Bergamo salute

PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

Bergamo salute

numero 3

anno 3 - maggio - giugno 2013

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

Impara a dire no!

Due ruote: le regole per evitare dolori

Donare gli organi, un gesto che cambia la vita

Sei a dieta? Occhio all'orologio

Ermanno Olmi
Dopo la malattia sono diventato un "Leone"

alta qualità alla portata di tutti

Garanzia di qualità

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

I trattamenti

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

*Promozione con tessera CareDENT.

CareDENT cliniche dentali

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

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

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

IN QUESTO NUMERO

Il 26 maggio si celebra in tutta Italia la "Giornata per la donazione degli organi", un'occasione per sensibilizzare sull'importanza di un gesto che può trasformare un momento doloroso come la morte nella speranza di una nuova vita. Proprio a questo tema abbiamo deciso di dedicare il nostro "speciale", in cui oltre alla donazione si parla di trapianto e delle nuove tecniche messe a punto per cercare di salvare più vite possibili. Ma non mancano anche temi più "leggeri", come la dieta migliore in vista dell'estate. Qual è? Quella dell'orologio. Sempre in tema di bella stagione poi i consigli per piedi a prova di sandalo. Tutto questo e molto altro ancora vi aspetta nel nuovo numero. Non ci resta che augurarvi buona lettura!

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

FOOD EDUCATION ITALY

Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

numero 3
anno 3 - maggio - giugno 2013

Editoriale
3 Un compleanno con... due fiocchi

SPECIALE TRAPIANTI
4 Donare gli organi, un gesto che cambia la vita
6 Dalla morte alla speranza: una corsa contro il tempo
8 La sfida della scienza? "Moltiplicare" gli organi

SPECIALITÀ A-Z
10 **Chirurgia** Alt al sudore (eccessivo)
12 **Odontoiatria** S.O.S. gengive che sanguinano
14 **Ortopedia** Due ruote: le regole per evitare dolori

PERSONAGGIO
16 Ermanno Olmi Dopo la malattia sono diventato un "Leone"

IN SALUTE
18 **Prevenzione** Terza età, oggi più che mai, una risorsa in movimento
20 **Stili di vita** Pane fatto in casa: una passione per 1 italiano su 3
22 **Alimentazione** Siete a dieta? Occhio all'orologio

IN ARMONIA
24 **Psicologia** Impara a dire no!
26 **Coppia** Quando il piacere non aspetta

IN FAMIGLIA
28 **Dolce attesa** 10 falsi miti da sfatare
30 **Bambini** Quando l'occhio è "pigro"

RUBRICHE
41 **Altre terapie** Curare la postura a partire dalle cicatrici
42 **Guida esami** Così tieni sotto controllo i tuoi polmoni
44 **Animali** Sterilizzazione: perché farla?

STRUTTURE
46 Habilita
48 Terme di Trescore

IN FORMA
50 **Fitness** Yoga, per riequilibrare corpo e mente e ritrovare energia
52 **Bellezza** Obbiettivo piedi da star

REALTÀ SALUTE
55 MCE Italia
57 Studio Odontoiatrico Vincenti e Vecchi
59 Studio Conforti
61 Svenson

DAL TERRITORIO
63 **News**
64 **Festa "Bergamo Salute"**
66 **Il lato umano della medicina** Una vita da ostetrica
69 **Malattie rare** Associazione A.R.M.R.
70 **Testimonianza** Grazie al trapianto ho riscoperto la vita

Allegato centrale: AMICI DI BERGAMO SALUTE

Salone selezionato

MINERAL treatment

Almenno S. Salvatore
Un Diavolo per Capello
Tel. 328/0172828

Almè
Capriccio Acc.
Tel. 035/541594

Alzano Lombardo
Reveranti Caterina
Tel. 035/514346

Arcene
L'immagine Acconciature
Tel. 035/879259

Bergamo
Acc. Free Style
Tel. 035/345225

Bergamo
Reflex Acc.
Tel. 035/345411

Bonate Sopra
Chicca Extrostyle
Tel 035/991903

Bottanuco
Acc Fantasy
Tel. 035/906350

Brusaporto
Mi.Va.Hair
Tel. 035/686342

Brusaporto
Un Diavolo per Capello
Tel. 035/683466

Casazza
Paolo Acconciature
Tel. 035/811629

Casnigo
Imberti Raffaella
Tel. 035/741664

Cenate Sotto
Acconciature Simonetta
Tel. 035/4250749

Costa di Mezzate
Anna Acconciature
Tel. 035/687783

Covo
Vizi di Donna
Tel 0363/938591

Gorlago
Belotti Manuel
Tel. 035/952909

Grassobbio
Finazzi Viviana Acc.
Tel 035/526691

Mornico Al Serio
Acc. Marco Style
Tel 035/4428020

Mornico al Serio
New Style Acc.
Tel. 035/844627

Ponteranica
Acc. Gio
Tel. 035/574812

Pradalunga
Hair Look Parrucchieri
Tel. 035/768277

Ranzanico
Trend Acconciature Unisex
Tel. 035/810388

Seriate
Acc. estetica
Antonio e Marina
Tel. 035/299931

Telgate
Finazzi Lara
Tel. 035/830927

Treviglio
Anyway
Tel. 0363/45766

Treviglio
Cornelli Maria
Tel. 0363/45937

Treviolo
Acc. Brolis Gionny
Tel. 035/692244

Treviolo
Acc. Ravasio Barbara
Tel. 035/201096

Urgnano
Vero Stile
Tel. 035/4872125

Vigano San Martino
Armati Stefania
Tel. 035/821223

Zandobbio
Caroli Paola
Tel. 035/943046

Riservato al Salone:
per ulteriori informazioni, contattare la D.ssa Mantovani al numero: 035/844700

EMMEBI LAB
www.emmebiitalia.com

Un compleanno con... due fiocchi

Quale miglior regalo di compleanno che poter condividere con tanti amici un momento così importante? La festa per i due anni di "Bergamo Salute" ha regalato a tutti noi delle bellissime emozioni, ci siamo divertiti e ascoltato buona musica, ballato e degustato squisite leccornie preparate con maestria dagli Chef di Locanda Armonia, location che ha sorpreso tutti per la sua straordinaria bellezza. Eh sì! La nostra rivista ha un anno di più e sentiamo maggiormente la responsabilità di continuare a dare il massimo per offrire ai nostri lettori un'informazione sempre precisa, puntuale e chiara. Il bilancio di questi due anni è sicuramente positivo. Dalle numerose testimonianze di stima, apprezzamento e affetto che riceviamo da parte di tanti lettori, siamo convinti che la direzione è quella giusta e questo ci rende molto orgogliosi. È doveroso a questo punto fare un ringraziamento a tutti coloro che in questi anni hanno creduto in noi: uno staff straordinario e affiatato composto da persone appassionate del loro lavoro, che non hanno paura di rischiare e impegnarsi per quello in cui credono, i nostri comitati Etico e Scientifico, gli investitori pubblicitari, i medici e le strutture sanitarie che hanno collaborato e continuano a collaborare con noi. Un compleanno però è anche l'occasione per fare progetti. E così, rispondendo a un'esigenza che i nostri lettori ci hanno espresso più volte, c'è una novità importante che caratterizzerà il futuro della nostra rivista: un sabato a bimestre (le date saranno comunicate con anticipo) "Bergamo Salute" sarà distribuita anche in edicola, allegata gratuitamente al quotidiano "Il Giorno". Questa iniziativa arricchirà la già collaudata rete distributiva rendendola ancor più capillare. A tutti voi, lettori affezionati, il nostro più sincero grazie di cuore. Il vostro affetto è per noi lo stimolo per continuare a svolgere il nostro lavoro con passione ed entusiasmo.

Daniele Gerardi
Elena Buonanno

Donare gli organi, un gesto che cambia la vita

a cura di Elena Buonanno

«Finora nel nostro Paese il consenso alla donazione è stato dato da poco più di un milione e quattrocentomila cittadini. Troppo pochi, se si pensa che ci sono oltre 8.900 persone in lista d'attesa per un trapianto e che centinaia di loro muoiono prima di ricevere l'organo di cui hanno bisogno. Bisogna continuare ad impegnarsi perché la cultura della donazione si diffonda sempre di più, a cominciare dalle nuove generazioni, vincendo le paure e le remore, umanamente comprensibili ma scientificamente infondate, che ancora oggi frenano molti dal diventare donatori. Donare significa regalare la vita agli altri, non rinunciare alla propria». Chi parla è Monica Vescovi, Presidente della sezione provinciale di Bergamo dell'AIDO (Associazione Italiana Donatori Organi, tessuti e cellule). È a lei che abbiamo affidato il compito di aprire questo speciale dedicato ai trapianti, perché è dalla donazione che parte tutto: senza, non esisterebbero i trapianti. Come vuole ricordare anche la "Giornata per la donazione degli organi" che si celebra il 26 maggio in tutta Italia.

Presidente Vescovi, chi può diventare donatore?

Per legge tutti i cittadini maggiorenni. Non esiste invece un limite d'età verso l'alto per essere un potenziale donatore.

E come si fa?

In Italia vige ancora il principio del consenso o del dissenso esplicito. Il "silenzio-assenso" introdotto dagli artt. 4 e 5 della Legge 91/99 non ha mai trovato attuazione. Chiunque lo voglia quindi può esprimere la propria volontà a donare gli organi dopo la morte, ma anche la propria opposizione, rivolgendosi alla propria Asl di riferimento, all'ufficio anagrafe del proprio comune o all'AIDO (in questo caso ovviamente si può dichiarare solo la volontà a donare). Le dichiarazioni così raccolte vengono poi registrate e inviate al Sistema Informativo Trapianti (SIT), database del Centro Nazionale Trapianti.

IL DONATORE

I potenziali donatori di organi sono persone di qualunque età che, nonostante il massimo sforzo dei medici per salvarle, muoiono in ospedale nelle unità di terapia intensiva a causa di un danno irreversibile al cervello (emorragia, trauma cranico, aneurisma etc.), accertato tramite osservazione per almeno 6 ore da parte di un collegio medico e che abbia prodotto la totale e irreversibile distruzione di tutte le cellule cerebrali, causando la morte del paziente.

Ma se non ci si è espressi né a favore né contro cosa succede?

In realtà qualunque dichiarazione scritta che contenga nome, cognome, data di nascita, dichiarazione di volontà (positiva o negativa), data e firma, ha valore. È chiaro però che un semplice documento, magari neppure messo tra gli altri, può essere smarrito o non si può trovare, mentre l'iscrizione all'AIDO (o tramite Asl e Comuni) invece è un atto testamentario, la persona è registrata nel SIT e quindi è un dato che non può essere "perso". Se non c'è nulla di tutto questo, nel momento in cui la persona venga riconosciuta dai medici come un potenziale donatore (vedi box), si interpella la famiglia (coniuge non separato, convivente more uxorio, figli maggiorenni e genitori) e le si chiede di farsi interprete della volontà del loro caro quando era in vita (favorevole o non favorevole alla donazione).

MONICA VESCOVI

Presidente della sezione provinciale di Bergamo dell'AIDO

E nel caso in cui si tratti di un bambino?

Per i minori sono sempre i genitori a decidere e, se anche solo uno dei due è contrario, il prelievo non può essere effettuato.

Si può modificare la propria dichiarazione?

Sì, in qualsiasi momento della vita. L'ultima dichiarazione in ordine di tempo è quella che fa fede.

Quanti sono i donatori bergamaschi?

Bergamo è una delle città più sensibili e generose in fatto di donazione. Gli iscritti Aido al 2012 sono 66.085 (in crescita rispetto al 2011 di 3.655 donatori), ma se si pensa che tra città e provincia siamo quasi 1 milione e 100 mila abitanti, sono ancora troppo pochi. Bisogna lavorare per incentivare questa scelta d'amore.

Quali sono le paure che possono frenare?

La paura più comune è quella che possano prelevare gli organi prima di essere davvero morti. Un altro timore è quello di vedere il corpo della propria madre o del proprio figlio deturpato: in realtà il cadavere viene riconsegnato alle famiglie integro e senza segni esteriori. Quando perdiamo una persona amata è difficile, in un momento di sofferenza così profonda, pensare agli altri, a qualcuno che è malato. Ma è importante farlo: da quella morte potrebbe nascere una (o più) nuove speranza di vita.

AIDO: UNA STORIA LUNGA 40 ANNI

L'AIDO nasce ufficialmente nel 1973, a Bergamo, come "evoluzione" della DOB (Donatori Organi Bergamo) creata due anni prima da Giorgio Brumat. Informatore farmaceutico negli ospedali, Brumat rimase a tal punto colpito nel vedere la sofferenza dei bambini in dialisi in attesa di trapianto da decidere di fare tutto quanto gli fosse possibile per promuovere la cultura della donazione degli organi. Così iniziò a parlarne con amici, conoscenti, alcuni preti, e in poco più di due anni arrivarono circa 7.000 iscrizioni da diverse parti d'Italia. Tutto all'inizio era "artigianale": la sede era il panificio di un socio e qui venivano fatte, a mano, le tessere degli aderenti. Da allora sono passati 40 anni e oggi l'AIDO è una realtà nazionale, con 20 consigli regionali, 103 provinciali, 1.028 comunali. Sul territorio bergamasco si contano 147 gruppi che raccolgono 66.085 iscritti. Per sensibilizzare le nuove generazioni sull'importanza della donazione l'AIDO di Bergamo da anni promuove iniziative e incontri nelle scuole (tra cui la collaborazione al progetto "Lezioni di vita").

Dalla morte alla speranza: una corsa contro il tempo

a cura di Elena Buonanno

Paura che gli organi vengano prelevati prima di essere morti. Come accennava nel precedente articolo il presidente dell'AIDO, è questa una delle paure più comuni che allontanano dalla decisione di diventare donatori. *«Solo una corretta informazione sulle modalità di prelievo degli organi e su come questi verranno utilizzati può generare un clima di fiducia tra il cittadino e il personale sanitario e permettere ai cittadini di fare una scelta consapevole e libera»* osserva il dottor Mariangelo Cossolini, dal 2002 responsabile dell'Unità di Coordinamento prelievo/trapianto organi e tessuti della provincia di Bergamo, che ha sede presso la direzione medica dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII. Cerchiamo allora di capire meglio cosa succede nelle ore, concitate e piene di sofferenza ma anche di speranza, che intercorrono tra la morte di un potenziale donatore e il trapianto di uno o più organi in un'altra persona che grazie a lui potrà ritornare a vivere.

Dottor Cossolini, perché non bisogna avere paura di diventare donatori?

Mentre donare qualsiasi altra cosa significa in qualche modo privarsene e sacrificarsi, donare gli organi vuol dire donare qualcosa che non ci serve più in quanto siamo morti. Non si procede al prelievo infatti se non c'è l'assoluta certezza che la persona sia morta. La legge italiana, a garanzia di questo, ha messo alcuni punti cardine. Innanzitutto l'accertamento della morte viene fatto obbligatoriamente a tutti, indipendentemente che siano donatori o no: l'obiettivo è accertare la morte, non la disponibilità di organi. L'accertamento della morte deve essere effettuato da un collegio di tre medici (medico legale, anestesista-rianimatore, neurofisiopatologo), indipendenti dall'équipe che effettuerà il prelievo e trapianto. Questi medici accertano la cessazione totale e irreversibile di ogni attività del cervello per un periodo di osservazione non inferiore a sei ore, eseguendo diverse procedure attraverso alcuni strumenti definiti dalla legge (tra cui elettroencefalogramma, test dell'apnea, stimolazione dei riflessi del tronco, ecc.), che vengono ripetuti all'inizio e alla fine delle sei ore. Dopo che la morte è stata accertata e certificata, poi, si verifica se il defunto avesse mai espresso l'autorizzazione o l'opposizione alla donazione. In caso non ci siano documenti che attestino né l'una né l'altra si chiede alla famiglia di aiutare a interpretare la volontà del caro che è defunto. Se ritiene che fosse indisponibile alla donazione, entro le sei ore dell'osservazione, ha la possibilità di opporsi al prelievo. Qualora invece sia verificata la disponibilità del defunto o l'interpretazione positiva della famiglia, si può procedere con il prelievo d'organi del potenziale donatore (che, ricordiamo, è una persona che muore in ospedale nelle unità di terapia intensiva a causa di un danno irreversibile al cervello).

DOTT. MARIANGELO COSSOLINI

Responsabile dell'Unità di Coordinamento prelievo/trapianto organi e tessuti della provincia di Bergamo

Ma quali organi si possono prelevare?

I reni, il fegato, il cuore, il pancreas, i polmoni e l'intestino. Oltre agli organi si possono donare anche i tessuti, cioè le cornee, il tessuto osseo, le cartilagini, i tendini, la cute, le valvole cardiache, i vasi sanguigni.

E poi come e chi decide a chi darli?

Ogni volta che c'è un donatore (indipendentemente dall'età: il più vecchio donatore di fegato nell'area Nitp è stato un uomo di 92 anni) si mette in moto una macchina molto complessa (gratuita) che nel giro di pochissime ore permette di far arrivare l'organo a destinazione, in tutta Italia o anche in Europa. Quando si tratta di trapianti il fattore tempo è fondamentale, può davvero fare la differenza, per questo è stata creata una rete organizzata a livello nazionale e interregionale (vedi box). L'unità di rianimazione in cui la persona è deceduta segnala la presenza di un donatore al centro interregionale di riferimento. A meno che non ci siano emergenze nazionali e per i pazienti pediatrici per i quali è stata istituita una lista unica nazionale, il Centro interregionale in condivisione con i Centri Trapianto, sceglie il ricevente, o i riceventi, tra le persone iscritte alla lista d'attesa dei centri trapianto dell'area di riferimento, verificata la compatibilità clinica e immunologica, in base alla durata della permanenza in lista, alla gravità e a criteri oggettivi e trasparenti che favoriscono la massima riuscita del trapianto. Una volta individuato il ricevente, le équipes che poi effettueranno il trapianto vanno nell'ospedale del donatore, prelevano gli organi e li portano nel proprio ospedale, dove nel frattempo i colleghi stanno preparando il ricevente al delicato intervento.

LISTE D'ATTESA LUNGHE ANNI

In Italia le persone in lista d'attesa per un trapianto sono 8.900 ogni anno (di cui 6.700 aspettano un rene). Il tempo medio di attesa è di circa 3 anni per il rene, 2,5 per il cuore, 2,1 per il fegato, 2 anni per i polmoni. I trapianti effettuati ogni anno sono circa 3.000, mentre circa 500 le persone che muoiono in attesa di trapianto, perché l'organo non arriva in tempo.

UNA RETE CHE UNISCE L'ITALIA

In Italia è stata istituita la Rete Nazionale Trapianti che prevede che il coordinamento dell'attività di donazione, prelievo e trapianto sia articolato in quattro livelli: nazionale (Centro Nazionale Trapianti), interregionale (3 Centri Interregionali Trapianto) e locale (Asl e Centri Trapianto). La Lombardia fa parte del Nord Italia Transplant program (NITp), che ha sede al Policlinico di Milano. A livello Regionale Lombardo, i coordinatori di area vasta, nominati dai rispettivi Direttori Generali, sono 18, corrispondenti alle ASL provinciali lombarde.

Ma quanto tempo al massimo possono "resistere" fuori da un corpo?

Dipende dall'organo: il tempo massimo oltre il quale si danneggiano va dalle tre ore per il cuore alle 6/7 per il fegato fino alle 24 per il rene. Il trasporto, che è sempre tracciabile e quindi sicuro, avviene in contenitori sterili all'interno di frigoriferi portatili riempiti di ghiaccio tritato e può essere fatto in automobile, elicottero, aereo a seconda dell'ubicazione dell'ospedale di trapianto e dell'organo da trapiantare. È davvero una corsa contro il tempo, in cui ognuno (per un trapianto sono coinvolte 150 persone tra medici, infermieri, tecnici, autisti etc.) ha un suo ruolo preciso, un ingranaggio che, grazie alla rete dei trapianti che abbiamo creato a livello italiano e locale, oggi funziona perfettamente e ci permette di salvare tante vite.

La sfida della scienza? “Moltiplicare” gli organi

a cura di Elena Buonanno

«Una delle sfide degli ultimi anni nel campo dei trapianti è stata riuscire da un lato ad aumentare il numero degli organi disponibili, dall'altro moltiplicare il numero dei trapianti che con quegli organi si possono eseguire, evitando ai pazienti di morire in attesa di un organo. C'è ancora molta strada da fare, ma alcuni importanti risultati sono stati già raggiunti». Chi parla è Michele Colledan, direttore dell'unità di Chirurgia III e Centro trapianti dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII. Lo abbiamo incontrato, per capire, dal punto di vista medico e clinico, se e come sia possibile ovviare alla carenza di organi di cui abbiamo parlato nei precedenti articoli.

Dottor Colledan, in che modo si può aumentare il numero di organi disponibili?

Ci sono molte strade, che comprendono anche il trapianto di organi da persone viventi. Nell’ambito della donazione da persone decedute grandi passi avanti si sono fatti lavorando sui criteri di utilizzabilità. Non possiamo permetterci di utilizzare solo organi in condizioni ideali. E così polmoni, fegati, reni che una volta non sarebbero stati considerati idonei per essere trapiantati, magari perché di pazienti che avevano superato una certa età, oggi in molti casi possono esserlo. Certo bisogna valutare attentamente caso per caso, prendendo in considerazione non solo le condizioni dell'organo che si vuole trapiantare, ma anche l'età e la gravità delle condizioni di salute del ricevente. Il concetto è quello di bilanciare il rischio, in parte modificabile, di utilizzare quel dato organo in quel momento rispetto a quello di aspettare la prossima occasione, che potrebbe anche farsi attendere a lungo giungendo troppo tardi. Facciamo un esempio: se abbiamo a disposizione un fegato con una steatosi epatica (il cosiddetto “fegato grasso”), una lesione potenzialmente reversibile ma che aumenta il rischio di non funzionamento dell’organo dopo il trapianto e che veniva considerata una controindicazione al suo impiego, oggi possiamo riuscire a trapiantarlo ugualmente e con successo se riusciamo a lavorare sull’organizzazione, in modo da contenere in pochissime ore il tempo di conservazione dell’organo. Questo può essere molto importante soprattutto se il paziente è in condizioni gravi e non può aspettare oltre.

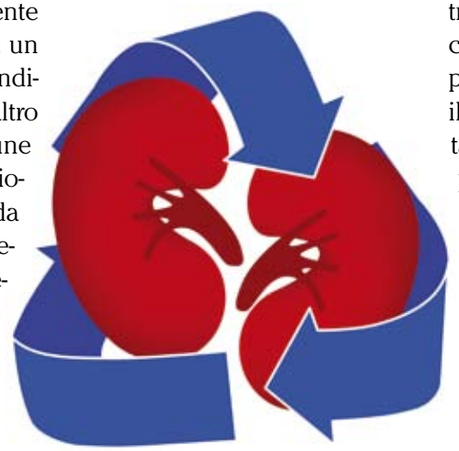
UN CENTRO DI ECCELLENZA

Il Centro Trapianti dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII è il secondo in assoluto in Lombardia sulla totalità dei trapianti effettuati, il primo centro per il fegato (anche nell'area Nord Italia Transplant program) e il secondo per il polmone. Per il trapianto di fegato pediatrico è il primo in Italia e uno dei primi nel mondo. Nel 2012 sono stati effettuati: 17 trapianti di cuore, 83 di fegato, 156 di midollo, 7 di polmone, 40 di reni. I trapianti combinati (cioè che riguardano più organi) sono stati: 2 fegato adulto e reni; 1 fegato adulto e pancreas; 3 split liver pediatrico e pancreas; 1 pancreas e rene; 1 polmone bilaterale e fegato pediatrico.

