare gli spermatozoi direttamente nell'ovocita.

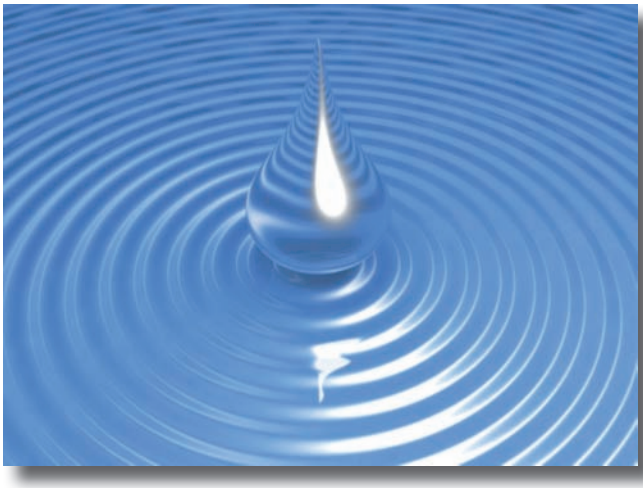
IN CIFRE

Nel 2009 sono venuti al mondo 10.819 bambini con le tecniche di procreazione medicalmente assistita, pari all'1,9% dei bambini nati in Italia. E anche se il 55,1% dei centri è privato, la maggior parte delle prestazioni è eseguita nelle strutture pubbliche o private convenzionate. Sono questi alcuni dei dati che emergono dalla relazione annuale sulla legge 40 del ministero della Salute al Parlamento, recentemente presentata. Nel 2009 le coppie trattate sono state 63.840 e i cicli procreativi iniziati 85.385. Sono state ottenute 14.033 gravidanze, ma se ne sono riuscite a monitorare 11.691: da queste, sono nati vivi 10.819 bimbi, di cui 8.043 con le tecniche della Fivet e dell'Icsi. Rispetto al 2008, sono aumentati i cicli iniziati (+8,8%), le gravidanze ottenute (+12,3%), e i bambini nati vivi (+7,3%). Sono invece calate le complicanze da iperstimolazione ovarica, scese dallo 0,45% allo 0,28%. Per quanto riguarda i parti gemellari, la loro quota è rimasta costante nel 2009, mentre si è ridotta quella dei trigemellari, arrivata al 2,4%.

Se l'occhio non smette di lacrimare

Un disturbo frequente e fastidioso che oggi si può risolvere grazie a interventi all'avanguardia frutto della sinergia tra oculisti e otorinolaringoiatri

a cura del dottor Diego Bonfanti



L'occlusione delle vie naturali di deflusso delle lacrime dall'occhio verso il naso è una patologia che colpisce molti pazienti, soprattutto donne dopo i 50 anni d'età, e ha origini ancora oggi per lo più sconosciute. Fra le cause note, sempre maggiore rilievo vanno assumendo le forme di tipo allergico, sia nasali sia oculari, e fra queste particolarmente le patologie che interessano la superficie oculare (congiuntivite, cheratite etc.).

Il rischio di dacriocistite

L'occlusione solo raramente porta a cali visivi invalidanti, ma risulta assai fastidiosa per la continua lacrimazione che disturba le normali occupazioni quotidiane come la lettura e per gli aspetti sociali della vita di relazione. La situazione però si complica se dalla semplice ostruzione con lacrimazione si passa all'infezione del sacco lacrimale situato nello spessore dell'osso del naso, la *dacriocistite*: si tratta di un vero e proprio ascesso che deve essere curato con antibiotici per via generale e poi drenato chirurgicamente.

La cura "tradizionale"

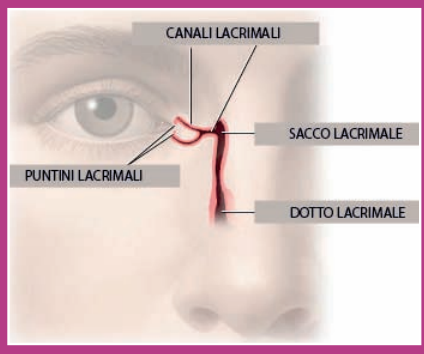
Nel 1904 un oculista italiano, il fiorentino Toti, ha proposto per primo un'efficace terapia chirurgica per le dacriocistiti, incidendo la cute del naso e asportando con pinze particolari l'osso sottostante per ricostituire una via di deflusso. Le buone percentuali di successo e alcuni perfezionamenti tecnici (trapano anziché pinze) hanno consentito a questa tecnica di giungere fino ai giorni nostri, pur con la grande invasività dell'intervento che talvolta lascia cicatrici visibili. Più recentemente, nei primi anni Novanta, è stata proposta una tecnica rivoluzionaria con il laser ad Olmio: mediante una sottile fibra ottica introdotta attraverso il canalino lacrimale si otteneva l'asportazione dell'osso, evitando così le cicatrici cutanee. Purtroppo però non ha offerto le alte percentuali di successo della tecnica tradizionale, con frequenti recidive.

Verso una terapia meno invasiva grazie al lavoro di squadra

Sempre negli anni Novanta, si è affrontata la problematica anche per via endonasale da parte dei colleghi otorinolaringoiatri: in questo caso si sono ottenute

DAGLI OCCHI AL NASO

Le lacrime sono prodotte dalla ghiandola lacrimale che è localizzata nella porzione superiore ed esterna dell'orbita. Coprono tutta la superficie dell'occhio lubrificandola, si raccolgono vicino al naso (lago lacrimale) e da qui vengono drenate attraverso due orifizi per ciascun lato chiamati puntini lacrimali. Le lacrime proseguono poi il loro percorso attraverso i canali lacrimali fino al sacco lacrimale e infine nel naso, loro punto di arrivo.



buone percentuali di successo superando il limite della cicatrice cutanea, ma ovviamente gli otorinolaringoiatri non possono affrontare da soli una patologia che nasce dall'occhio. L'idea è stata quindi quella di unire i vantaggi delle due tecniche eliminandone per quanto possibile i difetti. E così oggi in alcune strutture, quelle più all'avanguardia, si è creata una nuova forma di collaborazione fra i reparti di Oculistica e Otorinolaringoiatria, grazie alla quale i pazienti vengono visitati da entrambi gli specialisti e, se l'indicazione è chirurgica, operati dai due specialisti insieme e infine controllati dopo l'intervento ancora da entrambi. La nuova tecnica consente di superare i limiti della precedente chirurgia laser grazie all'utilizzo di uno strumento molto più potente, il Laser a Diodi, ma, soprattutto, grazie alla costante collaborazione fra oculista e otorinolaringoiatra: dal momento infatti che il sistema di drenaggio porta le lacrime dall'occhio al naso, le patologie da cui è colpito spesso riconoscono cause nasali e l'intervento chirurgico viene a volte complicato da patologie concomitanti del naso.

Stessi risultati, ma interventi più brevi e più "sicuri"

L'intervento viene eseguito in anestesia generale: mentre l'oculista manovra la fibra laser passando dal canalino lacrimale, l'otorinolaringoiatra consente l'osservazione diretta del campo operatorio grazie a una fibra ottica introdotta nella narice, permettendo una precisione altrimenti impossibile. Inoltre l'adeguata preparazione del campo operatorio da parte dell'otorinolaringoiatra consente di risolvere spesso "in tempo reale" la più frequente e temibile complicanza intraoperatoria della tecnica classica, l'emorragia. I dati attuali evidenziano una percentuale di successo analoga a quella della tecnica classica, con il vantaggio di un intervento meno invasivo (non ci sono cicatrici poiché si opera sempre per via endoscopica), più breve (20 - 25 minuti la durata media) e la pressoché totale assenza di complicanze emorragiche intraoperatorie.

Dott. Diego Bonfanti

Specialista in Oculistica, Medico Aiuto del Reparto di Oculistica della Clinica Castelli di Bergamo

IP ISTITUTO POLISPECIALISTICO

Resp. Sanitario dott.ssa Sara Oberti

SI ESEGUONO IN REGIME CONVENZIONATO LE SEGUENTI PRESTAZIONI

- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

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

ECOCOLORDOPPLER
tronchi sovraortici, vasi periferici
e arterie renali

ECOCARDIOGRAFIA
ecocardio colordoppler grafia cardiaca

MOC (mineralometria ossea a raggi X)

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

MAMMOGRAFIA

Regione Lombardia

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

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

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

Sindrome del tunnel carpale: farmaci o bisturi?

Cause e cure di una delle patologie della mano più diffuse, soprattutto tra le donne e chi usa molto le mani per lavoro, impiegati e professionisti alle prese con il mouse compresi

a cura del dottor Luigi Rizzi

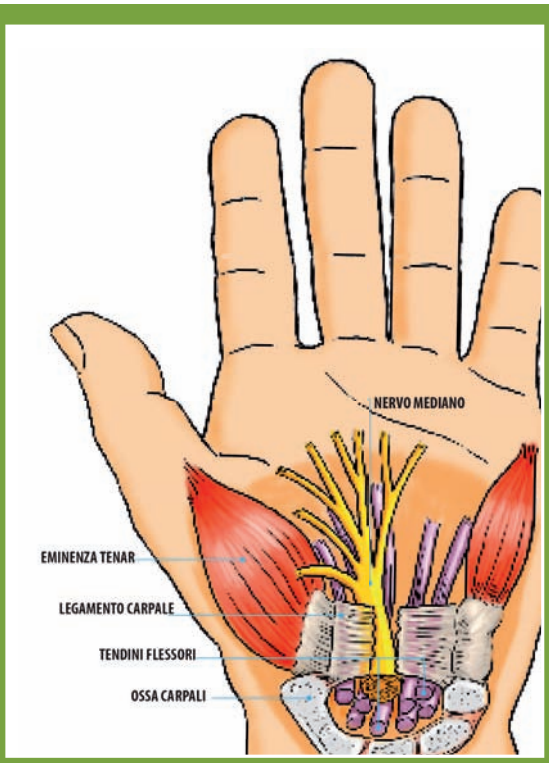
La *Sindrome del Tunnel Carpale* (STC) è una delle patologie più frequenti che interessano l'arto superiore. Colpisce prevalentemente il sesso femminile di età compresa tra i 40 e i 60 anni, con un rapporto di 3:1 rispetto al sesso maschile. L'incidenza progredisce con l'avanzare dell'età, ma può occasionalmente presentarsi anche al di sotto dei 30 anni e durante la gravidanza.

Nervo sotto pressione

La STC è una neuropatia che insorge quando il nervo mediano che decorre nel tunnel carpale (struttura anatomica situata nella regione palmare del polso) viene compresso in seguito alla riduzione delle dimensioni del tunnel stesso o a un aumento delle dimensioni del nervo e dei tendini flessori in esso contenuti. Le cause per cui ciò può avvenire sono molteplici. Esiste una forma idiopatica (cioè non riconducibile a cause specifiche), ma molto dipende dall'attività svolta dal soggetto. Le persone che svolgono lavori manuali e/o pesanti (sarte, casalinghe, dattilografi, operai...) e compiono movimenti ripetitivi vanno incontro più facilmente a questa patologia. Anche alterazioni ormonali e malattie endocrine hanno un ruolo come fattori di rischio per l'insorgenza di questa patologia.

UN CANALE MOLTO SENSIBILE

Il tunnel carpale è un canale osteofibroso localizzato nella regione palmare del polso formato dalle ossa carpali come pavimento, sulle quali è teso il legamento traverso del carpo, un nastro fibroso che costituisce il tetto del tunnel stesso, inserendosi da un lato sullo scafoide e trapezio e dall'altro sul pisiforme ed uncinato (ossa del carpo della mano). In questo "tunnel" passano il nervo mediano e i tendini dei muscoli flessori delle dita della mano.



Un formicolio che non dà tregua

Il sintomo caratteristico è il formicolio delle prime 3 dita (pollice, indice e medio) e di metà del quarto (anulare) della mano, con a volte un interessamento retrogrado che coinvolge avambraccio e spalla. Tipicamente questo disturbo si manifesta in modo più intenso di notte con la necessità di assumere particolari posture per poterne alleviare il fastidio. Frequente è la riduzione della sensibilità della mano che spesso è avvertita come gonfia senza peraltro esserlo. È comune che il paziente lamenti una riduzione della destrezza manuale, resa evidente dalla frequente caduta

LE ALTRE PATOLOGIE DI CHI USA MOLTO LE MANI

- **"Dito a scatto". Fenomeno molto frequente che insorge per una malattia infiammatoria della guaina che avvolge i tendini flessori delle dita della mano e che ha il compito di facilitarne lo scorrimento. Colpisce, come la sindrome del tunnel carpale, soprattutto le donne interessando uno o più dita della mano. La malattia infiammatoria, detta tenosinovite, si localizza alla radice del dito interessato dove spesso è possibile apprezzare la presenza di un nodulo. Tale formazione nodulare è la causa dello "scatto" in quanto il tendine non scorre più agevolmente in particolari strutture fibrose anulari chiamate pulegge bloccandosi più o meno completamente durante i movimenti di flessione ed estensione del dito della mano. Il trattamento conservativo con iniezione di cortisone locale porta alla risoluzione del problema nel 70-80% dei casi. Quando questa terapia fallisce è necessario eseguire l'intervento chirurgico.**

- **Malattia di De Quervain. È una tenosinovite stenosante che interessa i tendini estensore breve ed abduttore lungo del pollice che decorrono in un canale osteofibroso situato a livello della stiloide radiale, prominenza ossea del versante laterale del polso. I sintomi sono rappresentati da dolore e tumefazione in questa sede peggiorato dai movimenti del pollice e del polso. La fascia d'età più colpita è quella tra i 30 e i 40 anni, soprattutto i lavoratori manuali. Anche per questa malattia la risoluzione si ottiene nella maggior parte dei casi con l'infiltrazione di cortisone. In caso di insuccesso è indicato l'intervento chirurgico che è eseguito in anestesia locale e consiste, mediante una breve incisione praticata sul versante laterale del polso, nella liberazione dei tendini.**

- **Malattia di Dupuytren. Patologia localizzata alla fascia palmare della mano caratterizzata dalla formazione di noduli e conseguente ispessimento fibroso della fascia stessa. Più frequente nel sesso maschile, non si conosce la causa precisa della sua insorgenza e ha una predisposizione familiare. La progressione della malattia porta alla retrazione in flessione di una o più dita della mano con formazione di cordoni fibrosi che rendono impossibile aprire completamente la mano. L'unica terapia possibile è l'intervento chirurgico con l'asportazione della retrazione fibrosa che interessa la fascia palmare e la conseguente risoluzione della contrattura delle dita della mano.**

di oggetti per perdita di presa. Questo è imputabile oltre che alla riduzione della sensibilità anche alla debolezza nella presa in opposizione del pollice alle dita lunghe. Nelle fasi più avanzate poi si rileva l'ipotrofia dell'eminenza tenar ossia la riduzione del rilievo carnoso, posto alla base del pollice, sulla superficie palmare della mano. È evidente che pur non trattandosi di una patologia grave, può avere un forte impatto sulla qualità di vita di chi ne soffre.

I progressi nella diagnosi

La diagnosi di Sindrome del Tunnel Carpale è sostanzialmente clinica. Nei casi dubbi con presenza di sintomi o segni clinici non dirimenti (non sufficientemente chiari da permettere una diagnosi certa) è però indispensabile l'esecuzione di esami neurofisiologici come l'elettromiografia. Questo esame, eseguito con piccoli aghi che registrano l'attività muscolare, permette di valutare la gravità della neuropatia e di escludere compromissioni nervose a differenti livelli.

Non sempre serve l'intervento

Nelle fasi iniziali con una sintomatologia lieve e in assenza di deficit neurologici spesso è sufficiente una terapia antiinfiammatoria associata a un tutore di polso da mantenere in maniera variabile: continuamente, solo durante la notte, solo durante l'attività lavorativa. Se però i sintomi non si risolvono o la neuropatia del nervo mediano è già in una fase avanzata, con un'importante compromissione della sensibilità, è indicato il ricorso alla chirurgia. L'intervento chirurgico della sindrome del tunnel carpale prevede la decompressione del nervo mediano all'interno del canale carpale, mediante la sezione del legamento trasverso del carpo. Si esegue in anestesia locale con un'incisione al palmo della mano di circa 3 cm. Il ricovero di qualche ora avviene con modalità ambulatoriale. Dopo circa dieci giorni è prevista la rimozione della medicazione e dei punti e il paziente viene invitato a riprendere il corretto uso della mano nella quotidianità. Occorre tuttavia evitare sforzi per un periodo di sei settimane necessario per la completa guarigione.

Dott. Luigi Rizzi

Specialista in Ortopedia e Traumatologia e Chirurgia della mano degli Ospedali Riuniti di Bergamo

Giorgio Pasotti

Il mio impegno contro la spondilite anchilosante

a cura di Elena Buonanno

«*Credo molto nelle iniziative di sensibilizzazione. Qualche anno fa avevo già girato come regista uno spot a sfondo sociale per una campagna sull'AIDS rivolta ai giovani sull'importanza di utilizzare il preservativo durante i rapporti sessuali. Così quando mi hanno proposto di firmare un altro spot sociale, questa volta sulla spondilite anchilosante, ho subito accettato*». Chi parla è Giorgio Pasotti, 38 anni, bergamasco di Città Alta, uno degli attori più apprezzati del cinema italiano che in inverno vedremo nei panni dell'eroe dei due mondi Giuseppe Garibaldi, in "Anita", fiction storica voluta dalla Rai per celebrare i 150 anni dell'Unità d'Italia. L'attore, che è anche appassionato di regia, ha firmato *L'uomo che non guarda le stelle*, uno spot sociale realizzato per la campagna di sensibilizzazione Polaris, sulla spondilite anchilosante (vedi box), in onda sui canali Sky, sul web e nelle sale cinematografiche del circuito Opus. «*Si tratta di un video emozionale, una nuova forma di compagna sociale in voga in America un po' diversa da quelle che siamo abituati a vedere in Italia: non ha come testimonial personaggi famosi, che parlano della malattia, ma è costruito intorno a una microstoria che sensibilizzi sulla patologia, ma senza spaventare, e allo stesso tempo emozioni e sappia catturare l'attenzione dello spettatore, che spesso o è distratto o non vuole sentir parlare di malattie*».

LA CAMPAGNA

Organizzata dall'Associazione nazionale malati reumatici (Anmar), con il supporto della casa farmaceutica Abbott, la campagna Polaris ha l'obiettivo di sensibilizzare sulla spondilite anchilosante, malattia reumatica cronica di tipo infiammatorio che colpisce prevalentemente giovani adulti di sesso maschile di età compresa tra i 20 e i 40 anni. Caratterizzata dalla formazione di ponti ossei che, fondendo fra di loro le vertebre, fanno incurvare la colonna vertebrale in avanti riducendone la mobilità, si manifesta inizialmente come un banale mal di schiena ma può portare a danni irreversibili. Eppure se diagnosticata tempestivamente, oggi, anche grazie all'utilizzo dei farmaci biologici, è possibile rallentarne o addirittura bloccarne l'evoluzione. Maggiori informazioni sulla malattia e la campagna al sito www.spondilite.com.

Ci racconti come è nata l'idea per questo spot?

Per scrivere la sceneggiatura mi sono documentato a fondo sulla spondilite anchilosante, cercando di capire l'impatto che ha sulla vita di chi ne soffre. Ho cercato di immaginare che cosa provi una persona colpita dalla malattia. E così è nata l'idea dell'uomo che non guarda le stelle: la malattia, infatti, se non diagnosticata in tempo, finisce per incurvare la schiena ed escludere lo sguardo al cielo e chi ne è colpito riesce a vedere solo i suoi piedi, proprio come il giovane protagonista che per riuscire a vedere le stelle deve guardarle riflesse nell'acqua.

Regista per passione, attore di professione. Ma è vero che sei arrivato alla recitazione per puro caso?

Già, non avrei mai pensato di diventare un attore. Da piccolo sognavo di fare il pilota dell'Aeronautica. Poi ho avuto la fase del dentista. Finché, nell'età in cui si comincia davvero a progettare il proprio futuro, mi immaginavo come medico sportivo. Per questo, e per perfezionarmi nelle arti marziali che ho cominciato a praticare a soli sei anni nella scuola di papà Mario, appena finito il liceo mi sono trasferito in Cina e iscritto all'Università di educazione fisica di Pechino. Poi, però, le cose sono andate diversamente. Come dice Paul McCartney "*la vita è quello che accade durante la realizzazione di un progetto*". E infatti, mentre ero lì, una casa di produzione cinematografica che stava cercando un ragazzo occidentale che sapesse destreggiarsi con le arti marziali per un film mi

vide e mi propose la parte. Non ci pensai due volte e accettai. Anche se certo non avrei pensato che quel film avrebbe cambiato la mia vita. Da lì iniziai a recitare in molte altre pellicole cinesi, accanto ad alcuni degli attori del cinema orientale più famosi. Film dopo film la passione per la recitazione è cresciuta sempre di più e così una volta tornato in Italia ho cominciato a studiare recitazione. Per anni mi sono diviso tra recitazione e gare internazionali insieme alla Squadra Nazionale Italiana finché nel 1998, dopo aver conquistato due ori nel Wushu al terzo Campionato d'Europa ad Atene, ho appeso armi e kimoni per dedicarmi completamente al mondo dello spettacolo. E mi sono trasferito a Roma, una città a cui devo molto, ma che non potrà mai sostituire nel mio cuore quella dove sono nato.

