Bergamo salute

PERIODICO DI
CULTURA MEDICA
E BENESSERE

Bergamo salute

numero 5

anno 3 - settembre - ottobre 2013

I segreti per un anno a tutta energia

Stalking: come difendersi

Falsi magri, grasso "nascosto" per 6 milioni di italiani

Unghie che passione!

Marco Pinotti Una vita da campione

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

CareDENT
cliniche dentali

Sorridi sicuro.

Prima visita e diagnosi senza impegno

Finanziamenti fino a 24 mesi a tasso zero *(TAN 0,00% - TAEG max 5,08%)*

Servizio Urgenza *(aperti il sabato)*

CareDENT Dentisti di fiducia

Qualità Garantita

- Team di dentisti specialisti di pluriennale esperienza a garanzia di assistenza dentale integrale e di qualità
- Primari fornitori selezionati
- Ortopantomografia digitale
- Telecamera intraorale
- Severi protocolli per sterilizzazione e sigillatura

I Trattamenti

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

La salute della bocca è un diritto per tutti.

www.care-dent.it

BERGAMO via G. d'Alzano 3/5 Tel. 035.4284472
STEZZANO (Bg) C. Comm. **Le Due Torri** Tel. 035.4379379
ALBINO (Bg) C. Comm. **Valseriana Center** Tel. 035.754535
TREVIGLIO (Bg) via Roma 2/A Tel. 0363.303563
VILLA D'ALME' (Bg) via Roma 20/D Tel. 035.635615
CORTE FRANCA (Bs) C. Comm. **Le Torbiere** Tel. 030.9826416

Direzione sanitaria a cura del dott. Aristide Cobelli (Bergamo), del dott. Sergio Migliorati (Stezzano), del dott. Nicola Attilio Rossi (Albino), del dott. Riccardo Monguzzi (Treviglio), del dott. Luigi Bergamelli (Villa d'Almè) e del dott. Enrico Malagni (Corte Franca).

Numero Verde
840 000 191
Controllo e preventivo senza impegno

IN QUESTO NUMERO

Volete avere unghie sempre impeccabili e alla moda ma allo stesso tempo sane? Oppure arrivare sulle piste da sci al meglio della forma e non rischiare di farvi male (o farlo agli altri)? O ancora scoprire come tenere a bada i disturbi della menopausa con rimedi naturali? Se siete curiosi e vi piace essere sempre aggiornati sulle ultime novità e sulle strategie più efficaci per stare bene, "Bergamo salute" è la rivista che fa per voi. Anche in questo numero troverete tanti spunti e argomenti, dalla bellezza alla prevenzione, dalla psicologia alla coppia, per imparare a vivere meglio con voi stessi e con gli altri. Non ci resta che augurarvi, come sempre, buona lettura!

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

FOOD EDUCATION ITALY

Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

numero 5
anno 3 - settembre - ottobre 2013

Editoriale
3 Chi ben comincia...

ATTUALITÀ
4 Nutriamoci di scienza

SPECIALE UN ANNO AL TOP
6 Pensa positivo!
8 La "dieta" giusta per corpo e mente
10 Basta scuse: è il momento di darsi allo sport

SPECIALITÀ A-Z
12 **Ginecologia**
Polline contro i fastidi della menopausa
14 **Nutrizione**
Falsi magri, grasso "nascosto" per 6 milioni di italiani
16 **Odontoiatria**
E tu bruxi?

PERSONAGGIO
18 Marco Pinotti
Una vita da campione

IN SALUTE
20 **Stili di vita**
Turisti nella propria città, a piedi o in bicicletta
22 **Alimentazione**
Indice e carico glicemico: più bassi sono, meglio è

IN ARMONIA
24 **Psicologia**
Come riconoscere e difendersi dallo stalking
26 **Coppia**
I miti che fanno male alla coppia

IN FAMIGLIA
28 **Dolce attesa**
Corso pre-parto: condividere per "sdrammatizzare" ansie e paure
30 **Bambini**
Aiuto, mio figlio è in prima!

RUBRICHE
41 **Altre terapie**
Shiatsu, contro il dolore e per il benessere psicofisico
42 **Guida esami**
Così tieni sotto controllo i nei
44 **Animali**
Ansia da separazione, se la conosci la eviti

STRUTTURE
46 Terme di Trescore
48 Centro di Radiologia e Flsioterapia

IN FORMA
50 **Fitness**
Più sicurezza e divertimento con la ginnastica presciistica
52 **Bellezza**
Unghie che passione!

REALTÀ SALUTE
55 Studio Fisioforma
57 Studio Conforti
59 Svenson
61 IPASVI

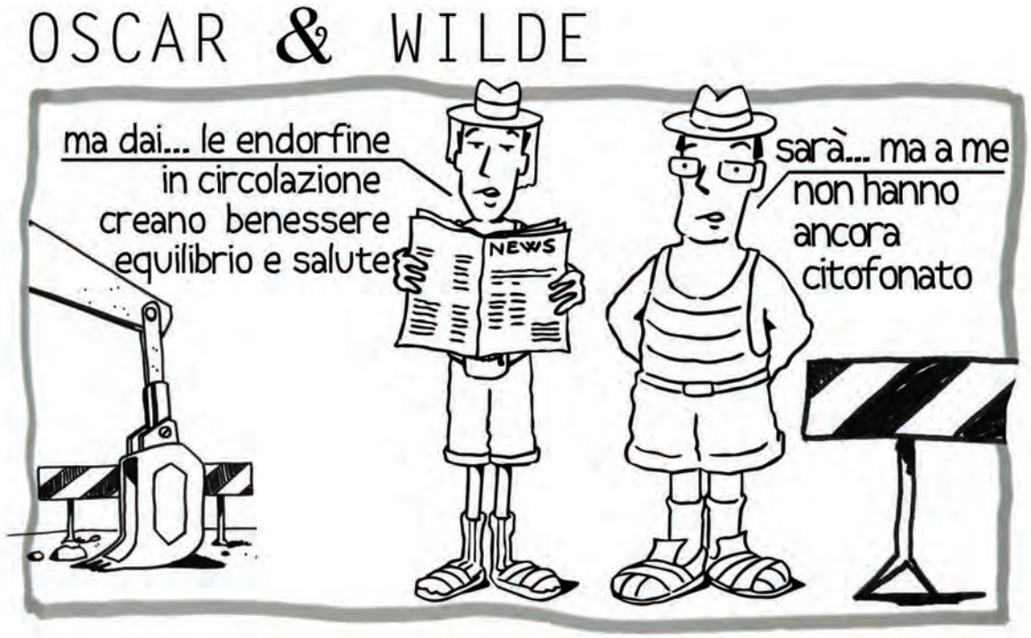
DAL TERRITORIO
62 **News**
64 **Il lato umano della medicina**
Il mio primo trapianto di cuore a Bergamo...
67 **Onlus**
69 **Malattie rare**
Associazione A.R.M.R.
70 **Testimonianza**
I disturbi di apprendimento non sono una condanna...