Un'innovazione tecnologica importantissima poi è quella, introdotta nell’ultimo decennio, del ricondizionamento dei polmoni. I polmoni sono l’organo che più rapidamente si deteriora nel donatore e vengono quindi frequentemente scartati. Oggi è invece possibile, in casi selezionati, prelevare polmoni che sarebbero considerati non accettabili, collegarli in laboratorio a una sofisticata apparecchiatura che ne mantiene artificialmente la funzione, permettendo da un lato di valutare questa in condizioni standardizzate e dall’altro di “curarli”, nell’arco di alcune ore, fino a ottenere un miglioramento significativo, tale da renderli trapiantabili. In questo modo si riesce a recuperare un interessante numero di organi.

E come si riesce a “moltiplicare” i trapianti con gli stessi organi a disposizione?

In questo ambito abbiamo due esempi, solo apparentemente in contraddizione tra di loro, che rappresentano un primato della nostra città. Uno è il trapianto di doppio rene, un'intuizione geniale, di cui il professor Giuseppe Remuzzi (ndr. responsabile della nefrologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII) e il dottor Giuseppe Locatelli sono stati i promotori. Normalmente i reni di un donatore vengono trapiantati separatamente in due pazienti diversi. La funzione renale di alcuni donatori però non viene considerata adeguata per fare questo e i reni andrebbero persi. Il concetto quindi è trapiantare in un solo paziente entrambi gli organi: uno solo non sarebbe sufficiente ma la somma dei due consente di assicurare una funzione adeguata. L’immagine speculare di questo è quanto avviene per il fegato. Da oltre vent’anni, infatti, è stato messo a punto lo *split liver* (letteralmente “fegato diviso”) che a Bergamo trova la più ampia applicazione su scala mondiale. Si tratta di una tecnica che consente il trapianto di due pazienti con un unico organo: il lobo destro del fegato su un ricevente adulto, quello sinistro su uno pediatrico o, in una alternativa più complessa, le due metà su due pazienti adulti. Il fegato ha una straordinaria capacità di rigenerazione in funzione del flusso di sangue che riceve e dello spazio a disposizione e quindi, una volta trapiantato, ricresce molto rapidamente e, nei bambini, cresce insieme a loro. Anche se lo *split liver* è, per definizione, solo una porzione di fegato, la sua “quantità” risulta ampiamente sufficiente per entrambi i riceventi. Il concetto comune a queste due opzioni è considerare “doppi” gli organi migliori e “singoli” quelli non ideali ma comunque accettabili.



DOTT. MICHELE COLLEDAN

Direttore U.O. Chirurgia III e Centro trapianti Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo

Ma qual è la qualità di vita dopo un trapianto?

Innanzitutto bisogna fare una premessa. E cioè che non esiste un'altra branca della medicina in cui ci sia una differenza così netta tra prima e dopo. Quando si subisce il trapianto di un organo salvavita, come appunto sono il fegato, i polmoni o ovviamente il cuore, si passa dall'essere un candidato a morte a riavere una buona qualità di vita, anzi in molti casi ottima (ndr. rimandiamo alla rubrica “testimonianza”). Certo un trapiantato deve per tutta la vita prendere dei farmaci contro il rischio di rigetto, ma è straordinario vedere come la loro esistenza cambi radicalmente: bambini che prima erano costretti in un letto dopo pochi mesi possono andare in bicicletta, come tutti gli altri, andare a scuola, e poi crescere, sposarsi, avere figli, persone che prima erano attaccate a una macchina si riprendono in mano la loro esistenza, riscoprono il gusto della vita. Ogni volta è come un piccolo “miracolo”, che, anche dopo tanti anni di professione, non può non commuovere. E poi si crea un rapporto davvero speciale, che non si interrompe con il trapianto ma va avanti anche dopo. Il trapianto è un programma di cura che dura tutta la vita, in cui la chirurgia è il momento centrale, forse anche il più “suggestivo” nell'immaginario comune, ma non l'unico.

Alt al sudore (eccessivo)

Oggi contro l'iperidrosi, disturbo imbarazzante che riguarda circa il 2% della popolazione, esistono diversi rimedi, da quelli chirurgici fino al botulino

a cura di Giuseppe Chiesa

Il nostro corpo "suda" per regolare la temperatura corporea. È un fenomeno naturale ed essenziale. Se però questo meccanismo di regolazione viene alterato si ha un eccesso di sudorazione detto iperidrosi, una malattia di cui ancora non conosciamo la causa, che colpisce circa il 2% della popolazione e si manifesta in genere nell'adolescenza (o comunque sempre entro i 25 anni). Chi ne soffre si ritrova con alcune parti del corpo, e in particolare il palmo delle mani, le ascelle e il viso, costantemente inumidite da sudore abbondante, indipendentemente dalla stagione e dalla temperatura esterna (anche se certo il caldo peggiora il problema). In alcuni casi il disturbo può essere così importante da diventare fonte di grande imbarazzo, influire sulla propria sicurezza e autostima, fino a rendere difficile la vita di relazione.

Dott. Giuseppe Chiesa

Responsabile Sezione di Chirurgia mininvasiva U.O. Chirurgia toracica di Humanitas Gavazzeni

Quando riguarda ascelle e mani: le forme più fastidiose

L'iperidrosi palmare e ascellare rappresentano senza dubbio le forme più frequenti e gravi, anche da un punto di vista psicologico. La sudorazione eccessiva ascellare può creare imbarazzo e, in alcuni casi, può persino obbligare a cambiare camicie e magliette anche 2/3 volte al giorno. Altrettanto, se non ancora più imbarazzante, è la sudorazione eccessiva delle mani, generalmente la condizione più fastidiosa tra tutte le forme di iperidrosi. Le mani infatti sono molto esposte, svolgono un ruolo importante nelle attività professionali, nei rapporti interpersonali e nella vita sociale. Il grado di disturbo può variare da una semplice umidità del palmo della mano fino a un vero e proprio gocciolamento.

Per risolverla serve un lavoro di squadra

L'iperidrosi primitiva (non legata cioè ad altre patologie come ad esempio l'obesità o disfunzioni endocrine) non è solo una patologia estetica ma una vera malattia che quindi merita una giusta attenzione da parte del medico e del chirurgo. Curarla oggi si può, con un approccio che deve vedere una stretta collaborazione tra dermatologo e chirurgo. In questo modo si possono offrire al paziente cure sia di carattere medico, come ad esempio infiltrazioni di botulino (vedi box) sia chirurgico, in modo da poter individuare il trattamento più adatto. Spesso però la via d'uscita al problema dell'iperidrosi non è soltanto una, poiché chi ne soffre ha diverse aree del corpo afflitte dal problema. Le due soluzioni, chirurgica e infiltrativa, possono essere applicate anche in sinergia, per ottenere in sicurezza il risultato ottimale. La chirurgia tuttavia rappresenta la terapia sicuramente più efficace e, soprattutto, è in grado di apportare un decisivo miglioramento anche risolutivo nella maggior parte dei pazienti che soffrono di iperidrosi palmare, ascellare e facciale. In particolare si tratta di chirurgia toracica: il meccanismo della secrezione del sudore da parte delle ghiandole sudoripare (che sono distribuite in tutto il corpo anche se non in modo uniforme) infatti è regolato dal sistema neurovegetativo simpatico, cioè una parte del sistema nervoso autonomo che ha il suo centro direttivo lungo la colonna vertebrale e quindi nel torace. Ed è proprio lì, e in particolare sul nervo simpatico, che si interviene per bloccare all'origine il problema, eliminando o riducendo lo stimolo nervoso della sudorazione che in chi soffre di iperidrosi risulta amplificato e superiore alle reali esigenze di mantenimento della temperatura corporea.

IL NERVO SIMPATICO

È localizzato nel torace a lato della colonna vertebrale. Viene descritto a forma di "canna di bambù" perché presenta dei rigonfiamenti che corrispondono ai "gangli", centri di controllo della sudorazione, oltre che del tono delle arterie periferiche.

BOTULINO: NON SOLO PER LE RUGHE

a cura di Marzia Baldi, dermatologa di Humanitas Gavazzeni

Il meccanismo di azione della tossina botulinica prevede il blocco delle terminazioni nervose che attivano le ghiandole sudoripare che si trovano nella zona interessata dal problema. Per sviluppare la sua azione richiede qualche giorno e, in genere, i risultati sono visibili entro 7/10 giorni e durano circa 4/6 mesi. Per ottenere una riduzione stabile della sudorazione il trattamento va ripetuto due o tre volte l'anno, in base alle necessità del paziente. Se si decide di interrompere i trattamenti con tossina botulinica, la sudorazione ritornerà gradualmente al livello precedente. Questo tipo di terapia è controindicata in caso di allergia alla tossina o ai componenti della preparazione, in gravidanza o allattamento, in pazienti con malattie dei muscoli, in cura con farmaci miorilassanti e che abbiano subito interventi chirurgici al cavo ascellare. In rari casi il trattamento con tossina botulinica può dare sintomi simili a quelli dell'influenza che però solitamente scompaiono in pochi giorni.

Un intervento mini-invasivo

Con l'avvento della chirurgia mini-invasiva videotoracoscopica (cioè condotta con l'ausilio di strumenti ottici e video) e, soprattutto, negli ultimi 15 anni con l'affinarsi della tecnologia che permette accessi di pochi millimetri, il ricorso alla chirurgia è diventato sempre più frequente, i risultati sono ottimi e il fastidio per il paziente ridotto al minimo. Tre le tecniche che si possono utilizzare: il *posizionamento di clip* (mollette) per chiudere il nervo simpatico toracico, la *sezione del nervo* (simpaticotomia) e l'*asportazione del ganglio* (gangliectomia-simpaticectomia). L'intervento viene eseguito in anestesia generale (in day surgery con una sola notte di degenza postoperatoria) e la durata media è di circa 40 minuti. Le complicanze in mani esperte sono molto rare e di minima entità: l'effetto collaterale più frequente è la cosiddetta sudorazione compensatoria che però non supera il 2-3% dei casi. In conclusione, il consiglio è affrontare il trattamento di questa patologia con estrema serietà, dando importanza alla tipologia dei sintomi, alle caratteristiche di insorgenza, al grado di intensità del problema e all'impatto che ha nella vita di relazione di chi ne soffre. Solo così, e in stretta collaborazione con il dermatologo, si può individuare la terapia migliore per ciascun paziente.

S.O.S. gengive che sanguinano

Una corretta igiene orale e uno stile di vita sano sono le armi più efficaci per prevenire il problema e mantenerle sane (e belle)

a cura di Elena Riccardi

Gengive che sanguinano mentre ci si lava i denti o si mangia qualcosa di duro, come una mela o un pezzo di pane? Potrebbe essere sintomo di un'infiammazione gengivale, problema molto diffuso che, in forma più o meno grave, riguarda ben il 60% della popolazione (con un'incidenza in costante aumento) e che se trascurato può portare a problemi importanti, fino alla caduta dei denti. Questi campanelli d'allarme, a cui si associano anche rossore e gonfiore, ipersensibilità a caldo e freddo, non vengono però considerati come dovrebbero. Una persona su tre non se ne preoccupa, pensa che sia normale. Niente di più sbagliato: una gengiva sana non sanguina. Se lo fa significa che c'è qualcosa che non va e che bisogna intervenire prima che sia troppo tardi. Le gengive infatti non solo "abbelliscono" la bocca ma svolgono un'importante funzione di sostegno e di protezione del dente e dell'osso sottostante. Un'infiammazione gengivale, quindi, genera ripercussioni su tutte le strutture di sostegno del dente: l'osso si ritira e si formano tasche, in cui si raccolgono placca, tartaro, residui di cibo e batteri.

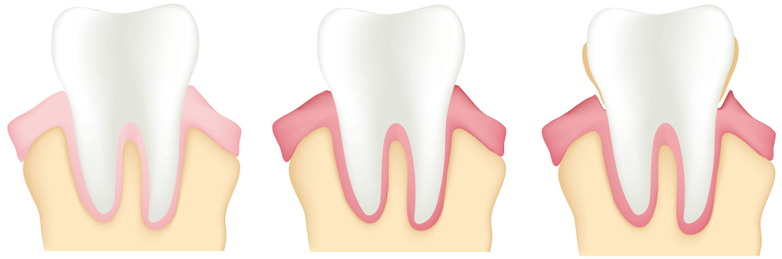
Localizzato o generalizzato: le cause sono diverse

Quando il sanguinamento gengivale è generalizzato può essere specchio di una condizione sistemica (che riguarda cioè l'intero organismo), come la gravidanza, particolari fasi del ciclo mestruale in donne più soggette a sbalzi ormonali, oppure dovuto all'assunzione di alcuni farmaci (ad esempio l'aspirina o anticoagulanti). Altre cause possono essere carenze vitaminiche, come la vitamina C che causa scorbuto o la vitamina B9 (acido folico), la mononucleosi infettiva (cosiddetta malattia del bacio, di origine virale che può colpire bambini e adolescenti), disordini di coagulazione e malattie importanti tra cui leucemie acute (più frequenti in bambini e giovani) o croniche, linfomi, mieloma multiplo, piastrinopenie (diminuzione del numero di piastrine circolanti), anemie, talassemie, emofilia. Sanguinamenti localizzati, che cioè riguardano piccole aree della bocca, invece possono essere la spia di altri problemi e in particolare di:

- *tartaro,* che andrebbe periodicamente rimosso poiché rappresenta un terreno fertile per i batteri che contribuiscono a causare lesioni parondontali (vedi box);
- *ascessi locali* (in questi casi va curata la causa di infezione);

DOTT.SSA ELENA RICCARDI

Odontoiatra presso lo Studio Dentistico Riccardi di Alzano Lombardo



LA PLACCA: UN NEMICO DA NON SOTTOVALUTARE

La placca dentale è una sottile pellicola, invisibile a occhio nudo, che aderisce ai denti e a tutte le altre superfici presenti nel cavo orale e che si forma quando i batteri normalmente presenti nella bocca si mescolano con proteine e amidi presenti nella saliva. Se non viene adeguatamente rimossa, questi batteri possono attaccare la gengiva, provocandone l'infiammazione (gengivite), una condizione che si può curare, a patto che si intervenga tempestivamente. Il rischio altrimenti è che diventi cronica e degeneri in parodontite, estendendosi in profondità fino a coinvolgere il parodonto (cioè l'insieme dei tessuti di supporto che circondano e mantengono il dente saldamente attaccato all'osso, composto da gengive, osso alveolare, legamento parodontale e cemento radicolare). Il risultato è che la gengiva, di solito perfettamente aderente al dente, si "scolla" creando degli spazi (tasche gengivali) in cui i batteri si accumulano e si ritrae lasciando scoperta parte della radice del dente (recessione gengivale); il tessuto osseo viene distrutto; i denti perdono supporto e diventano mobili, si spostano, fino a cadere, negli stadi più avanzati.

- *tasche ossee gengivali,* che possono riempirsi di detriti vari e causare l'infezione (può essere prescritta una terapia antibiotica locale o sistemica, rendersi necessario un intervento chirurgico oppure può essere sufficiente una pulizia della tasca);
- *protesi incongrue*, elementi dentari mancanti o distrutti in cui si accumulano placca, batteri e residui di cibo.

L'igiene orale: il pilastro della prevenzione…

Sangue nel lavandino o sul cuscino, alitosi, "bocca amara". In presenza di questi sintomi, una volta escluse patologie gravi o sistemiche, è consigliabile una visita odontoiatrica, unita a una radiografia panoramica (ortopantomografia), per valutare le condizioni generali, l'entità dell'eventuale retrazione ossea, valutare la presenza o meno di granulomi, cisti ossee e tasche parodontali. Altro elemento di fondamentale importanza è testare la stabilità degli elementi dentari e programmare sedute di igiene orale con una profonda pulizia delle tasche. Anche il paziente può fare molto, in prima persona, per evitare il sanguinamento gengivale. A cominciare da una maggiore attenzione alla propria igiene orale. Non basta infatti spazzolare i denti, bisogna farlo nel modo giusto e con gli strumenti giusti che, di volta in volta, il dentista suggerirà a seconda dei casi. I denti andrebbero spazzolati (almeno due volte al giorno, la mattina e la sera, per una durata minima di due minuti) in modo accurato, andando a raggiungere tutti i punti e tutte le superfici, dentro, fuori e dove si mastica, sempre dalla gengiva verso il dente e non viceversa, senza dimenticarsi che anche le mucose orali (cioè le guance) e la lingua devono essere pulite quotidianamente. Utile è anche l'uso quotidiano del filo interdentale e degli altri presidi che oggi si hanno a disposizione, come spazzolini elettrici, scovolini e idropulsori. Infine da non sottovalutare la scelta di un dentifricio corretto, quindi più idoneo alla propria condizione orale, associando eventualmente anche colluttori e disinfettanti topici.

E TU SEI A RISCHIO?

Adulti sopra i 35 anni, fumatori, donne in gravidanza, diabetici e uomini e donne sottoposte a forti stress: è questo l'identikit delle categorie più a rischio per l'insorgenza di disturbi gengivali. Età, alterazioni ormonali come quelle che avvengono nel periodo della gravidanza, fumo, malattie come il diabete e stress infatti giocherebbero un ruolo importante nella capacità delle gengive di resistere all'azione dei batteri della placca e quindi allo sviluppo dell'infiammazione.

Due ruote: le regole per evitare dolori

Dall'altezza della sella alla posizione del manubrio, i consigli dell'esperto per prevenire le più comuni patologie dei ciclisti

a cura di Marco Incerti

Sono sempre di più gli italiani appassionati di ciclismo. Per alcuni è un passatempo per mantenersi in forma e stare all'aria aperta. Per altri un vero e proprio stile di vita. Per altri ancora uno sport in cui mettersi alla prova. In ogni caso si tratta di un'attività fisica tra le più salutari, consigliabile a qualunque età. La pedalata in sé è un gesto atletico poco stressante e addirittura suggerito come riabilitazione per diversi problemi osteo-muscolari. Senza contare i benefici che offre a livello cardio-respiratorio. Ciò nonostante, se non fatta nel modo o con i "mezzi" corretti, può nascondere qualche insidia, in particolare le cosiddette patologie da sovraccarico, patologie che riguardano ossa, muscoli e tendini e vanno di pari passo con i chilometri macinati. All'origine di questi disturbi, di cui qui accenneremo ai più frequenti, oltre a una predisposizione personale, ci sono le intense e continue sollecitazioni a cui l'apparato osteo-muscolare viene sottoposto, ma anche fattori posturali, cioè derivanti dalla postura assunta sulle due ruote, e tecnici legati alle caratteristiche della bicicletta.

Dott. Marco Incerti

Responsabile U.O. Ortopedia e Traumatologia Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro

Anche le mani sono a rischio

Anche se mani e polsi durante la pedalata sono sottoposti a un minor sforzo rispetto alle gambe (pur avendo un ruolo fondamentale per il controllo del mezzo ma anche per la stessa propulsione) possono andare incontro a problemi, sia per traumi diretti (ad esempio una caduta) sia per disturbi di compressione dei nervi legati a fattori predisponenti (come ristrettezza del canale carpale o fratture precedenti), a microtraumi ripetuti (vibrazioni), ma soprattutto a una scorretta posizione delle mani sulla parte orizzontale del manubrio. Tra i disturbi più comuni ci sono in particolare la "sindrome del tunnel carpale" e, simile a questa anche se meno conosciuta, quella del Guyon. Sintomi tipici di entrambi sono in particolare tre: un dolore sordo e continuo, alterazioni della sensibilità con formicolio e intorpidimento, deficit muscolari e perdita progressiva della forza. Per prevenire dolori, innanzitutto è fondamentale che il manubrio sia impugnato in modo corretto e cioè senza stringere, con l'arto superiore e le spalle rilassate e il polso in linea con l'avambraccio. Inoltre è bene verificare alcune caratteristiche tecniche della propria bici e soprattutto che le ruote non siano troppo rigide, la pressione di gonfiaggio non sia eccessiva e il manubrio abbia un'imbottitura adeguata.

Occhio al ginocchio

Condropatia femoro-rotulea: è questa una delle patologie più comuni, e più temute, dai ciclisti. Si tratta di una malattia delle cartilagini che rivestono le ossa dell'articolazione del ginocchio, che si manifesta con dolore dopo lo sforzo. Anche in questo caso, alla sua comparsa contribuiscono diversi fattori. Tra questi una predisposizione individuale (anomalie strutturali della rotula, incremento dell'angolo Q formato da femore e tibia, debolezza etc.). Ma anche fattori tecnici, come l'uso di rapporti lunghi (cioè quelli che costringono a pedalare "duro") per periodi prolungati, una sella troppo bassa con pedivelle (elementi metallici di forma allungata che collegano il movimento centrale della bicicletta con i pedali) lunghe, che aumentano la pressione sulla rotula. I parametri della bicicletta da verificare per ridurre i rischi sono: l'altezza della sella, che non deve essere troppo bassa (l'angolo tra coscia e gamba dovrebbe essere compreso tra i 25 e i 30 gradi per gli adulti, tra i 30 e i 35 per i ragazzi), la posizione del piede sul pedale che deve essere orizzontale e parallelo al suolo, la lunghezza delle pedivelle (esistono appositi calcoli per stabilire quella ideale rispetto alla propria altezza). Un altro problema frequente tra i ciclisti è la cosiddetta sindrome della bendelletta ileotibiale, cioè l'infiammazione (con conseguente dolore) del tendine che si inserisce sul ginocchio lateralmente e sale lungo la coscia. Si può manifestare in chi ha un difetto di rotazione dell'arto inferiore (ad esempio le ginocchia vare, più comunemente dette gambe da fantino): in queste persone la posizione dritta che il piede (inserito nel pedalino delle bici da corsa) assume durante la pedalata può provocare una tensione eccessiva del tendine e quindi l'infiammazione. La prevenzione consiste nel trovare una posizione adeguata al difetto, anche con l'aiuto di esperti, ruotando leggermente il pedalino verso l'esterno in modo da de-tendere la bendelletta e darle così sollievo.