Ma torni a Bergamo qualche volta?

Appena posso, anche perché i miei abitano ancora qui. Appena varco la soglia di Porta Sant'Agostino sento una pace e una tranquillità che non sento altrove: è la mia oasi di pace, dove recupero le energie e ritrovo le mie radici, una cosa fondamentale per chi fa un lavoro come il mio che ti porta sempre in giro.

Cosa ti piace fare quando vieni qui?

Le cose più semplici: ripercorro le strade che facevo da ragazzino, rivedo i vecchi amici, riassaporo i sapori e i profumi della mia infanzia trascorsa all'aria aperta sui colli. E poi adoro passeggiare lungo le mura, proprio come i vecchietti.

E a tavola, cosa scegli: casoncelli o pasta cacio e pepe?

Di tutto, faccio l'Italia Unita, proprio come Garibaldi (*ride*). Non mi faccio mancare nulla. Per anni quando ero uno sportivo professionista dovevo sempre stare attento, ora finalmente mi godo quello che non potevo fare prima, ma sempre senza esagerare.

Sul set dello spot

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

Allarme globesità

Non solo obesità, ma anche sovrappeso e Sindrome Metabolica: l'eccesso di peso, con tutti i rischi che ne conseguono, ha ormai assunto contorni preoccupanti

a cura del dottor Emilio Pozzi

Obesità, sovrappeso, Sindrome Metabolica (SM) sono situazioni complementari e strettamente legate, espressione di obesità viscerale sicuramente in atto o a rischio di diventarlo. Gli affetti da SM infatti spesso sono obesi o lo diventeranno e allo stesso modo gli obesi o sofforno già di Sindrome Metabolica o ne soffriranno. Il sovrappeso invece è condizione ad alto rischio sia per obesità che per la Sindrome Metabolica.

L'INCIDENZA

Secondo gli ultimi dati presentati in occasione dell'Obesity Day, lo scorso 10 ottobre, gli italiani adulti in sovrappeso o obesi rappresenterebbero quasi la metà della popolazione (35% è in sovrappeso e ben il 10,7% obesi), con un aumento del 10% negli ultimi venti anni. Ma c'è anche un altro dato (che arriva dal monitoraggio effettuato dal progetto "Okkio alla salute", realizzato dal Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute dell'Istituto Superiore di Sanità) che preoccupa e cioè quello dell'obesità infantile: dei bambini di 8 e 9 anni, il 33% è lontano dal peso forma, oltre un milione è in sovrappeso (22,1% del totale) e 400mila (11,1%) sono obesi. Per quanto riguarda, invece, la Sindrome Metabolica i dati epidemiologici sono meno certi. Quello che però si sa è che la prevalenza ha assunto caratteristiche epidemiche con un trend in continuo aumento: in Europa varia tra un 14% nel nord ed un 20% nel centro-sud con picchi del 34% dopo i 60 anni. Negli Europei adulti non diabetici la prevalenza è del 25% mentre nei soggetti con diabete di tipo 2 raggiunge l'80%.

Obesità e sovrappeso

La definizione si attua tramite l'uso del BMI (Body Max Index), che corrisponde alla formula: peso in kg/altezza in metri al quadrato.

18 Magrezza patologica
18,5<24,9 nei limiti accettabili
25>27 sovrappeso lieve
27>30 sovrappeso
>30>40 obesità
>40 obesità grave

Per bambini e adolescenti (sempre più interessati dal problema sovrappeso e obesità) il BMI di per sé è scarsamente attendibile. Per questo si utilizzano grafici auxometrici che riuniscono i valori percentuali di peso e altezza dei bambini, distinti per sesso ed età.

Sindrome Metabolica

In letteratura esistono diverse definizioni, sostanzialmente di provenienza scientifica anglosassone. È tuttora aperta la discussione. Rispetto ad altre proposte da varie associazioni scientifiche, quella del *National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III* (ATP-III), adottata anche dall'ASL di Bergamo per il suo progetto di prevenzione del rischio cardiovascolare globale, ha il vantaggio di offrire un più agevole utilizzo nella pratica clinica. In particolare presuppone la presenza di almeno tre criteri su cinque dei seguenti:

- *Circonferenza del giro vita>102cm negli uomini e 88cm nelle donne;*
- *Trigliceridi>150mg/dl;*
- *Colesterolo HDL<40mg/dl negli uomini e <50mg/dl nelle donne;*
- *Pressione arteriosa>130mmHg di sistolica e >85mmHg di diastolica;*
- *Glicemia a digiuno >100mg/dl.*

Individuare i soggetti a rischio per prevenire

Fare prevenzione significa individuare i soggetti sovrappeso (soprattutto in età giovanile) a rischio per diventare obesi; individuare i soggetti francamente obesi e ridurre la patologia legata all'obesità (ipertensione, diabete tipo 2, arteriosclerosi, cardiopatia coronarica, osteoartrosi, malattia trombo embolica); individuare i soggetti non

riconoscibili attraverso le carte di rischio cardiovascolare attualmente in uso ma sicuramente portatori di insulino-resistenza e quindi a rischio di sviluppare entro qualche anno diabete e/o malattie cardiovascolari. Questi soggetti dovranno essere sottoposti a interventi individuali e rivolti alla famiglia con l'educazione a stili di vita corretti.

Alimentazione e attività fisica: l'importanza di uno stile di vita sano

La letteratura dimostra chiaramente che esistono interventi programmati di sanità pubblica efficaci (es. costruire nuove piste ciclabili e pedonali, aumentare le aree verdi, disincentivare con cartelli l'uso degli ascensori, costruire nuove palestre scolastiche, aumentare le ore di attività fisica a scuola). Al momento però non vengono raccomandati interventi generalizzati su tutta la popolazione in Medicina Generale. Esiste invece l'indicazione all'intervento selezionato sui gruppi di popolazione a rischio. L'intervento del medico deve essere rivolto a modificare le abitudini alimentari e implementare il livello di attività fisica, con lo scopo di modificare lo stile di vita del paziente e nello stesso tempo di tutto il suo ambito familiare. L'educazione a un corretto stile di vita deve iniziare in età pediatrica e deve essere poi rinforzata nelle varie età.

Le calorie della *dieta* devono essere fornite soprattutto da zuccheri complessi, verdure e frutta, apporto controllato di grassi e proteine animali. L'indicazione assoluta è assumere almeno 5 porzioni giornaliere fra frutta e verdura. Questo permetterebbe anche il corretto introito di fibra alimentare (pari ad almeno 30 gr. *die*). Una corretta distribuzione calorica prevede:

- *carboidrati:* fra il 50% e il 60% delle calorie globali;
- *proteine*: 0,8-1,5 gr. pro kilo corporeo (dipende dall'età e dal grado di attività fisica);
- *grassi totali*: fino al 30%.

L'*attività fisica* deve essere incentivata e prevalentemente aerobica. La formula indica la frequenza cardiaca entro la quale si ha attività aerobica (220 - età x 2\3). Nei soggetti a rischio cardiovascolare la soglia deve essere prudenzialmente abbassata di un ulteriore 20. Oltre ai momenti di attività strutturata (palestra, sport, piscina etc.) bisogna invitare la popolazione a modificare alcune abitudini quotidiane (non usare l'auto, fare le scale senza prendere l'ascensore, camminare almeno 20 minuti a passo svelto tutti i giorni).

Dott. Emilio Pozzi

Presidente dell'Ordine dei Medici di Bergamo

L'opzione farmacologica o chirurgica

Oltre i 30 di BMI è da prendere in considerazione la possibilità di *intervento farmacologico*, con i farmaci attualmente a disposizione (*orlistat*), il cui uso è peraltro legato a considerazioni cliniche strettamente individuali e mirate alla situazione del paziente.

Oltre il 40 di BMI è da prendere in considerazione l'opzione di *chirurgia bariatrica,* che è per altro di competenza specialistica interdisciplinare, con l'importante componente di un'attenta valutazione psicologica.

Prevenzione secondaria

Si attua con le medesime modalità su soggetti che hanno la patologia in atto. Tutti questi soggetti devono ricevere interventi educativi mirati sulla propria alimentazione e sui livelli di attività fisica. Ove indicato è necessaria anche la correzione farmacologica dei singoli fattori di rischio (ipertensione, dislipidemia, iperuricemia).

www.omceo.bg.it

Gioco patologico: da divertimento a "malattia"

Un fenomeno quadruplicato in cinque anni anche nella nostra città

a cura di Elena Buonanno

I PIÙ A RISCHIO

L'identikit del bergamasco "malato" da gioco? Maschio, tra i 40 anni e i 54 anni. Delle 121 persone che si sono rivolte ai Sert della provincia di Bergamo nel 2010, la maggior parte si concentra nella fascia tra i 40 e i 49 anni (35), una buona percentuale è tra i 50 e i 59 (28). In misura inferiore, ma comunque significativa, ci sono poi gli over 65 (8) e gli under 25 (7).

Superenalotto, "gratta e vinci", slot machine, video poker, bingo, scommesse on line. Oggi, complice anche la crisi economica, ce n'è davvero per tutti i gusti, e le tasche, se si vuole provare il brivido di tentare la sorte. Ma se per la maggior parte delle persone si tratta di semplici giochi, per qualcuno possono diventare una droga e avere conseguenze a volte anche devastanti sulla vita di chi ne soffre. «*Troppo spesso si fa l'errore di considerare la dipendenza dal gioco come un vizio, sottovalutando così il problema. Invece è una vera e propria malattia, come tutte le dipendenze, e come tale deve essere trattata*» sottolinea la dottoressa Albina Prestipino, Responsabile Area Altre Dipendenza del Dipartimento Dipendenza Asl di Bergamo (Via Borgo Palazzo, 130, tel. 035 2270382).

Un problema in crescita

I dati dell'ultimo rapporto quinquennale (dal 2005 al 2010) redatto dall'Osservatorio delle dipendenze dell'Asl di Bergamo parlano chiaro: il GAP, cioè il gioco d'azzardo patologico, è un fenomeno in crescita anche nella nostra città. «*Basti pensare che sei anni fa, nel 2005, i soggetti trattati dai Sert (Servizi per le tossicodipendenze) della provincia di Bergamo per gioco d'azzardo patologico erano 28. Nel 2009 sono stati 94, lo scorso anno 121, di cui 82 uomini e 39 donne*» puntualizza la dottoressa. In pratica si sono quadruplicati. E queste sono solo le persone che escono alla scoperto, a cui si aggiungono quelle che non hanno il coraggio o non pensano di aver bisogno di aiuto.

Se diventa un'ossessione

Certo avere la passione per il gioco non significa essere malati. Chi di voi non ha mai giocato a poker con gli amici puntando soldi oppure ha comprato un "gratta e vinci" con la speranza di vincere un bel gruzzoletto? «*Quello che fa la differenza tra normale e patologico è soprattutto la componente del divertimento, più che la frequenza. Il gioco infatti per sua natura deve essere divertimento. Quando non lo è più e si trasforma in un'ossessione allora diventa patologico*» spiega la specialista. «*Chi soffre di questo disturbo è totalmente assorbito dal gioco, a volte non va nemmeno al lavoro, pensa tutto il giorno a come e cosa giocare, mente alla famiglia, prende soldi di nascosto, si indebita. E tutto per poter assecondare una pulsione incontrollabile che ha come obiettivo non i soldi, ma la ricerca della sfida e dell'adrenalina, di sensazioni forti che magari non riesce a provare nella propria vita*». E così giocare diventa un modo per colmare

Dott. ssa Albina Prestipino

Responsabile Area Altre Dipendenze del Dipartimento Dipendenza ASL di Bergamo

un vuoto, oppure per staccare la spina e fuggire dai problemi. In ogni caso, il risultato è che ci si isola, si diventa aggressivi, si continua a perdere soldi, mettendo così a rischio non solo la propria condizione economica (c'è chi arriva anche a vendersi casa), ma anche i rapporti con la famiglia, la vita sociale e la propria credibilità. E non ci si ferma finché non si è perso tutto, o quasi. «*Il giocatore patologico pensa di poter smettere quando vuole, "ancora una volta, è quella giusta e poi basta". E invece continua a giocare, e a perdere denaro, tra sensi di colpa e di inadeguatezza e bisogno di rivincita. E più lo fa, più perde anche il contatto con la realtà, non rendendosi conto che in questi giochi non esistono dati oggettivi, ma tutto è frutto solo della casualità*» osserva la dottoressa Prestipino. «*Purtroppo è solo quando tocca il fondo e la situazione è già grave che ammette di avere un problema che non riesce a risolvere da solo*».

L'importanza della famiglia, prima e durante la cura

«*In molti casi non è la persona malata di gioco d'azzardo a chiedere aiuto, ma la famiglia*» continua la specialista. « *Anche se in realtà è lo stesso giocatore che a un certo punto, sentendo di non farcela più a fermarsi, anche inconsciamente lascia tracce e segni che possano farlo scoprire, come seminare schedine e "gratta e vinci" in giro per casa o svuotare il conto corrente. È come se chiedesse di essere bloccato*». A quel punto chi vive con lui non può non accorgersi e continuare a chiudere un occhio. E per quanto doloroso e spiazzante, deve affrontare il problema. «*La prima cosa che si fa in genere è quella di impedire l'accesso ai soldi in modo che non possa fare ulteriori danni almeno sotto il profilo economico. Ma ovviamente non è sufficiente: è necessario un percorso di cura che coinvolga innanzitutto il giocatore, ma anche la famiglia che ha un importante ruolo di sostegno e di controllo dei progressi*». Ma in cosa consiste la terapia? Si riesce davvero a uscirne? «*Innanzitutto si fa una valutazione preliminare del paziente attraverso test che indagano tutti i campi della sua vita, seguita da una valutazione medica con anamnesi e test specifici sul gioco. Si cerca di capire da quando gioca, quante volte, se ha debiti, se è compulsivo, come sono i rapporti con la famiglia etc.. Sulla base dei dati che emergono si redige una diagnosi e si mette a punto una terapia personalizzata sul paziente, basata sulla psicoterapia, che però può prevedere anche alcuni farmaci, quando ad esempio alla dipendenza sono associate forme di depressione o di ansia. Grazie al sostegno di psicologi e assistenti sociali si aiuta il paziente non solo a liberarsi dalla dipendenza, ma anche a ricostruire i rapporti con la famiglia e la società, quelli che il gioco aveva distrutto portandolo alla disperazione*» conclude la dottoressa Prestipino.

LE "NUOVE" DIPENDENZE

Non solo gioco d'azzardo, ma anche dipendenza da internet, shopping compulsivo, sesso compulsivo, dipendenza affettiva, dipendenza dal lavoro: sono le cosiddette "nuove dipendenze", dipendenze tipiche dell'età moderna, che a differenza di quelle "classiche" da droga, alcol e tabacco, non sono legate a sostanze ma a comportamenti che non si riescono a evitare e interrompere. Sempre più diffuse, si caratterizzano, proprio come le altre, oltre che per il "fallimento" della volontà, per la comparsa, dopo un certo periodo, di fenomeni di tolleranza (cioè il bisogno di aumentare progressivamente la "dose" del comportamento dipendente per ottenere le sensazioni desiderate) e astinenza (con sintomi psicofisici come ansia, depressione, ricorrenti pensieri riferiti al comportamento verso cui si è instaurata la dipendenza etc.).

E tu che giocatore sei?

TEST

Rispondi al test e alla fine somma i SI e i NO

1	Perdi del tempo di lavoro per via del gioco?
2	Il gioco rende infelice la tua vita domestica?
3	Il gioco mette in pericolo la tua reputazione?
4	Hai dei rimorsi dopo aver giocato?
5	Giochi per guadagnare del denaro per pagare i debiti o per risolvere i tuoi problemi finanziari?
6	Il gioco riduce le tue ambizioni o la tua efficienza?
7	Se hai perso, sei del parere che è necessario ritornare a giocare per vincere quello che hai perso?
8	Se hai vinto, ti capita di pensare di continuare a giocare per vincere ancora di più?
9	Ti capita spesso di giocare fino a quando non hai più un euro in tasca?
10	Ti capita di chiedere dei prestiti per finanziare il tuo gioco?
11	Ti capita di vendere qualcosa di tuo per disporre di denaro per giocare?
12	Ti capita di spendere, nel gioco, dei soldi che avevi destinato per altri scopi?
13	Il gioco ti rende disattento al benessere della tua famiglia?
14	Ti capita spesso di giocare più a lungo di quanto ti eri proposto?
15	Ti hanno mai criticato per le tue attività di gioco?
16	Ti capita di pensare di commettere qualcosa d'illecito per procurarti il denaro per giocare?
17	Giocando, hai a volte l'impressione di non avere più le solite difficoltà della vita?
18	Giochi perché ti senti solo o a terra?
19	A volte hai l'impressione che è il momento di giocare perché è il tuo giorno fortunato?
20	Hai mai considerato il suicidio come una via d'uscita dai tuoi problemi?

Risultato

- *Se hai risposto SI a quattro domande, puoi avere problemi con il gioco d'azzardo.*
- *Se hai risposto SI a cinque o più domande, hai certamente problemi seri con il gioco d'azzardo.*

BAGNATICA BERGAMO

PIZZERIA AL 18

DI VIA PAPA GIOVANNI XXIII

AiC ALIMENTAZIONE FUORI CASA

ass. italiana celiachia

SELF SERVICE

LA PRIMA NEL SUO GENERE

PIZZE TRADIZIONALI

PIZZE SENZA GLUTINE

con 2° laboratorio

Per informazioni
SIAMO SU FACEBOOK
www.pizzeriaal18.com

035 68 04 06

AL 18

L'ARTE DEL "SENZA GLUTINE"
NON RINUCIARE AL GUSTO!

Tutti i nostri prodotti sono ad alta digeribilità

PRODUZIONE ARTIGIANALE CON IMPASTI FRESCHI

PIZZE PANE TORTE PASTA FRESCA...
...PRODOTTI DIETETICI SENZA GLUTINE E TANTO ALTRO...
anche da asporto – da prenotare 3 giorni prima

foto reali dei nostri prodotti

Orobica Food S.r.l.

Fornitore Ufficiale Pizzeria al 18

Via della Castrina,1
24060 Chiuduno (BG)
www.orobicafood.com

QUANDO I DETTAGLI FANNO LA CURA DEL PROPRIO CLIENTE

I trucchi salva-linea sotto l'albero

a cura di Elena Buonanno

Le vacanze di Natale e Capodanno si avvicinano e così anche gli immancabili pranzi, cene e brindisi con amici, colleghi e parenti. Un vero attentato per la linea che finisce per "regalare", una volta archiviate le feste, chili di troppo, che diventano poi difficili da smaltire, e sensi di colpa. Cosa fare? Esiste allora un modo per limitare i danni senza però rinunciare al piacere della tavola e della compagnia? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Elena Tripodo, dietista. «*È la qualità non la quantità quello che conta, anche durante le feste*» esordisce la dottoressa. «*Bisogna partire da qui per riuscire a cambiare la propria mentalità e vivere il proprio rapporto con il cibo in modo più sano e sereno. Mangiare bene e poco non vuol dire fare rinunce, ma volersi bene. Non dobbiamo mai dimenticare infatti che tutto quello che mangiamo serve per far funzionare l'organismo e inevitabilmente da qualche parte va. Lo diceva già Ludwing Feuerbach, uno dei più grandi filosofi dell'Ottocento, "l'uomo è ciò che mangia"*».

Qualche strappo sì, ma senza esagerare

«Se *non si hanno particolari problemi di salute, uno strappo è concesso, ma deve rimanere tale, non diventare l'abitudine*» sottolinea la dietista. «*Per questo l'ideale sarebbe concedersi di assaggiare un po' di tutto, durante le cene e i pranzi in famiglia, ma sempre stando attenti alle quantità. A meno che non si abbia una volontà di ferro, infatti, resistere del tutto davanti a tante specialità e piatti appetitosi, che magari si mangiano solo in quell'occasione, è quasi impossibile. Il trucco è quindi gratificarsi ma senza fare troppi danni*». E questo vale non solo per chi è sempre in lotta con i chili ma anche per chi è magro. «*Il peso non è l'unico aspetto da prendere in considerazione*» conferma la dottoressa Tripodo. «*E anche le persone snelle possono concedersi qualche strappo, ma non devono esagerare. Nel loro caso infatti, anche se gli eccessi alimentari non si manifestano in forma di grasso e chili, possono avere ripercussioni meno "visibili" ma altrettanto importanti, ad esempio sul livello della glicemia o dei trigliceridi*». Chi invece proprio non potrebbe sgarrare sono le persone che soffrono di patologie croniche (ad esempio diabete, insufficienze renali o epatiche, malattie intestinali etc.). «*In questi casi, purtroppo, non esistono mezze misure*» spiega la dietista. «*Bisogna seguire le indicazioni alimentari adatte alla propria patologia praticamente sempre, avendo consapevolezza della propria malattia e riservando gli strappi a occasioni davvero speciali, come il giorno di Natale, ma solo quello*».