Allegato centrale:
AMICI DI BERGAMO SALUTE

Chi ben comincia...

Un'iniezione di endorfine e ormoni del buon umore e del benessere. Ecco quello che ci vuole per iniziare (e continuare) bene un nuovo anno in ufficio o sui banchi di scuola. Ma non aspettatevi, come "*Oscar & Wilde*" i protagonisti della nostra vignetta, che siano loro a venirvi a "citofonare". Sta a noi andarle a "cercare". Proprio così: tutti noi possiamo (e dobbiamo) fare del nostro meglio per stare bene fisicamente e mentalmente, anche se spesso, a causa dei ritmi di vita sempre più frenetici, ce ne dimentichiamo. Come? Mangiando nel modo corretto, abbandonando il divano per fare attività fisica, ritagliandoci, al di fuori del lavoro e degli impegni, spazi per le cose che ci piacciono. Tutte cose ovvie e risapute? Forse. Però dalla teoria alla pratica il passo non è poi così breve. E i dati su sovrappeso (il 32% degli italiani pesa più di quanto dovrebbe), sedentarietà (il 40% non fa attività fisica), stress (8 milioni soffrirebbero di stress da lavoro, con conseguenze che vanno dall'ansia alla depressione) sembrano confermarlo. Ogni anno, dopo il relax e i ritmi più "sani" delle vacanze, ci riproponiamo di cambiare rotta, ma poi non lo facciamo mai. C'è sempre una (o più) scuse. E se questa fosse la volta buona? Nello "Speciale" di questo numero troverete tanti buoni motivi per cui vale la pena cominciare a prendersi davvero cura di se stessi, anche durante l'anno. Ma soprattutto consigli pratici per imparare a "costruire" un giusto equilibrio tra i diversi aspetti della propria vita (lavoro, tempo libero, affetti etc.) e a dosare le risorse ed energie in modo da non entrare in riserva e resistere meglio alla fatica del nuovo anno che è cominciato. E chissà che anche i nostri amici "*Oscar & Wilde*", alla fine, non seguano il vostro esempio!

Daniele Gerardi
Elena Buonanno



Adriano Merigo

Nutriamoci di scienza

Dal 4 al 20 ottobre Bergamo è la capitale mondiale della scienza: 220 appuntamenti con tre premi Nobel e tanti esperti

a cura di Lucio Buonanno

"*Nutriamoci di scienza*". Sarà questa la giornata a tema che concluderà la XI edizione di BergamoScienza il 20 ottobre. Si parlerà di cibo, alimentazione, fame e obesità, delle prime colture di mais in Mesopotamia, di insetti. Ci sarà persino una cena spaziale di Ogm, ma anche, per i più "tradizionalisti", un pranzo a base di polenta taragna, tipica della Bergamasca. E questo è solo uno dei 220 appuntamenti che animeranno Bergamo a partire dal 4 ottobre (con concerto di apertura al Teatro Sociale) e che avranno tra i protagonisti, oltre al pubblico sempre più numeroso anno dopo anno, ben tre premi Nobel come Claude Cohen Tannoudji, Frank Wilczek, Jack Szostak e altri scienziati tra cui Fabiola Gianotti, "mamma" del bosone. Quello di Bergamo è ormai diventato uno dei più importanti appuntamenti scientifici del mondo e quest'anno ha come partner il *World Science Festival* di New York (il cui cofondatore e direttore Brian Greene è protagonista di uno degli incontri in programma sabato 5 ottobre) e il Festival scientifico di Amsterdam, due tra le maggiori manifestazioni scientifiche mondiali. «*Ci sarà una triangolazione tra i tre festival*» dice il dottor Martino Introna, segretario scientifico della manifestazione e direttore del laboratorio Lanzani di terapia cellulare dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo. «*Saremo in collegamento in videoconferenza e si potranno fare domande ai vari scienziati*». Insomma un'edizione ancora più internazionale.

Ma BergamoScienza com'è nato e a chi si rivolge?

È nato nel 2003 dall'idea di Gianvito Martino, Mario Salvi e Umberto Corradi per divulgare la scienza a Bergamo. Un'edizione di un giorno, che ebbe un notevole successo e che nel 2005 portò alla nascita dell'Associazione BergamoScienza che ha tra i fondatori l'Università di Bergamo e quella del San Raffaele di Milano, la Camera di Commercio, la Confindustria, il Comune, la Provincia e i soci. Una sfida per una realtà piccola come Bergamo. Lo scopo è portare la scienza in piazza e renderla fruibile a tutti. Abbiamo tre principi fondamentali: massima qualità scientifica; capacità dei nostri relatori; nessun conflitto di interesse (ossia nessun relatore viene a pubblicizzare un suo libro). E inoltre guardiamo ai giovani e alle scuole.

Ai giovani e alle scuole?

Esattamente. Sono loro, le donne e gli uomini di domani, a cui affidiamo il futuro della società. Sono loro i nuovi ricercatori, quelli che permetteranno di combattere molte malattie e fare nuove scoperte. E i giovani, gli studenti ci seguono. Nell'edizione dell'anno scorso a BergamoScienza hanno lavorato 2482 volontari di cui 2257 studenti. Le scuole che partecipano alla nostra manifestazione sono 22 con duemila studenti. Hanno elaborato studi sulla fisica, sulla biodiversità, sui sistemi di calcolo degli antichi. Ma a BergamoScienza tornano anche i giovani ricercatori bergamaschi che hanno sfondato all'estero per conversare con gli allievi di oggi.