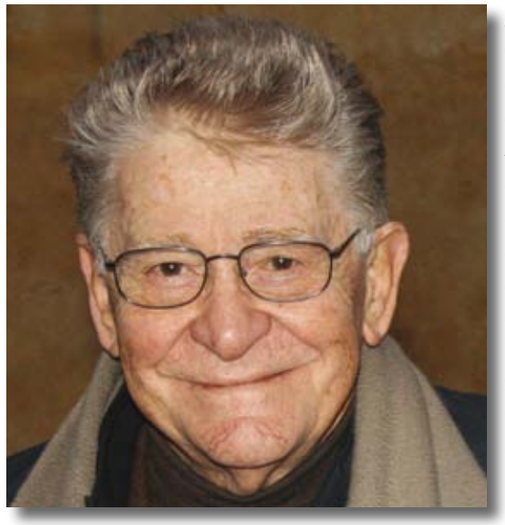
Per proteggere la schiena

Se una sella troppo bassa può mettere a repentaglio la salute del ginocchio, nemmeno una troppo alta è priva di pericoli: può causare un eccessivo sbilanciamento del bacino con conseguente torsione della parte bassa della colonna vertebrale. Prima di salire in sella, quindi, soprattutto se già si soffre di mal di schiena, è bene assicurarsi che sia all'altezza corretta. Sempre a proposito di sella, ricordatevi che non deve avere la punta in su, altrimenti il bacino si retroverte (ruota indietro) accentuando in modo innaturale la curva lombare e causando, alla lunga, dolore. Anche l'arretramento della sella, ovvero la distanza tra la verticale che parte dal movimento centrale e la sella è importante: determina la posizione del bacino e dell'intera colonna vertebrale rispetto ai pedali e il bilanciamento dei pesi sulle ruote. L'ideale sarebbe mantenere una distanza di 2-3 centimetri. Anche nella prevenzione del mal di schiena poi un ruolo importante lo gioca la posizione del piede sul pedale: se il punto di massima spinta sul pedale (che si trova al centro della prima testa metatarsale, cioè il cuscinetto alla base delle dita) è in asse rispetto al centro del perno del pedale, si ottiene una sequenzialità ottima e armonica del movimento dei diversi muscoli coinvolti nella pedalata, oltre a un buon trasferimento dell'energia muscolare al pedale.

Ermanno Olmi

Dopo la malattia sono diventato un "Leone"

a cura di Lucio Buonanno



«Ho rischiato di morire. Non riuscivo più a camminare, ero paralizzato, colpito da una malattia rara, la sindrome di Guillain-Barrè, che può essere anche mortale. Potevo muovere solo le palpebre, chiudere e aprire gli occhi. Per quasi quattro anni ospedali e fisioterapia. Ma Loredana, mia moglie, che avevo conosciuto nel 1961 sul set del mio secondo film "Il posto", è rimasta accanto a me giorno e notte. E quando io, in un momento di profondo sconforto, le chiesi di lasciarmi morire, lei mi prese la mano e mi disse: "Ma se muori, io cosa faccio?". Fu la svolta, cominciai a rianimarmi e giorno dopo giorno ce la misi tutta per venirne fuori. Lentamente, cominciai a rinascere. E sono tornato alla macchina da presa anche se con l'aiuto dei miei primi due figli, Fabio ed Elisabetta, che ora lavorano anche loro nel cinema. Il terzo, Andrea, è istruttore ippico. Avevo perduto il 65 per cento della muscolatura e loro facevano per me il lavoro manuale». Così Ermanno Olmi, regista superpremiato a Cannes, a Venezia, Leone d'oro alla carriera nel 2008, Cavaliere di Gran Croce della Repubblica, nato a Bergamo (e ci tiene), ricorda il dramma che ha vissuto nel giugno del 1984. La malattia ora è solo un ricordo. Ma non dimentica quel periodo difficile. Difficile ma allo stesso tempo "prezioso". *«La malattia mi ha cambiato la vita. Ha affinato la mia sensibilità nell'osservare il mondo, ho scoperto altri modi per essere attivi, ma soprattutto mi sono soffermato su significati, particolari e cose che prima trascuravo»* spiega il regista di decine di film tra cui "L'albero degli zoccoli", "Cento chiodi" e di centinaia di cortometraggi. E così, dopo la malattia, nascono altri capolavori: "Lunga vita alla signora", Leone d'argento al Festival di Venezia; "La leggenda del santo bevitore" Leone d'oro; "Cantando dietro i paraventi", Nastro d'argento; "Il villaggio di cartone".

Il legame profondo con la società cittadina

Ora Olmi, che ha quasi 82 anni, è impegnato sul set di due documentari, uno per l'Expo 2015 dal titolo "L'acqua e il pane di ogni giorno", quasi una continuazione del mondo contadino amato da quando bambino passava l'estate a Treviglio, nei campi della nonna contadina dai capelli rossi come i suoi o, più grandicello, andava a fare il panettiere. *«Sono rimasto legato a quel mondo»* ci dice. Ne parla tra l'altro nel suo libro "L'Apocalisse è un lieto fine. Storie della mia vita e del nostro futuro", edito da Rizzoli. Una serie di ricordi, di incontri, di esperienze. *«Ho attinto dagli appunti della mia vita. Fogli e foglietti in cui ho annotato gli episodi più significativi man mano che li vivevo. Materiali lasciati in qualche cassetto che ho deciso di recuperare, facendo ordine e provando a metterli in fila. È la mia storia ma anche quella dell'Italia con la trasformazione da società contadina a industriale. Ora credo che siamo di fronte a una nuova mutazione. Ritorneremo a quella società contadina, a un più armonioso e rispettoso rapporto con la terra, la sola fonte sicura del nostro sano sostentamento. Il cibo sarà l'argomento centrale di Expo 2015 e ci sarà lo scontro tra due visioni diverse dell'alimentazione: quella industriale che punta sulla quantità e quella centrata sulla qualità che è indispensabile alla salute delle persone e forse ritroveremo anche i valori di una volta, la piacevole convivenza, la solidarietà che non mancava mai tra gli abitanti dei quartieri, delle corti, delle case di ringhiera».*

LA SINDROME DI GUILLAN-BARRÉ

È una malattia rara che può verificarsi a qualsiasi età, soprattutto tra i 30 e i 50. La causa è ancora sconosciuta. Spesso segue a una lieve infezione, di solito un'infezione polmonare o gastrointestinale, o addirittura ad alcune vaccinazioni (per l'influenza suina o la rabbia) e si verifica quando le difese immunitarie attaccano erroneamente il sistema nervoso. I sintomi? Debolezza muscolare, paralisi in entrambi i lati del corpo, intorpidimento, vista offuscata, palpitazioni, difficoltà di respirazione, contrazioni muscolari, difficoltà di muovere i muscoli del volto. Qual è la terapia? Non c'è ancora una cura specifica ma gli specialisti consigliano il ricovero in terapia intensiva, il trattamento con immoglobuline per via endovenosa, trasfusione di sangue, ma soprattutto la fisioterapia e la riabilitazione. Il recupero può richiedere settimane o anni. La maggior parte delle persone sopravvive e guarisce completamente. Ed Ermanno Olmi ne è un esempio.

PRESIDENTE PER BERGAMO CAPITALE EUROPEA DELLA CULTURA 2019

Sarà Ermanno Olmi a presiedere il Comitato per "Bergamo capitale europea della cultura 2019". In cambio il regista ha ottenuto che Casa Suardi, lo storico edificio di Piazza Vecchia, non verrà venduta come prospettato dal Comune. Bergamo è una delle 14 città italiane che concorrono per l'ambito riconoscimento. L'Italia dividerà il trofeo con la Bulgaria. È dal 1985 che, su proposta dell'attrice Melina Mercuri, l'Unione Europea ha sponsorizzato con un contributo finanziario di un milione e mezzo di euro questa importante manifestazione culturale. Per beneficiare di questa somma, che ha ricadute anche sul turismo, le città candidate devono avere, in sintesi, almeno due programmi: la "dimensione europea" e la "città dei cittadini". Per il 2019 oltre a Bergamo si sono candidate Amalfi, Bari, Brindisi, Catanzaro, L'Aquila, Matera, Palermo, Perugia e Assisi, Ravenna, Siena, Torino, Urbino. Una bella lotta che però grazie a Ermanno Olmi potrebbe riportare Bergamo in pole position.

Una vita alla ricerca dell'autenticità

«Quello di cui sento la mancanza è la bellezza dei luoghi e l'autenticità delle persone. Le nostre città hanno ormai solo odori artificiali, come artificiale è la vita di chi le abita. I rifiuti velenosi che produciamo sono conseguenza dei processi chimici che poi contaminano le zolle dove si coltiva gran parte dei nostri alimenti» scrive nel suo libro. Ed ecco spiegata la scelta di lasciare la città e di rifugiarsi ad Asiago in una casa al limite dei boschi dove la natura è ancora incontaminata e gli animali, come gli scoiattoli, girano liberi. Il suo amore per il mondo rurale lo ha descritto anche nel documentario "Terra Madre", un viaggio nelle comunità contadine, presentato in anteprima mondiale al Festival di Berlino nel 2009. È un inno alla semplicità, ai veri rapporti umani anche se costellati da difficoltà. E per Olmi semplicità e rapporti umani sono fondamentali.

I giovani? La nostra vera speranza per il futuro!

«Credo che più noi siamo disponibili a un'umiltà sincera e più possiamo entrare in relazione e in sintonia con gli altri. I giovani l'hanno capito, la classe politica, sfortunatamente non tutta, ancora no e continua a raccontarci storielle. Ma noi non siamo mica cretini. C'è bisogno di nuovi obiettivi, nuovi progetti che corrispondano a questo critico momento storico. Insomma ci vuole davvero voglia di fare, ci vogliono presenze significative dalla morale cristallina. E prima di tutto onestà. La gente non è superficiale. Lo è stata, vittima della cosiddetta società civile che faceva del consumismo il principio portante. Una vera follia. Ora si sta cambiando. Si comincia a comprendere il valore della povertà, intesa come abbandono del superfluo. E i primi a capirlo sono i giovani che stanno tornando a coltivare la terra. Forse è cominciato il nostro futuro». Intanto ha dato alle stampe un altro libro, "Lettera a una chiesa che ha dimenticato Gesù" (Piemme editore), e ha ricevuto la cittadinanza onoraria di Sotto il Monte dove girò, nel 1965, "E venne un uomo", film sulla vita di Papa Giovanni XXIII, in occasione del 50° anniversario dell'enciclica "Pacem in terris".

Terza età, oggi più che mai una risorsa in movimento

a cura di Emilio Pozzi

Essere riconosciuti come una risorsa organizzata. È questo l'obbiettivo degli Stati generali della terza età che sono stati avviati a Bergamo per sottolineare il nuovo ruolo degli anziani nel terzo millennio. Non si tratta di un caso isolato. Si colloca in un contesto di iniziative italiane ed europee, di cui la più significativa è "Europa 2020", che già individuano alcune precise azioni strategiche a cui anche l'intervento locale è indispensabile che si uniformi. Mi riferisco alla aderenza alle terapie, alla prevenzione delle cadute, alla fragilità e malnutrizione, all'assistenza integrata, alla vita indipendente, e da ultimo agli ambienti "senior friendly" (letteralmente "amici degli anziani"). La nostra provincia è una città ricchissima di progetti e iniziative che spesso però si disperdono in mille rivoli.

DOTT. EMILIO POZZI

Presidente dell'Ordine dei Medici di Bergamo

Un progetto di rete

Con gli Stati generali si vuole creare una sorta di coordinamento, un progetto di rete che veda coinvolti, oltre all'Ordine dei Medici di Bergamo e all'Assessorato alle politiche sociali del comune capoluogo, promotori dell'iniziativa, anche l'Università, la Diocesi, l'Asl, il mondo del volontariato, i centri per la terza età, le sezioni pensionati delle organizzazioni sindacali. Del resto mi sembra ormai non più procrastinabile la decisione di sostenere lo sviluppo di soluzioni innovative per migliorare la qualità di vita e la cura della popolazione anziana. Dovrebbero essere finalizzate ad agevolare la mobilità, il prolungamento della vita attiva e ridurre l'isolamento sociale, compreso la realizzazione di approcci diagnostici e terapeutici innovativi per malattie particolarmente critiche.

L'UNIONE FA LA FORZA

Gli Stati generali sono nati come organo di rappresentanza dei tre ceti sociali esistenti sia nello Stato francese (prima della Rivoluzione del 1789) che nei Paesi Bassi. Entrambe le assemblee, di origine feudale, disponevano della funzione di limitare il potere monarchico. Ai tempi nostri la denominazione "Stati generali" viene usata sostanzialmente per definire un modello organizzativo che raccoglie un significativo numero di associazioni, gruppi o persone, interessati ad approfondire un tema, a confrontare le esperienze maturate e ad incanalarle verso obiettivi condivisi. Un esempio in questa direzione è rappresentato dagli Stati generali della Green Economy, composto da 39 organizzazioni di imprese rappresentative della Green Economy italiana in collaborazione con il Ministero dell'Ambiente, o dagli Stati generali dell'aria di Regione Lombardia per giungere alla redazione condivisa del Piano Regionale degli Interventi per la qualità dell'Aria (PRIA), uno strumento integrato per prevenire l'inquinamento atmosferico e abbattere le emissioni, o ancora gli Stati generali della Cultura organizzati dal quotidiano "Il Sole 24 ore", Accademia Nazionale dei Lincei ed Enciclopedia Treccani sotto l'Alto Patronato della Presidenza della Repubblica.

Parola d'ordine: muoversi (a tutte le età)!

E in questa direzione si muove l'Ordine dei medici di Bergamo che, sperimentalmente, con "Mi muovo" ha avviato un nuovo progetto rivolto alle persone anziane. Il progetto, che ha preso il via al centro anziani di Osio Sopra, riguarda l'attività motoria. Nello specifico si tratta di lezioni in cui vengono insegnati alcuni movimenti che hanno lo scopo di migliorare lo stato d'equilibrio e la forza muscolare. È stato infatti dimostrato da studi scientifici, a cui il nostro progetto si ispira, l'efficacia di questi movimenti che qualsiasi anziano può imparare in una palestra, ma poi continuare a casa. L'obiettivo è prevenire cadute e fratture. L'iniziativa può contare sulla collaborazione del Cus (Centro Universitario Sportivo) di Dalmine e dell'Università degli Studi di Bergamo. Ovviamente questi corsi sono inseriti in un progetto più complessivo che prenderà in esame le problematiche e ipotizzerà soluzioni per la popolazione della terza età in un'azione coordinata che vede la partecipazione di tutti i soggetti che nella nostra provincia si interessano della tematica.

Le 6 azioni strategiche UE per l'invecchiamento attivo

• Aderenza alle terapie Nuovi approcci per l'adesione alla prescrizione per diverse malattie croniche in almeno 30 Regioni europee. Oggi, solo il 25 per cento degli anziani con patologie croniche (malattie cardiache o polmonari, ad esempio, o combinazioni - multi-morbilità) assume i farmaci correttamente al momento giusto. Una corretta aderenza alle terapie potrebbe migliorare la loro condizione e prevenire la cronicizzazione di molte malattie.	**• Vita indipendente** Migliorare la diffusione di soluzioni che consentono alle persone· di vivere in modo indipendente più a lungo, fornendo contatti sociali, funzionalità di allarme e servizi domestici vari. Le persone anziane possono utilizzare molte applicazioni tecnologiche per prevenire la solitudine, l'isolamento sociale o il prematuro ingresso in una casa di cura, a condizione che queste siano integrate e senior-friendly.	**• Prevenzione delle cadute** Lancio di programmi per la prevenzione delle cadute e di diagnosi precoce in almeno 10 Paesi europei entro il 2015. Gli anziani prima o poi diventano inclini a cadere. Il telemonitoraggio può aiutare a individuare rapidamente le aree a rischio o addirittura prevenire le cadute. Seguendo i programmi di formazione per mantenersi attivi, gli anziani possono evitare le cadute, anche con semplici accorgimenti pratici, o recuperare più velocemente se dovesse succedere.
• Fragilità e manutenzione Un programma per la prevenzione del declino funzionale e della fragilità tra gli anziani che raggiungerà almeno 1.000 strutture sanitarie entro il 2015. L'impegno è aiutare le persone a seguire un regime sano e attivo (corretta dieta ed esercizio fisico) per vivere più a lungo in modo indipendente nelle proprie case.	**• Ambienti "senior friendly"** Favorire lo sviluppo di ambienti innovativi a misura di anziano: migliorare il rapporto città/campagna promuovendo un patto tra le Regioni dell'Ue. Le città, i Paesi e le aree pubbliche devono cambiare per adattarsi alle esigenze degli anziani: più posti di riposo, un più facile accesso agli edifici e maggiore sicurezza negli spazi pubblici.	**• Assistenza integrata** Distribuzione, in più di 20 Regioni, di programmi di telemonitoraggio per la gestione delle malattie croniche e di assistenza integrata in grado di soddisfare le esigenze degli anziani e migliorare l'efficienza del sistema. ***Fonte: Il Sole 24 Ore***

Pane fatto in casa: una passione per 1 italiano su 3

a cura di Elena Buonanno

«Sì, è vero. Fare il pane in casa sta diventando sempre più di moda. E la cosa bella è che non sono solo le mamme di famiglia a farlo, ma anche moltissime ragazze giovani e persino uomini, tutti affascinati dall'idea di "mettere le mani in pasta", mangiare meglio, recuperare le tradizioni di una volta, quando fare il pane in casa era una necessità, oltre ovviamente a risparmiare». Chi parla è Riccardo Astolfi, ideatore e fondatore della "Comunità del Cibo Pasta Madre", associazione nata nel 2011, che oggi raccoglie più di 5000 persone in tutta Italia, con età media compresa tra i 30 e i 35 anni, accomunate dalla passione per il pane genuino fatto in casa. Studenti, manager, impiegati, architetti, insegnanti che, armati di grembiule e mattarello, nel tempo libero, si trasformano in novelli panettieri e si mettono a sfornare pagnotte e sfilatini.

Ma perché il pane fatto in casa piace così tanto?

Le motivazioni sono tante. C'è chi si avvicina a questo mondo spinto dalla curiosità, perché magari ne ha sentito parlare da una vicina di casa o da un'amica e vuol mettersi alla prova, chi è alla ricerca di cibi più genuini, chi è attratto dal "sapore" delle vecchie tradizioni e chi invece lo fa per risparmiare.

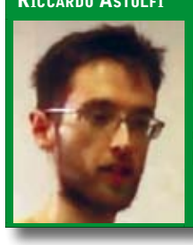
Beh, non male in tempi di crisi. Ma quanto costa un chilo di pane fatto in casa?

Tra farina, acqua, gas ed elettricità per cuocerlo, non si supera l'euro, una bella differenza rispetto al pane che si compra, che costa dai 4 euro in su. Ovviamente questo se si usa una normale farina. Se si va a cercare quella biologica il prezzo sale, ma è sempre meno di un pane biologico comprato in negozio.

Ma i vantaggi, portafoglio a parte, sono anche per il palato?

Assolutamente sì. Il pane fatto in casa è più buono e saporito di quello industriale. E soprattutto non diventa duro il giorno dopo. Se conservato correttamente, in un canovaccio fuori dal frigo, può rimanere morbido e conservare la sua fragranza per una settimana intera. Questo perché viene fatto senza accelerare i tempi naturali di lievitazione. Una volta che ci si è abituati al suo sapore, poi è difficile tornare indietro o almeno ci si accorge molto di più della differenza e quello che prima sembrava buono lo diventa un po' meno.

RICCARDO ASTOLFI



Fondatore della "Comunità del Cibo Pasta Madre"

NON SOLO PAGNOTTE E SFILATINI

Secondo una stima della Coldiretti oltre 21 milioni di italiani dichiarano di preparare alimenti in casa: non solo pane, ma anche yogurt, gelato o conserve. E di questi oltre 11,2 milioni lo fanno regolarmente.

Ma qual è il segreto per un pane a regola d'arte?

La pazienza e gli ingredienti. A cominciare dal lievito che si usa, la base. L'ideale sarebbe usare, al posto del lievito di birra che viene selezionato e prodotto industrialmente, la pasta madre. Si tratta di un impasto "vivo", fatto da acqua e farina che funziona da lievito naturale, ricchissimo di lieviti e batteri che si nutrono degli amidi della farina e che oltre a far fermentare l'impasto gli danno anche aroma. Non si può comprare nei supermercati, neanche in quelli biologici. Il modo più facile per averlo è farselo regalare da qualcuno che già lo utilizza, un amico, un vicino di casa, o un panettiere che lo usa. Nella nostra associazione, ad esempio, funziona così. Chi ne ha bisogno per iniziare lo chiede ai nostri "spacciatori" (per sapere chi sono a Bergamo e provincia basta andare su **pastamadre.blogspot.it**). Ma capita ormai sempre più spesso che anche in alcuni condomini o tra gruppi di amici ci si organizzi per scambiarselo a vicenda. E così fare il pane diventa anche un modo per socializzare e per essere solidali. In alternativa si può farsela da soli.

Come si prepara la pasta madre?

Bisogna fare un impasto di farina e acqua, con l'aggiunta di un cucchiaio di miele, meglio se biologico. Il miele, essendo composto da zuccheri semplici più facilmente "attaccabili" dai microorganismi, serve a dare una mano nel far partire la fermentazione. Una volta amalgamati bene gli ingredienti, poi si fa una piccola palla morbida e liscia e la si mette a riposare a temperatura ambiente per circa due giorni. Già dopo 48 ore l'impasto comincia a gonfiarsi e si formano dei buchini. Poi si "rinfresca", cioè si aggiunge un po' di farina per dare da mangiare ai lieviti e ai batteri che in questo modo si "rivitalizzano" e si reimpasta. Dopo circa dieci giorni, ripetendo il rinfresco ogni due, la pasta madre è pronta. Il procedimento è sicuramente più laborioso, ma dà grandi soddisfazioni. È emozionante vedere questa piccola palla crescere e cambiare.

E poi, una volta pronta, come si usa?

Se ne prende un pezzo, si impasta con acqua e farina, aggiungendo eventualmente a seconda dei gusti semi di sesamo, di girasole, olive, noci, e si lascia lievitare per 4 o 5 ore. Poi si passa alla creazione delle forme del pane, pagnotte, sfilatini, quadrotti. Ci si può sbizzarrire. E infine nel forno, al massimo della temperatura i primi 10 minuti in modo che si formi una bella crosticina e poi a 200 gradi, per un tempo variabile a seconda della quantità e del tipo di pane che si vuole. In media comunque, per un chilo di pane, ci vuole un'altra mezz'ora di cottura. La pasta madre che avanza invece si può regalare agli amici oppure conservarla in un vasetto di vetro in frigo (per una settimana al massimo) e poi riutilizzarla.

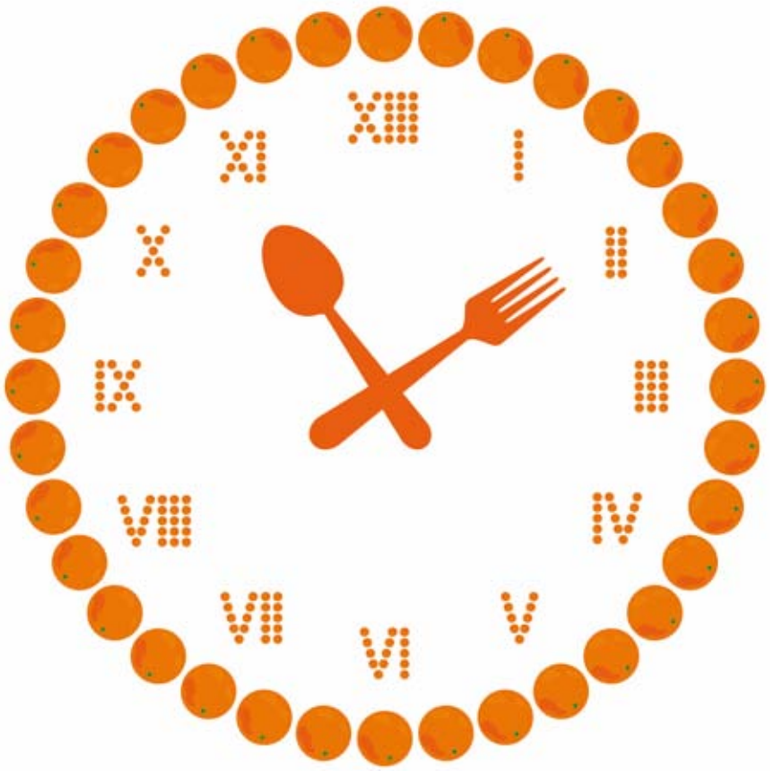
Ma è difficile?