LA "DIETA" PREFESTIVA

Per salvaguardare la linea ma anche il buonumore nei giorni che precedono le feste è importante:
- **seguire una dieta varia ed equilibrata riducendo tutte le porzioni;**
- **non saltare mai i pasti ma fare sempre una prima colazione, il pranzo e la cena e due spuntini se necessario;**
- **bere in abbondanza;**
- **ridurre il consumo di sale;**
- **ridurre, o meglio evitare, il consumo di alcolici e superalcolici;**
- **ridurre le bevande zuccherine quali cola e succhi di frutta (anche quelli senza zuccheri aggiunti);**
- **consumare 5 porzioni al giorno tra frutta di stagione e verdura;**
- **limitare il consumo di alimenti fritti e carni insaccate;**
- **fare attività sportiva o camminare almeno 30 minuti ogni giorno a passo svelto.**

I consigli taglia-calorie

«*Una buona abitudine è quella di iniziare il pasto con una bella insalata fresca condita con un filo d'olio extravergine*» suggerisce la dietista. «*Aiuta a placare la fame, ma senza appesantire. In questo modo quando arrivano le altre portate verrà un po' più naturale prenderne di meno e non abbuffarsi, riducendo così l'apporto calorico*». Un altro accorgimento è poi quello di non "spizzicare" continuamente concedendosi solo un paio di spuntini a base di frutta fresca durante la giornata. E per chi proprio non riesce a rinunciare ai dolci? «*Una valida alternativa a pandori arricchiti di creme e cremine è una bella coppa di macedonia, magari anche con una pallina di gelato: gratifica gusto e spirito, ma non appesantisce la linea*». Infine, ma non per importanza, il movimento. «*Per limitare i danni non basta diminuire le calorie, bisogna anche aumentare il dispendio energetico, senza contare che oggi l'attività fisica è considerata una terapia vera e propria per moltissime patologie*» osserva l'esperta. «*Non serve fare chissà che cosa: basterebbe fare una passeggiata dopo pranzo e cena, meglio se tutti insieme con amici e parenti oppure giocare a bocce, per chi è più anziano. O ancora, per chi è più giovane e dinamico, una sfida a uno di quei giochi moderni tipo la Wii Fit, la pedana che permette di divertirsi in compagnia e bruciare calorie*».

Elena Tripodo

Dietista presso il Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro e IRCCS Policlinico San Donato di Milano

La fase di "compenso"

Se, nonostante i consigli, avete esagerato non rimandate la "corsa ai ripari" a dopo le feste, ma approfittate del periodo tra le feste di Natale e di Capodanno per seguire quella che gli esperti chiamano alimentazione di "compensazione". «*In questa fase di recupero, che dovrebbe durare un numero di giorni uguale a quello in cui si è sgarrato, è consigliabile innanzitutto ridurre le dosi che si consumano abitualmente*» consiglia la dietista. «*L'ideale è puntare su alimenti e piatti semplici e non troppo conditi, come minestroni e zuppe di legumi, calde e ristoratrici, minestre, carni bianche e pesce (ai ferri o al vapore). E bere molta acqua e tisane (liquirizia, finocchio, tarassaco etc.) per depurarsi*» conclude la dottoressa Tripodo.

Direttore Sanitario
Dottor Giuseppe Palamara

Ricerca Scientifica Avanzata - RSA

Studio Medico Polispecialistico

STUDIO DI MEDICINA OLISTICA
AYURVEDIC CENTRE

Medicina Olistica preventiva
e del Benessere
Medicina e Chirurgia Estetica
Medicina Biologica
Trichiatria - Tricologia
Consulenze Specialistiche
Check up Cutaneo: viso, corpo, cuoio capelluto
Trattamenti di riabilitazione a terra e in acqua

"La salute
...è uno stato naturale biologico
da coltivare e curare con amore..."

Piazza Barborini e D'Andrea 3/A - Bagnatica (BG)
☎ 035 680131 - ☎ 335 6803901 - info@rsalife.it - www.rsalife.it

Sai davvero cosa metti nel carrello?

La mini-guida per decifrare le etichette dei prodotti alimentari

a cura di Maria Castellano

C'è chi, quando va a fare la spesa al supermercato, non le legge nemmeno. Chi le guarda velocemente. Chi ci prova, ma le trova incomprensibili. E infine, una minoranza in realtà, chi le studia con attenzione. Parliamo delle etichette alimentari, troppo spesso "trascurate", ma strumento prezioso per conoscere meglio quello che si compra, da dove viene, quali principi nutrizionali contiene. Insomma una vera miniera di informazioni utili per poter fare scelte oculate e "consapevoli", a tutto vantaggio della propria salute. Ne parliamo con la dottoressa Lucia Antonioli, Dirigente medico Responsabile dell'Area di Igiene degli alimenti e della Sicurezza nutrizionale dell'Asl di Bergamo.

Dottoressa Antonioli, quali sono le informazioni che un'etichetta alimentare deve obbligatoriamente riportare?

Premesso che quando si parla di etichetta non ci si riferisce solo all'etichetta vera e propria, ma a ogni scritta comunque presente sull'imballaggio, per legge deve sempre riportare: la denominazione di vendita (cioè il nome del prodotto, che deve seguire regole precise e non può essere sostituito con nomi di fantasia); l'elenco degli ingredienti, che comprende tutte le sostanze, compresi gli additivi, utilizzate nella fabbricazione del prodotto (sono indicati in ordine di peso decrescente e questa informazione permette di confrontare il quantitativo di un ingrediente contenuto in prodotti simili di marca differente); la presenza di allergeni alimentari (cereali, uova, latte, frutta a guscio...); la quantità; il termine minimo di conservazione o la data di scadenza; il nome e la ragione sociale del produttore o confezionatore; la sede dello stabilimento di produzione e confezionamento; le modalità di conservazione e utilizzazione del prodotto; il luogo di origine o provenienza nel caso in cui l'omissione possa indurre in errore l'acquirente circa l'origine o la provenienza del prodotto). Tutte queste informazioni devono essere scritte in italiano, anche se il prodotto è stato importato.

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

Indica il valore nutritivo di un alimento, che viene sempre calcolato per una quantità di prodotto pari a 100 g o 100 ml ed è espresso tramite il valore energetico (in kcal) e la quantità dei nutrienti (in g o mg) contenuti nell'alimento. L'etichettatura nutrizionale è regolamentata dal Decreto Legislativo n°77 del 16/2/1993 e non è obbligatoria tranne quando nella presentazione o nella pubblicità del prodotto si faccia specifico riferimento a particolari caratteristiche nutrizionali (ad esempio: ricca di vitamine, a basso contenuto di colesterolo, senza zucchero).

Che differenza c'è tra "termine minimo di conservazione" e "data di scadenza"?

Il termine minimo di conservazione è la data entro la quale il prodotto, se conservato adeguatamente, mantiene inalterate le sue proprietà. Se si trova la dicitura "*da consumarsi preferibilmente entro*" in etichetta devono comparire il giorno il mese e l'anno. Si tratta in genere di prodotti conservabili per un periodo inferiore ai tre mesi (latte a lunga conservazione, yogurt). Se si trova invece "*da consumarsi preferibilmente entro la fine*" in etichetta compaiono solo mese e anno. Si tratta di prodotti conservabili per più di tre mesi ma per meno di diciotto mesi e si

utilizza per prodotti come pasta all'uovo, merendine, biscotti, maionese, surgelati. Per i prodotti conservabili almeno per diciotto mesi può venire indicato solo l'anno e si utilizza per prodotti come pasta, riso, legumi secchi, prodotti inscatolati. La data di scadenza è invece la data entro la quale il prodotto deve essere assolutamente commercializzato e consumato. Deve essere preceduta dalla dicitura "*da consumarsi entro il*" seguita da giorno, mese ed eventualmente l'anno, oltre alle condizioni di conservazione. La data di scadenza si trova sui prodotti che sono facilmente deperibili (latte fresco, verdure cotte confezionate etc.).

Una delle etichette più difficili da "interpretare" è quella delle uova... cosa significano i numeri da 0 a 3?

Indicano la tipologia di allevamento: 0 uova da agricoltura biologica; 1 uova da allevamento all'aperto; 2 uova da allevamento a terra; 3 uova da allevamento in gabbia. Oltre a questo, poi, devono riportare le indicazioni del Centro di Imballaggio, la data di durata minima (28 giorni dopo l'imballaggio), la modalità di conservazione, la categoria di qualità (A per le uova fresche e la dicitura "extra" per le uova vendute entro il settimo giorno dall'imballaggio; B per quelle di seconda scelta, che possono essere cedute soltanto a imprese industriali del settore alimentare oppure all'industria non alimentare) e la categoria di peso.

Numerosi sono stati negli ultimi anni gli scandali che hanno coinvolto il mercato delle carni, dalla mucca pazza alla diossina. L'etichetta può tutelarci?

Il sistema di etichettatura delle carni oggi è molto più severo di un tempo e, se fatto nel modo corretto, permette di conoscere il percorso seguito dall'animale dalla nascita fino alla tavola. In osservanza di norme comunitarie e nazionali, devono essere fornite alcune informazioni obbligatorie, sia che si tratti di tagli di carne venduta al taglio (in questo caso bisogna esporre un apposito cartello) sia di carni confezionate: codice identificativo del capo (o del lotto di animali); paese di nascita dell'animale; paese in cui ha avuto luogo l'ingrasso; paese di macellazione e numero di riconoscimento dello stabilimento di macellazione; paese di selezionamento delle carni e numero dii riconoscimento del laboratorio. Ma anche prezzo unitario per chilogrammo, specie e stato fisico (fresche, congelate e scongelate).

Cosa prevede invece la legge per la frutta e la verdura, che spesso si comprano sfuse nei mercati rionali?

L'obbligo di etichettatura riguarda sia i prodotti ortofrutticoli venduti sfusi sia quelli confezionati (buste e retine) nei negozi di vendita al dettaglio (ambulanti, fruttivendoli, supermercati, alimentari) e deve riportare sempre la varietà (mele golden, stark o annurca, pere kaiser); la categoria di qualità (categoria Extra, I o II); l'origine (nazionalità o zona di produzione o Regione o Comune di provenienza).

Dott. ssa Lucia Antonioli

Dirigente medico Responsabile dell'Area di Igiene degli alimenti e della Sicurezza nutrizionale dell'Asl di Bergamo

NON PERDETEVI IL PROSSIMO NUMERO: PARLEREMO DI COME CONSERVARE I CIBI IN MODO CORRETTO E SENZA RISCHI PER LA SALUTE

Una relazione... a prova di figli

Croce e delizia, i pargoli (anche se cresciuti) sono spesso "miccia" di litigi tra i genitori. Ecco come fare per evitare che il rapporto a due ne esca a pezzi

a cura di Elena Buonanno

Essere genitori e allo stesso tempo coppia. Non sempre è facile. Anche perché è inevitabile, quando ci sono dei figli, che i motivi per litigare si moltiplichino. Con conseguenze e malumori che finiscono per riflettersi anche sulla relazione a due. Certo sarebbe bello poter scindere i due ruoli, ma è quasi impossibile. Qualcosa si può fare però per riuscire a comprendere meglio il proprio partner e mantenere così l'armonia di coppia, nonostante i diverbi. Come? Ecco i consigli del dottor Francesco Giovanetti, psicologo clinico.

Dottor Giovanetti, anche nelle coppie apparentemente più affiatate, quando la famiglia si allarga, è frequente che nascano discussioni, in particolare sull' educazione dei figli. È indice di incompatibilità già presente che aspettava solo un pretesto per emergere?

Se i conflitti aumentano più di un'incompatibilità fino ad allora latente, si tratta di una diversa reazione di fronte alla nuova situazione che ha radici più profonde. Quando arrivano dei figli infatti vengono richiamati alla memoria, anche inconsciamente, modelli familiari precedenti, materni o paterni, che possono influire in modo importante sul comportamento di entrambi i partner (in genere si tende a ripeterli, anche se magari razionalmente si vorrebbe fare l'opposto). È una cosa normale: di fronte a una nuova situazione da gestire, in qualsiasi ambito essa avvenga, consultiamo sempre il nostro mondo interiore dove sono "installati" gli schemi e le credenze che guidano la nostra vita e che possono coincidere o divergere da quelli degli altri. E la stessa cosa succede quando da coppia si diventa una famiglia: queste credenze cominciano ad esser "attivate" dai nuovi stimoli. Facciamo un esempio. Di fronte ai figli che guardano molta televisione la mamma, per scegliere l'approccio per lei migliore, consulta il catalogo delle proprie convinzioni e, consapevolmente o inconsapevolmente, trova lo schema a lei più familiare: se ad esempio i suoi genitori le ripetevano continuamente che la televisione fa male, e meno la si guarda meglio è, le verrà naturale fare la stessa cosa. Papà invece, esposto alla stessa situazione, reagisce in modo completamente diverso, poiché nella sua famiglia la televisione era sempre accesa, ce n'era una per stanza e da qui la convinzione "si cresce bene anche a tutta televisione". Il litigio in conclusione più che tra i genitori in quanto tali è tra le loro credenze.

Dott. Francesco Giovanetti

Psicologo clinico, di Ponte San Pietro

Ma com'è possibile conciliare le diverse vedute di mamma e papà, visto che nascono da credenze così profonde e radicate?

Una prima possibilità per cambiare la situazione di litigiosità nasce dentro se stessi. Quando si manifesta una divergenza con l'altro genitore, per esempio, ci si può cominciare a chiedere: cosa mi ricorda questa situazione? Dove l'ho già vissuta? Dove l'ho già vista? In quali circostanze mi sono già sentito così? Cosa facevano mamma e papà in questo caso? Ed è davvero la scelta migliore? A chi non andrei più bene se in questa situazione scegliessi di fare... Aiuta a mettere a fuoco i propri condizionamenti e a cominciare a prenderne le distanze. Il risultato è che si riesce più facilmente ad andare oltre il cortocircuito emotivo innescato dal litigio e a decidere insieme al coniuge il bene maggiore per la situazione. E contribuisce anche a essere più duttili nei diversi ruoli e compiti familiari.

Quali sono invece i consigli per riuscire a preservare l'unità di coppia?

Bisogna cominciare a vedere il litigio (che è normale) non come qualcosa da "tenere fuori" da se stessi o dalla coppia, ma come un'opportunità per fare un po' d'indagine nei propri pensieri, per capire se si stanno seguendo da vicino più le credenze passate rispetto a ciò che sta accadendo nel tempo presente e anche per comprendere meglio il partner e il suo "vissuto". Provate questo esercizio: scrivete entrambi su un foglio la frase "la mamma (o papà) diceva sempre... " dandovi un minuto per completarla con tutto quello che vi viene in mente. Ed ecco emergere alcuni o molti degli atteggiamenti o delle convinzioni della mamma che potrebbero essersi cristallizzati dentro di noi. Certo staccarsi dalla situazione e vederla dall'esterno con più razionalità si può fare solo quando la rabbia è sbollita, ma è utile anche per evitare di ritrovarsi nella stessa situazione. Importante poi, sempre "a bocce ferme", esternare le proprie contrarietà al partner in modo pacato: a mente lucida si è più disponibili a fare uno sforzo per comprendersi e analizzare le ragioni degli altri. In questo modo i litigi per i figli avranno un impatto meno pesante sull'armonia di coppia. Ultima cosa: le divergenze dei genitori fanno comprendere ai figli che anche mamma e papà non sono perfetti, il che è positivo. Se però i conflitti sono molto intensi e frequenti è consigliabile richiedere la consulenza di un professionista.

Spesso si sente dire da coppie in crisi "quando ci sarà un bambino, sarà tutto diverso". Può servire davvero oppure non fa altro che peggiorare le cose?

Diventare genitori presuppone responsabilità personale. Demandare al figlio la "funzione" di rafforzare il proprio rapporto trasferirebbe su di lui innanzitutto delle aspettative che non gli appartengono e che, però, lui potrebbe sentire l'impulso di soddisfare. Ed è dannosa anche per la coppia, che in questo modo non prende consapevolezza dei problemi e quindi allontana il momento di risolverli.

Al giorno d'oggi la diagnosi precoce tramite screening nella scuola dell'infanzia, ad opera di clinici e specialisti, ridurrebbe le problematiche nella scuola primaria di primo grado

PERCHÈ ALLORA TEMPOREGGIARE? NON BASTA PARLARE DI PREVENZIONE. BISOGNA AGIRE NEL MODO CORRETTO

LOGOS studio di logopedia

LOGOS STUDIO DI LOGOPEDIA - V. PICCININI 3/A BERGAMO
Tel. 035 224552 - 329 1023354 - logoslogopedia@alice.it
www.logopediabergamo.it

amici di

Bergamo salute

numero 5

anno 1 - novembre - dicembre 2011

Di seguito puoi conoscere tutte le realtà che distribuiscono "Bergamo Salute" all'interno della propria struttura

BAGNATICA
PIZZERIA AL 18
AiC ALIMENTAZIONE FUORI CASA
ass. italiana celiachia
SELF SERVICE
PIZZE TRADIZIONALI
PIZZE SENZA GLUTINE
con 2° laboratorio ...IMPASTI FRESCHI!!
...e tanto altro
Via Papa Giovanni XXIII
www.pizzeriaal18.com
035 68 04 06

ALEMAN
Poliambulatorio Medico Specialistico
Centro di Medicina Estetica e Laser Terapia
Centro Studi Menopausa e Osteoporosi
Centro di Radiologia Dentale
dir. san. dott. Francesco Laganà
Medico Chirurgo Specialista in Malattie Infettive
www.poliambulatorioaleman.com
info@poliambulatorioaleman.com
ALZANO L. (BG) Via Peppino Ribolla, 1 • TEL./FAX 035/510563

Regione Lombardia
ASL Bergamo
numero verde 800 44 77 22
Per sedi, orari e prestazioni
www.asl.bergamo.it

AGA
ASSOCIAZIONE GENITORI ANTIDROGA
Centro AGA dir. san. dott. S. Corea
Via Lombardia 9 - Pontirolo Nuovo (BG)
0363.88894 - 345.7872232 - 0363.330602
segreteria@centroaga.it - www.centroaga.it

CAMPAGNA DI PREVENZIONE DELL'UDITO
Audika
Soluzioni per udire
www.audika.it
AUDIKA A BERGAMO:
Via Frizzoni 8 - Tel. 035.23.82.27

AUTOARKIA
ALLESTIMENTI E SERVIZI PER L'AUTONOMIA DEI DISABILI
Via San Protasio n.39/a - Solza
Tel. 035-901377 - Mob. 339-3995993
www.autoarkia.it - info@autoarkia.it

Avalon
Centro medico e
Centro benessere
dir. san. dott. Davide Falchetti
SENTIRSI BENE NEL PROPRIO CORPO
Via Rinaldo Pigola, 1
Romano di Lombardia (BG)
Tel. 0363 911033
www.avalonbenessere.it

Azienda Ospedaliera
Bolognini Seriate
Ospedali di
ALZANO - LOVERE
GAZZANIGA
PIARIO - SERIATE
Per info: www.bolognini.bg.it

OSPEDALI RIUNITI DI BERGAMO
AZIENDA OSPEDALIERA
di rilievo nazionale e di alta specializzazione
per info e contatti
www.ospedaliriuniti.bergamo.it
dir. san. dott.sa Laura Chiappa

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

DOTT. ROLANDO BREMBILLA
Specialista in Ostetricia e Ginecologia
Ecografie ostetrico-ginecologiche
Visite ed ecografie mammarie
Responsabile U.O. di Ostetricia e Ginecologia
Policlinico San Pietro - Ponte S. Pietro (BG)
Studio medico Tel. 035_614345
Presezzo (BG) - via V. Veneto 683
Appuntamenti tel. 039_9281398

Studio Dentistico
Dott. Stefano Capoferri
via Giuseppe Verdi 6/a
Bolgare (BG)
tel. 035/841358 - fax 035/841358
stefanocapoferri@libero.it

CareDENT cliniche dentali
BERGAMO - Tel. 035 4284472
Via Guglielmo D'Alzano, 3/5
STEZZANO (BG) - Tel. 035 4379379
Centro Commerciale LE DUE TORRI
ALBINO (BG) - Tel. 035 754535
Centro Commerciale VALSERIANA CENTER
Dir. San. dott. Valter Quaggia (Albino)
dott. Aristide Cobelli (Bergamo - Stezzano)