Nelle ultime tre edizioni si è passati da una presenza di 99.465 persone a 123.900. E quest'anno?

L'obbiettivo è superare i dati del 2012. Il programma di quest'anno è molto interessante: oltre al cibo si parla di fisica, di medicina, di staminali, di epigenetica, di lune, stelle, comete, di informatica, di neurologia, del premio Nobel bergamasco Giulio Natta inventore della plastica e di Rita Levi Montalcini che è stata presidente onoraria della manifestazione. Per la medicina, il 13 ottobre, Gerd Gigerenzer, direttore del Max Planck Institute per lo sviluppo umano di Berlino affronta il problema del rapporto tra medicina e società, sostenendo che per avere davvero un sistema perfetto c'è bisogno che i medici e i pazienti siano informati per evitare sprechi e cure inutili. Le previsioni per il futuro sono un altro tema importante. Si parlerà, con ospiti famosi, di sviluppo delle città, nuove energie ed economia. Anche le staminali saranno al centro dei nostri incontri. Un discorso complesso: alcune tecniche hanno dato risultati molto positivi, altre purtroppo no e allora si cercherà di fare il punto scientifico per evitare illusioni e disillusioni ai pazienti. Ci sarà poi spazio anche per l'epigenetica, una nuova scienza che riguarda i geni, immaginati come tasti di una specie di tastiera musicale. A schiacciare i tasti, però, è l'ambiente che, se cambia, modifica anche la risposta del nostro organismo. BergamoScienza è anche tanto altro: laboratori, conferenze, spettacoli, incontri volti a promuovere la conoscenza scientifica. E anche se le risorse pubbliche e private destinate alla ricerca scientifica si sono ridotte, la manifestazione riesce ancora a richiamare migliaia e migliaia di persone nei tre weekend in cui scienziati, filosofi, medici, fisici, musicisti si alternano per far diventare Bergamo capitale della scienza e forse, nel 2019, capitale europea della cultura.

www.bergamoscienza.it

Pensa positivo!

I buoni propositi, da non abbandonare strada facendo

a cura di Elena Buonanno

Pronti per un nuovo anno di lavoro o di studio? Come ogni settembre, al ritorno dalle vacanze, avete una lista di buone intenzioni. In cima, dare il massimo, tra i banchi di scuola o in ufficio, ma senza "esaurirvi", evitando di arrivare così alle prossime vacanze stremati mentalmente e fisicamente e senza energie. Ma esiste davvero un modo per non andare in riserva e imparare a dosare le proprie risorse durante tutto l'anno, mantenendo così l'energia psicofisica sempre ad alti livelli (influenze e cali fisiologici permettendo)? Sì e parte tutto (o quasi) dalla testa. Come ci spiega la dottoressa Enrica Des Dorides, psicologa e psicoterapeuta.

Dottoressa Des Dorides, qual è l'atteggiamento mentale vincente per riuscire a essere sempre (o il più possibile) al massimo delle energie psicofisiche?

Numerose ricerche neuroscientifiche hanno dimostrato che esiste un collegamento mente-corpo e che pensieri ed emozioni influiscono sullo stato di salute dell'organismo. Quando le emozioni vengono espresse, i neuropeptidi (neurotrasmettitori presenti nel cervello) vengono rilasciati in circolazione nel corpo creando benessere, equilibrio, salute; al contrario quando sono represse il flusso di queste sostanze regolatrici viene bloccato. Anche le paure (di non farcela, di non essere all'altezza, di quello che ci può succedere etc.), così come uno stato protratto di stress, possono causare acidificazione nei tessuti, generando malattie o perdita di vitalità. Per essere al top delle proprie energie psicofisiche, quindi, occorre invertire la tendenza a vivere nella paura e assumere un atteggiamento ottimistico.

Ma si può diventare "ottimisti" o è un dono di natura?

Si può diventarlo, anche se ci vuole un po' di impegno. Per prima cosa bisogna eliminare le scorie mentali, cioè focalizzarsi su pensieri utili e non su ragionamenti che non ci sono di nessun aiuto, anzi contribuiscono a farci stare peggio, del tipo "*non sono capace*", "*tanto è inutile*" "*figurati se capita proprio a me*". Quello che noi crediamo diventa la nostra realtà. L'importante è che ci costruiamo aspettative realistiche su noi stessi, sugli altri o sul mondo, per non restare delusi. Bisogna fare una stima obiettiva delle proprie capacità e dei propri limiti, valorizzando i punti di forza e individuando le aree di miglioramento. Esiste una sorta di "profezia" che si autoavvera per cui a volte, senza saperlo, attiriamo proprio le

esperienze che vorremmo evitare. La strada migliore è concentrarsi non su quello che non vorremmo succedesse, ma su quello che desideriamo e perseguire gli obbiettivi con costanza e metodo, individuando le strategie giuste per raggiungerli. Avete mai pensato cosa succederebbe a un atleta di salto in alto se pensasse di non riuscire a superare l'asticella? Probabilmente sbaglierebbe. Chi fa sport a livello agonistico sa che bisogna puntare in alto con la convinzione di riuscire e non smettere mai di sfidare i propri limiti.

Una delle cose più difficili da gestire (nello studio o nel lavoro) sono le scadenze strette da rispettare: ci facciamo prendere dall'ansia e questo ci fa "girare a vuoto"...

L'ansia è un'emozione utile nella vita, perché nella giusta dose ci aiuta a concentrarci sul compito. Diventa problematica, però, quando è troppo intensa. La prestazione ottimale, quindi, si ottiene quando i livelli di ansia sono moderati. Quando capita di perdere la concentrazione e farsi prendere dall'agitazione vuol dire che è il momento di fermarsi, prendere un bel respiro e rimanere a occhi chiusi per qualche secondo. Oppure fare un giro e distrarsi. Una pausa, anche breve, dà la possibilità al cervello di "resettarsi". È questo il segreto per reggere alti livelli di stress: aumentare i tempi di recupero inserendo un break ogni tanto. Quando gli impegni sono tanti, poi, è inutile ingombrare la mente cercando di ricordarsi a memoria le scadenze. Molto meglio tenere a portata di mano un foglio dove prendere appunti e annotarsi le priorità. Questo suggerimento è particolarmente indicato per chi soffre di insonnia. Il momento di addormentarsi diventa critico quando la mente si affolla di troppi pensieri e preoccupazioni. Rimandare le soluzioni all'indomani non è solo saggio ma anche utile alla salute: il riposo è fondamentale per avere lucidità ed energia. Così come imparare ad amarsi, dedicando del tempo alla cura del proprio corpo, alle attività che ci piacciono e ci fanno sentire realizzati e a tutto quello che c'è nella vita oltre il lavoro o lo studio, che ne è parte integrante ed è indispensabile per un buon equilibrio psicofisico.