All'inizio bisogna prendere un po' di manualità. Per chi è alle prime armi può essere utile usare la macchina impastatrice, anche se mettere le mani in pasta è uno degli aspetti più "romantici" del fare il pane da soli.

Siete a dieta? Occhio all'orologio

a cura di Elena Buonanno

Per dimagrire non basta mangiare sano e stare attenti a dosi e quantità. Bisogna tenere d'occhio anche le lancette, non solo quelle di bilance e bilancini, ma dell'orologio. A dirlo è uno recente studio pubblicato sulla prestigiosa rivista internazionale *Journal of Obesity*, secondo il quale consumare il cibo dopo un determinato orario (ovvero le 15) influisce negativamente sul metabolismo umano, perché va a intaccare il ciclo circadiano dell'organismo (cioè il ritmo biologico la cui durata è scandita dalle 24 ore). In pratica, a parità di apporto calorico e dispendio energetico, chi mangia dopo quell'ora dimagrisce meno di chi invece mangia regolarmente prima. *«Questa ricerca dimostra l'importanza di avere un'alimentazione corretta sotto tutti i punti di vista, anche per quanto riguarda gli orari in cui si consumano i pasti durante la giornata, un elemento fondamentale molto spesso trascurato»* commenta la dottoressa Chiara Cortiana, biologo nutrizionista.



Dottoressa Cortiana, come si spiegano i risultati di questo studio?

Ci sono ancora molti aspetti, soprattutto fisiologici, da chiarire. Quello che però sappiamo è che il nostro metabolismo presenta i massimi valori nelle prime ore del mattino e tende a ridursi durante la giornata. Il principale ormone responsabile di questo andamento è il cortisolo, di cui si registra un picco massimo attorno alle 3-4 del mattino ed un picco minimo attorno alle ore 22-24. Per questo motivo l'ideale sarebbe assecondare il più possibile questo ritmo naturale del nostro corpo, concentrando la maggior parte dell'introito calorico giornaliero nella prima metà della giornata (soprattutto per quanto riguarda i carboidrati) e diminuendo gradualmente gli alimenti a mano a mano si avvicina il momento di andare a letto. Tradotto in saggezza popolare: colazione da re, pranzo da principe e cena da povero! Un altro aspetto importante evidenziato dalla ricerca, poi, è la regolarità degli orari in cui si mangia.

Perché è così importante?

Avere degli orari fissi per mangiare è fondamentale per consentire alle persone che vogliono perdere peso di riuscire nel loro intento: sembra infatti che renda più facile entrare mentalmente nello "schema" della dieta e riuscire a rispettarlo,

DOTT.SSA CHIARA CORTIANA

Biologo nutrizionista, di Bergamo

senza saltare nessuno dei pasti previsti e senza mangiare alcuni cibi nel momento sbagliato della giornata. Pianificare i pasti a orari fissi costituisce inoltre uno dei cardini della terapia comportamentale attuata nei casi di disturbi del comportamento alimentare (anoressia o bulimia nervosa, *binge eating disorder*) e risulta fondamentale nel controllo dell'obesità soprattutto negli adolescenti.

Ma quanti pasti si devono prevedere durante il giorno?

Bisognerebbe consumare almeno cinque pasti: colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, merenda a metà pomeriggio, e cena. Se si considera un introito calorico giornaliero di 1500 calorie, la suddivisione sui cinque pasti dovrebbe essere: 300 a colazione (20%), 75 allo spuntino (5%), 600 a pranzo (40%), 75 a merenda (5%) e le restanti 450 a cena (30%). In alcuni casi possono essere previsti addirittura sei o sette pasti, a seconda della giornata lavorativa ("*mi alzo alle 5 o alle 10?*", "*faccio un lavoro sedentario o un lavoro fisicamente faticoso?*") e dell'attività sportiva praticata. Quando si hanno in previsione allenamenti o sedute sportive intense è infatti sempre raccomandabile uno spuntino extra in modo da non lasciare l'organismo senza energia durante lo sport: questo potrebbe incidere sia sulla glicemia, abbassandola troppo, sia sulla resa sportiva che potrebbe non essere ottimale.

Oltre all'orario esiste anche un tempo giusto da dedicare al mangiare?

Sì. Un pranzo o una cena dovrebbero durare almeno 20 minuti, la colazione almeno 10 minuti. È necessario concentrarsi su quello che si sta facendo e sul cibo che si sta mangiando! È stato dimostrato che il senso di sazietà è minore se si mangia distratti dalla TV o da un libro perché non si acquisisce la consapevolezza di quello che si è mangiato. Ciò porta ad avere fame molto prima di essere arrivati all'orario giusto per lo spuntino o il pasto successivo con conseguente rischio di spuntini extra che spesso sono poco salutari e molto calorici. E questo rende il dimagrimento molto più lento quando non impossibile. Fondamentale è poi la masticazione sia per una corretta digestione sia per controllare il peso corporeo. Nella bocca avvengono due tipi di digestione: chimica, attraverso gli enzimi digestivi contenuti nella saliva, e meccanica, grazie all'azione di sminuzzamento attuata dai denti. Se il boccone viene masticato troppo velocemente risultano mancanti o carenti entrambi i tipi di digestione, sia perché il cibo non resta sufficientemente a contatto con la saliva sia perché i denti non riescono a triturarlo come dovrebbero. La conseguenza di questa cattiva abitudine (purtroppo molto diffusa!) è una sensazione di gonfiore e di pesantezza postprandiale che non ci dovrebbe essere e, nei casi più gravi, un peggioramento di patologie già esistenti come il reflusso gastro-esofageo o il meteorismo intestinale. Questo problema è talmente diffuso e importante che è stata addirittura inventata una forchetta elettronica che emette segnali luminosi e vibrazioni quando la persona sta mangiando troppo velocemente, indicando così la necessità di rallentare il ritmo al quale si stanno inghiottendo i bocconi!

Impara a dire no!

Sapere esprimere le proprie idee, sentimenti e bisogni in modo "autentico" e deciso: questo significa essere assertivi. Una capacità importante per stare bene con se stessi e con gli altri

a cura di Viola Compostella

Quante volte non riusciamo a esprimere quello che pensiamo e sentiamo davvero. Con i parenti, il partner, gli amici, i colleghi (o il capo). Vorremmo farlo, ma temiamo la reazione di chi abbiamo davanti. E così ci sentiamo frustrati, a volte persino arrabbiati con noi stessi per non essere stati in grado di difendere e affermare le nostre idee, posizioni, bisogni. Cosa fare allora? La parola "chiave" è assertività. *«L'assertività è la capacità di riconoscere ed esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie esigenze ed emozioni, un modo di affermare sé stessi senza prevaricare l'altro»* spiega la dottoressa Sabina Castelnuovo, pedagogista. Essere assertivi, quindi, non significa imporsi sugli altri, ma comunicare e far capire quali siano le nostre esigenze più vere e profonde. Anche quando questo vuol dire essere in disaccordo. L'importante è che sia fatto in modo costruttivo, con l'obiettivo di rendere il rapporto con gli altri più "autentico" e quindi soddisfacente.

Prima regola: parlare in prima persona

«Un messaggio assertivo è un messaggio che esplicita le opinioni, bisogni ed emozioni (messaggio-io). È dire: "non sono d'accordo" e non: "hai torto" (messaggio-tu), evitando anche i messaggi impersonali ("è sbagliato"). Parlare in prima persona ed esprimere il proprio stato d'animo aiuta a risolvere i conflitti: l'altro capisce più chiaramente il mio pensiero, non si sente giudicato, si sente più libero di non essere d'accordo. E anche di collaborare» spiega la dottoressa Castelnuovo. *«In un clima disteso è più facile far capire all'altro cosa è successo e cosa provo: descrivo i fatti, cioè il comportamento dell'altro che mi crea un problema, le conseguenze che ha su di me, i miei sentimenti e cosa vorrei che succedesse di diverso»*.

L'importanza dell'empatia, innanzitutto verso se stessi

Per esprimere quello che si vuole e si sente, prima però bisogna sapere cosa si vuole e si sente. Scontato? Apparentemente sì, ma forse non così tanto. *«Essere assertivi presuppone la consapevolezza di sé e dei propri bisogni e il sentirsi in diritto di soddisfarli»* sottolinea la pedagogista. *«Questo crea la motivazione a cercare una modalità comunicativa più incisiva, che però richiede empatia (cioè la capacità di comprendere appieno lo stato d'animo) non solo verso e se stessi ma anche verso gli altri. Bisogna parlare all'altro non per convincerlo o convertirlo, ma per provare a capire le sue ragioni, ascoltandolo davvero»*.

Dott.ssa Sabina Castelnuovo

Pedagogista e formatrice del network Kaloi

Una scelta, non un destino "immutabile"

L'educazione ricevuta in famiglia, la dose di autostima e sicurezza in se stessi maturata negli anni, la consapevolezza di sé: sono tanti gli elementi che influiscono sul modo di relazionarsi con gli altri, ma questo non significa che non si possa cambiare nel tempo. *«L'assertività non è innata, ma si apprende attraverso l'esperienza. Anche se ognuno di noi nasce con un proprio temperamento e sviluppa una modalità personale di interagire con gli altri, si può imparare a comunicare in un modo più efficace»* dice la dottoressa Castelnuovo. Certo è un percorso complesso, qualche spunto utile però si può trarre ad esempio osservando il comportamento di una persona assertiva oppure preparandosi prima di affrontare una "discussione", focalizzando prima, a mente lucida e serena, quello che vorremmo dire davvero. *«L'agire assertivo è una scelta, non un pregio: si tratta di riflettere e poi scegliere cosa e come dirlo. Si può essere assertivi, aggressivi o passivi. La persona con uno stile comunicativo aggressivo non rispetta gli altri, li prevarica, concentrandosi solo su di sé e sui propri desideri; risolve i problemi facendo ricorso alla violenza, fisica o verbale. Nell'immediato può raggiungere i propri obiettivi, ma a spese degli altri, compromettendo le relazioni: momentaneamente è rispettata (o, meglio, temuta), a lungo andare viene evitata; lo scarso successo sociale la rende generalmente inquieta e insoddisfatta di sé. Al contrario la persona con uno stile di comunicazione passivo tende a svalutare se stessa e quello che fa, a non esprimere i propri pensieri o sentimenti, perché teme che gli altri ne approfittino o la giudichino; è facilmente influenzabile, raramente prende decisioni o iniziative; nella comunicazione cerca sempre il consenso, evita ogni forma di contrasto. Se nel breve termine questo atteggiamento può risultare utile a ridurre l'ansia ed è ben accetto dagli altri perché "non crea problemi", finisce col limitare la capacità di azione della persona, e ne incrina l'autostima»*. In mezzo ai due opposti, c'è la persona assertiva, una persona ferma ma non rigida, che non aggredisce ma costruisce il rapporto con l'altro. Si muove a suo agio in diversi contesti, al lavoro, in famiglia, con amici e parenti. Rispetta e sta bene con se stessa e con gli altri. *«C'è una stretta interdipendenza tra la qualità del rapporto con gli altri, il ben-essere personale e l'immagine positiva di sé: la persona assertiva in genere è soddisfatta; sa riconoscere i propri errori, conserva una buona opinione di sé anche quando non riesce a raggiungere i propri obiettivi; è bene accettata dagli altri perché li rispetta ed è in grado di costruire con essi relazioni significative»* conclude la dottoressa Castelnuovo.

Quando il piacere non aspetta

L'eiaculazione precoce è un problema che riguarda molte coppie, giovani e non. Il primo passo per superarlo è vincere il tabù e parlarne

a cura di Elena Buonanno

«L'eiaculazione precoce non è un problema solo dell'uomo. È un problema di coppia a tutti gli effetti. Al disagio personale (fisico e psicologico) dell'uomo infatti si aggiunge la mortificazione e il senso di inadeguatezza della donna che inevitabilmente finiscono per ripercuotersi sulla vita di coppia, creando, se non si interviene tempestivamente, distanze e silenzi che più passa il tempo più diventano difficili da colmare. Per questo il primo passo da fare per superarlo è parlarne, prima con la propria partner e poi con uno specialista, senza tabù o vergogna». Così la dottoressa Enrica Des Dorides, psicologa e sessuologa, introduce un problema molto diffuso (è il principale disturbo sessuale maschile) che secondo le stime riguarda da un terzo ai tre quarti della popolazione maschile (oltre 4 milioni di uomini italiani tra i 18 e i 65 anni), ma ancora oggi, per imbarazzo, viene spesso sottovalutato o addirittura negato da chi lo vive. *«Mettere la testa sotto la sabbia non serve a nulla. Anzi. L'uomo che ne soffre si sente svilito dall'incapacità di soddisfare la partner. È preoccupato di deluderla e così cerca di rimediare spostando la sua attenzione sempre più verso il piacere dell'altra invece che sul proprio, finendo così per creare un meccanismo di auto mantenimento del disturbo che impedisce di riconoscere e modulare le proprie sensazioni. Se la difficoltà persiste, poi, può arrivare fino a limitare, se non interrompere, l'attività sessuale, trasformando l'intimità in un momento vissuto con ansia o timore e non più come ricerca di piacere condiviso. Dall'altra parte tutto questo si ripercuote sulla donna che finisce per sentirsi respinta, frustrata e "arrabbiata"».*

PRIMARIA O SECONDARIA

Quando il disturbo si manifesta fin dall'inizio dell'attività sessuale si parla di eiaculazione precoce primaria. Viene considerata secondaria quando esordisce a un certo momento della vita dopo aver sperimentato in precedenza eiaculazioni normali. È situazionale quando si presenta solo in determinate condizioni o con un determinato partner e non con altri. È generalizzato quando accade sempre, in ogni situazione e attività.

Dottoressa Des Dorides, ma quando si può parlare di un problema di eiaculazione precoce? È sufficiente un episodio?

Secondo la definizione del DSM-IV-TR (Manuale diagnostico e statistico del disturbi mentali) l'eiaculazione precoce è la "*persistente o ricorrente eiaculazione a seguito di minima stimolazione sessuale prima, durante o poco dopo la penetrazione, e prima che il soggetto lo desideri. Questa anomalia causa notevole disagio o difficoltà interpersonali*".

Qual è l'origine? Fisica o psicologica?

Le cause possono essere sia organiche sia psicologiche ed emotive. A volte più aspetti concorrono a creare il problema. Numerosi studi clinici hanno messo in luce che l'eiaculazione precoce primaria (vedi box) da un punto di vista organico può essere associata a una ridotta concentrazione di serotonina, il neurotrasmettitore coinvolto nel controllo dell'eiaculazione. L'eiaculazione precoce secondaria, invece, sembrerebbe la conseguenza di altre condizioni patologiche legate a malattie infiammatorie della prostata e delle vie urinarie, alterazioni della funzione tiroidea, ipersensibilità del glande, patologie neurologiche e tra le cause esterne l'assunzione di certi tipi di farmaci o di droghe. La prima cosa da fare quindi è valutare la presenza di malattie, affidandosi a un medico esperto, urologo o andrologo. Una volta escluse le cause organiche si possono affrontare con lo psicologo o sessuologo le forme emotive/psicologiche legate alle caratteristiche individuali o alle dinamiche relazionali della coppia. Tra le cause psicologiche più frequenti in particolare ci sono la conflittualità nei confronti della figura femminile, condizionamenti legati alle prime esperienze sessuali caratterizzate da rapidità o eventi traumatici, paura del rifiuto, ansia da prestazione.

UN CIRCOLO VIZIOSO

Gli uomini con problemi di eiaculazione precoce sperimentano la sensazione di non riuscire a contenere l'eccitazione. Ricercano una soluzione mettendo in atto strategie cosiddette di evitamento come pensare ad altro, distrarsi etc. Questo tentativo di allontanarsi dal sentire crea invece un circolo vizioso: instaura un automatismo che esclude ogni possibilità di controllo volontario e innesca in modo ancora più rapido il riflesso dell'orgasmo. Senza saperlo fanno proprio il contrario di quello che dovrebbero fare. Per poter controllare si deve mantenere il contatto con le proprie sensazioni, con ciò che si sta provando. Per regolare l'eccitazione quindi prima bisogna sentirla.

Ma quindi, qual è lo specialista più indicato a cui rivolgersi?

L'ideale sarebbe un approccio integrato di andrologo e sessuologo, in modo da fare una diagnosi attenta e "completa" e impostare un trattamento, medico o psicoterapico, adeguato. Se alla base c'è una malattia o un problema fisico bisogna intervenire innanzitutto su quello, senza comunque sottovalutare gli eventuali strascichi, personali o di coppia, che il disturbo può aver creato. Se le radici invece affondano in difficoltà psicologiche va da sé che serve una terapia psicologica, o meglio psico-comportamentale, con l'obiettivo di imparare a controllare l'eiaculazione.

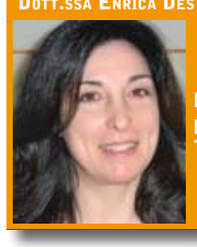
Quindi si può imparare a controllarla?

Per riuscirci bisogna conoscere ciò che accade. La stimolazione porta rapidamente all'orgasmo quando non c'è il filtro del cervello. Bisogna invece riconoscere l'eccitazione anche con la testa e allenarsi a individuare il proprio punto di cosiddetta inevitabilità orgasmica (il momento immediatamente prima dell'orgasmo). Riconoscere i segnali che provengono dagli organi genitali permette di migliorare la stimolazione sessuale in modo che sia adeguata alla soglia della persona. I risultati migliori, però, si ottengono quando c'è cooperazione tra i due partner.

A proposito di cooperazione, come può la donna aiutare il proprio partner?

La donna gioca un ruolo importante, purché eviti atteggiamenti esigenti o squalificanti e punti invece a creare complicità e momenti di gioco, in cui scoprire nuove cose insieme divertendosi. Senza fretta. Avere fiducia reciproca e il desiderio di cercare insieme qualcosa che sta a cuore ad entrambi è la strada migliore per una vita di coppia soddisfacente.

Dott.ssa Enrica Des Dorides



Psicologa e psicoterapeuta, di Trescore Balneario

10 falsi miti da sfatare

a cura di Elena Buonanno

"*Se la pancia è a punta è femmina*". "*Bruciore di stomaco? Nascerà un cappellone*". Sono molte le credenze popolari che circondano il periodo della gravidanza, una fase della vita quasi "magica", che da sempre ha scatenato "miti" tramandati di generazione in generazione. Ma cosa c'è di vero? Sono solo dicerie oppure hanno un fondamento scientifico? Lo abbiamo chiesto al dottor Rolando Brembilla, ginecologo.

Dottor Brembilla, si dice "pancia alta fa maschio", "pancia a punta non va in guerra". È vero che dalla forma del pancione si può capire il sesso?

Assolutamente no. La forma della pancia dipende non dal sesso del nascituro ma dalla conformazione del bacino della madre e dallo sviluppo e posizione del feto e della placenta in utero.

È vero che se la mamma ha bruciori di stomaco nascerà un bambino con tanti capelli?

Il bruciore in gravidanza è spesso dovuto al reflusso di succhi gastrici dallo stomaco in esofago che si verifica sia per motivi meccanici (l'utero che cresce) sia per cause funzionali come l'azione degli ormoni sulla valvola che mette in contatto stomaco ed esofago.

Quando si è incinte si deve mangiare per due?

Assolutamente no. Si rischia di accumulare chili in eccesso poi difficili da smaltire. Un aumento eccessivo di peso può favorire la comparsa di disturbi e complicazioni, quali gestosi (pressione alta), diabete e parto pretermine. L'incremento calorico deve essere minimo. Poche calorie in più (in genere circa 200 a termine) sono più che sufficienti per dare al feto il nutrimento di cui ha bisogno.

Fare sport durante la gravidanza può essere pericoloso?

Dipende dall'intensità. Un'attività fisica blanda non solo non è sconsigliata ma è utile per tenere il peso sotto controllo, prevenire il mal di schiena, problemi di stitichezza e gonfiore delle gambe molto frequenti in gravidanza, mantenere un buon tono muscolare. L'importante è scegliere lo sport giusto, evitando quelli che comportano rischi di caduta, contatti corpo a corpo, corse o salti. Acquagym e nuoto, bicicletta, ginnastica a corpo libero, stretching, yoga e pilates sono le attività più indicate in questa fase.

E si possono avere rapporti sessuali?

Se non è una gravidanza a rischio non esiste alcuna controindicazione all'attività sessuale. Il feto nell'utero è ben ammortizzato e protetto all'interno del sacco amniotico. Alcune ricerche suggeriscono che anzi avere una buona attività sessuale, soprattutto nell'ultima fase della gravidanza, può avere un effetto positivo sul collo dell'utero favorendo la sua successiva dilatazione.

Chi mangia più carne ha maggior probabilità di concepire un maschio?

Anche se si dice che i cibi alcalini, quelli ricchi di calcio (come ad esempio il latte), favorirebbero il concepimento di femmine, mentre i cibi acidi, come la carne o gli alimenti salati (ad esempio i salumi), i maschi, non esiste nessuna prova scientificamente valida.

Un altro luogo comune è quello che il feto possa percepire l'avvicinarsi del momento del parto, per cui si dice che si mette a testa in giù...

In realtà nella razza umana la posizione più naturale del feto è quella a testa in giù, posizione che diviene per lo più stabile dopo una certa epoca di gravidanza nella quale il nascituro ha una dimensione che non permette più un libero e facile "spostamento".

È vero che durante i nove mesi la donna deve stare lontano dai gatti, non mangiare carne e verdura cruda, insaccati e pesce crudo per evitare il rischio di toxoplasmosi?

A questo proposito è bene sottolineare che la toxoplasmosi (infezione causata da un parassita che, se contratta in gravidanza, può causare nei casi più gravi malformazioni o aborto) era molto frequente nell'ambiente rurale, mentre oggi le donne sono quasi tutte negative anche se non hanno mai preso accorgimenti per evitare il contagio. Detto questo, i mezzi di contagio più rischiosi rimangono la carne cruda "fresca" (non il pesce che non c'entra nulla) e la verdura verde che si coglie dal terreno (quindi non pomodori, zucchine etc.). Per i salumi invece è tutto da provare che siano un tramite di infezione: se così fosse avremmo una maggior prevalenza delle infezioni nella popolazione. Quanto ai gatti, non si corre nessun rischio nell'accarezzarli. L'importante è essere prudenti nel maneggiare le loro feci quando ad esempio si pulisce la lettiera (se mangiano carne cruda i loro escrementi possono essere contaminati). Esiste poi un'altra infezione, molto più grave per le conseguenze sul feto, cioè quella causata dal citomegalovirus: si contrae attraverso le urine e secrezioni di bambini piccoli che frequentano gli asili nido o attraverso rapporti sessuali con persone infette.

Si dice che se la mamma desidera un particolare alimento e tocca una parte del corpo prima che la voglia sia soddisfatta, il bambino nascerà con una macchia...