CASA DI CURA D.RI QUARENGHI
dal 1925
Istituto Clinico Riabilitativo
accreditato con il S. S. N.
Direttore Sanitario Dott. Bruna Rea
VIA SAN CARLO, 70 - SAN PELLEGRINO TERME
Tel. 0345 25111 - fax 0345 23158
info@clinicaquarenghi.it
www.clinicaquarenghi.it

Prodotti Senza Glutine
CELI@CHIA - FOOD
Via Spino 33/A
Bergamo
Tel. 035 330830
www.celiachiafoodbergamo.it

Centro Medico
Bergamo Sanità
PRESTAZIONI AMBULATORIALI CON PERSONALE MEDICO QUALIFICATO
INFO E PRENOTAZIONI
TEL 035.521838
Via Papa Giovanni XIII° n.25 Nembro (BG)
www.bergamosanita.it
Dir. San. Dott. Nicola Troisi

Centro Estetico Laser
Medicina Estetica a 360°
dir. san. dott.sa M. Andaloro
Via San Bernardino 28 - Bergamo
Numero verde 800 146 582
info@mceitalia.net
www.mceitalia.net

Barbara Gelmini
LOGOPEDISTA
Iscritta alla S.I.F.E.L.
Società Italiana
Foniatria e Logopedia
CENTRO LOGOS
via Broseta 54 - Bergamo
tel. 035/224552 - cell. 329/1023354
logoslogopedia@alice.it

centro medico
igea
S.r.l.
Poliambulatorio
di Fisioterapia e Riabilitazione
Via Quinto Alpini 6 - Bergamo
Tel. 035/340406 Fax 035/3691112
segreteria@centromedicoigea.it
www.centromedicoigea.it

CMSG
CENTRO MEDICO SAN GIUSEPPE
CENTRO MEDICO
POLISPECIALISTICO
dir. san. Dott. F. Rubino
via Marconi 11/a - Seriate (BG)
tel. 035 301831 - fax 035 4236751
info@centromedicosangiusppe.com
www.centromedicosangiuseppe.com

Centro Medico
Polispecialistico San Paolo
Trattamenti estetici per cellulite
Tutti i tipi di laser - Visite specialistiche ed ecografie
Via Zendrini, 11
Bergamo
tel. 035 223233 - 4132616
www.centrosanpaolo.it
direttore sanitario dott. Caboni Alessandro
chirurgo maxillo facciale ed estetico

Centro Ottico Maffioletti srl
Visione a 360 gradi
Piazza Emanuele Filiberto, 9 - 24126 Bergamo
Tel. e Fax: 035 313612
info@otticamaffiolettibergamo.it
www.otticamaffiolettibergamo.it
Orari di apertura: da Lunedì a Sabato
8.30 - 12.30 / 15.00 - 19.00

centro sportivo Casnigo
Via Lungo Romna, 2
www.centrosportivocasnigo.it

centrorota
FISIOKINESITERAPIA • SPORT REHAB
www.centrorota.biz
info@centrorota.it
via delle Industrie 8 - 24126 Bergamo
tel. 035/249570

www.centrosalutedonnaverdello.it
Via Marconi, 11
Tel 035 871036
Centro per la Salute della Donna
Verdello

CLIMASALIS
Haloterapia Clinica del sale
Il primo ed unico Centro dedicato esclusivamente all' Haloterapia.
tutto il BENESSERE e i BENEFICI per
l'APPARATO RESPIRATORIO
e per la PELLE
www.climasalis.it
Via XX Settembre, 29 - BERGAMO - Tel. 035.0381.423

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

ESTETICA MEDICA
POLIAMBULARORIO MEDICO CHIRURGICO
dir. san. dott. M. Caffi
Via G. Carducci 20/a Bergamo
Tel. 035/260956 Fax 035/4329752
info@estetica-medica.it
www.estetica-medica.it

FISIOFORMA studio
Pilates Gyrotonic
Via Guglielmo d'Alzano 5
Tel. 035 210396
www.pilatesgyrotonic.it

HABILITA
Bergamo - Dir. San. Prof. c. S. Ceravolo
Bonate Sotto - Dir. Lab. Dr.ssa A. Contardi
Clusone - Dir. San. Prof. c. S. Ceravolo
Sarnico - Dir. San. Dr. G. Taveggia
Zingonia - Dir. San. Dr. U. Bonassi
www.habilita.it

integra mente
Medicina Complementare e Riabilitativa
Fisioterapia
www.integra-mente.it
dir. san. dott. P. Bonicelli

IPASVI
COLLEGIO degli Infermieri
Assistenti sanitari
Vigilatrici d'infanzia
Via Rovelli, 45 Bergamo
Tel. 035 217090
www.ipasvibergamo.it

ISOLA medical
Centro Medico Polispecialistico
Direttore Sanitario Dott. Adolfo Di Nardo
Via Galileo Galilei, 39/1
24040 Chignolo d'Isola (Bg)
Tel. 035 904641
info@centroisolamedical.it

Daminelli
OTTICA OPTOMETRIA
CONTATTOLOGIA
ISTITUTO OTTICO DAMINELLI
Seriate - Via Italia,74 Tel.035298063
otticadaminelli@tiscalinet.it

Dott.ssa Grazia Manfredi
Specialista in
Dermatologia e Venereologia
*****
Medicina Estetica
Via G. Paglia, 3 - Bergamo
Tel. 347 0596028

marchesi DESIGN
IL BENESSERE
scientificamente provato
e clinicamente testato
Via Suardi 40- Bergamo
info@marchesidesign.it

Dott. Francesco Negrini
Gastroenterologo perfezionato in Endoscopia Digestiva

Antonella Crotti
Naturopata

Via Paleocapa, 18 Bergamo
Tel. 035 330084

Dott.ssa
Alba Nozza
OCULISTA

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

ORTOPEDIA BURINI
OFFICINA ORTOPEDICA ARTICOLI SANITARI AUSILI

Via Monsignor Bilabini 32
Nembro (BG)
info@ortopediaburini.it
www.ortopediaburini.it

OTOMEDICAL
centro per l'udito

Via G. d'Alzano 10/g
Bergamo
Tel./Fax 035/217281

OTTICO
Punto di Vista
OTTICAESERVIZI

PIAZZA LIBERTÀ, 15
STEZZANO (BG)
Tel. 035 592588

Panino Genuino

Aperto tutti i giorni 10:00 - 22:00
TEL. 035 0601825 - 345 0322 220
www.paninogenuino.it
Via Carducci, 6
Bergamo (zona Università)

Dott.ssa
Rosanna Parrella
Biologo Nutrizionista
Intolleranze alimentari

Via Simoncini 20 - Bergamo
Tel. 320 4787627

IP ISTITUTO POLISPECIALISTICO
Resp. Sanitario dott.ssa Sara Oberti
DIAGNOSTICA PER IMMAGINI
CARDIOLOGIA - GERIATRIA
VIA NAZIONALE, 89 CASAZZA (BG)
Tel. 035 810249

Sofia
PhysioMedica
Sofia
Centro polispecialistico
multidisciplinare privato
Bergamo - Via Zanica 62
Tel. 035 4234211
physiomedica@centrosofia.it
dir. san. dott. G. Amuso

Poliambulatorio Medico-Odontoiatrico
Dott. Gianluca Maron
dir. san. dott. G.B. Berton
Via Provinciale, 31 Albino
tel. 035 754979

AMBULATORIO
ODONTOIATRICO
Dott. Paolo Previtali
medico chirurgo dentista

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

PUNTO DI
VISTA
occhiali da vista e
da sole - lenti a contatto
Via Don Mazza 5
GORLE
Tel. e fax 035 665974

RH RIHABILITA
www.rihabilita.it
Ambulatorio di
Riabilitazione, Fisioterapia
e Medicina Polispecialistica

VIA GAETANO VALLE, 17
ALZANO LOMBARDO (BG)
TEL. 035 515408
DIR. SAN. DOTT. M. CATALDO

Dott.ssa
Tiziana Romano
Psicologa e Psicoterapeuta

via Garibaldi, 4
Bergamo
tel. 035/5294320
www.tizianaromano.it

studio medico polispecialistico
Direttore Sanitario Dott. Giuseppe Palamara
Studio di Medicina Olistica
Ayurvedic Centre
Medicina Estetica
Tricologia - Trichiatria
Consulenze specialistiche
Tel 035.68.01.31 - 335.68.03.901
P.zza Barborini e D'Andrea 3A - Bagnatica
www.rsalife.it

servizi sanitari alla persona s.r.l.
ambulatorio polispecialistico
Direttore Sanitario Dott. Cesare Maffeis
Via Fiorine n.71, 24023 Clusone (Bg)
Tel. 0346.27804 - Fax 0346.921349
info@servizisanitariallapersona.it
www.servizisanitariallapersona.it

S.M.A.
Diagnosi Prenatale Studio Medico Associato
Dott.Giuseppe Amuso
Dott.ssa Patrizia D'Oria
Dott.ssa Luisa Patanè
Via Cucchi , 8 - Bergamo
Tel./Fax 035 234744 - Cel. 339 3386036
www.smaprenatale.it

Poliambulatorio Medico
dir. san. dott. V. Albani Rocchetti
Smile
MEDICAL CENTER
Viale Italia 54 - Almè (BG)
Tel 035 541698
smile.center@virgilio.it

Dott. Sergio Stabilini
Odontoiatra
Via Emilia 12/a
Curno (BG)
Tel 035 610435

La prima e più articolata struttura italiana specializzata in Osteopatia
STILL
OSTEOPATHIC CLINICS
Via Calzecchi Onesti, 6
Bergamo
Tel. 035 362280
www.osteopatia-still.com
dir. san. dott. M. Iapicca
OSTEOPATIA - MEDICINA FUNZIONALE
OSSIGENO-OZONO TERAPIA
IDROTERAPIA DEL COLON - MESOTERAPIA
ORTOPEDIA - VEGA TEST

Studio MassoFisioterapico
di Amboni Ivano Massofisioterapista | Massaggiatore sportivo
Kinergia
Riabilitazione
Massaggi
Terapia fisica
OSIO SOPRA (BG) Via Maccarini, 6
Info Appuntamenti 345.7608034
Dir. San. Dr. R. Di Maggio - Specialista in Fisiatria

Qui si
Spa.
TATA-O.IT
Via Gromlongo, 20
Gromlongo di Palazzago (Bg)
035-6315263
TATA-O
LA CASA DEGLI ELEMENTI
FAMILY SPA & RESORT

TECNODOMO
SOLUZIONI DOMOTICHE
E TECNOLOGICHE
VIA PASCOLI 2/A
SERIATE (BG)
TEL. 035 4921473
www.tecnodomo.it

HOTEL VILLA ORTENSIE
SOMOBONO
Beauty Farm Villa delle Ortensie
Terme di Sant'Omobono
Medical SPA
Sant'Omobono Terme - Viale alle Fonti, 117
Tel. 035/852242 www.villaortensie.com

Dott.ssa
Sarah Viola
Psicologa - Psichiatra
Psicoterapeuta
Via Cucchi, 1- Bergamo
Tel. 035 249921

Vitality
medical center
dir. san. dott. M. Cataldo
Via G. Marconi 3
Bagnatica (BG)
Tel. 035/682057
Vitality.medicenter@tiscali.it

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

ISOLA medical

Centro Medico Polispecialistico
Dir. San. Dott. Adolfo Di Nardo
Via Galileo Galilei, 39/1
24040 Chignolo d'Isola (Bg)

Apertura al pubblico
dal lunedì al venerdì:
9:00 -12:00 e 16:00 - 20:00
Tel. 035 90.46.41
isolamedical@alice.it
info@centroisolamedical.it

I servizi a disposizione per la vostra cura e prevenzione nella nuova realtà medica dell'Isola

Medicina specialistica
Cardiologia, Chirurgia, Dermatologia, Medicina interna, Medicina del lavoro, Medicina Legale, Fisiatria, Ginecologia, Logopedia, Neurologia, Oculistica, Otorinolaringoiatria, Ortopedia, Pediatria, Psicologia, Urologia,
Check-up e Screening di valutazione preventiva

Fisioterapia
Tecarterapia, Laserterapia, Onde d'urto, Ultrasuoni, Tens, Ginnastica Posturale e vertebrale, Riabilitazione motoria in acqua e terra

Diagnostica
Ecografia, Ecografia Morfologica, Ecocolordoppler, Moc, Ortopantomografia

Odontoiatria
Implantologia , Chirurgia, Conservativa, Pedodonzia, Ortodonzia

Medicina Estetica
Mesoterapia, Peeling chimico,
Filler temporanei,
Botulino, Laser vascolare,
Percorsi benessere personalizati,
Centro Estetico

Centro autorizzato Laserfit
Dispositivo Laser Medico,
riconosciuto
dal Ministero della Salute
per il Trattamento Antitabagismo

www. centroisolamedical.it

Sformatini con porri e nocciole con crema di zucca allo zenzero

Ingredienti per 4 porzioni*

300 gr di tofu
2 porri
200 gr di zucca
25 gr di nocciole tostate
uno o due cucchiai di pangrattato
un pezzo di zenzero fresco di circa 3 cm x 1,5 cm
2 foglie di alloro
circa 50 gr di latte di soia non aromatizzato
prezzemolo
olio d'oliva
sale

Procedimento

Tritare grossolanamente i porri tenendo da parte qualche filetto ricavato dalla parte centrale per decorare.

Tagliare la zucca a fettine di 1/2 cm di spessore.

Prendere un foglio di alluminio e distribuirvi sopra i porri, la zucca, l'alloro e condire con olio e sale.

Fare un cartoccio e cuocerlo per 30/40 minuti in forno a 200 gradi; a questo punto eliminare l'alloro e separare le due verdure.

Schiacciare per bene il tofu con una forchetta, aggiungervi i porri, le nocciole ridotte a granella fine e il pangrattato.

Riempire con questo composto degli stampini monoporzione leggermente unti ed infornare a 200 gradi per 15/20 minuti.

Frullare la zucca con lo zenzero e tanto latte quando basta per ottenere una crema leggermente fluida, quindi scaldarla.

Estrarre gli sformati dalle formine, guarnirli con la crema di zucca, prezzemolo, qualche filetto di porro e servire.

*4 porzioni se servito come antipasto, 2 se servito come secondo

Ricetta di Enrica Rizzello di "Dieta a domicilio" info@dietadomiciliobergamo.it - www.dietadomiciliobergamo.it

S.M.A.
Studio Medico Associato di Diagnosi Prenatale

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

Procedure di Diagnosi Prenatale eseguite presso il Centro

CONSULENZA PRECONCEZIONALE ALLA COPPIA

L'obiettivo finale è l'indagine sullo stato di salute della coppia e della futura mamma in particolare al fine di essere nelle migliori condizioni di salute per iniziare una gravidanza e ridurre il rischio di patologie o che il bambino possa avere difetti di sviluppo o malformazioni.

TEST COMBINATO DEL I° TRIMESTRE

Translucenza nucale o ULTRASCREEN.
Accreditamento presso la "Fetal Medicine Foundation" Inglese.
È un test di screening eseguito tra la 11° e la 13° settimana di gestazione per calcolare il rischio individuale materno durante quella gravidanza di avere un feto affetto da Trisomia 21 (Sindrome di Down), Trisomia 18 o altre anomalie.

VILLOCENTESI

(Prelievo di Villi Coriali) Consiste nella biopsia di tessuto placentare (villi coriali). Il prelievo si esegue in un ambulatorio dedicato, tra la 11a e 13a settimana di gravidanza, sotto controllo ecografico continuo, mediante un sottile ago che penetra nell'utero attraverso la parete addominale, e che aspira minima quantità di villi coriali grazie ad un sistema di decompressione.

AMNIOCENTESI

(Prelievo di liquido amniotico) anche rapida entro 4 giorni. Aspirazione di 15-16 ml. di liquido amniotico attraverso un ago sottile che arriva nel sacco amniotico, sotto controllo ecografico continuo, attraverso la parete addominale.

ECOGRAFIA MORFOLOGICA FETALE tridimensionale 3/4 D

Viene eseguita tra la 19a e la 22a settimana. Durante questa ecografia si indaga l'anatomia del feto nel modo più dettagliato possibile, il suo sviluppo e vengono valutati taluni indici del suo stato di benessere.
Non è comunque in grado di garantire in modo assoluto la normalità del feto, come è del resto evidenziato da tutti gli studi internazionali.

ECOGRAFIA GENETICA DEL II° TRIMESTRE

È sempre un esame ecografico fetale precoce su donne selezionate a rischio aumentato per evidenziare alcuni segni ecografici minori (SOFT MARKERS), che, se presenti e rilevati, inducono ad un approfondimento diagnostico mediante amniocentesi.

FLUSSIMETRIA DEI VASI PLACENTARI (Ecodoppler)

È un esame ecografico particolare che sfrutta l'effetto doppler per valutare la quantità di sangue che in quel momento passa attraverso il cordone ombelicale. La quantità di flusso è correlata alla funzionalità della placenta.

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

Fiori di Bach

Un aiuto naturale per spirito e mente

a cura di Maria Castellano

Dopo l'omeopatia e la fitoterapia, trattate nei numeri scorsi, è ora la volta dei fiori di Bach (o floriterapia), una delle terapie complementari più utilizzate, anche se spesso confusa con le altre. Cerchiamo allora di conoscerli meglio con l'aiuto del dottor Gianmario Gualteri, farmacista, a partire dalla loro origine. «*La scoperta delle proprietà terapeutiche di alcuni fiori selvatici, che si rivelarono particolarmente efficaci sulla sfera emozionale e psicosomatica, si deve al dottor Edward Bach, medico britannico originario del Galles, vissuto a cavallo tra '800 e '900*» spiega l'esperto. «*Egli ne individuò 38 e per ciascuno di essi delineò un profilo con delle indicazioni specifiche. Aggiunse poi il "Rescue Remedy", una miscela di 5 fiori che rappresenta il pronto soccorso bachiano, ovvero il rimedio per tutte le condizioni di emergenza, psicologiche ma anche, di riflesso, fisiche*».

Ma come agiscono i rimedi di Bach?

Secondo Scilla di Massa, naturopata ed esperta floriterapista, nonché autrice di numerosi libri sull'argomento "*essi permettono a un campo energetico disturbato di accordarsi su una vibrazione armonica maggiore. Il paziente, prendendo le gocce a intervalli regolari, introduce una vibrazione molto sottile che entra in sintonia con la vibrazione distorta e la riequilibra*".

In particolare, in che ambiti possono trovare utilizzo?

I fiori di Bach sono indicati in tutte quelle alterazioni del nostro stato d'animo e della nostra sfera emozionale che ci portano a una condizione di sofferenza, che è sicuramente psicologica, ma che spesso può anche portare a manifestazioni di tipo fisico. Il desiderio di stare meglio, di cambiare addirittura lati del nostro carattere che non ci fanno stare bene con noi stessi e con gli altri, di modificare il nostro atteggiamento e il nostro modo di reagire nei confronti delle avversità della vita, trovano un aiuto prezioso nei rimedi di Bach. E tra le avversità c'è sicuramente la malattia che Bach definiva come "*un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori...* ". I fiori rappresentano perciò un approccio terapeutico di tipo olistico che è proprio anche dell'omeopatia, in cui si pone grande attenzione al vissuto emozionale del paziente e in cui viene data grande importanza alla capacità del suo stato d'animo di influenzare positivamente o negativamente il decorso della malattia fisica. Attenzione però: proprio perché si prendono cura della sfera emozionale del paziente, valorizzando la persona rispetto alla malattia e favorendo una reazione positiva della mente e del fisico, devono essere considerati preziosi alleati di altri metodi terapeutici. Si tratta infatti di un approccio terapeutico assolutamente non sostitutivo, ma complementare alla medicina classica che si occupa prevalentemente del sintomo fisico.

Dott. Gianmario Gualteri

Farmacista, di Zanica

L'UNIONE FA LA FORZA

La miscela di fiori di Bach (raramente si assume un solo fiore) viene preparata da un esperto in floriterapia di Bach dopo un lungo colloquio con il paziente, che ne dovrà assumere 4 gocce per 4 volte al giorno, direttamente in bocca dal flacone contagocce.

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

• 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 Aleman

• 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

Poliambulatorio Rihabilita

Vitality Medical Center

Mammografia: un esame "salvavita"

a cura di Viola Compostella

È, insieme al pap test, l'esame di prevenzione più importante per le donne. Parliamo della mammografia, il metodo più affidabile per la diagnosi precoce del tumore al seno in grado di evidenziare modificazioni del tessuto mammario anche di dimensioni millimetriche. «*La mammografia è molto importante perché permette di individuare il tumore quando è all'inizio ed è ancora piccolo, prima cioè che "faccia danni"*» sottolinea la dottoressa Anna Maria Mancastroppa, radiologo. «*Se diagnosticato precocemente, infatti, la possibilità di guarigione oggi è alta ed è in molti casi possibile fare un intervento conservativo*».