DOTT.SSA ENRICA DES DORIDES

Psicologa e psicoterapeuta a Trescore Balneario

Quali sono i rischi altrimenti?

Chi trascura troppo gli affetti e la vita privata può essere colpito dalla sindrome da stress lavorativo. I sintomi, di cui spesso la persona che ne soffre non si accorge, sono vari: ansia, vuoti di memoria, astenia, cefalea, squilibri alimentari. Il quadro può peggiorare fino all'instaurarsi di problemi di salute seri e cronici. Bisognerebbe cercare di condurre una vita regolata evitando di sovraccaricarsi fino a esaurire le forze. È importante ritagliarsi tempo libero da dedicare ai propri *hobby* o ad attività piacevoli anche se non remunerative. Non esiste solo il dovere. Spesso pretendiamo il massimo da noi stessi e non ci permettiamo di chiedere aiuto quando ne abbiamo bisogno. Delegare invece è un'ottima strategia. In questo modo siamo più liberi. "Autostima" è non aver bisogno di essere perfetti.

SE IL LAVORO DIVENTA UNA "DROGA"

Ecco gli indicatori che aiutano a capire quando il lavoro diventa una dipendenza:

- **dedizione al lavoro superiore alle otto ore quotidiane, spesso nei fine settimana o in vacanza;**
- **non assentarsi mai dal lavoro;**
- **paura di perdere il posto di lavoro;**
- **pensieri costanti sui problemi di lavoro;**
- **incapacità di staccare;**
- **incubi relativi a insuccessi o errori;**
- **crisi di astinenza (vuoto, angoscia, irritazione) quando si è lontani dal lavoro.**

La "dieta" giusta per corpo e mente

a cura di Elena Buonanno

Diete squilibrate, cibi spazzatura, lunghi digiuni alternati ad abbuffate. Se volete far "funzionare" al meglio corpo e mente, ora che è iniziato un nuovo anno di studio e di lavoro, dimenticatevi tutto questo. Un'alimentazione scorretta, infatti, non danneggia solo la linea e la salute, ma anche le performance fisiche e mentali, facendo sentire prima la fatica, riducendo il rendimento e limitando le energie psicofisiche a disposizione. Ne parliamo con la dottoressa Rossana Pastore, biologo nutrizionista.

Dottoressa Pastore, quali sono le regole di base perché corpo e mente possano rendere in modo ottimale?

Innanzitutto è necessario che l'alimentazione sia il più possibile adeguata in qualità e quantità. Il fabbisogno energetico quotidiano dipende da numerosi fattori: età, costituzione fisica, tipo di attività lavorativa, attività sportiva, presenza di particolari condizioni (gravidanza, allattamento) o di determinate patologie. Non può quindi esistere un'alimentazione ideale standard per tutti, tuttavia è consigliabile tenere presente alcune semplici indicazioni.

- *Seguire una dieta il più possibile varia.*
- *Fare una colazione ricca ed equilibrata (latte, frutta fresca, fette biscottate/cereali etc.).* Non solo dà l'energia fisica e mentale indispensabile per affrontare gli impegni della giornata, migliora la concentrazione e il rendimento, ma è importantissima per prevenire il sovrappeso.
- *Imparare ad ascoltare i segnali di fame e di sazietà*. Si tratta di funzioni biologiche, corporee e non controllabili con la volontà (non si può decidere di avere fame o di essere sazi) già presenti fin dalla nascita. Spesso, invece, si mangia per motivi che non hanno niente a che fare con il senso della fame e pur avendo già raggiunto il senso di sazietà. Il risultato è che ci sentiremo più appesantiti e meno capaci di concentrarci (quando è in atto la digestione, l'apparato gastrointestinale ha bisogno di più sangue e lo richiama da altre parti del corpo, cervello compreso).
- *Mangiare di tutto ma imparare a scegliere.* Non bisogna considerare alcuni alimenti dei nemici da bandire, come spesso succede nelle diete ipocaloriche (inevitabilmente il cibo vietato diventa molto più desiderabile), ma imparare a introdurre gli alimenti più ricchi di grassi e di zuccheri semplici solo occasionalmente e in quantità corretta.
- *Evitare i cibi spazzatura (merendine, snack, bibite zuccherate).* Se consumati in quantità eccessiva, predispongono al diabete di tipo 2 e all'ipertensione; inoltre è stata dimostrata una correlazione con la depressione (vedi box).
- *Preferire gli alimenti freschi e genuini rispetto a quelli confezionati.* Oltre a essere più ricchi di vitamine e di sali minerali, necessari per far "funzionare" bene corpo e mente, contengono meno additivi chimici.
- *Prediligere il consumo di verdure e frutta cruda*, dove possibile biologica e sempre di stagione.
- *Non farsi influenzare dalla pubblicità o dall'aspetto attraente della confezione,* ma imparare a leggere le etichette.

CIBI-SPAZZATURA? RENDONO MENO "INTELLIGENTI"

Secondo una recente ricerca pubblicata sull'International Journal of Obesity il "cibo spazzatura" influenza alcuni circuiti cerebrali e precisamente quelli legati al meccanismo della ricompensa. L'anno scorso, un altro studio pubblicato su Neurology aveva mostrato come questi alimenti non solo portino a un aumento della pressione del sangue, ma anche alla diminuzione delle capacità cerebrali nei test funzionali, fino ad arrivare a una diminuzione del volume del cervello stesso.