In realtà le macchie cutanee rossastre non sono altro che degli angiomi (formazioni benigne) dovuti dall'accumulo di vasi sanguigni sotto la pelle, mentre le macchie color caffè sono dovute a una maggior concentrazione di melanina. In nessuno dei due casi comunque l'origine è riconducibile a una voglia alimentare insoddisfatta della madre.

Si può bere il caffè in gravidanza? E l'alcol?

Il caffè sì, a patto di non esagerare. Assumere troppa caffeina può comportare seri rischi per lo sviluppo del feto. Non bisognerebbe superare le due tazzine al giorno, ricordandosi che la caffeina è contenuta anche nel tè, negli energy drink, nelle bevande gusto cola. Per quanto riguarda l'alcol, invece, bisognerebbe eliminarlo del tutto, specialmente nel primo trimestre. Dopo il primo trimestre ci si può concedere, ma solo saltuariamente, un bicchiere di vino o una birra.

Dott. Brembilla Rolando

Responsabile U.O. di Ginecologia e Ostetricia Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro

Quando l'occhio è "pigro"

È la causa più comune di ridotta visione da un occhio tra i bambini. Oggi però si può curare, purché sia riconosciuta per tempo

a cura di Maria Castellano

Mal di testa, sensazione di annebbiamento visivo, bruciore agli occhi. Potrebbero essere sintomi di quello che viene comunemente chiamato "occhio pigro", patologia caratterizzata dalla diminuzione della vista in un occhio solo apparentemente sano che interessa circa il 2-3% dei bambini sotto i 5 anni. *«L'occhio pigro, più correttamente definito come "ambliopia" termine derivato dal greco che significa "vista ridotta" rappresenta la più frequente causa di ridotta visione monoculare, cioè da un solo occhio, in età pediatrica. Se diagnosticato per tempo però è sempre curabile»* sottolinea il dottor Diego Bonfanti, oculista.

Dottor Bonfanti, a che età in genere si manifesta?

L'ambliopia di solito si presenta nei primi anni di vita. Ma può manifestarsi anche più precocemente se alla nascita sono presenti fattori organici a una corretta percezione visiva da entrambi gli occhi (come nel caso della cataratta congenita), che ostacolano lo sviluppo della capacità visiva dell'occhio affetto.

Quali sono i campanelli d'allarme che devono allertare le mamme?

Il sintomo più frequente che porta i genitori dal pediatra o dall'oculista è lo strabismo, generalmente di un solo occhio, e cioè di quello pigro. Altri sintomi, però più sfumati e di interpretazione più complessa, sono il mal di testa, la sensazione di annebbiamento visivo, i bruciori agli occhi, le posture scorrette durante il gioco o la lettura.

E quali invece le cause?

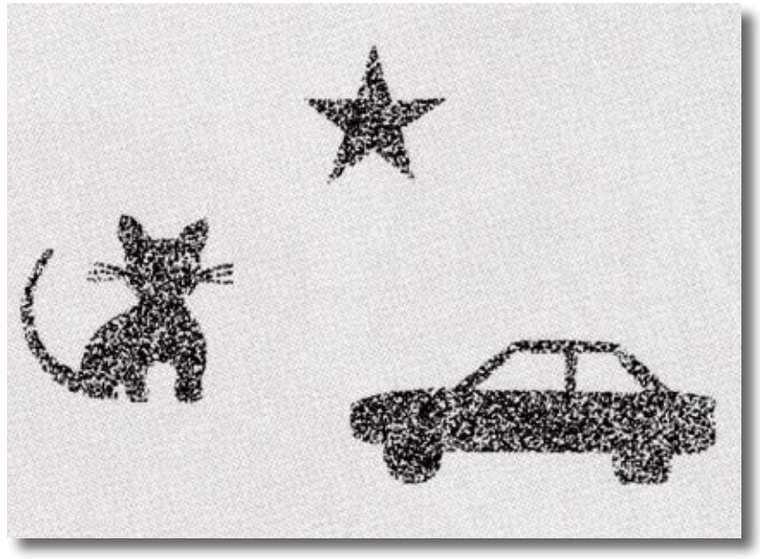
Generalmente l'ambliopia è dovuta a una differenza di visione fra i due occhi, legata il più delle volte a difetti refrattivi non corretti. In questo caso l'occhio che non consente una buona visione viene "escluso" dal nostro cervello per evitare una percezione "confusa" di ciò che ci circonda. Ci sono anche particolari strabismi, i cosiddetti "micro-strabismi" o cause neurologiche ancora più rare. Esistono poi alcuni fattori predisponenti, tra cui le storie familiari di ambliopia o strabismo: molti oculisti hanno in cura genitori e figli con lo stesso difetto refrattivo a un solo occhio e spesso, a una attenta analisi, si scopre lo stesso difetto in uno dei nonni.

Ma come si può prevenire?

Uno *screening* visivo corretto e completo è la migliore forma di prevenzione. Va da sé che più il bimbo è piccolo, più è difficile ottenere una collaborazione sufficiente. Esistono tuttavia alcuni semplici esami che il pediatra può eseguire attorno ai 3 anni di vita che consentono di individuare precocemente la maggior parte dei difetti di refrazione alla base dell'ambliopia, in particolare lo *Stereo-test* (vedi box). È il più importante poiché indaga la capacità del nostro cervello di percepire la spazialità (lo spazio nelle sue tre dimensioni) e questo possiamo farlo solo se la visione fra i due occhi non presenta importanti anomalie. A 3 anni è anche possibile eseguire test dell'acuità visiva (cioè la capacità di vedere distintamente gli oggetti) sufficientemente precisi, utilizzando particolari caratteri per l'età pre-scolare e spesso aiutandosi con espedienti di gioco. In presenza di un dubbio e ovviamente quando la patologia è evidente, il pediatra indirizza il piccolo paziente dall'oculista per gli opportuni approfondimenti diagnostici (esame della refrazione in cicloplegia, valutazione ortottica) e la prescrizione dell'eventuale correzione.

LO STEREO-TEST

È costituito da una cartolina plastificata, di colore grigio, in cui il bambino ha la possibilità di osservare delle immagini in rilievo, a patto che possieda una visione normale, cioè stereoscopica. Nella versione classica del test le figure sono una stella, un'automobile e un gatto.



DOTT. DIEGO BONFANTI

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

Passiamo ora alla cura...

Come accennato, l'ambliopia è sempre curabile, ma solo se diagnosticata e trattata in età infantile: ne deriva l'importanza di una diagnosi precoce e corretta delle varie forme di difetto visivo alla base della patologia, se possibile anche in età pre-scolare (soprattutto ipermertopia ed astigmatismo, specie se monolaterali). Il bendaggio occlusivo, che si basa sul semplice principio di chiudere l'occhio che vede meglio costringendo così a lavorare quello più debole, è la principale "arma" a disposizione dell'oculista, se poi il paziente è molto piccolo, da pochi mesi all'anno e mezzo, è l'unica. Oggi non si usano più le occlusioni "eroiche" di una volta: 12 ore al giorno per 6 giorni la settimana, mal tollerate sia dai bimbi sia dai genitori. Se fatta quando il bimbo sforza la vista, come alla scuola materna o a casa quando guarda la TV, sono efficaci anche solo 4-5 ore al giorno, lasciando libero il piccolo paziente durante il gioco e l'attività sportiva. Va da sé che il massimo dell'efficacia si ottiene con la contemporanea correzione dei difetti refrattivi, quindi con l'utilizzo di occhiali con lenti correttive (possibile però in genere dall'anno e mezzo di età in su quando il bambino è di grado di "sopportarle"), e ovviamente con l'attento monitoraggio nel tempo dell'evoluzione della malattia.

RISULTATI PARZIALI SE SI INTERVIENE DA ADULTI

Nell'adulto, quando la causa è un difetto di refrazione (miopia, ipermetropia astigmatismo), l'ambliopia è comunque curabile, ma spesso si ottengono risultati incompleti e l'occhio ambliope non raggiunge i 10/10 neppure con la correzione migliore possibile perché ormai il cervello ha "perso il treno" e non riesce più a integrare perfettamente le immagini che riceve dai due occhi.

Check up cutaneo
con misurazioni al cuoio capelluto

Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare

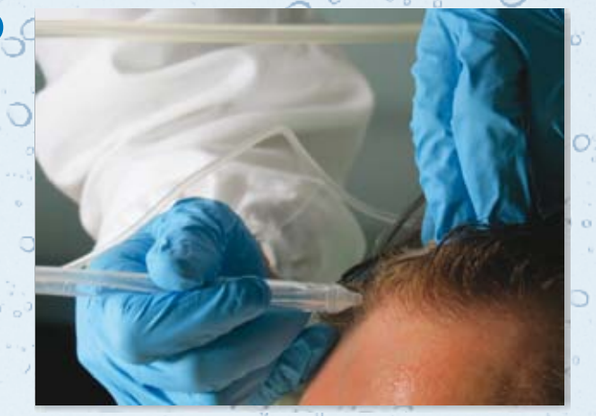
Studio Medicina Olistica Medi SPA - Ayurvedic Centre

Videodermoscopia al cuoio capelluto

Direttore Sanitario
dott. Giuseppe Palamara

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

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



Ossigenoterapia iperbarica al cuoio capelluto

Ricerca Scientifica Avanzata

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

Via Copernico, 8/1
60019 Senigallia (AN)

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

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

seguici su facebook

info@rsalife.it - www.rsalife.it

amici di

Bergamo salute

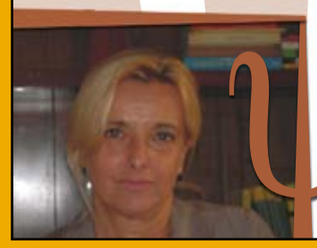
numero 3

anno 3 - maggio - giugno 2013

Di seguito gli amici in evidenza in questo numero

Cerca tutti i punti di distribuzione nell'elenco per località

Dott.ssa
Gabriella Bertuletti
Psicologa e Psicoterapeuta
Esperta in psicologia clinica



Via A. Maj, 26D
Bergamo
tel. 349 7900019

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

Centro Medico MR
Dir. San. Prof. M. Valverde
Via Roma, 32
24020 Gorle (BG)
Tel. 035/4236140
www.centromedicomr.it

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

DOTT. MATTEO CAFFI
Chirurgia Plastica e Medicina Estetica
Qualsiasi trattamento può essere effettuato in modo indolore con diversi sistemi di anestesia

www.dottormatteocaffi-chirurgiaestetica.com
www.estetica-medica.it

contattatemi
per informazioni,
per un consulto
gratuito
o per una visita
personalizzata
dettagliata
BERGAMO
via Carducci 20/a
tel. 035 260956
fax 035 4329752

amici di Bergamo Salute

Dott.ssa Alessandra Bosio

Psicologa - Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Mi occupo di:

- Disturbi d'Ansia
- Disturbi dell'Alimentazione
- Disturbi dell'Umore
- Problemi Relazionali
- Percorsi di sostegno a momenti di difficoltà
- Dipendenze Patologiche
- Psicoterapia di Coppia
- Disturbi dell'Area Affettiva *(Scarsa Autostima, Difficoltà nella gestione ed espressione delle Emozioni)*

Ricevo su appuntamento presso lo studio in:
Via Locatelli 19-L , 24069 *Trescore Balneario* (Bg)
Tel.: **333-7212153**
E-Mail: **ale--bosio@libero.it**
www.alessandrabosio.it

"Non è forte colui che non cade mai, bensì chi, cadendo, trova la forza di rialzarsi."

CMSG CENTRO MEDICO SAN GIUSEPPE
Dir. San. Dott. F. Rubino

CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO SAN GIUSEPPE

Dermatologia - Cardiologia - Psicologia
Ginecologia e relativi test diagnostici
Logopedia - Podologia - Osteopatia

Via Marconi 11/a - Seriate Tel. 035/301831
info@centromedicosangiuseppe.com
www.centromedicosangiuseppe.com

FISIOFORMA studio

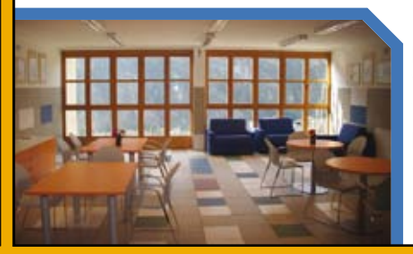
Pilates therapy — FISIOTERAPIA CORSI DIDATTICA
Prevenire e curare il mal di schiena

Pilates training — EQUILIBRIO POSTURA ALLENAMENTO
Riequilibrare la postura, ritrovare forza ed efficienza muscolare

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

FONDAZIONE DON STEFANO PALLA ONLUS
Resp. San. Dott. Giancarlo Capelli

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



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

ALBINO - P.zza Libertà, 2/A
CLUSONE - P.zza Manzù, 11
cell. 338.3426943

Dott. FRANCESCO CLEMENTE

Specialisti in Ostetricia e Ginecologia

Dott.ssa ALESSANDRA VISCONTI

CLUSONE - P.zza Manzù, 11
cell. 340.5934104

WELLNESS & FITNESS CORAL a.s.d.
Via Borgo Palazzo, 90
(ingresso da Via Vivaldi)
BERGAMO

"IL FITNESS MIGLIORA LA QUALITÀ DELLA VITA"

Potrebbe essere interessante scoprire come e perchè
Per TE un interessante REGALO

Tel. 035 218140
bergamo@coralcentrifitness.com
www.coralwellnessfitness.com

CORAL a.s.d. WELLNESS & FITNESS

HABILITA

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

www.habilita.it

Lasciati tentare dall'ampia offerta Mamey. Pasta, pane, snack, surgelati e tanti altri prodotti senza glutine e per le altre intolleranze alimentari.

Mamey senza glutine

nuova apertura
BERGAMO
Via S. Ambrogio, 19
zona Villaggio degli Sposi
Tel. 035 0343184
bergamo@mamey.it

Punto vendita convenzionato per il ritiro dei buoni ASL

Per dare "Più qualità alla tua vita"

EVERY SERVICE

ASSISTENZA DOMICILIARE GIORNO E NOTTE

Via Regina Margherita - Gorlago (BG)
Tel. **035.953474** - Fax 035.953309
Via Rudone, 35 - Rovato (BS)
Tel. **030.7731165** - Fax 030.7731143
E-mail: info@everyservice.eu

www.everyservice.eu

Via Roma 23
Villa d'Almè (Bg)
Tel. 035/541116
farma.donati@gmail.com

FARMACIA Donati del dott. Diego Bonzi
La farmacia dei servizi

Dott.ssa Grazia Manfredi
Specialista in Dermatologia e Venereologia

Medicina Estetica

Via G. Paglia, 3
Bergamo
Tel. 347 0596028

Medical UDITO BERGAMO

SE SENTI BENE... VIVI MEGLIO!

L'udito è un bene prezioso e noi lo sappiamo — Convenzionati ASL e INAIL

linea diretta con l'esperto
CHIAMA SUBITO PER UN APPUNTAMENTO

AUDIOPROTESISTI QUALIFICATI AL VOSTRO SERVIZIO IN TUTTA LA PROVINCIA

CHIEDICI UN CONTROLLO GRATUITO DELL'UDITO

Via Stoppani 7/a Bergamo tel. 035 271211

amici di Bergamo Salute

CENTRO MEDICO FISIOTERAPICO
Dir. San. Dott. Roberto Bergonzi

Via del Donatore Avis Aido 13
AZZANO SAN PAOLO
Tel 035 536721
www.centroiro.it

IRO MEDICAL CENTER

MEDIC SERVICE
Studi Medici Associati
direttore sanitario dott. Haim Reitan

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

GINECOLOGIA - ORTOPEDIA
CARDIOLOGIA-ENDOCRINOLOGIA
DIAGNOSI PRECOCE
PER LE MALATTIE DEGENERATIVE CEREBRALI
TRATTAMENTO DELLE PATOLOGIE EMORROIDARIE
(Laser CO_2 evaporizzazione totalmente indolore)
CHIRURGIA E MEDICINA ESTETICA
CON LE PIÙ MODERNE TECNICHE LASER

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

Dott.ssa Mara Seiti

Specialista in Ipnosi Clinica
Esperta in Psicologia Giuridica
Consulenze per Genitori
Psicoterapia dell'Adulto,
dell'Infanzia e dell'Adolescenza

BRESCIA - PALAZZOLO - OSPITALETTO

Cell. 347 9714207

Iscr. Albo Psicologi e Psicoterapeuti della Lombardia. n.6005

RIHABILITA
www.rihabilita.it

Ambulatorio di Riabilitazione,
Fisioterapia e Medicina Polispecialistica

Via Provinciale 61
Alzano Lombardo

Tel. 035 515408

Dir. San.
Dott. Oreste Zoldan

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

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

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

DOTT.SSA ANGELA RAIMO
Medico Chirurgo - Neuropsichiatra Infantile

Psicoterapeuta minori e adulti
Training ipnotico per il parto
Programmazione neuro-linguistica
Formatrice
Metafore e/o favole sono alcuni strumenti di lavoro

Tel. 035 270401 - Cell. 368 7167631

---

terme di trescore
ACQUE SULFUREE, SALUTE NATURALE

Direttore Sanitario Dott. Andrea Cazzaniga

Vincenti & Vecchi
STUDIO MEDICO ODONTOIATRICO

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

POLIAMBULATORIO
DOTT. VINCENTI STELIO
DOTT. VECCHI GIANANDREA

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

---

studio medico polispecialistico multidisciplinare
Direttore Sanitario Dott. Giuseppe Palamara

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

www.rsalife.it

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

---

via G. d'Alzano 10/g
Bergamo
tel. 035 217281
fax 035 217281

OTOMEDICAL
centro per l'udito

VENDITA E APPLICAZIONE APPARECCHI ACUSTICI
CONVENZIONATO A.S.L. - I.N.A.I.L.

Sistema Sanitario Regione Lombardia

STILL OSTEOPATHIC CLINICS

La prima e più articolata struttura italiana specializzata in Osteopatia
Dir. San. Dott. M. Iapicca

Via Calzecchi Onesti, 6 - Bergamo
Tel. 035 362280
www.osteopatia-still.com

OSTEOPATIA - MEDICINA FUNZIONALE
OSSIGENO-OZONO TERAPIA
IDROTERAPIA DEL COLON - MESOTERAPIA
ORTOPEDIA - VEGA TEST

Dott.ssa Tiziana Romano

Psicologa e Psicoterapeuta

Bergamo: via Garibaldi, 4 tel. 035/5294320
e c/o Centro Medico Orobico - via Garibaldi, 7
tel. 035/ 211338

www.tizianaromano.it

ALBINO
- **Caredent** Galleria Commerciale Valseriana Center Via Marconi

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

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

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

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

BERGAMO
- **A.O. Papa Giovanni XXIII** Piazza OMS 1
- **Arte in maglia** Via Lotto 8
- **Asl Bergamo** Via Gallicciolli 4 (e tutti i distretti)
- **Caredent** Via Guglielmo D'Alzano 3/5
- **Cartolomabarda** Via Grumello 32
- **Celiachia Food** Via Spino 33/A
- **Centro Estetico Laser** Via San Bernardino 28
- **Centro Massofisioterapico Il Triangolo** Via Palma il Vecchio 75
- **Centro Medico Igea** Via Quinto Alpini 6
- **Centro Medico Polispecialistico Zendrini** Via Zendrini 11
- **Centrorota** Via della Industria 8
- **Climasalis** Via XX Settembre 29
- **Dott. Sayed Ahmady** Via E. Fermi 9/B
- **Dott. Diego Bonfanti** Via Tasso 55
- **Dott. Matteo Caffi** Via G. Carducci 20/A
- **Dott. Paolo Locatelli** Via Dei Celestini 5/B
- **Dott. Paolo Paganelli** Via A. Maj 26/D
- **Dott. Paolo Previtali** Via Broseta 112/B
- **Dott.ssa Angela Raimo** Via Zelasco 10
- **Dott.ssa Gabriella Bertuletti** Via Angelo Maj 26/D
- **Dott.ssa Grazia Manfredi** Via Paglia 3
- **Dott.ssa Tiziana Romano** Via Garibaldi 4
- **Fisioforma** Via G. D'Alzano 5
- **Habilita San Marco** Piazza della Repubblica 10
- **Health bio shop & eco showroom** Via G. B. Moroni 158
- **Ipasvi** Via Rovelli 45
- **L'ortopedia** Via Bellini 45
- **Mamey** Via S. Ambrogio 19
- **Marchesi Design** Via Suardi 40
- **Medic Service** Via Torino 13
- **Medical Udito Bergamo** Via Stoppani 7/A
- **Ordine dei Medici di Bergamo** Via Manzù 25
- **Ortopedia Burini** Rotonda dei Mille 4
- **Otomedical** Via G. d'Alzano 10/G
- **Poliambulatorio dott. Vincenti S. - dott. Vecchi G.** Via L. Palazzolo 13
- **Still Osteopathic Clinics** Via Calzecchi Onesti 6
- **Wellness & Fitness Coral a.s.d.** Via Borgo Palazzo 90

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

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

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

CALVENZANO
- **Medicallife** Via Treviglio 12

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Medical UDITO BERGAMO
SE SENTI BENE... VIVI MEGLIO!

linea diretta con l'esperto

CHIAMA SUBITO PER UN APPUNTAMENTO GRATUITO

FORNITORI AUTORIZZATI ASL E INAIL

L'udito è un bene prezioso e noi lo sappiamo

- Assistenza in tutta la provincia
- Test di prova gratuita di una soluzione uditiva personalizzata
- Fornitura gratuita (o a parziale rimborso) tramite ASL e INAIL agli invalidi civili e del lavoro
- Assicurazione personalizzata
- Riparazione e programmazione di apparecchi acustici di qualsiasi marca

CHIEDICI UN CONTROLLO GRATUITO

SPECIALE BAMBINI
Medical Udito Bergamo riserva un trattamento speciale alle famiglie di bambini e ragazzi ipoacusici fino ai 18 anni di età aderendo al progetto "Phonak Junior" (sconti riservati particolari)

via Stoppani 7/a - Bergamo - tel. 035/271211
info@medicaluditobergamo.it - www.medicaluditobergamo.it

Curare la postura a partire dalle cicatrici

Secondo l'osteopatia, possono disturbare l'equilibrio dell'intero organismo

a cura di Maria Castellano

Un mal di schiena che non passa. Un collo bloccato che non riesce più a "ruotare" come dovrebbe. Chissà a quanti di voi sarà capitato di sperimentare una di queste situazioni (se non entrambe) e magari di rassegnarsi a conviverci, visto che massaggi, infiltrazioni, terapie varie locali non hanno avuto gli effetti sperati. E se dipendesse dal fatto che l'origine di tutto non è là dove si sente il dolore, ma altrove? Magari in una cicatrice che nemmeno ricordate di avere, residuo di qualche intervento chirurgico del passato? *«Potrebbe proprio essere così»* dice il dottor Luca Gastoldi, fisioterapista e osteopata. *«Le cicatrici, infatti, non sono solamente un problema estetico: nel tempo alcune di esse possono avere un effetto perturbante con ripercussioni sull'intero organismo e in particolare sulla postura»*.

Ma come è possibile che una cicatrice possa "disturbare" parti del corpo anche lontane?