Dottoressa Mancastroppa, in cosa consiste e come si svolge questo esame?

È un esame radiologico che, utilizzando raggi X, consente uno studio molto accurato della mammella. La mammella viene posizionata su un apposito sostegno e compressa mediante un piatto in materiale plastico detto compressore. Vengono eseguite di base due proiezioni per ogni mammella. La dose di radiazioni è davvero minima soprattutto con la tecnica digitale che oggi si utilizza.

A che età è consigliabile iniziare?

In genere si consiglia di fare la prima mammografia intorno ai 35-38 anni, da ripetere poi, dai 40 anni, con cadenza annuale. Importante è però sempre il rapporto con il proprio medico curante (medico di medicina generale o/o ginecologo), che a seconda della storia personale di ogni donna, può dare indicazioni diverse: nelle pazienti a rischio per familiarità (che abbiano cioè avuto un parente stretto con tumore al seno) l'ideale sarebbe infatti una mammografia all'anno già a partire dai 35 anni. Dopo i 50 anni fino ai 69 l'Osservatorio nazionale screening suggerisce invece una mammografia ogni 2 anni. Superati i 69 anni le chiamate in screening cessano, ma il rischio di tumore resta alto e la prevenzione mammografica continua a essere importante... a vita.

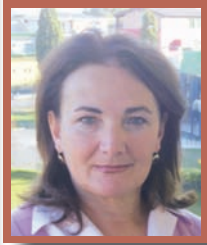
Ci sono precauzioni da osservare prima di sottoporvisi?

No, a parte il fatto che è preferibile eseguire l'esame nella prima metà del ciclo mestruale perché è il periodo in cui il seno è meno teso ed è quindi più agevole effettuare la necessaria compressione. Nelle donne in fase menopausale invece è generalmente possibile eseguire l'indagine in qualunque momento.

ECOGRAFIA MAMMARIA: ANCHE SOTTO I 35 ANNI

L'ecotomografia, o più semplicemente l'ecografia mammaria, è un' indagine diagnostica che non utilizza radiazioni ionizzanti come la mammografia ma ultrasuoni. È utile prima dei 35 anni, a integrazione della visita senologica, come esame diagnostico per la caratterizzazione di una buona parte della patologia nodulare mammaria ma anche dopo quell'età, come esame complementare alla visita e/o alla mammografia, come esame guida per biopsie, per lo studio dei linfonodi e delle protesi.

Dott.ssa Anna Maria Mancastroppa



Responsabile della struttura semplice di diagnostica senologica dell'A.O. Treviglio-Caravaggio

Policlinico San Pietro

Collaborazione con i medici di medicina generale e rapporto di fiducia medico-paziente: questa la "ricetta" del nuovo primario di Chirurgia per soddisfare al meglio le esigenze del territorio

a cura di Elena Buonanno

«*L'arrivo del dottor Marco Cortinovis alla guida dell'area di chirurgia del Policlinico San Pietro è frutto della collaborazione tra la nostra struttura e gli Ospedali Riuniti di Bergamo. Per una volta, due realtà ospedaliere bergamasche hanno fatto gioco di squadra, mettendo da parte le rivalità e pensando solo all'interesse dei pazienti*». Spiega così Francesco Galli, amministratore delegato del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro, i "retroscena" della recente nomina a responsabile del Dipartimento di Chirurgia del dottor Marco Cortinovis, bergamasco doc. «*Dopo che il nostro ex primario è andato via, eravamo alla ricerca di un chirurgo di valore, possibilmente bergamasco, che avesse le competenze per guidare l'intera area della chirurgia. Così ci siamo rivolti ai Riuniti e insieme al direttore generale, il dottor Carlo Nicora, e al direttore sanitario, la dottoressa Laura Chiappa, abbiamo individuato in Cortinovis la figura più indicata per rispondere alle nostre esigenze*» continua Galli. «*Il dottor Cortinovis infatti, nei più di trent'anni di lavoro ai Riuniti, ha potuto maturare una profonda conoscenza ed esperienza in tutti gli ambiti della chirurgia, da quella d'urgenza a quella della tiroide, di cui si occupava prima di venire da noi: è un chirurgo completo che potrà senza dubbio essere valorizzato nella nostra struttura, "valorizzando" a sua volta ulteriormente la nostra attività chirurgia. Non possiamo che essere grati agli Ospedali Riuniti per avercelo concesso*». Al dottor

CENTRO DI RIFERIMENTO PER LA DIAGNOSI E CURA DEI TUMORI

Il Dipartimento di Chirurgia del Policlinico San Pietro si configura come Centro ad alta specializzazione per la diagnosi e la cura delle patologie neoplastiche. L'attività clinica svolta all'interno del Dipartimento di Chirurgia si occupa comunque della cura di patologie di chirurgia generale, chirurgia mini-invasiva e chirurgia d'urgenza.

Cortinovis spetterà il compito di continuare a coltivare due aspetti da sempre molto importanti, in ambito chirurgico, per il Policlinico San Pietro e cioè da una parte la grande attenzione alla chirurgia d'urgenza, dall'altra la volontà di essere sempre all'avanguardia e avvalersi di tecniche chirurgiche mini-invasive. «*Le aspettative intorno alla mia nomina sono molto alte*» ammette il dottor Cortinovis. «*Ma questo non mi spaventa. Anzi: è un grande stimolo. Dopo una carriera più che trentennale alle spalle, ho ancora molta energia e progetti e credo che qui al Policlinico San Pietro ci siano tutte le condizioni per fare bene. Questa struttura, che da sempre ha una forte vocazione territoriale, ha tutte le carte in regola per diventare ancora di più un punto di riferimento per tutto il territorio*». Come? Puntando su una stretta collaborazione con i Medici di Medicina Generale e costruendo un solido rapporto di fiducia medico-paziente. «*Uno dei primi intenti che sto perseguendo da quando sono arrivato a ottobre è quello di rafforzare la collaborazione con i Medici di Medicina Generale e le altre figure sanitarie di riferimento sul territorio in modo da "allearsi" per soddisfare al meglio le esigenze dei pazienti e riuscire a offrire un percorso di cura più "completo", continuo e efficace possibile*» conferma il primario. «*Fondamentale poi è il rapporto medico-paziente. Credo che la vera sfida della sanità dei giorni nostri sia proprio questa: bisogna ricostruire quel rapporto di fiducia che c'era una volta tra medici e pazienti e che oggi in molti casi non esiste più, un rapporto nel quale l'attenzione deve essere riportata, sulle questioni concrete con grande trasparenza. Il paziente deve sempre essere messo nelle condizioni di sapere tutto delle problematiche che riguardano la sua patologia, così come dell'impegno clinico profuso dai medici nei suoi confronti. E questo in una struttura come il Policlinico, snella dal punto di vista organizzativo, contenuta nelle dimensioni e a "misura d'uomo", è un obiettivo più facilmente raggiungibile. Infine cercheremo di far conoscere meglio gli aspetti di forza del reparto che dirigo e quali patologie possono essere trattate con adeguatezza. Oggi tra molti pazienti dell'Isola c'è ancora una forte tendenza a spostarsi verso altri ospedali non afferenti al loro territorio. Una tendenza che cercheremo di invertire, proprio attraverso la ricostruzione del rapporto di fiducia tra i medici e i pazienti*». Insomma i progetti sono molti e ambiziosi. Per raggiungerli il dottor Cortinovis si avvarrà, ovviamente, anche della collaborazione degli altri medici del Diprtimento di chirurgia, dieci chirurghi, a cui si aggiungono gli specializzandi delle Scuole di Specialità Chirurgica dell'Università di Milano Bicocca e dell'Università di Pavia. «*Il lavoro di squadra, non solo tra medici dello stesso reparto ma anche di reparti diversi, è indispensabile se si vogliono ottenere dei risultati, soprattutto nell'interesse dei pazienti*» conclude il dottor Cortinovis.

L'OSPEDALE DELL'ISOLA

Il Policlinico San Pietro svolge dal 1963 la funzione di ospedale di base per tutto il territorio a ovest di Bergamo fino a Lecco, a servizio di una popolazione di oltre 150.000 abitanti. Attualmente occupa un'area di circa 23.912 mq. con una zona verde di oltre 18.000 mq ed è composto da un edificio principale di 5 piani destinato alle degenze e ai principali servizi, e da una palazzina collegata, dove si trovano il punto prelievi e gli uffici amministrativi. Al Policlinico funzionano 24 ore su 24 le guardie chirurgica, medica, rianimatoria, cardiologica, pediatrica e ostetrica: questo consente di garantire il servizio di DEA (Dipartimento di Emergenza Urgenza e Accettazione) oltre che il Pronto Soccorso.

Dott. Marco Cortinovis, Responsabile del Dipartimento di Chirurgia del Policlinico di Ponte San Pietro

Clinica Quarenghi

Riabilitazione a 360 gradi: una sfida lunga 45 anni

a cura di Viola Compostella

Accreditata con il Servizio Sanitario Nazionale, la Clinica Quarenghi ha scelto nel 1966 di dedicarsi alla Riabilitazione, dapprima per le sole patologie neuromotorie, quindi, nel 1976, per quelle cardiovascolari e nell'ultimo decennio, quasi a completamento del ciclo riabilitativo, anche per le malattie respiratorie, per quelle oncologiche e per il paziente obeso. Oggi la riabilitazione dispone di una Unità Operativa di 90 posti letto, a cui si aggiunge l'Unità Operativa di Medicina Generale (con 10 posti letto) che, negli ultimi mesi, grazie alle sinergie di cardiologi e internisti, ha sviluppato un progetto clinico orientato alle patologie cardiovascolari di gravità intermedia e in particolare allo scompenso cardiaco, anche associato a patologie di tipo polmonare, metabolico e nefrologico. Nel nuovo settore dedicato a questi pazienti sono stati allestiti alcuni letti monitorati o in controllo telemetrico.

Obiettivo: recuperare la qualità di vita

Da sempre l'Istituto mira a promuovere il recupero della miglior qualità di vita, curando tutti gli aspetti dell'individuo coinvolti nella disabilità, siano essi di carattere motorio o cognitivo–comportamentale, e garantendo il supporto psicologico al paziente e ai familiari. I malati normalmente vengono qui trasferiti in fase post acuta dalle neuro-cardio chirurgie, chirurgie vascolari e toraciche o dalle neurologie, cardiologie e pneumologie della Regione Lombardia ma non solo. Numerosi sono anche i pazienti che da sempre provengono da altre Regioni. Nel 2010 sono stati il 7% dei 1500 ricoverati.

Cure al passo con i tempi

A integrazione del processo fisioterapico di recupero dei pazienti che hanno subito gravi cerebro lesioni, esiti di ictus, persone affette dalla malattia di Parkinson o dalla Sclerosi multipla, interviene anche la tecnologia, che è stata potenziata nel corso dell'anno con l'acquisto di ERIGO (*Fig. 1*), un tavolo basculante con passo robotizzato, che consente di verticalizzare il paziente, garantendo il carico sugli arti inferiori con schemi di movimento fisiologico, con beneficio anche cardiovascolare. La nuova apparecchiatura tridimensionale, *Virtual Reality Rehabilitation System* (*Fig. 2*), favorisce invece l'incremento

del recupero motorio degli arti superiori, inferiori e del tronco, ed è utile anche alla riabilitazione cognitiva. Completano le nuove acquisizioni le Onde d'urto focali utili al trattamento delle sindromi dolorose di tipo cronico. A questa tecnologia all'avanguardia si affianca, situata all'ultimo piano della struttura con una magnifica vista sul parco, una vasca terapeutica di 40 mq, attrezzata con i più moderni dispositivi di movimentazione dell'acqua e vasche per l'idroterapia, dove i pazienti sono trattati da fisioterapisti specializzati per patologie ortopediche e neurologiche (*Fig. 3*).

L'attenzione al dolore

Nell'ambito di un progetto dedicato alla Terapia del dolore, l'Istituto ha di recente attivato un Ambulatorio volto alla valutazione e al trattamento del dolore cronico e oncologico.

La Riabilitazione Cardiovascolare e Respiratoria

I programmi riabilitativi attuati dalla Riabilitazione Cardiovascolare si propongono di migliorare la tolleranza allo sforzo fisico, gestire al meglio il compenso cardiaco, migliorare il profilo cardiovascolare con il controllo dei fattori di rischio, riducendo così la morbilità a beneficio della qualità della vita. Per quanto riguarda la Riabilitazione Respiratoria, l'attività si propone di portare il paziente al massimo livello di autonomia nelle attività della vita quotidiana, migliorando la percezione della dispnea e la tolleranza allo sforzo, promuovendo anche diverse fasi educative rispetto al trattamento effettuato, compreso l'utilizzo dell'ossigeno che al domicilio deve essere assunto in autonomia.

Fig. 1

Un approccio "globale" all'obesità

Sensibile da sempre all'aspetto nutrizionale e al corretto stile di vita, tanto che ancora oggi gestisce direttamente la cucina dietetica con Chéf e personale propri, la Casa di Cura da cinque anni si dedica anche alla Riabilitazione dell'Obesità, imperniata sulla terapia cognitivo- comportamentale, che permette di gestire i pensieri disfunzionali dei malati, avvalendosi della stretta collaborazione di dietologo e psicologo. I loro obiettivi sono quelli di aiutare i pazienti obesi non solo a raggiungere una perdita di peso realistica e salutare, ma anche a mantenerla, a instaurare uno stile di vita attivo (con esercizi di ginnastica, passeggiate e tapis roulant) e insegnare a gestire la dieta imparando il calcolo delle calorie.

Fig. 2

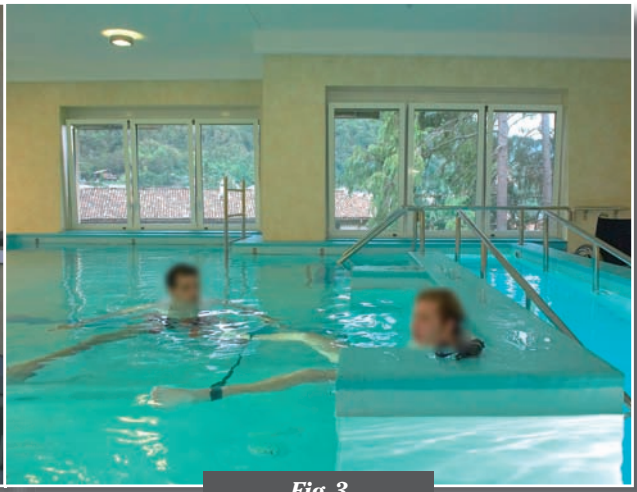
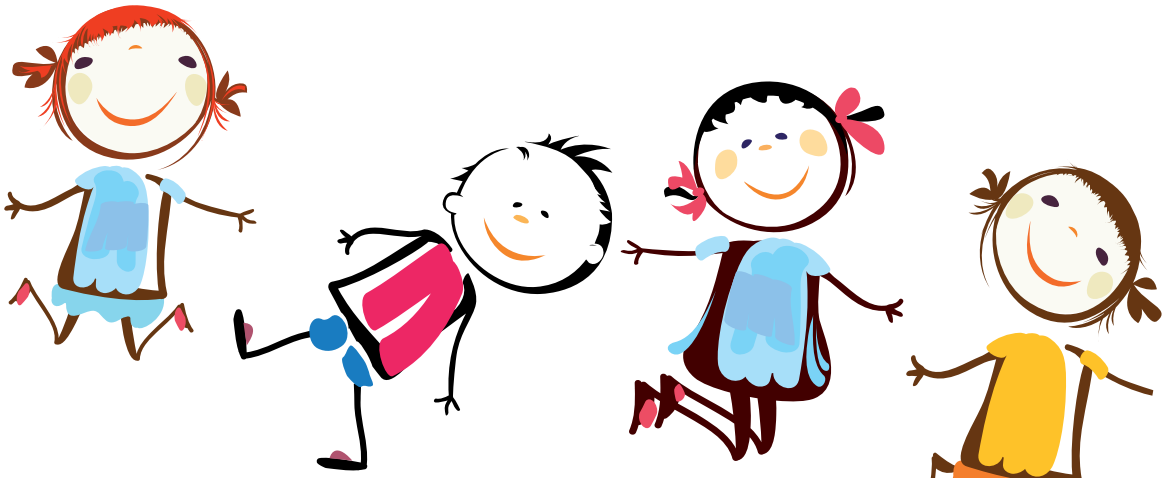


Fig. 3

A che gioco giochiamo?

Tradizionali o ipertecnologici: pro e contro

a cura di Giulia Sammarco



È il dilemma che puntualmente si ripresenta ogni Natale, al momento di scegliere i regali per i propri figli o per quelli di amici e parenti. Meglio le costruzioni e i giochi di società o i videogames? «*Attualmente i videogiochi trovano sempre più spazio nei confronti dei giochi tradizionali. Non si può dire in assoluto se siano meglio o peggio: come per i giochi tradizionali, anche per i videogiochi esistono quelli più o meno adatti alle diverse fasce di età di utenti, ma soprattutto per non diventare dannosi richiedono un uso appropriato e grande attenzione da parte dei genitori*» osserva la dottoressa Caterina Steri, psicologa e psicoterapeuta. «*Con i giochi tradizionali, infatti, ad esempio, si vede subito a cosa i bambini/ragazzi giocano ed è quindi facile intuire la presenza di rischi o di elementi diseducativi. Con i videogiochi, invece, l'azione virtuale non si vede, si svolge dietro il monitor e dentro la mente di chi gioca. Perciò, se non usati nel modo corretto, possono diventare pericolosi*».

Un "rapimento" che può diventare pericoloso

Avete fatto caso che quando un bambino gioca è come se non sentisse e vedesse più nient'altro? E questo succede soprattutto quando ha in mano un videogioco. «*I videogiochi, in particolare, hanno un vero e proprio potere ipnotico e causano un'"alterazione dello stato di coscienza", tipica dello stato di trance*» spiega la dottoressa Steri. «*Si osserva un'alterazione della percezione del tempo, si restringe l'attenzione e non si percepiscono gli stimoli interni ed esterni, se non quando raggiungono dei livelli molto alti, e anche dopo aver smesso di giocare spesso si è assenti, distratti, lontani, proprio come chi è in trance. Occorre perciò essere attenti, sia nella scelta dei contenuti, sia nelle modalità e nei tempi di utilizzo dei videogiochi*».

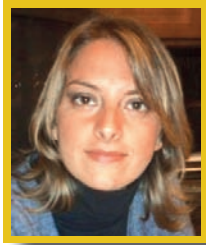
Attenzione alla postura e alla sedentarietà

Di fronte a bambini sempre più in sovrappeso, anche i giochi elettronici sono finiti sul banco degli imputati. E non a torto. «*Soprattutto nell'età dello sviluppo abusare di videogames può diventare dannoso per la salute*» suggerisce la psicologa. «*Questi giochi, infatti, a differenza di quelli tradizionali che comportano una maggiore attività fisica e padronanza del corpo inducono a essere sedentari e ad assumere posizioni viziate, potenzialmente dannose, ad esempio, per la colonna vertebrale*».

I rischi del "virtuale"

«*I giochi tradizionali sono solidi e tridimensionali, è possibile sentirne tutte le caratteristiche fisiche. Qualità che premiano soprattutto la curiosità e lo sviluppo motorio*

Dott. ssa Caterina Steri



Psicologa e Psicoterapeuta presso il Centro di Psicologia e Cambiamento di Bergamo

NON SOLO DIVERTIMENTO

Mentre giocano i bambini/ragazzi si divertono, sviluppano le capacità di movimento e di esplorazione, fantasia, logica. Scoprono l'esistenza di regole e ruoli, imparano a gestire le emozioni, le abilità percettive, gli obiettivi, la comprensione dei compiti da svolgere, l'abilità di prendere rapidamente delle decisioni, imparano a stare in compagnia e apprendono schemi di comportamento.

e cognitivo dei più piccoli. Senza contare quanto favoriscano il processo di socializzazione» sottolinea l'esperta. «I *videogiochi molto meno e in modo diverso. Alcuni si fanno in due o più persone, ma la realtà che si crea è virtuale, non reale. Bambini e ragazzi, se sottoposti pedissequamente agli stessi giochi, rischiano di importare nella realtà quotidiana il modo di pensare appreso nella realtà virtuale. A tal proposito, studi condotti da importanti gruppi di ricerca hanno riscontrato un legame negativo tra la violenza dei mezzi di comunicazione e i comportamenti dei ragazzi. Studi finanziati dai produttori di videogiochi contestano queste conclusioni. Tuttavia lo scoppio di tragedie, come quella di Oslo, alimentano preoccupazioni sull'aumento della violenza giovanile connessa ai videogiochi che interferiscono con l'equilibrio della vita quotidiana, modificano le percezioni della violenza da parte dei ragazzi, sollevano il livello di eccitazione e diminuiscono l'interesse per le relazioni umane*». Capitolo a parte meritano poi i videogiochi in rete, complessi e non adatti ai bambini, che permettono sì l'interazione tra molti giocatori e possono costituire opportunità di apprendimento, ma presentano dei forti limiti. «*Le interazioni avvengono con altri giocatori sconosciuti. Proprio in questi casi bisogna stare attenti a non incorrere in individui malintenzionati (bulli o pedofili), violazioni della privacy e collegamenti a siti web non sicuri*».