- *Scegliere metodi di cottura semplici:* al vapore, alla griglia, oppure saltati con olio extravergine di oliva. I fritti andrebbero consumati solo occasionalmente.
- *Non eliminare i carboidrati*, nemmeno quando si è a dieta ferrea: il 55-60% delle calorie giornaliere dovrebbe provenire proprio da questi.
- *Limitare l'assunzione di formaggi grassi, insaccati, salumi e carni rosse* e togliere sempre il grasso visibile dagli alimenti.

Ma esistono cibi o sostanze che più di altri aiutano a mantenere un buon tono psicofisico e a resistere alla fatica?

Sicuramente una carenza di ferro può causare fatica, sposatezza, difficoltà nelle performance intellettuali. Anche il consumo di alimenti ricchi di Omega 3 (in particolare di DHA, presente soprattutto in sardine, salmone, tonno, sgombro) è associato a un miglioramento delle funzioni mentali e quindi è consigliabile mangiare pesce almeno tre volte alla settimana. Fondamentale, per resistere meglio a fatica e stanchezza, è anche una corretta idratazione: bisognerebbe bere almeno 8-10 bicchieri di acqua al giorno e aumentare le quantità in caso di particolari necessità (estate, sport etc.), cercando sempre di prevenire lo stimolo della sete: quando si sente il desiderio di bere il corpo è già in uno stato di disidratazione. Se ci si abitua a bere troppo poco, invece, lo stimolo verrà percepito con maggiore difficoltà e quindi si tenderà a bere sempre meno. In particolari condizioni di stress o di stanchezza fisica, poi, si è rivelato molto utile l'uso di integratori a base di magnesio oppure l'assunzione di fermenti lattici per un corretta flora batterica gastro-intestinale. I disturbi tipici della carenza di magnesio sono: stanchezza cronica, dolori muscolari che compaiono senza aver praticato alcuna attività fisica, mal di testa durante il ciclo, irritabilità, ansia, insonnia, crampi notturni. Il calo della flora batterica (o disbiosi), invece, si manifesta con meteorismo, dolori addominali, stanchezza cronica, tendenza alle infezioni genito-urinarie (cistiti, candidosi) e stitichezza alternata a coliti, dissenteria. Un'adeguata somministrazione di fermenti lattici, rinforzando le difese immunitarie, può rivelarsi utile anche nella prevenzione delle malattie stagionali.

Dott.ssa Rossana Pastore

Biologo nutrizionista di Smile Medical Center di Almè e dello Studio Medico Colonna Fenice di Curno

UN BRUCIORE CHE MANDA IN "FUMO" IL RENDIMENTO

Bruciore gastrico, senso di pesantezza, acidità, gonfiore, meteorismo e frequenti eruttazioni. Sono i sintomi di patologie molto comuni, come la gastrite e il reflusso gastroesofageo, che possono essere, in parte, favorite dello stress e da uno stile di vita disordinato in cui a un digiuno prolungato inevitabilmente seguono pasti troppo abbondanti. Chi ne soffre lo sa bene: conviverci non è facile e spesso queste sensazioni impediscono di rendere al meglio nelle attività lavorative o di studio. Il rimedio? Recuperare il corretto ritmo alimentare, imparare a combinare in modo adeguato i vari cibi offrendo al corpo l'alimento giusto al momento giusto, sospendere, per qualche giorno, l'assunzione di tutti quegli alimenti che possono irritare la mucosa gastrica (alimenti troppo ricchi di grassi, troppo acidi, bevande alcoliche, cibi speziati o piccanti). Questi cibi potranno nuovamente rientrare nella normale dieta, non appena la mucosa gastrica ed esofagea si sarà normalizzata. Anche in questo caso si rivela molto utile l'assunzione di fermenti lattici (in particolare lattobacilli, come il Lactobacillus acidophilus), preziosi non solo per mantenere la corretta flora intestinale (azione forse più conosciuta), ma anche per riequilibrare la mucosa di stomaco ed esofago e tenere così sotto controllo l'acidità gastrica in modo naturale.

Basta scuse: è il momento di darsi allo sport

a cura di Elena Buonanno

Non c'è rivista, giornale o sito che non lo continui a ripetere: fare attività fisica fa bene. Eppure gli italiani restano un popolo di sedentari. Per mancanza di tempo (questa è la scusa più frequente) o semplicemente per pigrizia. O forse perché fare sport è considerato quasi un *hobby*, salutare certo, ma pur sempre un *hobby* e non, come dovrebbe, una vera e propria "terapia". *«Le ricerche ormai lo hanno dimostrato: in molti casi un'attività fisica regolare e costante ha l'efficacia di un farmaco»* osserva il dottor Paolo Carati, medico dello sport. *«E non è solo il corpo a beneficiarne. È un toccasana anche per la mente»*. Insomma, altro che perdita di tempo, come ancora molti pensano, fare sport è indispensabile per il benessere dell'organismo, cervello compreso. Se si vuole essere in forma, efficienti e "resistenti", quindi, nell'agenda della settimana non può mancare la voce "allenamento" (e questo vale anche per i bambini). Lo sanno bene alcune delle più importanti multinazionali che spingono i loro dipendenti a fare attività fisica, anche durante gli orari di lavoro, con incentivi e bonus, e non pensate che sia solo altruismo il loro. La verità è che un lavoratore "dinamico" è anche più produttivo.

Dottor Carati, ma è davvero così?

Assolutamente sì. Fare attività fisica aiuta a liberare corpo e mente dalle tensioni e dallo stress. Inoltre aumenta la capacità di resistenza ai carichi di lavoro e rende più tonici ed energici. Insomma fa stare bene e questo inevitabilmente si ripercuote anche sulle performance lavorative e, nei più giovani, scolastiche, migliorandole. Inoltre il movimento attiva la circolazione sanguigna, garantendo così anche un maggior afflusso di sangue, e quindi di ossigeno, al cervello che quindi può funzionare in modo più pronto e veloce. Senza contare l'effetto che ha sull'ansia e la depressione, due condizioni psicologiche che condizionano in modo pesante tutti gli aspetti della vita, compresa quella lavorativa e scolastica. Lo sport attiva una serie di reazioni chimiche che fanno abbassare il cortisolo, chiamato anche "ormone dello stress". In più determina un aumento di produzione di endorfine: sostanze chimiche prodotte dal cervello e in grado di esercitare effetti positivi sul nostro umore e di migliorare la resistenza alla fatica e allo stress.