Per comprenderlo bisogna prima capire che cosa è una cicatrice. Le cicatrici chirurgiche, come quelle dovute ad esempio a un intervento di appendicectomia o a un parto cesareo, sono vere e proprie ferite che riguardano non solo lo strato superficiale della pelle ma anche la cosiddetta fascia. Si tratta del tessuto connettivale sottostante (formato da fibre di collagene e miofibroblasti con capacità contrattili) che, come un'unica guaina, avvolge i nervi, il sistema vascolare e i muscoli di tutto il corpo, unisce alcune strutture e permette ad altre di scivolare delicatamente una sull'altra. Per visualizzarla meglio si può immaginare un'arancia: la parte bianca che ricopre gli spicchi e mette in comunicazione la buccia con la parte più centrale dell'arancia è il corrispettivo della nostra fascia. Quando questa fascia, in qualche punto, si taglia e successivamente si rimargina, non riesce più a "scorrere" e a muoversi normalmente, si ritrae, si creano dei blocchi e delle trazioni che da lì si ripercuotono sui muscoli. Non necessariamente su quelli in corrispondenza della ferita, ma anche su muscoli lontani. Va da sé quindi, almeno secondo una visione osteopatica, che bisogna partire dalla cicatrice per arrivare al punto in cui il sintomo si è manifestato.

E in cosa consiste il trattamento osteopatico?

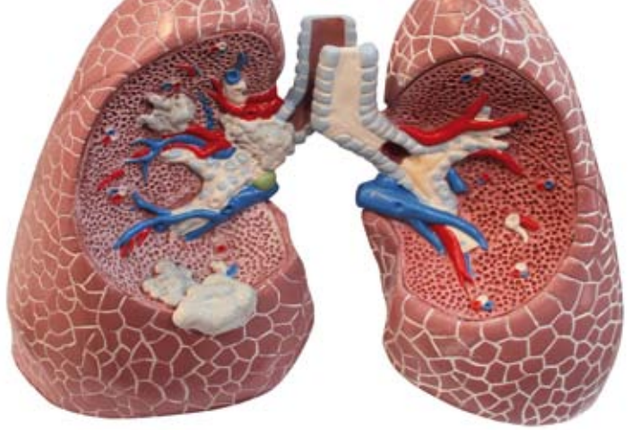
Innanzitutto si testa la cicatrice e si valuta se "reagisce". Il primo test da effettuare è il V.A.S (Vascular Automic Signal): se, sfiorandola, si osservano variazioni del polso del paziente, allora vuol dire che è attiva e quindi perturbante. Il secondo test è lo stress cicatriziale che in caso di positività rappresenta il momento più sorprendente della valutazione: una minima messa in tensione del tessuto leso può permettere al paziente di recuperare immediatamente fino al 20/30° di rotazione cervicale o di effettuare il movimento senza dolore. In entrambi i casi bisognerà intervenire con alcune tecniche manipolative del tessuto connettivo, cercando di ripristinare così l'equilibrio posturale.

DOTT. LUCA GASTOLDI

Osteopata e Fisioterapista del Centro Medico Physica di Bergamo, Dir. scient. AIFROMM Accademia Internazionale di Osteopatia

Così tieni sotto controllo i tuoi polmoni

a cura di Giulia Sammarco



«I polmoni, anche se apparentemente ben riparati all'interno del nostro torace, sono in realtà l'organo più esposto all'ambiente esterno: ogni giorno entrano ed escono almeno 10.000 litri di aria che vengono a contatto con una superficie enorme. Se stendessimo su un piano tutti gli alveoli che costituiscono i nostri polmoni, occuperemmo una superficie grande come un campo da tennis. È facile quindi capire che la prima regola per tenere sotto controllo la salute dei nostri polmoni, è controllare la qualità dell'aria che respiriamo avendo ben chiaro che l'inquinante principale è costituito proprio dal fumo di sigaretta che volontariamente inaliamo. Non vi è alcun inquinante ambientale che riesca a produrre i danni del fumo di sigaretta». Chi parla è il dottor Lamberto Maggi, pneumologo. Ci siamo rivolti a lui per sapere cosa fare per tenere sotto controllo la salute di questi organi, spesso trascurati.

Dottor Maggi, partiamo dai rischi. Quali sono le principali patologie che possono colpirli?

In termini di incidenza e di mortalità, e strettamente dipendenti da ciò che respiriamo, sono la BPCO, cioè la broncopneumopatia cronica ostruttiva, (comunemente chiamata bronchite cronica) e il tumore al polmone, due patologie che provocano danni tanto severi da essersi "meritate" l'appellativo di "big killer" (letteralmente "grandi assassini").

Come si fa a diagnosticarle e controllarle?

Nel caso della BPCO con la spirometria, esame che tutti i fumatori oltre i 40 anni che presentino tosse persistente con catarro o difficoltà di respiro, dovrebbero eseguire.

A cosa serve e in che cosa consiste?

Serve a valutare come funziona l'apparato respiratorio: permette di misurare quanta aria contengono i nostri polmoni e come questa aria si muove attraverso i bronchi, e quindi di verificare se i bronchi sono aperti o chiusi da malattie ostruttive come la BPCO o l'asma. È un esame poco amato dai pazienti perché viene richiesto loro un piccolo sforzo e soprattutto un po' di collaborazione. Con gli strumenti più semplici il paziente deve respirare attraverso un boccaglio simile a quelli che si utilizzano nelle immersioni al mare, riempire al massimo i polmoni e quindi svuotarli il più velocemente possibile. Se si utilizza invece una strumentazione più complessa, che si chiama cabina pletismografica, la persona si troverà comodamente seduta in una specie di cabina telefonica trasparente e dovrà compiere una serie di manovre inspiratorie ed espiratorie guidate dall'operatore. In questo modo, oltre a valutare se i bronchi sono ben aperti o più o meno chiusi, si può misurare se è presente enfisema polmonare (cioè una condizione di iperdistensione e di perdita di elasticità che spesso accompagna la BPCO) e si può controllare come l'ossigeno passa dall'aria al sangue e l'anidride carbonica al contrario dal sangue all'aria (dobbiamo infatti eliminarla). Se si trova che i bronchi sono chiusi, la spirometria può essere eseguita anche per valutare se e come il paziente risponde alla somministrazione di farmaci che aprono i bronchi, cioè i broncodilatatori. Nei casi più gravi, soprattutto quando si voglia sapere se una persona ha bisogno di assumere ossigeno, la valutazione della funzionalità respiratoria verrà completata con un prelievo un po' particolare, la emogasamalisi (EGA): si preleva una piccola quantità di sangue da un'arteria, in genere al polso, per misurare quanto ossigeno e quanta anidride carbonica è presente.

Quando serve invece la radiografia del torace?

Gli esami radiografici sono l'altro grande mezzo di verifica dello stato di salute dei polmoni: permettono di valutare se la struttura è sana o se sono presenti malattie infettive come la polmonite o la tubercolosi, alterazioni della struttura polmonare come nell'enfisema polmonare o nelle fibrosi polmonari o se abbiamo patologie tumorali. L'esame di base è la tradizionale radiografia del torace che dà un'immagine complessiva dei polmoni, sufficiente nella maggior parte delle situazioni. Nei casi più complessi e selezionati si può ricorrere alla TC (tomografia computerizzata) che permette di vedere i polmoni come se li affettassimo in tante piccole fettine, proprio come facciamo con una patata. È un esame ricchissimo di informazioni, ma di cui non si deve abusare perché espone a un più alto dosaggio di radiazioni ionizzanti rispetto alla radiografia tradizionale.

Accennava al tumore. Cosa si può fare per una diagnosi precoce?

Sicuramente molti, sui mezzi di comunicazione, hanno letto le proposte di effettuare indagini di *screening* di massa nei fumatori con l'esecuzione periodica di una TC spirale (che è semplicemente una modalità tecnica di esecuzione della TC di cui abbiamo già parlato). La comunità pneumologica mondiale ha però ancora molte perplessità in merito perché non è dimostrato che questo approccio migliori la mortalità per tumore del polmone. Inoltre può creare un elevato numero di falsi positivi, cioè il riscontro di piccole anomalie di cui non è sempre possibile determinarne la natura, inducendo quindi una cascata enorme di esami e di costosi controlli, oltre a generare molto stress emotivo a chi li subisce.

Dott. Lamberto Maggi

Responsabile Unità Riabilitazione Respiratoria Clinica Quarenghi San Pellegrino Terme e U.F. Pneumologia di Humanitas Gavazzeni

CAMPAGNA "VEDIAMOCI CHIARO"

Policlinico San Marco — Policlinico San Pietro

Addio agli occhiali una volta per tutte

Intervento laser bilaterale in giornata a soli 990 euro *

Per informazioni e per prenotare la prima visita

Numero Verde 800.084.811

Sistema Sanitario Regione Lombardia

* Tariffa valida per interventi laser PRK per miopia, ipermetropia lieve, astigmatismo. Nella tariffa non sono compresi la visita e gli esami di idoneità e le visite successive

www.togliglioccchiali.it

Sterilizzazione: perché farla?

a cura di Viola Compostella

Quando un cucciolo entra in famiglia, soprattutto se femmina, è inevitabile che prima o poi si arrivi alla fatidica domanda: "*lo facciamo sterilizzare o no*?" Una decisione, quella della castrazione (è questo il termine corretto sia per i maschi sia per le femmine dato che in entrambi i casi è prevista l'asportazione chirurgica delle gonadi, cioè le ghiandole sessuali, testicoli o ovaie), non sempre facile. C'è chi pensa sia contro natura. Chi teme che possa cambiare il carattere dell'animale. Dall'altra parte c'è chi è convinto che sia per il loro bene. «*Mentre per il cane e il gatto maschio la castrazione è una scelta legata soprattutto a evitare il comportamento riproduttivo, nelle femmine di cani e gatti il discorso merita particolare attenzione perché l'asportazione delle ovaie, soprattutto se fatta in età precoce, riveste una notevole importanza anche per la loro salute*» sottolinea la dottoressa Patrizia Anastasi, medico veterinario esperta in riproduzione degli animali d'affezione.

In che senso dottoressa Anastasi?

Gli studi hanno ormai dimostrato che la castrazione precoce permette di prevenire numerose patologie dell'apparato riproduttore. Rimuovendo le ovaie, infatti, si interrompe completamente la produzione degli ormoni sessuali (estrogeni e progesterone), la cui attività è causa di problemi come le infezioni uterine (per esempio le piometre, patologie causate da una degenerazione del tessuto uterino che causa un accumulo di pus nell'utero), tumori ovarici, del canale vaginale e soprattutto della ghiandola mammaria. Queste patologie vengono diagnosticate quando la cagna, e più raramente anche la gatta, è in età avanzata e spesso richiedono una chirurgia d'urgenza su pazienti che si trovano in condizioni già critiche o hanno sviluppato le classiche patologie dell'anziano come insufficienza cardiaca o renale. È facile immaginare, quindi, che in questi casi l'intervento chirurgico diventa molto delicato, sia perché si devono operare organi compromessi sia perché il rischio legato all'anestesia è molto più alto che in un animale giovane e sano.

Ma qual è il momento migliore per farla? È vero che è consigliato aspettare almeno dopo il primo calore?

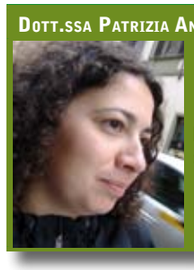
Questa è una discussione ancora aperta. I punti a favore di chi ritiene importante castrare prima del primo calore, sono legati soprattutto all'alta percentuale di prevenzione dei tumori alla mammella (intorno al 95%). Il punto principale a sfavore di un intervento così precoce invece è legato al fatto che viene sottoposto ad anestesia un cane prepubere quindi paragonabile a un bambino. Nella cagna inoltre bisogna tener conto di un altro problema: alcune femmine soffrono delle cosiddette vaginiti prepuberi, infezioni con pochi segni clinici, difficili da diagnosticare, che con il primo calore scompaiono. Se il cane viene castrato prima del primo calore queste infiammazioni possono diventare croniche e quindi di difficile guarigione. Permettere invece che la cagna o la gatta abbiano il primo calore, impedisce la cronicizzazione di queste forme di vaginiti e consente all'organismo di completare il suo sviluppo. Di contro, però, la percentuale di prevenzione dei tumori alla mammella si abbassa al 78%. Per questo è importante il parere del veterinario che più di chiunque altro può aiutare i proprietari a scegliere quando sia meglio castrare il proprio animale.

Ma è un intervento doloroso? E ci sono alternative meno "cruente" alla chirurgia?

L'intervento di castrazione non è particolarmente doloroso e comunque viene sempre fatta una terapia antibiotica e antidolorifica. Negli ultimi anni sono stati scoperti nuovi principi farmacologici che permettono di sterilizzare chimicamente gli animali (cani e gatti), impianti sottocutanei a lento rilascio che bloccano la produzione di ormoni sessuali, sia maschili sia femminili, per un periodo di tempo limitato. La sterilizzazione chimica è consigliata quando il rischio dell'anestesia legato a un intervento sia troppo alto, oppure se sono soggetti destinati alla riproduzione che per un certo periodo non devono o non possono accoppiarsi (ad esempio perché sono troppo giovani per una gravidanza).

Oltre al dolore fisico, tra le "paure" dei padroni c'è quella che sia contro natura...

In realtà gli animali possono condurre una vita felice anche senza accoppiarsi, senza ripercussioni né fisiche né psicologiche. Un altro timore diffuso è che cambino carattere: è vero che la castrazione può rendere i gatti più casalinghi e i cani meno aggressivi verso soggetti dello stesso sesso, ma se un cane o un gatto hanno un carattere esuberante, sono vivaci e buoni rimarranno così anche dopo l'intervento. Infine molti hanno paura che ingrassino troppo: il rischio esiste, ma solo in minima parte, poiché l'obesità è una malattia multifattoriale.



Dott.ssa Patrizia Anastasi
Medico Veterinario, di Bergamo

DiscountAnimali

Per tutta la "stagione calda" Advantix, Advantage, Expot,Frontline, Scalibor, ad ottimi prezzi!
Vieni in negozio a scoprire la promozione oppure vai su www.discountanimali.com

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

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

www.discountanimali.com

Tecaterapia, un metodo innovativo per aiutare il corpo ad "autoripararsi"

a cura di Maria Castellano

Efficace nel trattamento precoce di svariate patologie dovute a eventi traumatici o problemi infiammatori, la Tecarterapia® (con tecnologia Human Tecar®) è in grado di esercitare un'azione antidolorifica e curativa e accelerare così la naturale reazione riparativa e antinfiammatoria che l'organismo stesso metterebbe in atto, anche se in tempi molto più lunghi. Il paziente avverte immediatamente un sollievo dal dolore che si traduce, in pratica, in una guarigione più rapida. Ne parliamo con il dottor Nicola Taiocchi, medico fisiatra di Habilita, dove questa terapia è disponibile da tempo presso le strutture di Bergamo e Clusone e da poco anche in quella di Zingonia.

Correnti a bassa frequenza che stimolano l'energia dall'interno

«Quello che rende la Tecarterapia® unica e diversa rispetto a molte altre terapie fisioterapiche che si fondano sull'irradiazione di energia da trasferire ai tessuti danneggiati a scopi terapeutici è la modalità di trasferimento energetico» spiega il dottor Taiocchi. *«Mentre ad esempio la radarterapia e la marconiterapia usano l'effetto antenna, la magnetoterapia sfrutta l'effetto Faraday, ma tutte somministrano energia proveniente dall'esterno, la Tecar® utilizza l'energia endogena (cioè interna) del soggetto. Proprio per questo, mentre con le altre tecniche la maggior parte dell'energia viene dissipata nei primi strati dell'epidermide e del derma, l'effetto della Tecar® riesce ad andare più in profondità».*

Utile in molti ambiti: da quello sportivo a quello estetico

Gli effetti biologici prodotti a livello dei tessuti dalla terapia sono sostanzialmente tre: incremento del microcircolo, vasodilatazione, incremento della temperatura interna. *«Come conseguenza, la Tecarterapia® produce una riduzione del dolore, un aumento dell'estensibilità del tessuto collagene, una riduzione degli spasmi e contratture muscolari»* continua. *«La scelta del livello di trasferimento energetico a cui lavorare, quindi, dipende dall'effetto che si desidera ottenere dalla patologia e dall'obiettivo terapeutico. Lavorando su livelli energetici si può agire sul rilassamento dei muscoli contratti e inoltre migliorare il trofismo (tonicità) muscolare. Può essere applicata con successo su molte patologie, non solo in ambito sportivo e ortopedico, ma anche vascolare, reumatologico ed estetico».*

Per migliorare la circolazione sanguigna e linfatica

Nella flebo-linfologia l'utilizzo della metodica Tecar® si sta sempre più diffondendo grazie alla sua azione di drenaggio emolinfatico molto efficace, di ripristino del microcircolo e ossigenazione tissutale; non ha effetti collaterali e può essere associata senza problemi ad altre terapie, come la fisioterapia. *«La stimolazione dei tessuti produce già dalla prima applicazione una sensibile diminuzione del dolore. Contemporaneamente incrementa la circolazione sanguigna, aumenta la tensione di ossigeno nella zona trattata, genera una vasodilatazione, riduce le contratture muscolari e facilita il riassorbimento degli edemi».*

Un alleata contro mal di schiena e artrosi

Questa terapia è in grado di trattare con efficacia e in tempi brevi le patologie riguardanti ginocchio, spalla, anca, caviglia, colonna vertebrale, mani e muscoli, così come le patologie dolorose infiammatorie osteoarticolari e muscolari quali artrosi, lombalgie e sciatalgie. L'azione infatti, in funzione della problematica da trattare, può essere prevalentemente mirata alle fasce muscolari, al sistema circolatorio e linfatico, o si può esercitare più in profondità e dunque su tendini, articolazioni, legamenti, cartilagini e tessuto osseo.

Da sola o insieme ad altre terapie, per potenziarne gli effetti

La terapia Tecar® può anche essere associata al tradizionale massaggio. *«L'efficacia di questa terapia combinata nasce da due fattori fondamentali: la tecnica manuale dell'operatore e la tecnologia dell'apparecchiatura, che trasforma il trattamento migliorandolo qualitativamente, rendendolo più profondo e fortemente stimolante, grazie all'intensa riattivazione provocata nel distretto del microcircolo, linfatico e sanguigno».* conclude il dottor Taiocchi.

Acque sulfuree: una "sorgente" di salute... anche per i più piccoli

Un ciclo di cure termali aiuta a prevenire i malanni tipici della stagione invernale. Basta pensarci per tempo!

a cura di Maria Castellano

Molti bambini che, soprattutto nella stagione fredda, soffrono di otiti, tonsilliti e bronchiti, trovano un sicuro e prezioso alleato nelle cure inalatorie con acqua termale sulfurea, i cui effetti sui bimbi risultano spesso sorprendenti anche per il fatto che sono affetti da forme non ancora cronicizzate.

Amiche del sistema immunitario

Le azioni specifiche del gas idrogeno solforato, di cui le acque di Trescore sono particolarmente ricche, garantiscono utilissimi effetti mucolitici (cioè di scioglimento del muco), anticatarrali, immunostimolanti, anti-radicali liberi e riattivanti della microcircolazione, oggi ulteriormente dimostrati da numerosi studi pubblicati su importanti riviste scientifiche internazionali. È ormai certo, quindi, che questo particolare composto stimola le difese immunitarie di prima linea e, va da sé, un maggior numero di questi anticorpi a livello delle mucose dell'albero respiratorio (trachea e bronchi) vuol dire una difesa più efficace contro i più comuni malanni della stagione invernale.

Virtù conosciute da secoli e oggi confermate dalla scienza

«La ricerca medica ha da qualche tempo riscoperto un notevole interesse nei riguardi delle azioni terapeutiche delle acque sulfuree, da secoli conosciute e apprezzate anche se più su basi empiriche che scientifiche. Oggi si può quindi affermare senza timore di smentita che l'azione immunomodulatrice svolta dall'idrogeno solforato ha spiegazioni certe e legate a differenti evidenze» afferma il dottor Andrea Cazzaniga, direttore sanitario delle Terme di Trescore. *«Tra queste un aumento delle IgAs (immunoglobuline di prima difesa presenti al livello delle mucose dell'albero respiratorio), un aumento della sopravvivenza dei neutrofili (globuli bianchi attivi nel combattere le infezioni batteriche), una diminuzione delle attività pro-infiammatorie dei linfociti (cellule coinvolte nelle risposte infiammatorie) e di suoi prodotti. Tutto questo si traduce clinicamente in una maggior resistenza all'aggressione da parte di agenti esterni e a una minor intensità delle manifestazioni infiammatorie, mentre nei fatti si concretizza in una minore tendenza alle recidive e in una più rapida risoluzione degli eventi acuti. Soprattutto nei bambini, questo significa una considerevole diminuzione di quelle che in termine tecnico vengono definite RURT (recurrent upper respiratory tract infections), cioè le infezioni ricorrenti delle alte vie respiratorie».*

Terme prima del mare per "moltiplicare" i benefici

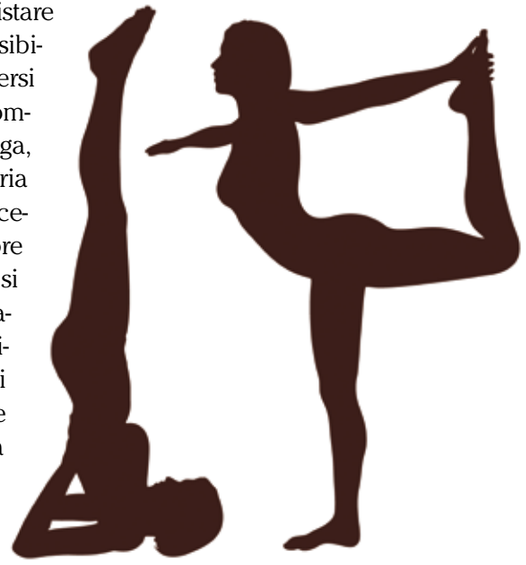
Alla luce di quanto detto, non è un caso, quindi, che con la chiusura delle scuole i reparti destinati alle cure inalatorie e alle insufflazioni endotimpaniche (metodiche terapeutiche mirate alla tuba uditiva e, attraverso di essa, all'orecchio medio) delle Terme di Trescore si riempiano di bimbi, ai quali i genitori desiderano garantire tutti i vantaggi di terapie naturali, efficaci e assolutamente non invasive. Se poi si sceglie di trascorrere le vacanze estive in una località di mare, effettuare le terapie termali prima della partenza è sicuramente la scelta ideale. L'aria del mare, salina e ricca di benefiche sostanze (iodio e bromo), infatti, è utilissima per amplificare e consolidare gli effetti ottenuti con le terapie inalatorie termali.

UN GUADAGNO IN SALUTE E UN RISPARMIO PER LA SPESA PUBBLICA

Che otiti, bronchiti e rinofaringiti di bambini e adulti traggano significativi benefici dalle cure termali è cosa certa, ma consistenti effetti positivi si registrano anche sulla spesa pubblica: una specifica analisi effettuata dalla Regione Lombardia su 400 bambini inferiori ai sei anni sottoposti al protocollo terapeutico per otite catarrale, ha rilevato un evidente abbattimento della spesa farmaceutica conseguente sia ai notevoli miglioramenti clinici ottenuti che allo spiccato effetto preventivo nei riguardi delle ricadute, già evidente dopo un solo ciclo di cure termali. A conclusioni pressoché analoghe arriva anche uno studio pubblicato in Francia, dove il monitoraggio sugli oltre 42000 bambini che ogni anno vengono sottoposti a cure termali ha evidenziato una significativa riduzione delle assenze scolastiche, una diminuzione netta del ricorso ai farmaci, delle visite ambulatoriali e dei ricoveri. I risultati, infatti, anche se a volte poco apprezzabili durante il ciclo terapeutico, si manifestano appieno "a distanza", con la riduzione in numero e intensità degli episodi di riacutizzazione e una conseguente riduzione del consumo di farmaci.