Il lato buono dei videogames

Se utilizzati nel modo corretto, però, i videgames possono diventare anche strumenti preziosi per favorire la crescita. «*Per i bimbi in età prescolare, ad esempio, esistono dei videogiochi educativi che incrementano la velocità di riflessi e di reazione e sostengono in generale l'attività mentale*» continua la psicologa. «*Altri invece aiutano a gestire le paure, stimolano la concentrazione, il ragionamento logico e incoraggiano l'interazione sociale. Esistono poi quelli a scopo riabilitativo, ad esempio per i disturbi specifici di apprendimento (dislessia, disgrafia…), per i bambini in età scolare*».

Le regole d'oro

Esiste allora un modo per prendere solo i vantaggi dei videogiochi ed evitare invece rischi e pericoli? «*Innanzitutto, come accennato all'inizio, bisognerebbe scegliere giochi adatti alla fascia d'età del bambino, non facendosi condizionare da quelli che vanno di moda*» consiglia l'esperta. «*Inoltre sarebbe opportuno che al videogioco venisse dedicata solo una piccola parte del tempo libero. È importante che sia i bambini che i ragazzi alternino al loro uso attività reali, incontri con coetanei, vita all'aria aperta, giochi tradizionali. Un buon compromesso infine sarebbe che gli adulti riuscissero a giocare con i bambini o ragazzi per capire meglio cosa comportino certe attività, per riuscire consapevolmente a promuoverne un uso adatto. Soprattutto per i più piccoli, la cosa migliore sarebbe che i genitori, insieme ai figli, rielaborassero il contenuto del videogioco in modo da far loro capire che, a volte, non è in linea con la realtà*» conclude la dottoressa Steri.

Ricominciamo dalla terza età

a cura di Alessandra Serraglio

Spesso il concetto di terza età viene associato a una fase decadente per l'essere umano, a un momento di passività e totale pigrizia, ma non è per niente così! Oggi coloro che fanno parte della fascia della cosiddetta terza età non rinunciano al movimento fisico, anzi, c'è una diffusa consapevolezza del benessere derivante dall'attività motoria. «*Il movimento, se correttamente eseguito, fa bene a qualsiasi età ed è bene praticarlo sempre, in ogni fase della vita, naturalmente rispettando i ritmi e le esigenze fisiche adeguate*» conferma il dottor Danilo Mazzoleni, specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione e promotore della medicina riabilitativa manuale.

Dottor Mazzoleni quali benefici può offrire un'attività fisica costante per i "meno giovani"?

La ginnastica per la terza età, che deve essere concepita appositamente per questa fascia, favorisce la "flessibilità" muscolo-scheletrica, la capacità motoria e la correttezza posturale globale in persone che sono meno "sciolte" nei movimenti, aiuta a mantenere il buon funzionamento di organi e apparati. Senza contare che tiene vivo l'intelletto, migliora la coordinazione, l'equilibrio e in generale il controllo del corpo. Ed è anche un ottimo antidepressivo: il paziente anziano, praticando dello sport, si sente ancora giovane. In conclusione possiamo dire che allunga e migliora la vita.

Ma che genere di movimento è consigliabile?

Sono un grande sostenitore delle attività di gruppo, perché oltre a fare bene fisicamente, favoriscono i rapporti interpersonali. L'anziano ha bisogno di sentirsi a casa propria quando fa sport, esattamente come le persone di tutte le età: l'unione fa la forza e rende più leggera l'idea di affrontare degli sforzi fisici. Chiaramente piscina, palestra e lunghe passeggiate sono perfette, ma dopo un dettagliato consulto medico. La ginnastica per la terza età, che ha tra gli obiettivi far raggiungere all'anziano una maggiore sicurezza nei movimenti affinché possa essere meno timoroso nello spostarsi non accompagnato, deve prevedere molti esercizi di allungamento muscolare (stretching), che coinvolgano gli arti superiori e inferiori, la colonna e l'addome. Questi esercizi, che possono essere a corpo libero o con l'uso di attrezzi specifici, devono essere sempre eseguiti curando la sincronia con gli atti respiratori, fondamentale per un corretto equilibrio psico-fisico.

Oltre che per mantenersi genericamente in forma e vitali, in quali patologie la ginnastica può rivelarsi utile come prevenzione?

Innanzitutto è bene sottolineare che nel caso di patologie articolari è meglio praticare attività che non prevedono dei carichi ed evitare lunghe camminate. Per quanto riguarda i cardiopatici, invece, è bene dosare la frequenza seguendo

le indicazioni del medico. Fatte queste premesse, possiamo però dire che l'attività fisica, oltre al sistema cardiocircolatorio, fa bene a quello osteomuscolare: aiutando a sviluppare il controllo del proprio corpo, consente la prevenzione delle cadute, tipiche per gli anziani. Inoltre, previene il depauperamento della massa ossea, causa dell'osteoporosi; modifica la massa corporea ottimizzando la massa magra e riducendo la massa grassa. L'esercizio fisico costante agisce poi sull'apparato respiratorio, incrementando la funzionalità dei muscoli respiratori e l'articolarità tra vertebre e coste/sterno (gabbia toracica), incrementando o mantenendo l'elasticità dei tessuti dei polmoni. E ancora, stimola il sistema nervoso periferico e quello centrale, aumentando l'attenzione e la capacità critica. Non da ultimo, ottimizza la funzione del sistema immunitario, contrasta l'insorgere di patologie cardiovascolari, dell'ipertensione e di malattie metaboliche come il diabete.

Anche per gli anziani vale il must di frequenza minima di due volte a settimana?

L'appuntamento bisettimanale è il minimo per ottenere dei risultati soddisfacenti: l'attività fisica sporadica non serve. Non solo: a volte può anche essere controproducente. Ovviamente però bisogna tenere in considerazione che l'anziano non fa sport perché deve diventare un agonista. Lo sviluppo delle capacità coordinative globali, il rispetto dell'integrità della persona e la prevenzione dagli infortuni sono i tre requisiti del *functional training*. Ricordiamoci che un soggetto di età avanzata non ha le stesse capacità di uno più giovane. Ma si può anche osservare come una persona "adulta", adeguatamente allenata, riesca a compiere dei movimenti e dei gesti che un giovanissimo non è in grado di eseguire.

L'allenamento fisico, in conclusione, rende giovani e rallenta il normale declino corporeo: pensiamoci per tempo!

Dott. Danilo Mazzoleni

Specialista in Medicina fisica e Riabilitazione della Fondazione Cardinal G. Gusmini di Vertova

PALESTRA NAUTILUS
BENESSERE & SALUTE

NOVITÀ
TEAM TRAINER (max. 4 persone)
TI SORPRENDERAI DEL RISULTATO

Personal Trainer specializzati per
- Atleti agonisti/amatoriali
- Recupero posturale
- Prevenzione cardiovascolare
- Percorso guidato dimagrimento

Anamnesi personale/posturale gratuita
Area Benessere e Centro Estetico

PALESTRA NAUTILUS
GORLE
14/16, V. Pascoli
tel. 035.302373
AMPIO PARCHEGGIO
ARIA CONDIZIONATA
ORARI DI APERTURA:
lun-ven 9:00/22:00
sab 9:00/18:00

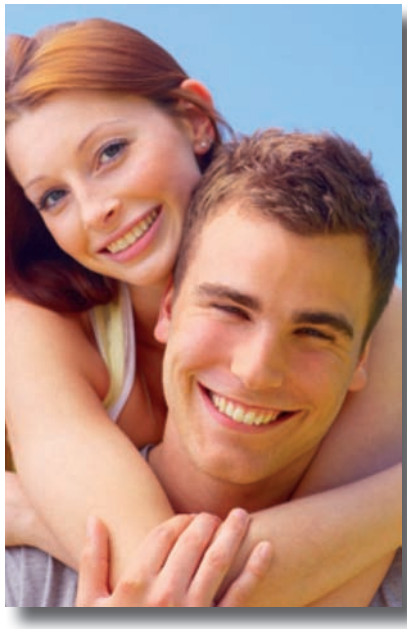
www.nautiluspalestra.it

Capelli: la prevenzione dimenticata

Li sottoponiamo a stress di ogni tipo, dalle tinte alle permanenti, in nome del look. Eppure quanti di noi si preoccupano davvero della loro salute?

a cura di Elena Buonanno

«*I capelli sono la cornice del quadro del nostro volto. Un elemento importantissimo dal punto di vista estetico, ma soprattutto funzionale, poiché proteggono il cuoio capelluto da traumi e aggressioni esterne (vento, sole, umidità…). Nonostante questo, però, la prevenzione della loro salute, e quindi anche della loro caduta, è ancora molto sottovalutata*». Chi parla è il dottor Giuseppe Palamara, che da anni si occupa di Medicina Biologica Funzionale e Olistica, e, con la sua equipe, di trichiatria, scienza che non solo studia la fisiologia del capello ma anche la prevenzione e la terapia delle malattie che possono colpirlo. In una società come la nostra, in cui l'estetica è predominante, certo stupisce che al capello non vengano riservate la cure che meriterebbe, salvo poi correre ai ripari quando la situazione è già critica. «*Il problema è, in parte, di tipo culturale*» osserva il dottore. «*In genere si pensa che il capello, essendo annesso al cuoio capelluto e quindi alla pelle, sia di pertinenza solo del dermatologo, non considerando che invece è una spia dello stato di salute di tutto il corpo e richiede quindi un approccio più globale, olistico, che tenga in considerazione diversi aspetti*».



Dott. Giuseppe Palamara

Direttore Sanitario dello Studio Medico Polispecialistico RSA di Bagnatica

Lo specchio del benessere

«*Dall'analisi del capello e dal check-up cutaneo, condotti secondo metodiche scientifiche, è possibile capire come stia la persona*» continua il dottore. «*Le problematiche che lo riguardano infatti sono nella maggior parte dei casi frutto di squilibri metabolici, enzimatici, ormonali, carenze di oligoelementi (ferro, calcio, magnesio, zinco e rame). Un ruolo importante poi è giocato dal sistema neurovegetativo primario e secondario, che secondo i principi della Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (P.N.E.I), influisce sull'efficienza del sistema endocrino e immunitario*». Una caduta di capelli più consistente del solito può quindi significare che c'è qualcosa che non va nell'organismo. «*È proprio così, anche se è importante sottolineare che è normale che i capelli cadano tutti i giorni (vedi box). Quando però la caduta diventa abbondante deve essere controllata, che non vuol dire impedirla, ma riportarla a livelli fisiologici. E per fare questo, non basta "curare" il capello in sé, ma si deve ristabilire l'equilibrio dell'organismo come afferma anche la MTC (Medicina Tradizionale Cinese)*».

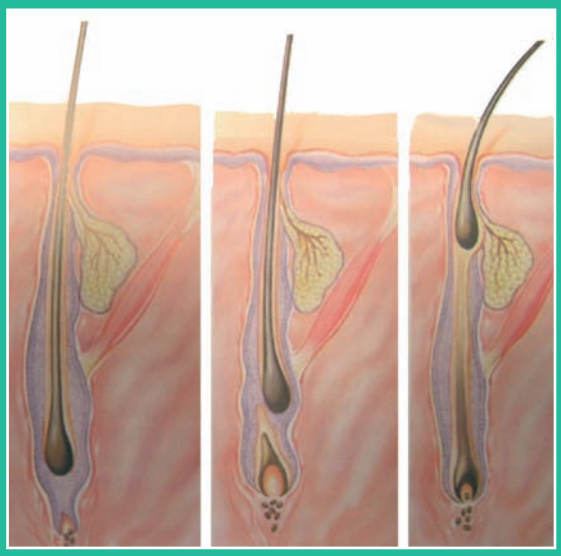
La prevenzione: non è mai troppo presto (o quasi) per cominciare

Spesso si crede che la prevenzione nei confronti della caduta dei capelli riguardi soprattutto le persone di una certa età. Niente di più sbagliato. «*Deve iniziare già dall'adolescenza, quando con lo sviluppo ormonale cambia la struttura del tessuto tegumentario e la formulazione del film idrolipidico*» sottolinea il dottor Palamara. Ma in che cosa consiste? «*Innanzitutto nella scelta di detergenti specifici per ciascuna fascia d'età e per le esigenze di ciascuno, in base alle caratteristiche del film idrolipidico cutaneo, cioè il sottile strato che ricopre e protegge la cute. Anche la stagionalità è importante: i capelli in estate hanno bisogno di essere maggiormente idratati ed è quindi consigliabile un detergente*

LA CADUTA? UNA QUESTIONE DI EQUILIBRIO

I capelli sono un organo formato da una parte esterna visibile, detta Stelo o Fusto, una intermedia detta Radice, situata all'interno del tegumento cutaneo quindi normalmente non visibile, e da una parte ancora più profonda, il Bulbo, che contiene la matrice cioè le cellule germinative del capello. Durante tutta la vita di una persona, i capelli nascono, vivono, crescono e muoiono seguendo un incessante ciclo vitale che si suddivide in tre fasi.

ANAGEN-fase di crescita: le cellule del bulbo si moltiplicano, si differenziano e formano la matrice bulbare facendo così crescere il fusto. È la fase più lunga e dura in media 3 anni nel soggetto europoide (pro/meta/anagen).
CATAGEN-fase di stallo: le cellule cessano di moltiplicarsi e il bulbo inizia a risalire per spinta di nuovi anagen verso la superficie. Questa fase dura 3 settimane.
TELOGEN-fase di caduta: il capello si prepara ad essere espulso per fare posto al nuovo capello. Il bulbo rimane a riposo in forma involutiva per circa 3 mesi, in attesa di tornare a proliferare riformando il capello.



Quando non c'è più equilibrio tra le tre fasi, insorgono alterazioni nella caduta che da fisiologica diviene patologica, determinando diradamenti, modificazioni del diametro dello stelo e alopecie.

più idratante-filmogeno acquoso, mentre in inverno hanno bisogno di più protezione e quindi sono più indicati detergenti lipoleici-nutrizionali». Buona abitudine poi, proprio come succede per la prevenzione dentale, sarebbe quella di sottoporsi, almeno una volta all'anno, a un check-up approfondito del capello e della cute in modo da monitorarne la salute e rendere possibile una diagnosi precoce prima che il problema si manifesti in modo importante. «*Attraverso esami strumentali sofisticati, come ad esempio la videoscopia, la misurazione della funzionalità cutanea, la microvisualizzazione dello stelo, oggi è possibile ottenere moltissime informazioni preziose sul capello: non solo il diametro dello stelo e in quale fase di crescita si trovano i capelli, ma la quantità di sebo, il livello di idratazione, il pH e la temperatura cutanea, tutti indici che permettono di "misurare" la salute del capello*». Gli stessi esami strumentali poi si rivelano utili non solo in ottica preventiva ma anche per la diagnosi. «*In questo caso devono essere associati una visita olistica accurata che comprenda un'anamnesi trichiatrica, esami del sangue e dei livelli ormonali, ricerca dei ROS, eventuali intolleranze o sensibilità alimentari, in modo da individuare la causa che è alla radice del problema*».

La terapia: fuori e dentro

Fin qui la prevenzione. Ma cosa fare quando i capelli hanno già cominciato a cadere in modo preoccupante? «*L'equilibrio ottimale si può raggiungere solo con una sinergia di terapie mirate: non solo quella topica locale al capello (detergenza mirata), ma anche quella endogena (nutraceutici) e quella medica*» spiega il dottor Palamara. «*Tra le differenti e numerose terapie proponibili, ottimi risultati si ottengono, con l'intradermoterapia, che si basa su infiltrazioni di principi attivi Medical Device, PDNR (Polinucleotidi), PRP (Plasma ricco di piastrine) in grado di nutrire il capello in profondità e favorirne il fisiologico ciclo vitale. La terapia endogena si avvale di integrazioni con fitoterapici, rimedi omeopatici-omotossicologici, nutraceutici, oligoelementi, integratori alimentari (che non si devono intendere come sostituti degli alimenti) approvati dal Ministero della Salute dalle comprovate proprietà benefiche e protettive nei confronti della salute, sia fisica sia psicologica e sostanze antiossidanti che contrastano l'azione dei radicali liberi, cioè i principali responsabili dell'invecchiamento del nostro organismo. La terapia ha come obiettivo curare i capelli dall'interno, e cioè aiutando in particolare a ristabilire l'equilibrio, e quindi l'efficienza, del sistema endocrino e ormonale. Utili possono anche essere modificazioni alimentari, determinate da opportuni test ematici di intolleranza o sensibilità verso gli alimenti e gli inalanti ambientali cross linked (cross reattività tra alimenti ingeriti e elementi inalati), e non ultimo il supporto tecnico di operatori abilitati in Cosmesi Tricologica. Il motto: "...meglio prevenire che curare..." non è mai stato veritiero come oggi, anche nella prevenzione cutanea trichiatrica*» conclude il dottor Palamara.

Igiene orale a 4 zampe

La salute dei cani? Comincia dalla bocca

a cura di Maria Castellano

Lo sapevate che anche gli animali possono soffrire di gengiviti e parodontiti? E che, se trascurate, queste infezioni possono arrivare a causare anche la perdita dei denti (ma non solo)? Proprio così. Ecco perché, anche per loro, come per gli uomini, la parola d'ordine è fare prevenzione. Come? Con i consigli della dottoressa Elisa Pellegrini, medico veterinario.

Dottoressa Pellegrini, quali sono i disturbi dentali e gengivali più diffusi tra i cani?

Anche se sono meno soggetti dell'uomo alla carie, è dimostrato che l'80% dei cani sopra i 5 anni soffrano di problemi di parodontopatia, un'infiammazione del parodonto (l'insieme delle strutture che costituiscono l'apparato di sostegno del dente, con la gengiva), causata dai batteri residenti nel cavo orale, che quotidianamente producono la placca dentale. Questa vera e propria malattia si manifesta con arrossamenti e sanguinamenti delle gengive, tasche parodontali, cioè "scollamenti" della gengiva dal dente, con riassorbimento osseo in cui i batteri accumulandosi creano ulteriori danni. Se non si interviene queste infiammazioni possono esporre l'animale anche al rischio di perdere i denti (a causa della progressiva perdita di supporto dell'osso e arretramento della gengiva) ma anche a problemi più gravi. Dal cavo orale infatti i batteri, se lasciati agire indisturbati, posso diffondersi attraverso la circolazione in altri distretti dell'organismo provocando focolai di infezione e mettendo così a rischio la salute generale dell'animale. Studi recenti hanno dimostrato ad esempio che esiste un legame tra parodontiti e insufficienza renale, e anche con un maggior rischio di parti precoci.

Ma è un problema che riguarda solo i cani anziani, oppure può colpire anche quelli più giovani?

L'incidenza dei problemi parodontali aumenta con l'avanzare dell'età, i soggetti giovani però possono avere comunque problemi di gengivite, un'infiammazione sempre causata dai batteri della placca, ma circoscritta alla gengiva, che si può curare ma che se viene trascurata può evolversi in vera e propria malattia parodontale, cronica ed irreversibile.

ANCHE MIAO PERDE I DENTI

Anche i gatti sono soggetti a problemi orali, come tartaro e malattie parodontali (anche se si tratta di patologie leggermente diverse) che possono portare alla caduta di uno o più denti. In particolare uno delle patologie orali più gravi è la stomatite cronica, un'infiammazione gengivale molto dolorosa che può avere ripercussioni sulla salute generale dell'animale. Se però per i cani, con un po' di impegno, si riesce a osservare una buona igiene orale anche a casa, per i gatti, essendo la bocca molto più piccola, diventa più complicato. È importante quindi monitorare in modo serrato la loro salute orale, in modo da intervenire tempestivamente in caso di problemi importanti.

Esistono delle razze più predisposte a questi problemi?

Sì, in genere i cani di piccola taglia sono più esposti a rischio di parodontopatia. A questa predisposizione "di razza" poi se ne può aggiungere anche una individuale.

Qual è la strategia di prevenzione migliore? Gli ossi che molti padroni danno ai loro animali sono sufficienti?

Gli ossi di pelle possono aiutare, ma da soli non bastano per fare una corretta prevenzione. È necessario pulire i denti con uno spazzolino, in modo da rimuovere la placca già esistente e i residui alimentari che, trasformati dai batteri, danno poi origine a placca e tartaro. La pulizia dei denti è un'operazione fondamentale per mantenere la salute orale del proprio animale, anche se spesso i padroni non lo fanno e cominciano a preoccuparsi solo quando i denti cominciano a cadere e quindi la situazione è già compromessa.