Passiamo ai benefici sul corpo...

Fare attività fisica diminuisce l'incidenza di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete.

UN POPOLO DI PIGRONI

La pratica sportiva interessa solo meno di un terzo della popolazione, mentre 4 italiani su 10 dichiarano di avere abitudini sedentarie. E con il passare degli anni, lo diventano sempre di più. I livelli di attività fisica stanno diminuendo anche tra i giovani: in Italia, solo 1 bambino su 10 fa attività fisica in modo adeguato per la sua età e 1 bimbo su 2 guarda la televisione o gioca con i video giochi invece di fare sport.

Anche dopo un infarto si è visto che promuove l'aumento di lavoro del tessuto cardiaco non danneggiato. Recenti studi suggeriscono che possa agire come prevenzione di alcuni tipi di tumore, come quello alla mammella, alla prostata e al colon. A livello ortopedico, invece, più ci si muove, più si mantengono le ossa e le articolazioni sane. Il movimento infatti "nutre" l'osso e aumenta l'elasticità della capsula articolare. Ossa e muscoli dialogano tra di loro producendo delle sostanze con cui si influenzano reciprocamente: rappresentano un'unità funzionale in cui l'uno è "vitale" per il benessere dell'altro. Infine ci sono i benefici estetici, sulla linea e anche sulla cellulite. Una camminata veloce a sei chilometri all'ora per un'ora, quattro o cinque volte alla settimana agisce da linfodrenaggio, contrastando la pelle a buccia d'arancia. Nei bambini, infine, fare sport è fondamentale per apprendere i gesti motori e la coordinazione.

E qual è la "dose" ideale di questa terapia?

Non esiste una regola fissa. L'ideale sarebbe fare movimento il più frequentemente possibile, anche tutti i giorni, purché con un'intensità adeguata alla propria età, preparazione e caratteristiche fisiche, e seguendo due principi fondamentali, cioè la costanza e la gradualità. Oggi esistono test specifici (i cosiddetti test di soglia) che ci possono dire a quale intensità si forma l'acido lattico e quindi qual è l'intensità migliore per ciascuno, senza andare incontro a un eccessivo affaticamento muscolare, e quanto aumentare man mano che si è più allenati.

DOTT. PAOLO CARATI

Specialista in Medicina dello sport, direttore sanitario del Centro Medico San Luca di Bergamo

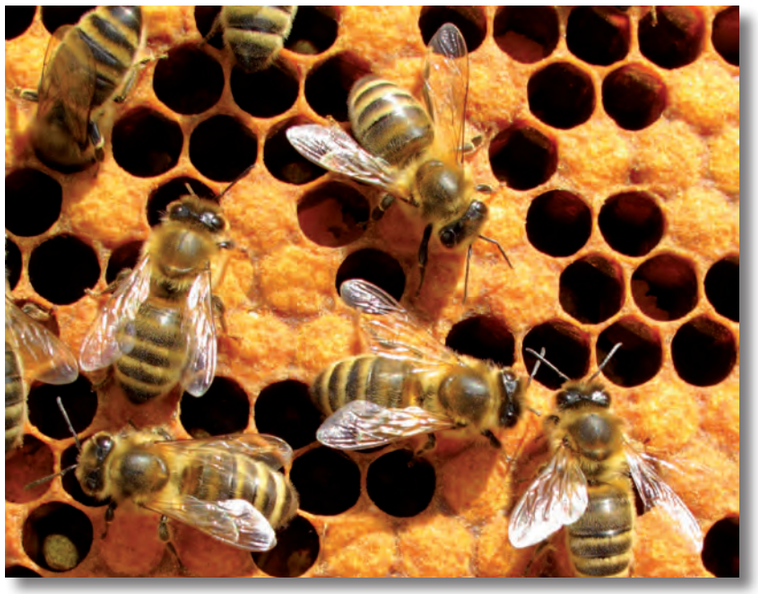
Ma va bene qualsiasi tipo di attività fisica?

I risultati migliori si ottengono associando un'attività aerobica (cioè a bassa o media intensità ma di lunga durata) a una isotonica (lavoro di potenziamento e tonificazione muscolare come quello che si fa ad esempio con carichi e pesi) in modo da allenare sia la forza sia la resistenza.

Polline contro i fastidi della menopausa

a cura di Alessandra Visconti

Terapia ormonale, sì o no? Sono più i rischi o i benefici? Se per alcune donne la menopausa rappresenta una fase di passaggio, delicata ma comunque senza particolari problemi salvo i normali assestamenti fisiologici, per molte menopausa fa rima con fastidi e disturbi che spesso diventano inconciliabili con una buona qualità di vita al punto da dover ricorrere a terapie in grado di attenuarli. Ecco allora il dubbio se ricorrere o meno alla terapia ormonale, in passato additata come responsabile di un aumento di rischio di tumore al seno. Oggi, però, esistono diverse alternative "naturali". Tra queste una delle ultime novità è un integratore a base di estratto di polline, efficace e ben tollerato.



Un passaggio obbligato per ogni donna, anche se a età diverse

La menopausa è il periodo della vita di ogni donna caratterizzato dalla fine dell'attività ovarica e della capacità riproduttiva. Questa situazione comporta cambiamenti che determinano la fine della produzione degli estrogeni e del progesterone (gli ormoni femminili) con conseguente scomparsa del ciclo mestruale. Insorge mediamente tra i 50/51 anni ed è considerata tale dopo almeno un anno di assenza di mestruazioni. Si parla di menopausa precoce se inizia prima dei 40 anni. Per comprenderla è importante capire cosa avviene nella donna nei suoi anni di fertilità. Il ciclo mestruale ha due obbiettivi: produrre un ovulo al mese e preparare l'utero ad accogliere l'embrione. Nelle ovaie vengono prodotti sia gli estrogeni sia il progesterone. Se non è in corso una gravidanza, il livello dei due ormoni cala bruscamente, provocando la mestruazione. Con la menopausa, la fine della funzione ovarica riduce i livelli di estrogeni e di progesterone. Ciò costringe l'ipofisi ad aumentare la secrezione dell'ormone FSH (ormone follicolo-stimolante che viene rilasciato per stimolare la produzione degli ovociti) nel tentativo di "svegliare" le ovaie. Questa irregolarità dei livelli ormonali è la causa dei disturbi tipici della menopausa.