Yoga, per riequilibrare corpo e mente e ritrovare energia

a cura di Viola Compostella



Aiuta a riacquistare elasticità e flessibilità, a mantenersi in forma e in salute, combattere lo stress. È lo yoga, una disciplina millenaria che sembra non conoscere crisi. Anzi. Sono sempre di più le persone che si avvicinano a questa pratica che, come ormai dimostrato da moltissimi studi scientifici, fa bene non solo alla mente ma anche al corpo. «Pur avendo origine nella cultura indiana antica, l'insegnamento dello yoga è universale e ancora oggi molto attuale, poiché riguarda temi senza tempo, come il rapporto con se stessi, con gli altri e l'ambiente che ci circonda» osserva Daniela Pezzini, insegnante di yoga.

Ma quindi non è una semplice attività fisica...

Il termine yoga, nel suo significato profondo, definisce uno stato, uno stato interiore, uno stato di unità, di interezza, "essere uno, essere in armonia". Può essere definito un'esperienza, una pratica, una disciplina che coinvolge l'essere nella sua totalità, in tutti i suoi aspetti, fisico, mentale, spirituale. I principi su cui si basa la pratica dello yoga sono la consapevolezza, l'ascolto, l'osservazione di sé. Si impara ad ascoltare il corpo, nel movimento e nell'immobilità, la respirazione naturale e profonda, il movimento collegato al respiro. Ci si osserva per quello che si è, lasciando emergere una dimensione più vera, autentica.

Che tipo di esercizi prevede una lezione?

Prima di iniziare è necessario allentare ogni tensione, fisica e mentale, predisponendosi così a seguire meglio il ritmo del corpo e della respirazione. Poi si passa a movimenti lenti e dinamici che riscaldano le articolazioni, la muscolatura, sbloccano il respiro, in preparazione alle posizioni statiche (asana). Le posizioni dello yoga rivolgono un'attenzione particolare a tutti i movimenti della colonna vertebrale, rendendola flessibile ed elastica in tutte le direzioni, attraverso esercizi di flessione, estensione, allineamento, flessioni laterali e torsioni. Questo si rivela molto importante non solo nella prevenzione di problemi come il mal di schiena, ma per la salute in generale: indirettamente, attraverso le posizioni, l'ascolto del respiro e il rilassamento, si produce uno stato di profondo benessere. Una lezione di yoga non dovrebbe produrre affaticamento, sforzo, ma equilibrio e vitalità.

Quindi i benefici non sono solo sulla mente...

Esatto. Essendo lo yoga una pratica che coinvolge corpo e respirazione, oltre che mente e spirito, i benefici sono "globali" e quindi anche fisici. Contribuisce infatti a rinforzare e tonificare il sistema muscolare e scheletrico, rendendolo più armonico, utilizzando esclusivamente il peso del corpo, senza nessun attrezzo. E il benessere fisico diventa il presupposto per ristabilire un equilibrio più profondo, interiore.

Daniela Pezzini

Insegnante e responsabile dell'Associazione Centro Studi Yoga di Bergamo

Sempre più ricerche scientifiche dimostrano che è efficace anche per tenere sotto controllo molti disturbi, dall'intestino irritabile all'asma alla pressione alta. Su quali aspetti "agisce" per avere, in alcuni casi, un'efficacia quasi paragonabile a un "farmaco"?

In genere tutte le attività fisiche mantengono in esercizio alcune parti del nostro corpo, ma non si occupano particolarmente dei singoli organi vitali, per esempio polmoni, stomaco, intestino. Una serie di posizioni yoga correttamente eseguite, invece, stimolano specificamente energia e funzioni di tutti i singoli organi situati nella cavità addominale e anche la circolazione sanguigna e la respirazione vengono migliorate e regolarizzate. Per esempio le torsioni stimolano anche la peristalsi intestinale (e quindi la digestione), le estensioni agiscono sugli organi digestivi e la capacità respiratoria (e quindi anche sull'asma), insieme ad alcune tecniche specifiche di respirazione.

Ma lo possono praticare tutti?

Sì, certamente senza limiti di età e senza dover aderire a una specifica visione ideologica, ma con una predisposizione di apertura, uno sguardo introspettivo, un desiderio di conoscere se stessi e di mettersi in relazione con il proprio corpo. Durante la pratica di questa disciplina si scoprono i propri limiti, non solo per superarli, ma per comprendersi maggiormente.

Quindi non esistono "controindicazioni"?

In termini generali no, tuttavia, essendo un percorso individuale, alcuni casi particolari possono essere valutati in collaborazione con il medico.

ANCHE IN GRAVIDANZA E PER I PIÙ PICCOLI

Lo yoga, durante la dolce attesa, rappresenta un importante momento di condivisione e un valido supporto per la donna in gravidanza: aiuta a vivere consapevolmente e serenamente la gravidanza, e prepara ad un parto attivo e senza timore. La pratica dello yoga nei bambini, invece, favorisce uno sviluppo psico-fisico armonico: impara a conoscere il proprio corpo, lasciare andare le tensioni, sviluppare l'attenzione, l'ascolto e la concentrazione.

IP ISTITUTO POLISPECIALISTICO BERGAMASCO

Resp. Sanitario dott.ssa Sara Oberti

SI ESEGUONO IN REGIME CONVENZIONATO LE SEGUENTI PRESTAZIONI

- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

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

ECOCOLORDOPPLER
tronchi sovraortici, vasi periferici
e arterie renali

ECOCARDIOGRAFIA
ecocardio colordoppler grafia cardiaca

MOC (mineralometria ossea a raggi X)

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

MAMMOGRAFIA

Regione Lombardia

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

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

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

Obbiettivo piedi da star

I consigli dell'esperto per superare la prova sandalo

a cura di Giulia Sammarco

L'estate è ormai alle porte. È il momento di svelare i piedi, nascosti durante l'inverno in scarpe chiuse, più o meno comode. Così, rimessi nell'armadio stivali e stivaletti, si scopre che non sono perfetti come li vorremmo per poterli esibire senza imbarazzo. Calli, duroni, unghie incarnite: sono tanti i difetti che possono "deturparne" la bellezza. E, in molti casi, non si tratta solo di problemi estetici. Se trascurati infatti possono anche causare fastidio e dolore. Una pedicure fatta a regola d'arte (vedi box) certo aiuta, ma spesso non basta per sfoggiare piedi a prova di sandali. Cosa fare allora? Ce lo spiega il dottor Tommaso Zanardi, podologo.

Dottor Zanardi cominciamo dai calli. Innanzitutto ci spiega cosa sono?

I calli sono un deposito di cellule morte che si forma per proteggere il piede dall'eccessiva pressione che molto spesso esercitiamo a causa di un appoggio non corretto, di calzature non adatte alla forma del piede, troppo alte o troppo strette, malformazioni. In queste situazioni la circolazione del sangue viene bloccata e così la pelle non riceve più l'ossigeno che le è necessario. La conseguenza è che le cellule muoiono e si accumulano una sull'altra, creando uno "spessore", uno strato di difesa che può arrivare talmente in profondità da giungere fino alle terminazioni nervose, provocando dolore.

Dott. Tommaso Zanardi

Podologo presso il Poliambulatorio Sant'Alessandro di Dalmine

E cosa si può fare per eliminarli?

Innanzitutto, sono da bandire le misure fai-da-te, come lamette, forbici e quant'altro venga in mente: gli eventuali tagli e ferite si ritorcerebbero contro, causando infezioni pericolose e difficili da rimarginare. Se si tratta di calli non dolorosi o duroni (cioè ispessimenti che riguardano un'area maggiore della cute ma non penetrano in profondità) spesso è sufficiente usare la pietra pomice. Se però sono calli dolorosi, in cui quindi l'ispessimento è più profondo, l'unico modo per eliminarli è l'asportazione. Quest'operazione deve essere effettuata da personale qualificato e con attrezzi sterili in acciaio, in modo da togliere solo le cellule morte senza intaccare la pelle sana. Attenzione a usare i callifughi liquidi o i cerotti medicati a base di acido salicilico: possono irritare la pelle sana e causare infezioni, soprattutto nei pazienti affetti da diabete e problemi di circolazione. L'eliminazione del callo comunque non è la cura definitiva. Possono riformarsi in qualunque momento. Per questo è importante correggere le azioni e le abitudini che li hanno provocati. È questa la prevenzione più efficace.

In pratica cosa si dovrebbe fare?

Indossare scarpe e calzini comodi (consiglio valido non solo per prevenire ma anche finché il callo o il durone non guarisce). Se non si riesce a muovere le dita dei piedi, significa che le scarpe sono troppo strette. I calzini devono essere comodi, di poliestere e di cotone, perché lasciano traspirare meglio l'umidità rispetto a quelli di solo cotone. Utile è anche usare cuscinetti protettivi da applicare sulle zone in cui in genere si sviluppano i calli e i duroni. Fondamentale poi è idratare la pelle: un sano pediluvio in acqua calda, seguito dall'applicazione di crema idratante per tenere morbida la pelle e nutrirla è una buona abitudine che bisognerebbe concedersi periodicamente e non solo in occasioni speciali.

Passiamo alle unghie incarnite, altro nemico della bellezza dei nostri piedi…

L'unghia incarnita, o più precisamente l'onicocriptosi si verifica quando i bordi dell'unghia penetrano nei tessuti molli adiacenti. Questo succede non perché l'unghia si allarga, ma perché i tessuti periungueali (cioè quelli intorno all'unghia) vanno incontro a un fenomeno di ingrossamento e infiammazione. Le cause anche in questo caso sono in parte riconducibili a microtraumi dovuti alla compressione provocata da calzature non idonee, calze eccessivamente strette, deformità (come l'alluce valgo), appoggio del piede non corretto. Altri fattori che favoriscono il problema sono il taglio non corretto delle unghie (se si lascia uno sperone di unghia questo può provocare lesioni nelle parti molli e favorire infiammazioni e infezioni) e l'iperidrosi cioè eccessiva sudorazione che determina la macerazione dei tessuti periungueali. L'approccio podologico alle unghie incarnite, anche complicate, si limita alla riduzione dell'unghia in spessore e all'asportazione incruenta e non traumatica del triangolo di unghia interessato. Questa procedura permette di superare la fase acuta ed è quasi sempre risolutiva. Per evitare recidive però, come nel caso dei calli, è importante essere correttamente istruiti sulla scelta delle calzature migliori per le proprie caratteristiche, delle calze più idonee e sul giusto modo di tagliarsi le unghie.

PEDICURE? FALLA COSÌ

- Immergi i piedi per 5-10 minuti in un pediluvio di acqua calda. Se vuoi puoi aggiungere essenze emollienti e rinfrescanti, o semplicemente del sale da cucina.
- Elimina la pelle dura e gli ispessimenti con la pietra pomice inumidita.
- Taglia le unghie dritte (tagliare eccessivamente le unghie ai bordi incoraggia la pelle circostante a ricrescere sopra l'unghia) e non troppo corte.
- Spingi le cuticole verso l'attaccatura dell'unghia con un bastoncino di legno d'arancio (non tagliarle, ricrescono di più).
- Lima le unghie con una lima di cartone.
- Massaggia i piedi con una crema idratante o un balsamo apposito, sia sul dorso sia sulla pianta, con movimenti longitudinali.

Odontoiatria Ortodonzia Trattamenti estetici

www.studiodentisticoriccardi.com

...perchè tutti meritano un sorriso smagliante!

Dr. Luciano Riccardi
Dott.ssa Elena Riccardi
riccardiluciano@libero.it - riccardi_elena@libero.it
Alzano Lombardo | Via Zanchi 105 | Tel. 035 514327

ottica
DIMENSIONE
Laboratorio ottico interno

Controllo della vista
e applicazione
di lenti a contatto
su appuntamento

Occhiali da sole delle migliori
marche scontati del 20%-30%

Via L. Cadorna, 42 - CURNASCO DI TREVIOLO (BG)
Tel. e fax 035 6221066 - www.dimensioneottica.it

Laserlipolisi da MCE ITALIA

a cura di Alessandra Perullo

Eliminare il grasso senza soffrire? Oggi, grazie all'evoluzione delle tecniche della medicina estetica, questo è possibile! Come? Ce lo spiega il dottor Angelo Serraglio, medico chirurgo che da anni si occupa di medicina e chirurgia estetica. *«Con la laserlipolisi, un trattamento ambulatoriale non invasivo, in anestesia locale, di breve durata e che non lascia cicatrici, grazie al quale si può sciogliere il grasso donando nuovo vigore alla pelle e rafforzandone la struttura»* suggerisce il dottor Serraglio. *«Questa tecnica sfrutta le potenzialità di un fascio di luce concentrata emessa dal laser a una determinata frequenza, le cui applicazioni danno risultati ottimi e spesso insperati nei più svariati distretti corporei. Oltre ad eliminare i tanto odiati cuscinetti adiposi, serve per migliorare tutte quelle zone corporee già trattate con metodi tradizionali, dai risultati poco soddisfacenti»*.

Ci spiega meglio come "funziona"?

Una fibra ottica collegata al laser viene immessa nell'accumulo adiposo attraverso una minuscola incisione e grazie all'impiego di una cannula molto sottile (1 mm. contro i 4 della liposuzione tradizionale, motivo per cui non servono punti di sutura) manovrata con movimenti leggeri. L'energia del laser distrugge le cellule grasse (adipociti), che si sciolgono e il grasso liquefatto fuoriesce dal piccolo buco dove la cannula è stata inserita. Il chirurgo provvede, quindi, alla rimozione della sostanza oleosa e questo consente di visualizzare i risultati immediatamente. Il grasso residuo che rimane in circolo, viene assorbito dal corpo ed eliminato dal sistema linfatico. Alla fine del trattamento viene applicato un cerotto.

E quali sono i tempi di recupero?

Il paziente viene medicato e può tornare tranquillamente a casa, per riprendere la normale routine al massimo dopo 48 ore.

Chiunque può sottoporsi all'intervento?

Prima di sottoporsi all'intervento, si effettua una visita per stabilire le zone da trattare e si richiedono degli esami per valutare se il paziente è idoneo al tipo di trattamento. Il paziente farà dei massaggi linfodrenanti che favoriscono la riduzione del gonfiore dovuto all'intervento.

Quali zone si possono trattare?

Grazie all'utilizzo della fibra ottica laser sottile (meno di un millimetro), si può trattare qualsiasi zona del corpo: doppio mento, braccia, cosce interne ed esterne, addome, ginocchia, fianchi e anche la ginecomastia maschile. A seconda delle zone trattate e della quantità del grasso da asportare la durata dell'intervento varia: solitamente addome e interno ginocchia richiedono al massimo cinquanta minuti.

I risultati sono permanenti?

I risultati sono in continuo miglioramento fino a quattro mesi dopo e sono permanenti in quanto il nostro corpo ha un numero complessivo di cellule che, se eliminate, non si riproducono. Naturalmente è consigliabile una vita sana, ovvero mangiare in modo corretto, fare attività fisica e bere almeno due litri d'acqua al giorno.

I.P.

MCEITALIA
Dir. San. dott.ssa Maria Rita Andaloro
per info e prenotazioni :
numero gratuito 800 14 65 82
info@mceitalia.net
www.mceitalia.net

Mercurio in bocca? Un pericolo per la salute dell'intero organismo

a cura di Francesca Dogi

Sono sempre più numerosi i Paesi in tutto il mondo che hanno messo al bando l'utilizzo del mercurio in odontoiatria. Tra questi Norvegia, Svezia, Danimarca, tutti d'accordo nell'affermare che le amalgame contenenti mercurio, comunemente usate in passato per le otturazioni, sono pericolose per la salute. Una posizione condivisa anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che ha definito il mercurio come una delle dieci sostanze chimiche di maggior preoccupazione per la salute pubblica, invitando a promuovere azioni nazionali, regionali e globali per ridurre o eliminare le emissioni di mercurio e dei suoi composti nell'ambiente. Ma a quali rischi possono esporre? E cosa fare se si hanno denti otturati con queste amalgame? Ne parliamo con il dottor Gianandrea Vecchi, Medico dentista dello Studio Medico Odontoiatrico Vincenti-Vecchi che da tempo ormai si occupa di odontoiatria "biologica".

Dottor Vecchi, ma perché il mercurio contenuto nelle amalgame è così tossico?

Il mercurio non è soltanto un metallo pesante ma è un veleno molto pericoloso: è l'elemento più tossico sulla terra, secondo solo al plutonio. Quando viene messo in bocca, sotto forma di amalgama per otturare una carie, può diffondersi nell'organismo, attraverso la dentina (l'elemento interno al dente) e la gengiva, depositarsi nei tessuti. Il fatto che nel nostro Paese, sebbene le amalgame metalliche non siano vietate del tutto, lo siano però per i bambini sotto i sei anni, le donne incinte e i nefropatici (persone con malattie renali croniche) ne è un'ulteriore conferma.

E quali sintomi può dare?

Numerosi studi hanno dimostrato che la patologia da amalgama può manifestarsi in molte e diverse forme: sintomi al cavo orale (come salivazione eccessiva, fiato pesante, bruciore, formicolio, mal di denti), ma anche con problemi a livello neurologico (crampi, rigidità, sensibilità al freddo etc.), danni renali, allergie, disbiosi intestinali, problemi audio-visivi (come secchezza e prurito agli occhi), cardiovascolari (tra cui palpitazioni e tachicardia), disfunzioni endocrine, disturbi respiratori (asma, sinusite, tosse persistente etc.), fino a mal di schiena ed emicrania.

STUDIO ODONTOIATRICO VINCENTI E VECCHI
Via Don Luigi Palazzolo 13
24122 Bergamo
tel. 035/238754
fax 035/238754
info@studiovincentivecchi.it
www.studiovincentivecchi.it

Qual è allora la soluzione? Togliere le otturazioni?

Sì, rimuoverle e sostituirle con materiali diversi biocompatibili. Oggi, grazie alla ricerca, ce ne sono diversi a disposizione, come la ceramica e i compositi, che garantiscono risultati altrettanto efficaci e duraturi (oltre che estetici) senza però esporre a rischi. Ovviamente, trattandosi di un metallo tossico, è fondamentale che si intervenga con grandissima attenzione, seguendo precisi e rigorosi protocolli per la rimozione protetta (esistono due tecniche: il "protocollo svedese" e la "tecnica di enucleazione", dettagli su www.studiovincentivecchi.it). L'ideale poi sarebbe completare l'iter di disintossicazione con una cura omeopatica in grado di stimolare i meccanismi di autoguarigione dell'organismo, in modo da ripristinarne l'equilibrio.

I.P.

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

La rigenerazione tissutale non è più fantascienza

a cura di Francesca Dogi

«La biostimolazione dei tessuti degenerati oggi è una realtà realizzabile anche in ambulatorio e non solo in centri ospedalieri. Tra le tecniche più note, oltre alla tecnica infiltrativa conosciuta come PRP (Platelet Rich Plasma), esistono terapie biostimolanti come il laser ad alta energia e le onde d'urto focalizzate. Queste terapie fisiche sono entrambe state usate in chirurgia ed urologia e poi in fisioterapia, cambiandone l'energia e quindi la capacità di interazione con il tessuto». Così la dottoressa Maria Conforti, medico sportivo e fisiatra, segretaria scientifica dell'International Association Laser Therapy introduce un tema molto attuale, cioè quello della rigenerazione dei tessuti di cui si parla non solo in estetica, in odontoiatria ma anche in ortopedia . Ma in quali patologie o disturbi dell'apparato muscolo scheletrico posso essere utili queste terapie biostimolanti? *«Nella rigenerazione della cartilagine, del muscolo e del tendine. Si usa nelle tendinopatie, cioè nell'usura dei tendini, con infiammazione e disorganizzazione delle fibre collagene che danno come sintomi ispessimento del tendine e perdita delle sue proprietà meccaniche di elasticità e viscosità. In condizioni di sovraccarico, aumentano enzimi che causano la morte delle cellule tendinee, ma d'altro canto si producono anche fattori come l'insulina-like growth factor 1 (IGF-1) ad effetto protettivo. L'insorgenza di una tendinopatia sembra derivare da uno squilibrio tra eventi di protezione e di danno . L'uso di terapie biostimolanti come l'onda d'urto focale e il laser ad alta Energia, oltre ad aumentare il flusso sanguigno dove c'è la patologia , stimola anche la liberazione di fattori di crescita, favorendo la guarigione del tessuto, proprio come il PRP».* L'apparecchio che produce l'onda d'urto focalizzata è costituito da un generatore elettroidraulico che sfrutta l'alto voltaggio applicato tra due elettrodi posti nel fuoco e posti all'interno di un elissoide riempito di acqua (OrthoPACE) . Oltre a queste quali sono le altre patologie trattabili con l'onda d'urto? *«Sempre nel caso del tendine , le onde d'urto focalizzate (ESWT) possono essere usate con maggior successo nelle forme inserzionali cioè nel punto dove il tendine si attacca all' osso, specie in presenza di calcificazioni, mentre il laser lungo il decorso del tendine. Si usano poi nel ritardo di consolidazione delle fratture, nella tendinopatia calcifica di spalla, nell'epicondilite (gomito del tennista), nella fascite plantare con o senza spina calcaneale, nella tendinite inserzionale calcifica dell'Achilleo, nella tendinopatia inserzionale del rotuleo e nella borsite epitrocanterica»* conclude la dottoressa.

STUDIO DOTT.SSA MARIA CONFORTI
Via Angelo Maj, 25/E
24100 Bergamo
Tel. 035.3830236
maria@mariaconforti.it
www.mariaconforti.it

DA SEGNARE IN AGENDA

Il congresso annuale della IALT si terrà a Bergamo Sabato 19 ottobre 2013 presso la Casa del Giovane. Durante il congresso, il cui tema sarà "La spalla tra chirurgo e riabiltatore", si parlerà anche delle terapie fisiche trattate nell'articolo con specialisti italiani e esteri. www.ialt.it

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

CARTOLOMBARDA SRL

Tutto quello che ti serve in un negozio solo:

PER L'UFFICIO - dall'inchiostro per la stampante a quello per i timbri, dalle graffette alle penne stilografiche...

PER LA CASA - troverai a prezzi convenienti addobbi, oggettistica da regalo per grandi e piccini e tanto altro...

SPAZIO BAMBINI - vasto assortimento per la scuola, come colori, penne, astucci, quaderni e un'ampia scelta di giocattoli delle migliori marche con prezzi dell'ingrosso

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

Problemi di capelli:

Dobbiamo arrenderci o possiamo salvarli?

a cura di Francesca Dogi

Forfora, prurito, sebo ma anche stress, squilibri ormonali, farmaci, diete e prodotti troppo aggressivi, sono i nemici che danneggiano i nostri capelli e contribuiscono ad aumentarne la caduta. Un problema che sempre di più riguarda anche le donne e i giovani, con tutto il disagio che ne deriva, e che spesso non è facile riconoscere al momento giusto. «*La maggiore parte delle persone si accorge del problema tardi e viene da noi dopo aver già perso una parte importante della capigliatura*» conferma Domenico Vergnaghi, presidente dell'Associazione Tricologica Svenson Italia, che da trent'anni si occupa degli studi e delle ricerche per risolvere il problema della caduta dei capelli.