Quante volte al giorno e per quanto tempo bisognerebbe pulire i denti?

L'ideale certo sarebbe una volta al giorno, ma può andare bene anche una ogni due. E non serve chissà quanto tempo: un minuto di spazzolamento sulla faccia esterna dei denti è più che sufficiente per mantenere una buona pulizia orale quotidiana.

Detto così sembra facile. I cani però non amano molto farsi mettere le mani in bocca...

È vero, ci vuole pazienza perché prendano dimestichezza con il gesto. La cosa migliore sarebbe abituarli fin da piccoli, premiandoli, dopo la pulizia, con un biscottino o una crocchetta, in modo che associno l'operazione a qualcosa di piacevole.

E se si ha già un cane adulto e non lo si è mai abituato?

Bisogna rieducarlo, sempre con il meccanismo della ricompensa. Anche l'uso di paste dentifricie al sapore di carne, molto invitanti per loro anche se non necessarie per la pulizia, può aiutare. Certo ci vuole più tempo che con i cuccioli, ma i cani possono imparare a qualsiasi età.

Fin qui la prevenzione "casalinga". Possono essere utili anche per loro, come per gli uomini, sedute di igiene orale professionale a cadenza regolare?

Certo programmare con il veterinario sedute periodiche di igiene orale in studio a seconda delle esigenze del cane sarebbe utile per prevenire problemi. La verità, però, è che in genere questi interventi si fanno quando ci sono già problemi di tartaro, dolore, gengive infiammate e alitosi pesante e non si tratta quasi mai di semplice ablazione (o detartrasi) del tartaro (con ultrasuoni) ma si interviene per risolvere situazioni già compromesse estraendo denti o chiudendo fistole.

Ma è un intervento che richiede anestesia?

Sì, la detartrasi, come qualsiasi intervento di chirurgia orale, si fa in anestesia generale, perché altrimenti c'è il rischio non solo che il cane non collabori, ma anche che gli vadano di traverso acqua e residui di tartaro.

Dott. ssa Elisa Pellegrini

Medico Veterinario della Clinica Veterinaria Corridoni di Bergamo

convenzionato ASL e INAIL

ORTOPEDIA Fagiani

CON LABORATORIO PROPRIO

PLANTARI PERSONALIZZATI REALIZZATI DA ANALISI COMPUTERIZZATA DEL PASSO

PROTESI - TUTORI - CALZATURE
BUSTI RIGIDI E SEMIRIGIDI
ARTICOLI SANITARI E RIABILITATIVI
POLTRONE ELEVABILI
CALZE TERAPEUTICHE E BRACCIALI PER LINFEDEMA

ORTOPEDIA FAGIANI

QUALITÀ DI UN'ANTICA TRADIZIONE E TECNOLOGIE ALL'AVANGUARDIA

Via Fornaci 6/F - Villa D'Almè (BG) Tel. 035545070 Fax 0356322085
www.fagianiortopedia.com - info@ortopediafagiani.com

INTEGRA MENTE

Centro di Fisioterapia, Medicina Complementare e Riabilitativa

a cura di Viola Compostella

Attivo da Ottobre 2007, il Centro Integra Mente, dispone di locali fino a 180 mq ed è diretto da Giacomo Zanoletti Fisioterapista e Kinesiologo con oltre 25 anni di esperienza nel campo della Riabilitazione, docente di corsi ECM e corsi OSS e numerose consulenze in strutture pubbliche e private. Abbiamo fatto una chiacchierata con lui.

Il Centro che lei dirige è innovativo partendo già dal nome, da dove è nata questa nuova proposta?

Le persone arrivano nei luoghi di cura, pubblici e privati, con sempre maggiori informazioni riguardo alla loro patologia o al loro disagio e chiedono agli operatori di poter partecipare attivamente ai loro percorsi curativi e di cambiamento personale. È necessario, nei loro confronti, attivarsi in senso collaborativo, essere "health coach", ovvero accompagnarli nel ritrovare salute ed equilibrio psico-fisico. La mission del Centro INTEGRA MENTE è quindi quella di proporre modalità nuove nel valutare le comuni patologie organiche e strutturali delle persone proponendo Tecniche Classiche e Tecniche Complementari o non Convenzionali, che bene si integrano tra di loro e coinvolgono le persone nei processi di recupero della loro salute.

Quali sono le tipologie di trattamento che proponete, che diventano poi aree di specialità?

Le Aree operative presso il Centro sono 3 e più precisamente:

Area Clinica e Terapeutica

Fisioterapia - La Fisioterapia o Medicina Riabilitativa, da qualche anno riconosciuta come Corso di Laurea, ha sviluppato tecniche e metodi curativi che possono riguardare persone di ogni età e condizione fisica, in ambito ortopedico, traumatologico, neurologico e funzionale.

Osteopatia - Ormai oggetto di numerosi corsi e scuole, che trasmettono solide conoscenze, l'Osteopatia propone numerose tecniche, con limitate controindicazioni, utili in molti disturbi o patologie fisiche di natura strutturale e funzionale.

Kinesiologia - Il "Test Muscolare di Precisione" è l'aspetto più affascinante e innovativo della Kinesiologia. Le tecniche proposte sono di riequilibrazione e possono essere usate da tutti, a ogni età e per un ampio spettro di problematiche cliniche.

Omeopatia - L'Omeopatia è un'arte medica e il "sintomo", ossia il "modo di sentire" della persona, è la chiave di tutto e sulle categorie di sintomi, siano essi fisici, psichici, o comportamentali, è strutturata tutta l'enorme clinica dei rimedi omeopatici.

Massoterapia - Il massaggio è probabilmente l'arte curativa più antica e oggi è considerato come un efficace metodo per curare lo stress, le tensioni, i traumi e alcune malattie, rappresentando per la persona una fonte di energia e salute.

Shiatsu - Arte curativa antica ma quanto mai attuale e richiesta, soprattutto nei disagi legati allo stress, è una tecnica che completa spesso anche percorsi curativi

I.P.

CENTRO INTEGRA MENTE
dir. san. dott. Pietro Bonicelli
Via Provinciale, 31
24021 Albino – (BG)
Tel. 035 761102 - 338 2095172
www. integra-mente. it
info@integra-mente. it

classici e complementari.

Counseling - Intervento professionale orientato alla prevenzione del disagio individuale. Si occupa di problemi specifici relazionali e sviluppa la conoscenza di sé.

TECAR - Terapia Fisica indicata nei molti problemi di natura antalgica, infiammatoria, degenerativa, è spesso complementare al trattamento fisioterapico, massoterapico o manuale.

Massaggio Antistress - È oggi uno dei massaggi più attuali e nasce da una sapiente fusione di svariate tecniche (orientali, occidentali antiche e moderne). Mira a stimolare le capacità di autoguarigione e rilassamento profondo.

Area Sport

Visite di Idoneità Sportiva – È un passo fondamentale per chiunque abbia intenzione di iniziare una attività sportiva, agonistica e non. Una buona occasione per fare il punto della situazione per quanto riguarda la salute fisica. Rivolto a singoli individui e a Società Sportive.

Massaggio Sportivo - È un insieme di tecniche manuali, utilizzate allo scopo di preparare l'atleta alle migliori prestazioni sportive e dopo l'attività, permette il recupero delle energie e il ripristino dell'armonia globale.

Performance Sportiva - Esame del potenziale muscolare specifico con informazioni competenti e tecniche di ripristino e mantenimento della propria performance sportiva e fisica.

Esame posturale - Una valutazione personale della postura accompagnata da consigli per la correzione di eventuali squilibri strutturali e funzionali.

Area Formazione

Corsi di Formazione Professionale - Corsi di Sviluppo Personale - Giornate Seminariali - Conferenze - Training collettivi riguardanti il Respiro, la Meditazione, il Rilassamento e la Visualizzazione.

Immaginiamo che accanto a lei ci siano altri collaboratori...

I collaboratori sono un Medico di Medicina Sportiva che è anche Direttore Sanitario, un Medico Omeopata esperto in nutrizione e naturopatia, un Massoterapista di grande esperienza e una Operatrice alla Reception. Per tutti vi è una solida formazione scientifica in campo medico, fisioterapico e riabilitativo perché possa essere la base per un approccio integrato con discipline, poco conosciute, ma molto efficaci nei più comuni disturbi di tipo strutturale e organico a carico delle persone che scelgono il Centro. Il comune mal di schiena, le ernie discali, i dolori alla cervicale o alle grandi articolazioni, la valutazione di un atleta, le patologie muscolari di chi pratica attività sportiva, i disordini alimentari, gli squilibri metabolici, le sofferenze da stress, il disagio emotivo-mentale, sono solo alcune delle situazioni che con attenzione e competenza vengono trattate dagli operatori del Centro.

Vi sono dei progetti per il futuro?

Il Centro sta crescendo in tutte le aree operative, soprattutto per quanto riguarda la Medicina dello Sport e la Fisioterapia (sono attive collaborazioni con Società Sportive per la prevenzione e cura dei traumi dello sport). Devo dire che anche l'aspetto Formativo sta piacendo molto. Recenti sono i Corsi sul Respiro e la Meditazione con successo nella partecipazione di persone. In ogni caso INTEGRA MENTE vuole essere sempre più un punto di riferimento terapeutico, formativo e informativo per le persone che cercano una struttura dove possano sperimentare percorsi curativi classici e complementari, percorsi di crescita personale trovando qualità, cortesia e competenza.

Le poltrone e i divani Stressless sono fabbricati in Norvegia
e hanno una garanzia di 10 anni sul meccanismo.

Sedetevi e scoprite la bellezza delle forme e l'assoluto comfort.

LE POLTRONE E I DIVANI PIU' COMODI DEL MONDO LI TROVI DA

TECNODOMO

VIA PASCOLI 2/A SERIATE (BG) TEL. 035 4921473 www.tecnodomo.it

Nouvelle Esthètique

Una storia trentennale... di bellezza e giovinezza

a cura di Giulia Sammarco

NOUVELLE ESTHÈTIQUE
Via Papa Giovanni XXIII, 53/59
24011 Almè (BG)
Tel./Fax 035639939
www. nouvelleesthetique. it

Esperienza trentennale, continuo aggiornamento su tutto ciò che è benessere, conoscenza di molte metodiche, orientali e occidentali, e tecniche hi-tech: sono questi i punti di forza del centro Nouvelle Esthètique, grazie ai quali da più di trent'anni è in grado di offrire alla propria clientela un alto livello di professionalità e risultati certi. Guidato dalla titolare Flaminia Capelli, con un vero e proprio staff costituito da professionisti dell'estetica e un medico dermatologo estetico, Nouvelle Esthètique è la meta ideale per chi è alla ricerca della bellezza: in un ambiente accogliente, dai colori soft addolciti da una luce tenue e rilassante, gli esperti del centro consiglieranno i trattamenti più idonei o pacchetti personalizzati, manuali o abbinati all'ausilio di macchinari di ultima generazione, per rallentare il più possibile l'invecchiamento e di conseguenza migliorare l'aspetto. Il mondo dell'estetica è in costante evoluzione per rispondere in modo sempre più mirato alle crescenti esigenze di bellezza. E oggi i trattamenti anti-age disponibili sono tanti e realmente efficaci. Molto all'avanguardia, in particolare, sono la radiofrequenza, ottima per rassodare, tonificare e idratare; l'elettroporazione con proprietà di veicolazione profonda del principio attivo. Gettonatissimo è anche l'icoone, tecnologia brevettata composta da più manipoli con rulli motorizzati dotati di tanti piccoli micro alveoli (micro-fori) che creano, attraverso l'aspirazione frazionata del tessuto, la cosiddetta Multi Micro Stimolazione Alveolare: lavorando in ogni zona del corpo e del viso in modo specifico, aiuta a modellare e a contrastare la lassità cutanea e la cellulite . Infine c'è Karibù, bagno di vapore detossinante e attivatore metabolico, una perfetta sincronia tra acqua e vapore. A completamento dei trattamenti che si fanno presso il centro, poi, importantissima è la consulenza tecnica per il trattamento domiciliare con prodotti naturali e ingredienti di prima qualità al fine di ottimizzare i risultati rendendoli anche più duraturi nel tempo.

I.P.

ABBRONZATURA
& ESTETICA

La bellezza non è un sogno è un regalo

www.centrisole.it

SCOPRI COME REGALARE I TRATTAMENTI SOLE PRESSO I NOSTRI NEGOZI

ALBANO S. ALESSANDRO | ALBINO | ALME' | ALZANO | BERGAMO P.ZZA S. SPIRITO
BERGAMO VIA TADINI | BERGAMO VIA S. ORSOLA | CASSANO D'ADDA
COLOGNO AL SERIO | CORTENUOVA| COSTA DI MEZZATE | CURNO | LECCO | LEFFE
ORZINUOVI | PIANTEDO | PRATO | ROMA | ROMANO | SELVINO |
SERIATE IPER ALLE VALLI | SERIARE VIA ITALIA | SIENA | STEZZANO | TREVIGLIO
|VERONA | VIGEVANO

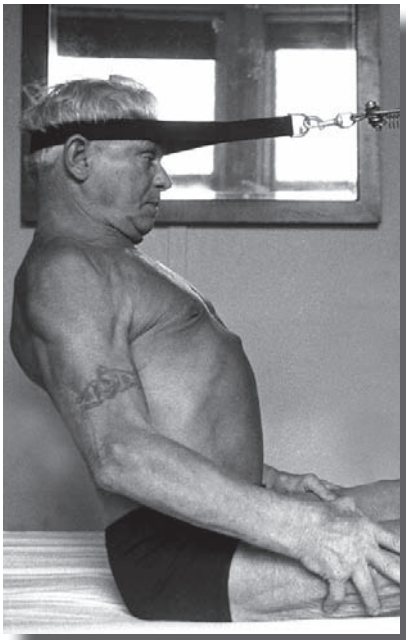
Pilatestherapy

Per prevenire e curare il mal di schiena

a cura di Viola Compostella

FISIOFORMA
Via Guglielmo d'Alzano, 5
24122 Bergamo
Tel. 035 210396
www. pilatesgyrotonic. it
www. fisioforma. it

Pilatestherapy nasce nel 2002 dal desiderio di Guerrina Brizzi di creare un metodo di lavoro che coniughi i moderni principi della fisioterapia, in particolare lo sviluppo dei concetti di stabilità dinamica e disfunzione del movimento, alla tecnica e strumenti ideati da J. H Pilates, con l'obiettivo di prendersi cura e prevenire il "mal di schiena". «*Si tratta del disturbo osteo-articolare più frequente e diffuso: l'80% della popolazione è destinata, a un certo punto della vita, a soffrire di mal di schiena*» spiega Guerrina Brizzi, fisioterapista e ideatrice e divulgatrice del metodo Pilatestherapy dello Studio Fisioforma. Occuparsi di mal di schiena non è solo la sua professione, è la sua passione, nata oltre 15 anni fa, con la scoperta della tecnica e delle attrezzature ideate negli anni Venti da J. H. Pilates. Fin dall'inizio J. H. Pilates sentì l'esigenza di individuare una tecnica personale che rispondesse all'idea di un individuo alla ricerca del proprio equilibrio e benessere attraverso il movimento del corpo e la concentrazione della mente. Questa è la direzione in cui si muove anche il metodo di Pilatestherapy, una guida attenta che conduce a prendersi cura del proprio mal di schiena, un'educazione al movimento per insegnare ad avere cura di sé nel modo giusto e per rendere consapevole l'organizzazione del movimento del corpo attraverso gli schemi della mente. Nel programma Pilatestherapy proposto da Guerrina Brizzi, i principi della tecnica Pilates non sono stati modificati, ma perfezionati rispetto ai nuovi concetti fisioterapici di controllo motorio e di neuroplasticità della mente. Chi soffre di mal di schiena, modifica la capacità di attivare alcuni schemi di movimento, riduce la propria abilità a svolgere le attività quotidiane. Ogni storia di "mal di schiena" porta con sé un'origine differente: applicare correttamente la tecnica Pilatestherapy significa considerare il "mal di schiena" partendo da una valutazione obbiettiva e funzionale per individuare le individuali disabilità. L'associazione tra Pilatestherapy e gli attrezzi Pilates ha consentito di sviluppare un metodo innovativo per la riabilitazione della colonna vertebrale e degli arti, in grado di differenziare l'attivazione della muscolatura di sostegno, che stabilizza la colonna vertebrale, dalla muscolatura che la mobilizza. Grazie alle resistenze elastiche delle molle, inserite negli attrezzi, è possibile raggiungere obbiettivi di recupero in tempi più rapidi, ridurre il dolore, migliorare le proprie abilità neuromotorie, riacquisire capacità di controllo e consapevolezza del movimento. Riabilitarsi in un ambiente Pilatestherapy significa affidarsi a personale qualificato in fisioterapia che conosca la tecnica e abbia esperienza nell'utilizzo degli originali attrezzi di J. H. Pilates: *reformer, cadillac, chair, barrel, ring* e *roll*. La duttilità e la forza del metodo Pilatestherapy consente di prendersi cura di disturbi della crescita dall'età pediatrica (paramorfismi, scoliosi e rallentamenti psicomotori), fino a disturbi degenerativi della terza età (artrosi e osteoporosi).



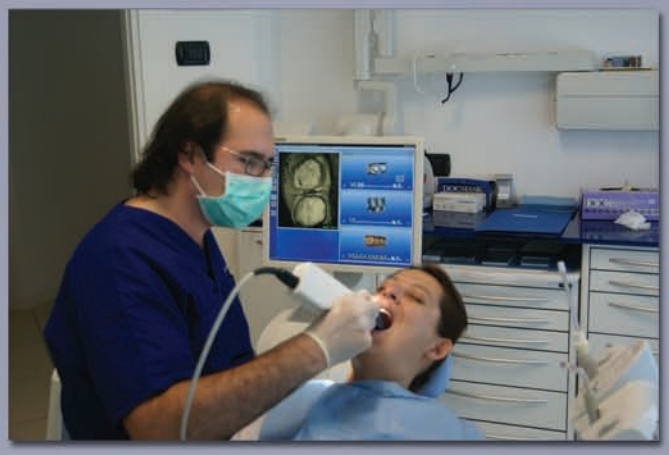
I.P.

DOTT. GIANLUCA MARON

POLIAMBULATORIO MEDICO-ODONTOIATRICO

ODONTOIATRIA LASER-ASSISTITA

MEDICINA ESTETICA-INTERVENTI LASER



LA TECNOLOGIA CAD-CAM AL SERVIZIO DELL'ODONTOIATRIA

Acquisizione di immagini del dente da restaurare con un'apposita telecamera, elaborazione computerizzata e progetto tridimensionale dell'elemento, sul quale sarà basata la costruzione del restauro, da un blocchetto di ceramica integrale con un fresatore a controllo numerico

Dott. Gianluca Maron, Odontoiatra
Dir. San. Dott. Giovanni Battista Berton, Medico Chirurgo
Via Provinciale, 31- 24021 Albino - Tel. **035/754979** Cell **348-3318673**
Si riceve su appuntamento. Visite odontoiatriche gratuite.

Aut. San. Albino N.° 39 del 30/08/2006

ChirOne day Clinic

Una clinica dedicata alla chirurgia, a misura di paziente e di professionista

a cura di Maria Castellano

CHIRONE DAY CLINIC
dir. san. dott. Francesco Rubino
Istituto di ricovero e cura Day Hospital
Poliambulatorio specialistico
Via Alberto da Giussano, 10/14
24068 Seriate (BG)
Tel. - Fax 035 300330
info@clinicachirone.it
www.clinicachirone.it

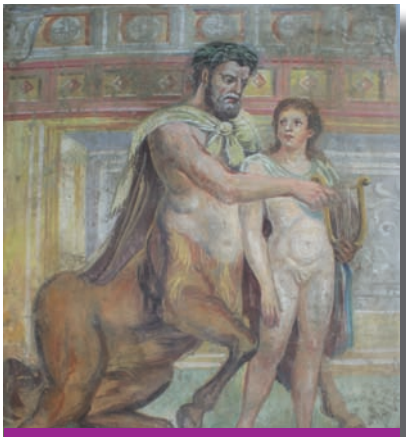
«*Il progetto della ChirOne day Clinic nasce nel 2000 come struttura di Day Surgery off Campus* (Chirurgia di Day Hospital "extraospedaliera-territoriale") *integrata nel territorio e quindi di facile accessibilità, conformata per rispondere alle esigenze di tutti i pazienti, anche quelli più fragili*». Chi parla è il dottor Francesco Rubino, direttore sanitario della ChirOne day Clinic. «*Si è trattato di progettare in quegli anni una realtà "pionieristica" in Lombardia, dotata delle migliori apparecchiature bio-mediche ed elettromedicali presenti in campo medico chirurgico, sul modello di analoghe strutture che esistevano da anni nell'Europa del Nord e negli Stati Uniti*».