Non solo vampate di calore

Siamo abituati a pensare alla menopausa come al momento delle vampate di calore. In realtà esiste una sequenza di segnali sia fisici sia psicologici piuttosto comuni. Tra i segni precoci, oltre le vampate di calore, ci possono essere sudorazioni notturne, palpitazioni, ansia e insonnia. Successivamente può comparire l'incontinenza urinaria da sforzo (ad esempio quando si fa uno starnuto) causata da modificazioni della vescica. Si può verificare anche secchezza vaginale con dolore nei rapporti sessuali. Le ripercussioni estetiche come l'aumento del peso corporeo e la secchezza cutanea si presentano invece più tardivamente. Può insorgere anche una certa peluria causata da un incremento di ormoni maschili. Ma i veri problemi sono rappresentati da osteoporosi e malattie cardiovascolari, spesso poco considerati poiché inizialmente asintomatici. Il calo ormonale riduce infatti il calcio che si fissa nelle ossa con aumentato rischio di fratture. Il problema delle malattie cardiovascolari, invece, è legato al fatto che gli estrogeni proteggono la donna dal rischio di queste patologie; in menopausa quindi aumenta il rischio di infarto o di ictus. Compaiono inoltre maggiormente patologie psichiatriche o degenerative come il Morbo di Alzheimer.

LINEA (E NON SOLO) SOTTO CONTROLLO CON PASSEGGIATE E CIBI GIUSTI

Per affrontare meglio la menopausa e mantenere un peso vicino a quello ideale, bisogna passeggiare tre volte a settimana per 45 minuti: una moderata attività fisica allevia infatti gli inconvenienti dell'età, le vampate, la tachicardia e gli sbalzi d'umore. A dirlo è uno studio pubblicato su "Menopause" dai ricercatori della Quebec`s Laval University di Ville de Québec. Oltre all'attività fisica, poi, occhio a quello che si mette nel piatto. Via libera a cibi ricchi di calcio per contrastare l'osteoporosi, non solo latticini magri, ma anche sardine, broccoli, spinaci, legumi e mandorle. Importante è anche non farsi mancare il ferro, di cui sono ricchi la carne rossa, il pesce, le uova, le verdure a foglia verde e le noci. Altro alleato è la soia, alimento ricco di isoflavoni, sostanze che hanno lo stesso effetto, anche se ovviamente più lieve, prodotto dagli estrogeni nell'organismo. Attenzione, invece, a non eccedere con i grassi saturi che alzano il colesterolo e il rischio (già aumentato in menopausa) di malattie cardiovascolari. Da limitare anche sale, zucchero e alcolici.

DOTT.SSA ALESSANDRA VISCONTI

Specialista in Ostetricia e Ginecologia presso l'Ospedale di Piario

La terapia "tradizionale" a base di ormoni

La terapia ormonale sostitutiva è la "soluzione" della medicina tradizionale per intervenire sui sintomi. Gli ultimi anni sono stati caratterizzati da una notevole confusione a riguardo: 10 anni fa uno studio aveva evidenziato che, dopo cinque anni di terapia, in donne anziane che cominciavano il trattamento anni dopo l'insorgenza della menopausa, vi era un incremento del rischio di tumore mammario e di tromboembolismo (ostruzione dei vasi sanguigni causata da trombi provenienti dalla circolazione venosa). La reazione immediata dei mezzi di informazione ha portato molte donne a interrompere il trattamento basandosi sul concetto errato "ormoni uguale tumori". Successivamente altri studi hanno consentito di rivalutare il rapporto rischio-beneficio. Attualmente l'obbiettivo della terapia ormonale consiste nella correzione del deficit estrogenico, valutando singolarmente benefici e rischi e personalizzando la terapia.

Un aiuto naturale da piante e fiori

Accanto agli ormoni, esistono ormai diversi rimedi alternativi e naturali. I primi sono stati i fitoestrogeni, composti vegetali presenti nelle piante come soia o trifoglio. Imitando l'azione degli estrogeni, si legano ai loro recettori mimandone la funzione. Vengono utilizzati per lo stesso scopo gli estratti di *Cimicifuga racemosa* diffusi come farmaco o integratore alimentare. Un'opzione naturale innovativa è un composto con estratto di polline, pistillo e vitamina E. Questa formulazione contribuisce a migliorare il benessere della donna, alleviando gli inconvenienti come vampate di calore, sudorazioni e irritabilità. La novità di questo trattamento (tollerabile anche dalle donne allergiche al polline) è la totale assenza sia di ormoni sia di fitoestrogeni, caratteristiche che lo rendono adatto a tutte le donne che non vogliono o non possono, per patologie correlate (ad esempio tumore della mammella), sottoporsi alla terapia ormonale e cercano quindi una via naturale per affrontare la sintomatologia.

Falsi magri, grasso "nascosto" per 6 milioni di italiani

a cura di Cristina Robba

Sono magri, non hanno un rapporto conflittuale con la bilancia né con il girovita. Mangiano senza preoccuparsi di calorie e quantità, suscitando l'invidia di amici e parenti sempre in lotta con i chili di troppo. Eppure non tutto è come sembra. In realtà sono "grassi dentro", hanno cioè depositi di grasso "camuffati" sotto la pelle, nel fegato, nelle arterie e intorno al cuore, non visibili dall'esterno ma altrettanto pericolosi. È questo l'identikit di chi soffre della "*normal weight obesity*" (letteralmente obesità normo-peso), una condizione sempre più diffusa, per cui dietro un BMI (*Body Mass Index* o in italiano indice di massa corporea) e un peso nella norma si nasconde una percentuale di massa grassa che porta queste persone a essere considerate obese. Con tutto quello che ne deriva: profili metabolici alterati, problemi che vanno dall'eccesso di colesterolo e trigliceridi ("sindrome metabolica") alla resistenza all'insulina e che li espongono a un alto rischio cardiovascolare (ipertensione, infarto, ictus etc.) e di diabete. Già perché "obesità" non significa solo pesare troppo o avere un BMI superiore alla norma, ma avere una percentuale di grasso nel corpo eccessiva rispetto alla massa muscolare (massa magra). In questo tipo di "obesità nascosta", il tessuto adiposo aumenta a scapito dei muscoli. Ne consegue un rallentamento del metabolismo che determina un accumulo di massa grassa pur mangiando poco (al contrario più muscoli si hanno, e quindi più attività fisica si fa, più il metabolismo accelera).