I capelli che cadono ricrescono? Esiste una caduta fisiologica?

Purtroppo non sempre funziona così. Succede che i capelli cadono ma non ricrescono, perché il follicolo pilifero, cioè la radice del capello, ormai è compromessa, si sta atrofizzando e non è più in grado di generare un capello nuovo. Questo significa che in quel preciso punto non crescerà mai più un capello. Esiste comunque un lasso di tempo in cui è possibile intervenire, tornare indietro e rigenerare i follicoli. Superando questo limite, l'unico modo per riavere i propri capelli rimane usare una protesi (parrucchino). Rassegnarsi non serve. Il metodo messo a punto dai nostri esperti permette di intervenire efficacemente sulla caduta dei capelli e favorirne la crescita a patto che sia tempestivo.

Cosa fare allora?

Proprio per aiutare le persone a riconoscere il problema da subito, senza sottovalutarlo, l'Associazione Tricologica Svenson ha organizzato una campagna di prevenzione. Questo mese tutti potranno farsi controllare gratuitamente dai nostri tecnici tricologi per sapere se sono ancora in tempo per contrastare efficacemente la caduta di capelli. La nostra esperienza di oltre 50 anni, accompagnata da continue ricerche, conferma che intervenendo in tempo, questo processo può essere controllato e ristabilite le condizioni per una normale ricrescita. Già dal primo manifestarsi delle anomalie, quali la pitiriasi (forfora), l'ipersecrezione sebacea (seborrea oleosa), l'anomalo proliferare della flora batterica e dei miceti presenti sul cuoio capelluto e del conseguente prurito è possibile evitare l'assottigliamento dei capelli, il conseguente diradamento e la calvizie.

I.P.

RICHIEDI SUBITO
IL TUO CHECK-UP GRATUITO

Bergamo C/O Poliambulatorio Habilita San Marco
Piazza della Repubblica, 10 - tel. 035.222062

Clusone C/O Poliambulatorio Habilita
Via Zucchelli, 2 - tel. 0346.22654

Gorle C/O Centro Medico M.R. Via Roma, 32
tel.035.290636

Milano Via Spontini, 1 - tel. 02. 782178

oppure on-line su www.svenson.it

Il problema riguarda anche le donne?

Sfortunatamente in questi decenni abbiamo assistito ad un notevole incremento dei casi di diradamento e calvizie femminile. Riusciamo a contrastare efficacemente anche questo tipo di problema. Fondamentale è non sottovalutare la situazione.

In che modo si svolge il controllo?

Per poter valutare le condizioni e le anomalie presenti sul cuoio capelluto, è necessario un check-up approfondito, cioè un controllo macro e microscopico del cuoio capelluto e dei capelli durante il quale il tecnico tricologo aiuterà a capire la situazione e spiegherà quello che si può fare per salvare i propri capelli.

ALEMAN

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

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

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

"Affidaci la tua salute, la tratteremo con cura"

Medicina Estetica e Laser Terapia
Ginecologia e Ostetricia
Dermatologia e Venereologia
Endocrinologia
Dietologia
Cardiologia
Otorinolaringoiatria
Neurologia
Chirurgia Proctologica
Gastroenterologia
Urologia e Andrologia
Ortopedia e Traumatologia
Pediatria
Radiologia

Diagnostica Strumentale

Moc Total Body
Tac dentale Cone Beame 3D
Ecografia internistica
(tiroide-addome-mammella-muscolo tendinea)

Idrocolon Terapia

Diagnosi Prenatale

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

Centro di Medicina Estetica e Laser Terapia

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

NOVITÀ

Moc Total Body a € 69,00
Breath Test per intolleranza al lattosio
Intolleranze alimentari novanta alimenti su prelievo ematico
Laser Fraxel CO2

Riflettori puntati sulla malattia di Parkinson

Il 25 maggio 2013 presso la Sala Alabastro del Centro Congressi "Giovanni XXIII" di Bergamo si terrà il congresso dal titolo "Un network per la Malattia di Parkinson: l'esperienza della provincia di Bergamo e le prospettive nazionali". Un'occasione per fare il punto non solo sulle novità diagnostiche e terapeutiche per il trattamento di questa patologia degenerativa che in Italia colpisce circa il 2% della popolazione sopra i 65 anni, ma soprattutto per sottolineare l'importanza di una rete che comprenda medici, istituzioni, associazioni a sostegno di chi soffre di questa patologia di complessa gestione. L'evento, organizzato da Habilita in collaborazione con l'Azienda ospedaliera di Treviglio, vedrà la partecipazione come relatori di neurologi e specialisti che lavorano in diverse strutture del territorio bergamasco (ma anche di altre città italiane), rappresentanti dell'ASL di Bergamo, dell'Ordine dei Medici Chirurghi e odontoiatri di Bergamo e di associazioni impegnate al fianco dei malati di Parkinson. Per informazioni e iscrizioni: **www.habilita.it**

Consultori a misura di ragazzi

Uno spazio in cui poter parlare liberamente dei propri dubbi e chiedere consigli a figure qualificate su temi delicati e importanti per la propria salute psico-fisica. Questo è "Spazio giovani", iniziativa promossa dall'Asl di Bergamo, all'interno di alcuni consultori della città e della provincia. Qui i ragazzi dai 14 ai 21 anni possono affrontare tutti i temi legati alla sessualità, al rapporto col proprio corpo, alle malattie e non solo. Basta semplicemente presentarsi negli orari di apertura (dalle 14 alle 17), senza dover prenotare, senza dover pagare alcun ticket, da soli, in coppia o in compagnia di amici. Ginecologhe, psicologi, ostetriche, infermieri, assistenti sociali, saranno a loro disposizione per rispondere a domande, dare informazioni o aiuto su temi particolari o generali. I consultori che offrono il servizio sono quelli di:

- Treviglio, viale Piave 43 (il lunedì)
- Gazzaniga, via Manzoni 98 (il martedì)
- Bergamo, via Borgo Palazzo 130 (il mercoledì)
- Dalmine, viale Betelli 2 (il giovedì).

Per maggiori informazioni: **www.asl.bergamo.it**

Gli esperti di "Bergamo Salute" a Radio Alta

Le informazioni e i consigli di salute non vi bastano mai? Volete rivolgere delle domande ai nostri specialisti? Ora potete farlo. Ogni mese "Colazione con Radio Alta", il seguitissimo programma condotto da Teo Mangione su Radio Alta (e in contemporanea su Bergamo Tv sul canale 17 del digitale terrestre e canale 842 di Sky), ospita per una puntata (dalle 8.20 alle 8.50) uno degli esperti che hanno collaborato al numero in distribuzione per approfondire i temi trattati nella rivista e rispondere alle curiosità dei radioascoltatori. Potete seguirci su facebook/bergamosalute o riascoltare le puntate già andate in onda finora sul canale youtube.com/bergamosalute.
www.bgsalute.it

Cartoline dalla festa

Una bella serata che di sicuro saranno in molti a ricordare. Innanzitutto noi, lo staff di "Bergamo Salute", ma anche gli oltre 300 ospiti che hanno partecipato. Il secondo compleanno è stato davvero un successo. A cominciare dalla location, la "Locanda Armonia" di Trescore, Balneario (Loc. Redona) che ha accolto gli invitati con la sua discreta eleganza e il fascino di un panorama mozzafiato. In questo teatro naturale durante la serata si sono alternati momenti di musica, divertimento, persino magia e ovviamente buon cibo, che hanno saputo coinvolgere e regalare emozioni a grandi e piccini fino a tarda sera. Tutto condito dalla bravura e simpatia della madrina della serata, Micaela Carrara di Bergamo Tv. Ecco a voi il reportage dei momenti più belli.

Micaela Carrara con Gianluca Impastato - Chicco D'Oliva

Gianluca Impastato - Mariello Prapapappo

Micaela Carrara con Alessia Gerardi e Mr Magic Mariano

L'evento è stato sponsorizzato da AZ veicoli.

Una vita da ostetrica

Alessandrina Arizzi, 92 anni, nella sua lunghissima carriera ha fatto nascere ben 3000 bambini e ogni volta è stata un'emozione unica e indimenticabile

a cura di Lucio Buonanno

È la mammina, anzi la comara di 3000 bambini. Tanti infatti ne ha fatti nascere nella sua lunga carriera da ostetrica in Val Brembana e tanti, secondo tradizione, ne ha tenuti in braccio al battesimo. Alessandrina Arizzi, che oggi ha 92 anni, ha cominciato nel 1948, subito dopo il diploma alla Clinica Mangiagalli di Milano. Poi all'Ospedale di Bergamo nel reparto maternità, a Bracca, a Piazza Brembana e infine a Cassiglio con impegno professionale anche ad Olmo, Piazzolo, Piazzatorre, Valtorta. E ha chiuso la carriera alla Asl di Villa d'Almé. Ricorda tutto, anche i nomi dei medici che, nei casi più difficili, l'hanno aiutata. La incontriamo a casa sua ad Olmo al Brembo. Ci accoglie con il marito, Pasquale Paleni, sergente degli Alpini reduce da una delle battaglie più sanguinose della seconda guerra mondiale, quella di Nicolajewka.

Sempre controcorrente

«Ci siamo sposati nel 1963, dopo dieci anni di convivenza. Allora bisognava fare attenzione» racconta sorridendo *«Non era mica come oggi. Eravamo considerate coppie illegali, rischiavamo addirittura una denuncia. Eh, sì, la convivenza non era ammessa ma noi facevamo di tutto per non farci scoprire. Poi abbiamo deciso di sposarci e siamo ancora qui, anche se non siamo riusciti ad avere un figlio nostro».* Intanto arriva il nipote Davide. *«L'ho fatto nascere io. Anche suo fratello Ivan. Ivan era prematuro, raggiungeva a mala pena un chilogrammo e non essendoci l'incubatrice l'ho avvolto con tante bottiglie di acqua calda alla testa, ai fianchi, ai piedi. Ed è sopravvissuto. Ora mi aiuta a tenere i contatti con il mondo con il computer».* Lei, la Sandra, come la chiamano qui in paese dove la conoscono tutti, usa tranquillamente il telefonino, guida l'auto, una Panda d'annata che non ha il servosterzo, con cui va fino a Bergamo (38 chilometri di curve e tunnel), senza problemi. Qualche mese fa le hanno rinnovato la patente. E di questo ne va fiera. Come va fiera del premio che le hanno dato a metà marzo a Lenna gli Amici Gogis. Una targa con una frase che è tutto un programma "L'alba di una vita illumina il mondo". Lei quasi si commuove. Ma poi con i suoi occhi "parlanti" ti chiede: *«Ma che cosa vuole sapere?».* E quando le dico, *«mi racconti la sua storia, i tanti bambini che ha fatto nascere»*, è un fiume di ricordi.

Una passione iniziata da piccola

«Ho cominciato giovanissima. Io ero la prima di sei fratelli. A spingermi a fare l'ostetrica è stata mia mamma e ha avuto ragione. Una professione stupenda che mi ha dato tante gioie. Ogni nuova vita che veniva al mondo era come la prima volta, un'emozione unica» dice. *«Anche se purtroppo ho vissuto dei momenti brutti. Come quello di una bambina di Ornica nata senza la scatola cranica. Le ho subito coperto il capo con una cuffietta, ma la mamma non l'ha voluta vedere. Ho fatto di tutto per tenerla in vita, ma non c'è stato nulla fare. Per me è stato un dramma. Allora ero una giovane ostetrica che di giorno e di notte veniva chiamata per correre al capezzale delle partorienti. Come quella volta in un alpeggio. Sono arrivata dopo due ore e mezzo di camminata tra mulattiere e sentieri nei boschi guidata dal marito della signora che era venuto a chiamarmi. Allora non tutti avevano il telefono, neppure io. La donna era in una stalla fra tre mucche che riscaldavano l'ambiente. Avevano preparato un paglericcio con le foglie di un faggio e un paio di suoi figli le erano intorno. Ho fatto andar via i bambini e ho aiutato quella donna a partorire senza problemi. Eh sì, era una vita dura. Si andava a piedi, lunghe scarpinate sulle nostre strade di montagna, poi ho comprato la bici e si faceva meno fatica anche se in alcuni tratti, sulle salite più dure, bisognava spingere la bicicletta a mano. Poi negli anni Settanta ho comprato la Vespa, una 125. E la vita è cambiata. Ancora di più quando ho preso la prima macchina che però mi hanno rubato dopo tre giorni e dentro avevo la borsa con tutte le medicine e i documenti».*

Il ricordo più curioso? La donna che ha partorito sul suo divano

I ricordi si accavallano. *«Una delle nascite è avvenuta a casa mia, a casa mia, sul mio divano. Era la notte del 22 aprile 1968. Stavo dormendo, quando alle cinque del mattino mi sveglia un signore di Piazzatorre: "Mia moglie sta per partorire. La sto portando a Clusone dove è di servizio il suo medico. Per favore venga anche lei". "Un attimo", rispondo io. "Mi faccia almeno vestire". E intanto sento le grida della moglie. "Ha già le doglie", gli dico "la porti subito dentro". Alla fine la bimba è nata sul mio divano. E la piccolina e la madre, invece di portarle in ospedale, le ho tenute tre giorni a casa mia. La piccola, Giovanna, l'ho rivista dopo 45 anni, alla premiazione di marzo a Lenna. È stata una sorpresa che mi hanno fatto gli Amici Gogis. È stato emozionante, toccante, come mi commuovono le bambine che ho fatto nascere e che a loro volta, diventate adulte, hanno chiesto il mio aiuto per partorire. Anzi ce n'è una che mi ha chiesto di aiutare la nuora. Ma io, alla mia età, non me la sono sentita. Meglio andare in ospedale, anche se lì, troppo spesso, i bambini nascono purtroppo con il parto cesareo. Adesso però la devo lasciare. Devo andare a Villa d'Almé».* E "la Sandra" si mette alla guida della sua Panda senza servosterzo.

Servizio a domicilio

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

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

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

BERGAMO
Rotonda dei mille, 4 - Tel. 035.4284928

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

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

ww.ortopediaburini.it
info@ortopediaburini.it

Sistema Sanitario Regione Lombardia

CASA DI CURA D.RI QUARENGHI
dal 1925

Istituto Clinico Riabilitativo accreditato con il Servizio Sanitario Nazionale

Le attività di degenza

Riabilitazione
neuromotoria, cardiovascolare, respiratoria, oncologica e dell'obesità
Medicina generale ad indirizzo cardiovascolare e preventiva
Soggiorno assistito per persone anziane o convalescenti in regime privato
Convenzioni con assicurazioni ed enti

Le prestazioni ambulatoriali

Specialità ambulatoriali accreditate con il S.S.N.

Diagnostica per immagini - RMN
Radiodiagnostica - Mammografia - Ortopantomografia
Ecografia polispecialistica - Risonanza magnetica nucleare
Mineralometria ossea computerizzata

Cardiologia
Ambulatorio dello scompenso cardiaco - Visite cardiologiche - Riabilitazione cardiologica - Test da sforzo - Holter cardiaco e pressorio - Ecocolordoppler cardiaco e vascolare - Ambulatorio di angiologia

Pneumologia
Visite pneumologiche - Riabilitazione respiratoria - Spirometria - Monitoraggio incruento saturazione arteriosa - Test di broncodilatazione farmacologica - Test del cammino - Emogasanalisi arteriosa

Punto prelievi
Senza prenotazione - dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 9.00

Medicina fisica e riabilitazione
Rieducazione neuromotoria e neuropsicologica - Riabilitazione in vasca terapeutica e idromassaggio - Rieducazione su pedana stabilomentrica e propriocettiva - Onde d'urto focalizzate - Realtà virtuale - Biofeedback - Tavolo basculante con passo robotizzato (Erigo) - Visite fisiatriche - Elettrostimolazioni - Logopedia - Ortofonia - Linfodrenaggio manuale - Massoterapia - Terapie fisiche ed inalatorie

Medicina interna
Visite diabetologiche e dietologiche

Unità di Valutazione Alzheimer

Neurologia
Elettroencefalogramma - Elettromiografia

Specialità non accreditate con il S.S.N.

Chirurgia vascolare
Dermatologia e Allergologia
Gastroenterologia
Medicina dello sport
Neuropsicologia e Psicologia
Oculistica
Oncologia
Ostetricia e Ginecologia
Ortopedia
Otorinolaringoiatria
Terapia del dolore
Urologia

Casa di Cura Quarenghi s.r.l. - 24016 San Pellegrino Terme - Bergamo - Via San Carlo, 70
tel. 0345 25111 - fax 0345 23158 - e-mail: info@clinicaquarenghi.it - www.clinicaquarenghi.it
Direttore Medico di Presidio Dott. Raffaele Morrone

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 Malattia di Fabry.

AIUTO ALLA RICERCA ARMR MALATTIE RARE FONDAZIONE ONLUS
Tel. 035/671906
Fax 035/672699
presidenza@armr.it
www.armr.it

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

- **31 MAGGIO 2013**
Nona edizione del Gran Galà A.R.M.R. "bordo piscina" da Vittorio alla Cantalupa a Brusaporto per festeggiare i vent'anni dell'associazione
- **2 GIUGNO 2013**
"Un sor...riso per la ricerca" a Fiorano al Serio
- **17 LUGLIO 2013**
Gara golfistica presso Golf Franciacorta, Nigoline di Cortefranca (BS)

Maggiori informazioni su www.armr.it

MALATTIA DI FABRY

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

Dott. Angelo Serraglio
Vice Presidente
della Commissione Scientifica
ARMR

Grazie al trapianto ho riscoperto la vita

a cura di Lucio Buonanno

«Lo sport e soprattutto il ciclismo li ho scoperti dopo il trapianto di rene. Vent'anni fa. E da allora ho cominciato a pedalare per l'Italia. La prima manifestazione impegnativa è stata nel 1996 con il Comitato sport-trapianti: siamo partiti da Bergamo e siamo arrivati ad Assisi con tappe da 60-70 chilometri al giorno scortati da due medici, anche loro ciclisti, e da alcuni infermieri. Altri dottori erano scettici, ci invitavano a non fare sforzi. E invece è stata un'esperienza molto positiva anche per il contatto con la gente. In ogni città incontravamo le scuole, la gente e parlavamo dei trapianti. L'anno scorso ho anche partecipato alla "Maratona delle Dolomiti" con altri trapiantati come me, sponsorizzati da Fitot e Aido, e con dodicimila "veri" ciclisti . E a luglio la farò di nuovo: 55 chilometri con le salite del passo Campolongo, del Pordoi, del Sella e del Gardena. Una bella sfida ma anche la dimostrazione che una persona che ha un organo nuovo nel proprio corpo può permettersi questo e altro. Vogliamo dimostrare che si può ripartire grazie a un trapianto ma soprattutto ricordare e ringraziare le persone che, con la loro donazione, ci permettono di avere una vita normale».

Un dramma cominciato a dieci anni

Marco Minali ha 42 anni, nel 1993 ha subito il trapianto di rene. *«Quando ero in quinta elementare mi avevano diagnosticato una nefrite membrano proliferativa, una malattia per cui si crea una specie di pellicola che avvolge il rene e non lo lascia funzionare. Per dieci lunghi anni mi sono dovuto sottoporre a esami per tenere sotto controllo la situazione. Poi a 20 anni il dramma. Il rene è andato in tilt, mi hanno sottoposto all'emodialisi, 3,4 volte a settimana. E la vita ti cambia. Sei lì, in ospedale, in una stanza per tre, quattro ore, dove ti ripuliscono il sangue. Non puoi programmare una vacanza, non puoi uscire con gli amici né fare quello che fanno i ragazzi della tua età. È una situazione che ti deprime. Ma io sono stato fortunato. Ho fatto la dialisi solo per sei mesi, poi mi è stato donato un rene nuovo. E la vita è ricominciata: ho scoperto la bicicletta, lo sci, la vela, i viaggi, il nuoto, il volontariato e l'emozione di andare sott'acqua. Insomma non mi sono fatto mancare nulla: ora mi godo ogni attimo della mia vita, ma con uno spirito diverso, con tanto amore per il prossimo. Ho ritrovato valori fondamentali, come quello dell'altruismo. Ho trovato il modo di restituire un po' del bene e della generosità che avevo ricevuto. E così sono diventato volontario di Eos, un'associazione onlus che si adopera per bimbi con lunghe ospedalizzazioni, soprattutto stranieri».*

Una gran voglia di vivere e tanti progetti

Marco, che lavorava nell'azienda di famiglia ceduta prima della crisi economica, ha una gran voglia di vivere e tanti progetti. Da poco ha aperto un B&B a Treviolo. «Ho realizzato il mio sogno» dice. *«Si guadagna di meno ma ho la possibilità di parlare con gli ospiti, conoscere gente nuova e poi organizzo corsi di cucina, di origami, aperitivi a tema. Insomma mi do da fare, anche in casa: faccio io le pulizie. Ma senza stress. Sono il risultato vivente del buon lavoro che hanno fatto i medici dell'Ospedale di Bergamo. Il trapianto sarebbe un ricordo se ogni tre mesi non dovessi fare analisi di routine e una volta all'anno un'ecografia. Anche per l'alimentazione non c'è problema. Posso mangiare di tutto ma senza stravizi ed evitando cibi troppo grassi. E la bici mi*

aiuta a mantenere il peso forma e buttare fuori le tossine. E poi ci sono i viaggi. Mi ricordo il primo. Erano passati solo quattro mesi dal trapianto. L'Associazione Artigiani di Bergamo aveva organizzato una settimana di vacanze a Lanzarote. Sono andato dalla dottoressa Eliana Gotti (ndr. responsabile dei trapianti renali degli allora Ospedali Riuniti) *che mi ha chiesto: "Ti senti bene? E allora vai". E da allora non mi sono fermato: sono stato in Namibia, in Cile, in Patagonia, in Bolivia. D'estate faccio anche il vice skipper con un mio amico. L'anno scorso abbiamo circumnavigato la Corsica e la Sardegna. Emozioni stupende, come quelle della "Maratona delle Dolomiti". A me e agli amici trapiantati non interessava di certo fare record, la salute ritrovata è già il nostro vero record. E uno dopo l'altro abbiamo fatto tutti e quattro i passi. Una commozione enorme arrivare al traguardo».*

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

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

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

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

Comitato Scentifico

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

Comitato Etico

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

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 territorio,
l'archivio sfogliabile di tutti i numeri,
i punti di distribuzione,
il servizio di abbonamento online e tanto altro...

Seguici anche su facebook

Enter

☐ **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

moodcreativedesign.it

Cloudia **rispetta la tua salute**
e il tuo portafoglio.

cloudia™
e-cigarette evolution

l'evoluzione della

sigaretta
elettronica

Cloudia, fa del bene.

Sabato 1 e domenica 2 Giugno,
presso il centro commerciale
Le Due Torri di Stezzano,
sarà possibile acquistare un doppio
kit con un **offerta minima di 25,00€**
L'intero ricavo sarà devoluto
a favore della **lotta contro i tumori**

le due torri
shopping center

kissingcloudia.com *facebook.com/kissingcloudia*