Dottor Rubino, ci spiega meglio cosa si intende per struttura di Day Surgery?

La *Day Surgery* è una "modalità" d'organizzazione sanitaria per l'erogazione di prestazioni chirurgiche che richiedono una breve ospedalizzazione e rappresentano il 70% delle esigenze chirurgiche dei pazienti. Si avvale di un blocco operatorio ospedaliero dedicato, ovvero organizzato e preposto esclusivamente a questo scopo e senza interferenza con la normale attività ospedaliera, con gli stessi standard organizzativi e funzionali di qualità e sicurezza dei tradizionali blocchi ospedalieri. Ambizione dei moderni centri di *Day Surgery* è in particolare l'attività chirurgica collaborativa e integrata tra specialisti di differenti branche che permette di effettuare interventi chirurgici in modo simultaneo nello stesso paziente.

Qual è, in particolare, la vostra filosofia?

Che debba essere la struttura ad adattarsi al paziente e non viceversa e ciò è possibile solo in strutture che gestiscono quotidianamente un ridotto numero di pazienti, specie se con esigenze particolari. La ChirOne day Clinic è una struttura clinica chirurgica di degenza e cura integrata nel territorio, facilmente agibile e accessibile, versatile, organizzata anche per i pazienti fragili (minori, anziani, disabili). Essendo integrata in un progetto urbanistico con servizi d'uso sociale già esistenti (verde, edicola, parcheggi, ristoranti, alberghi etc.), riesce ad avere come unico obiettivo quello di ottemperare alla funzione sanitaria, con un grande risparmio di tempo, energie e risorse, a tutto vantaggio del servizio offerto al paziente.



Il Centauro Chirone, nella mitologia greca, era strettamente legato al mondo della medicina e della chirurgia ed era simbolo di sapienza, saggezza e benevolenza.

Che tipo di interventi effettuate?

Grazie alla nostra equipe, composta da medici specialisti e personale infermieristico qualificato, offriamo la possibilità di effettuare in sicurezza interventi (in anestesia generale, loco-regionale e locale) in tutti gli ambiti e specialità della *Day Surgery*: chirurgia generale, proctologia e flebologia, dermatologia, chirurgia plastica ed estetica, chirurgia maxillo-facciale, urologia, ortopedia, ginecologia. La struttura inoltre è collegata con altri servizi specialistici ospedalieri anche tramite il servizio di emergenza-urgenza del 118 per situazioni particolari. Alla Chirone day Clinic infine si rivolgono medici specialisti di altre città e regioni che trovano nella nostra struttura il luogo ottimale per effettuare interventi a propri pazienti, in ambiente di elevata qualità, umanità e a costi ragionevoli.

I.P.

NASCE LA SANITÀ CHE TI SOSTIENE.

GORLAGO (BG)
Piazza Gregis, 10/a
Direttore Sanitario: Paolo Belvisi

SAN PELLEGRINO (BG)
Via de' Medici, 13
Direttore Sanitario: Marzia Bronzoni

POLIAMBULATORIO
MEDICO E ODONTOIATRICO

Numero Verde
800 90 14 15

www.welfareitalia.eu

welfareitalia
cure con cura

Stelle di solidarietà

Ritornano le Stelle di Natale dell'AIL (Associazione Italiana contro le Leucemie-linfomi mieloma). Un appuntamento diventato ormai tradizionale per tanti bergamaschi e che quest'anno si svolgerà dall'8 al 11 dicembre. Con 12 euro si potrà acquistare il fiore simbolo del Natale, ma soprattutto offrire un prezioso contributo alla ricerca e ai progetti che l'associazione porta avanti. Primo fra tutti, quest'anno, la costruzione delle nuova Casa del Sole che sorgerà davanti al nuovo ospedale e, come sempre, accoglierà malati da tutta Italia. *www.associazionepaolobelli.it*

Scegli di donare gli organi

Ha preso ufficialmente il via, in più di 180 paesi della Bergamasca (nei quali vive il 90% della popolazione), la campagna *Scegli Oggi*, iniziativa che ha l' obiettivo di dare ai cittadini la possibilità di formalizzare il proprio consenso o dissenso alla donazione semplicemente compilando un modulo presso il proprio Comune di appartenenza (oltre che nei Distretti Socio Sanitari che da sempre offrono questo servizio). Progetto pilota a livello nazionale, la campagna è promossa dall'Asl di Bergamo, dal Coordinamento al prelievo e trapianto di organi e tessuti della provincia di Bergamo e dall'AIDO, in collaborazione con il Consiglio di Rappresentanza dei Sindaci e la Provincia di Bergamo.

Riparte la campagna Pap Test

Il 36% (108 mila su 301 mila) delle donne in Bergamo e provincia si sottopone ormai regolarmente all'esame del pap-test: un dato discreto ma che deve essere aumentato. Per questo l'Asl di Bergamo, in collaborazione con le strutture ospedaliere del territorio, ha deciso di rilanciare la campagna di sensibilizzazione per invitare le donne a effettuare il pap-test, esame fondamentale per la prevenzione del tumore del collo dell'utero. Alle donne in età compresa tra i 25 ed i 64 anni, che non risultano aver effettuato un pap test negli ultimi 5 anni, verrà inviata una lettera di invito, in cui sono riportate tutte le informazioni su dove e come prenotarlo gratuitamente (con impegnativa del medico curante per pap test di prevenzione - codice D02).

DALLA RICERCA BERGAMASCA

È stato pubblicato sulla rivista Dermatology il primo lavoro scientifico originato dall'*European Dermato-Epidemiology Network* (EDEN): si tratta del *Fragrance Study,* primo studio globale sulla prevalenza dell'allergia da contatto a sostanze profumate nella popolazione adulta. Lo studio è disegnato e coordinato a livello europeo dal Centro Studi GISED, che ha sede agli Ospedali Riuniti di Bergamo, e intende fornire dati utili sulle allergie ai profumi, regolamentando la presenza di queste sostanze in prodotti di impiego comune per l'igiene personale e degli ambienti. Il lavoro pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica ha dimostrato che la metodologia e la strumentazione adottate dallo studio EDEN sono affidabili e lo studio a livello globale fattibile e in grado di dare un importante contributo alla salute pubblica.

Malattie croniche: Bergamo in prima linea

"Dalla cura al prendersi cura" è un radicale cambiamento di prospettiva quello che sta alla base del CREG (*Chronic Related Group*), un nuovo modello organizzativo sperimentale per coordinare e integrare i servizi extraospedalieri a favore dei pazienti cronici, partito il primo novembre a Bergamo, tra le prime città in Lombardia (con Como, Lecco, Milano città, Milano 2 e Melegnano). Il GREG si prefigge di diventare uno strumento per accompagnare il malato affetto da specifiche patologie croniche (Broncopneumopatie Cronico Ostruttive o BPCO, Scompenso Cardiaco, Diabete di tipo I e tipo II, ipertensione e cardiopatia ischemica, Osteoporosi, patologie neuromuscolari) in tutte le attività, non solo ambulatoriali (farmaceutica, protesica, follow up), assicurandogli la continuità del processo di diagnosi e cura, con regolari esami di controllo e verifiche della terapia. Oggi infatti, troppo spesso, il percorso di un paziente cronico è molto frammentato con interventi disgiunti tra loro. Il progetto CREG, invece, prevede un unico provider, cioè erogatore di servizi (prescrizioni di visite, esami, medicinali nonché controlli periodici), con il quale singoli malati siglano un patto di cura, venendo così inseriti in un unico sistema di controllo che li accompagna nella gestione della loro malattia (sono indicate scadenze di controllo da rispettare, medicine da assumere, follow up dopo ricoveri ospedalieri). In provincia di Bergamo, su circa 700 medici di medicina generale ben 460 hanno manifestato all'ASL interesse per l'iniziativa e già oltre 150 hanno chiesto di associarsi alla Cooperativa denominata "Iniziativa Medica Lombarda" che ha vinto la gara di appalto come provider.

Flash dal mondo

Cellulari assolti per il tumore al cervello? Sembrerebbe così, stando a una recente ricerca coordinata dall'Istituto di epidemiologia oncologica di Copenaghen e pubblicata sull'autorevole rivista *British Medical Journal*. Lo studio, il più grande mai condotto sull'argomento, infatti non avrebbe trovato legami tra l'utilizzo dei telefonini e lo sviluppo di tumori al cervello: su tutti gli abbonati a un servizio di telefonia mobile in Danimarca tra il 1982 e il 1995 non si è registrato un aumento di malati rispetto a chi allora non aveva ancora il telefonino.

Yoga contro il mal di schiena. Gli appassionati lo sapevano già, ma ora arriva la conferma scientifica dei ricercatori del *Group Health Research Institute* (GHRI) di Seattle. I risultati dello studio, condotto su più di 200 adulti afflitti cronicamente da un mal di schiena moderato e seguiti per sei mesi, sono stati pubblicati sulla rivista *Archives of Internal Medicine* e sono incoraggianti: 9 persone su 10 hanno tratto benefici prolungati.

Un bicchiere di vino al giorno rafforzerebbe le ossa, diminuendo il rischio di osteoporosi. Lo dice uno studio pubblicato dall'*American Journal of Clinical Nutrition*. I ricercatori dell'*University of East Anglia* di Norwich e del *Kings College* di Londra hanno infatti rilevato che la densità ossea della spina dorsale e dell'anca è maggiore in chi beve vino rispetto a chi non ne beve o preferisce consumare altri alcolici come birra e liquori.

IPASVI

NUOVA SEDE IPASVI

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

NUOVA SEDE IPASVI

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

MCEITALIA

VISO

Laser frazionale mixto sx - Luce pulsata thermage
Happy lift - Filler acido ialuronico e collagene
Spherophill - Biorivitalizzanti viso - Radio frequenza viso
Peeling esfoliante - Laser CO_2 superpulsato
Depilazione definitiva/permanente viso
Otoplastica - Rinoplastica - Autotrapianto capelli
Blefaroplastica - Lifting (fronte e sopracciglia)
Studio odontoiatrico - Trattamento sbiancante dentale
Ortodonzia estetica (applicazione apparecchio trasparente)

CENTRO ESTETICO LASER

MEDICINA E CHIRURGIA ESTETICA

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

CORPO

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

Numero Verde Gratuito
800 14 65 82

Direttore sanitario dott.ssa M. Andaloro

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

A.R.M.R.
Insieme contro le malattie rare

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

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

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

- **3 dicembre ore 10:30: nel Salone Mosaico della Borsa Merci di Bergamo, consegna delle Borse di Studio, dei Grant di Ricerca e del premio A.R.M.R.**
- **17 dicembre ore 21:00 nella Chiesa di S. Spirito, concerto Gospel organizzato dal Gruppo Giovani A.R.M.R, del Coro S.Antonio David's Singers.**

Maggiori informazioni su www.armr.it

IPERTRIGLICERIDEMIA FAMILIARE

Codice esenzione: RCG070

Categoria: malattie delle ghiandole endocrine, della nutrizione, del metabolismo e disturbi immunitari.

Definizione: l'ipertrigliceridemia familiare è una dislipidemia congenita, caratterizzata da accumulo plasmatico di trigliceridi. La patologia è causata talvolta da mutazioni del gene della lipoproteinlipasi, mentre nella maggior parte dei casi l'eziologia non è chiara.

Epidemiologia: la precisa incidenza della patologia nel mondo è tuttora sconosciuta; maschi e femmine risultano affetti in eguale misura. Si stima una frequenza di circa 2-3 casi su 1000 adulti.

Segni e Sintomi: la patologia è di solito asintomatica e può essere diagnosticata medianti studi familiari. A volte si associa a obesità, intolleranza al glucosio, iperuricemia. Non sempre vi è iperchilomicronemia associata. Solamente il 10-20% dei bambini che presenteranno la malattia da adulti ha un'ipertrigliceridemia (200-500 mg/dl).

Eziologia: la malattia può essere talvolta dovuta al deficit di lipoproteinlipasi ma, nella maggior parte dei casi, l'eziologia non è chiara.

Test Diagnostici: si evidenziano ipertrigliceridemia a digiuno (200-500 mg/dl) e assenza di iperchilomicronemia. Nonostante non sia noto il preciso difetto metabolico, alcuni pazienti presentano iperproduzione di trigliceridi-VLDL, mentre altri hanno ridotta clearance di VLDL.

Diagnosi Differenziale: la patologia entra in diagnosi differenziale con l'iperchilomicronemia e altre dislipidemie.

Terapia: si riduce nella dieta l'apporto di carboidrati a veloce assorbimento a favore degli acidi grassi polinsaturi. Si controlla il peso e si consiglia sport; non sono utilizzati farmaci.

Dottor Angelo Serraglio
Vice presidente
della Commissione Scientifica

Devo la vita alla ricerca

a cura di Lucio Buonanno

«*Due anni fa ho vinto la mia battaglia contro una malattia rara, la sindrome di Sezary curata agli Ospedali Riuniti di Bergamo con un trapianto di midollo osseo. Ora, come ricercatrice, voglio vincere quella contro la SLA, la Sclerosi laterale amiotrofica, una battaglia che ho cominciato tempo fa dopo un dottorato a Baltimora*».
La dichiarazione di guerra è della dottoressa Caterina Bendotti, bergamasca di Vilminore di Scalve, a capo del laboratorio di Neurobiologia molecolare dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, dipartimento di Neuroscienze di Milano. «*La battaglia è lunga*», dice «*ma siamo sulla buona strada. Non possiamo dire quando la vinceremo per non illudere i pazienti, oltre 4 mila in Italia, ma abbiamo grande fiducia e tanta tenacia*».
La SLA è una malattia rara che ha esiti fatali. Colpisce i motoneuroni, le cellule nervose del cervello e del midollo spinale che trasmettono i comandi alla muscolatura volontaria del movimento, della deglutizione, del linguaggio e della respirazione provocando una paralisi progressiva.
«*Non sappiamo ancora quali sono le cause*», spiega «*ma negli studi fatti abbiamo individuato che nei topi con la SLA ci sono delle proteine alterate che se riusciamo a riportare alla normalità, forse la malattia potrebbe fermarsi. Gli studi sui topi si sono rivelati promettenti. Purtroppo, a differenza di altre malattie, come quella che ho avuto io nel sangue, le cellule nervose non si possono prelevare dal paziente durante la malattia e quindi non possono essere studiate. Ma non ci scoraggiamo. Anzi*».
E non si è scoraggiata la dottoressa neppure quando le hanno diagnosticato un linfoma cutaneo, un caso molto raro, come le malattie rare che studia da 40 anni, prima come tecnico di laboratorio e poi da ricercatrice con laurea in farmacia.
«*Era il 2000 quando sono iniziati i problemi. Sentivo un prurito in tutto il corpo. Mi grattavo in continuazione ma i medici non riuscivano a capire cosa avessi. Sono andata avanti così per quattro anni, tra visite ed esami. Era un'ossessione. Continuavo a grattarmi. La gente mi guardava perplessa. Poi finalmente il prof. Emilio Berti del Centro di Immunopatologia cutanea del Policlinico di Milano ha fatto la diagnosi esatta: sindrome di Sezary. Sono stata sottoposta a vari trattamenti. La mia non era una forma gravissima e questo mi ha dato coraggio, anche se leggendo le ricerche su questa malattia un po' mi sono spaventata. Cercavo però di reagire. Ero diventata iperattiva. Mi sottoponevo alle cure e intanto continuavo le mie ricerche. Ma il disagio era notevole e la qualità della mia vita stava peggiorando*». A questo punto si rivolge al professor Alessandro Rambaldi, direttore dell'Unità di Ematologia e dell'Unità di Trapianti di Midollo Osseo all'ospedale di Bergamo, che già conosceva perché aveva lavorato all'Istituto Mario Negri.
«*Altre cure ma con scarsi risultati. Poi nel 2009 la decisione: trapianto di midollo osseo. Forse è l'unico momento in cui ho avuto paura. Bisognava trovare il donatore compatibile. Ho coinvolto la mia famiglia, quattro sorelle e un fratello, che hanno accettato di sottoporsi alle analisi e solo una è risultata compatibile, Angela, più*

anziana di 13 anni. Ha dovuto fare una serie di test sul sangue e poi mi ha potuto donare il suo midollo osseo. Un intervento semplicissimo che però fa paura a tanti. Molti pensano che si tratti di trapianto del midollo spinale oppure che donare il midollo osseo sia una procedura dolorosa. Non è così, è un prelievo di sangue. Purtroppo però spesso le informazioni sono carenti e così molti si rifiutano. Ricordo un signore che aspettava il trapianto. Avevano trovato il donatore che però all'ultimo momento non era più disponibile e questo gli aveva procurato sconforto. Ora ne sta aspettando un altro con trepidazione».

Il trapianto di midollo osseo dalla sorella va bene. «Ho ricominciato a vivere. Ora il mio morbo di Sezary è un ricordo. Nei giorni successivi all'intervento continuavo a pensare che avevo risolto il mio problema, ma non ero riuscita a risolvere quello dei malati di SLA. Mi sentivo impotente».

«Continuavo a ripetermi che bisogna avere fiducia e speranza. Due grandi valori che ho imparato alla "Casa del sole" dell'Associazione Paolo Belli, di fronte agli Ospedali Riuniti dove sono stata ospite per mesi. Avevo una mansarda con vista su Città Alta e ogni giorno attraversavo il piazzale per fare gli esami al reparto di Ematologia. In quella Casa ho incontrato tanta umanità tra gli addetti e tra i pazienti, tanti bambini. Mi ricordo un bimbo albanese di quattro anni, Etion, che aveva subito un trapianto di cinque organi grazie al quale aveva ricominciato a vivere. Sorrideva sempre. Giocavamo insieme. È stata un'esperienza eccezionale che mi ha dato ancora più forza nelle mie ricerche. Così come sapere che grazie alla "Paolo Belli", che ha finanziato ben 11 camere sterili al centro trapianti di midollo osseo all'ospedale di Bergamo, si sono salvati tanti malati di leucemia. Dopo questa esperienza ho intensificato le mie ricerche e il mio sogno è di potere un giorno dire: la battaglia contro la SLA è finalmente vinta».

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

*Dati obbligatori

*Cognome _____ *Nome _____

*Indirizzo _____ *n° _____

*CAP _____ *Località _____ *Prov _____

*Telefono/Cellulare _____ Fax _____ E-mail _____

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

*Cognome _____ *Nome _____

*Indirizzo _____ *n° _____

*CAP _____ *Località _____ *Prov _____

*Telefono/Cellulare _____ Fax _____ E-mail _____

SCEGLI COME ABBONARTI

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

PAGAMENTO TRAMITE:

☐ BONIFICO BANCARIO: intestato a Pro.ge.ca. srl IBAN IT25D0760111100001000573491

☐ ASSEGNO BANCARIO: intestato a Pro.ge.ca. srl - da spedire assieme al presente modulo

☐ BOLLETTINO POSTALE: intestato a Pro.ge.ca. srl - C/C postale n° 1000573491

Causale: abbonamento Bergamo Salute + nome e cognome intestatario

*Data _____ *Firma _____

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

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

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

Direttore Editoriale
Elena Buonanno

Direttore Responsabile
Daniele Gerardi

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

Comitato Etico

- **Dott. Ferdinando Bialetti -** Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Bergamo
- **Dott. Gino Pinotti -** Presidente dell'Ordine dei Medici Veterinari di Bergamo
- **Dott. Piero Attilio Bergamo -** Oculista
- **Dott. Luigi Daleffe -** Odontoiatra
- **Dott. Tiziano Gamba -** Medico Chirugo
- **Beatrice Mazzoleni -** Presidente dell'Ordine degli Infermieri di Bergamo (IPASVI)

Se vuoi anche tu raccontare la tua storia nella rubrica "testimonianza", contatta la nostra redazione
Tel. 035.201488
redazione@bgsalute.it

Bergamo Salute è anche sul web

www.bgsalute.it

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

Visita il nostro sito:
troverai news del tuo territorio, l'archivio sfogliabile dei numeri precedenti, i punti di distribuzione della rivista e tanto altro...

Siamo anche su facebook

Quidi.lifestyle.com

Qualità OPEL
premiata e certificata

Premio Leader Club 2007

Premio Premio 2008 Organizzazione ed Efficienza al Servizio delle AZIENDE

Premio Leader Club 2008

Premio GM CHAIRMAN'S CIRCLE 2009

Premio GM CHAIRMAN'S CIRCLE 2010

Anche quest'anno **premiata da General Motors** come
CONCESSIONARIA OPEL LEADER IN ITALIA

Mobility Partner

Concessionaria OPEL
AZ Veicoli
GROUP

Wir leben Autos.

BERGAMO - Via per Curnasco, 70/72 - Tel. 035.26.10.92
ALBANO S.A. (BG) - Via Dante, 35 - Tel. 035.58.31.11

WWW.AZVEICOLI.IT