Dott.ssa Cristina Robba

Responsabile Ambulatorio Nutrizione Clinica Policlinico San Marco di Zingonia

Indice di massa corporea addio?

Già da quanto detto finora risulta evidente che non ci si può fidare del solo BMI (che si calcola dividendo il peso, espresso in chilogrammi, per il quadrato dell'altezza espressa in metri), per essere sicuri di essere al riparo da sovrappeso e dai problemi cardiovascolari che ne derivano. A questo proposito vale la pena citare un editoriale pubblicato quest'estate sulla rivista internazionale *Science*, che ha messo in dubbio, così come avevano già fatto diversi studi in passato, la validità di questa formula matematica inventata nell'Ottocento. Questo numero infatti non riflette la reale proporzione tra muscoli e grasso nel corpo e quindi, se viene considerato per la diagnosi di sovrappeso, può in realtà dare una stima sbagliata del problema: individui con un peso elevato ma dipendente da una massa muscolare sviluppata possono essere erroneamente considerati sovrappeso e persone con un peso normale ma massa grassa elevata risultano "magre". In questo modo non si riesce a legare il reale rischio cardiovascolare che si associa al sovrappeso e all'obesità.

Circonferenza vita, "ormoni dell'obesità" e colesterolo per sapere se si è a rischio

"*Ma se il BMI non serve, o meglio non basta, come si fa a sapere se si è a rischio?*" vi chiederete a questo punto. Tra le proposte suggerite dall'editoriale di *Science* per un "nuovo" BMI c'è quella di utilizzare il cosiddetto ABSI (*A Body Shape Index*) che tiene conto anche della circonferenza della vita (che non dovrebbe essere superiore ai 102 centimetri nell'uomo e agli 88 nella donna). È a livello addominale infatti che si annida infatti il grasso più cattivo e pericoloso (il grasso viscerale). Altri parametri utili, sempre secondo l'editoriale, potrebbero essere la misura dei cosiddetti "ormoni" dell'adipe in grado di aiutare a predire il rischio associato a obesità e sindrome metabolica. Si tratta tuttavia di esami non effettuabili su larga scala, ma al momento dosati solo presso laboratori di ricerca. Pertanto, nell'abituale pratica clinica rimane fondamentale il controllo dei valori di trigliceridi, colesterolo e glicemia. Esiste, invece, un esame non invasivo che permette di valutare la costituzione corporea e il rapporto massa magra/massa grassa di un individuo. Si tratta del bioimpedenziometro medicale, capace di quantificare il temibile grasso viscerale che si accumula a livello addominale. Con questo esame, semplice e non cruento, quindi si può capire se siamo affetti dalla "*normal weight obesity*". Ma quali sono le caratteristiche delle persone che soffrono di questa sindrome? Si tratta generalmente di individui di sesso femminile, con peso corporeo e BMI nei limiti della norma che, sottoposti all'esame bioimpedenziometrico, hanno una percentuale di massa grassa superiore al 30%. E cosa fare se si risulta "falsi magri"? Prima di tutto controllare il colesterolo LDL, quello che si associa al rischio di malattie di cuore, poi valutare la glicemia e infine accertarsi che in famiglia non ci siano casi di diabete. Infine diventa molto importante il controllo della pressione arteriosa, soprattutto nelle donne dopo la menopausa. Se la diagnosi si conferma, bisogna correre ai ripari!

Su l'attività fisica, giù i grassi

Attività fisica e attenzione all'alimentazione: è questa la strategia per stare bene, anche nel caso dei "falsi magri". Fare tre o quattro volte alla settimana attività fisica aiuta a smaltire il grasso in eccesso. Per quanto riguarda la dieta invece non deve essere necessariamente ipocalorica, sicuramente però deve essere equilibrata con particolare attenzione a ridurre l'introito di colesterolo e di grassi, soprattutto saturi. Questa nuova "categoria" di obesi può giovarsi della dieta mediterranea, personalizzata a seconda delle necessità. La dieta mediterranea, con il suo apporto di fibre, acidi grassi omega 3, omega 6 e antiossidanti resta un mezzo semplice e vicino alle nostre tradizioni culinarie nel controllo di questa sindrome.

E tu bruxi?

L'abitudine (inconsapevole) di serrare e digrignare i denti, in crescita soprattutto tra donne e bambini, può creare problemi anche fuori dalla bocca

a cura di Gianandrea Vecchi

Dolore ai denti o ai muscoli del viso, lesioni delle guance, "scrocchi" articolari, persino mal di testa. Sono sempre più numerosi gli italiani che soffrono di bruxismo (dal greco "*brùko*" che significa letteralmente "digrignare i denti"), ovvero l'abitudine di serrare o digrignare i denti con forza senza che ci sia uno scopo funzionale (legato cioè alla masticazione), dovuta a una contrazione involontaria dei muscoli masticatori. Stime recenti parlano del 78% della popolazione (bambini compresi) alle prese con forme più o meno marcate di questo problema. Di questi il 55% avverte quotidianamente la presenza dei sintomi, mentre il 14% non sa di soffrirne.

Il rischio: ritrovarsi con i denti "lisi"

Il bruxismo, che può avvenire nel sonno o durante il giorno, viene considerato un'attività "para funzionale", perché non rientra nella "funzione" propria della bocca. Si divide in serramento (stringere con forza i denti), fenomeno a carattere prevalentemente diurno, e digrignamento (sfregamento dei denti), comportamento prevalentemente notturno. Quando si bruxa si verificano ripetute e inconsapevoli contrazioni dei muscoli masticatori della mascella che possono essere intermittenti e presentarsi per periodi anche lunghi. A livello muscolare possono generarsi dei crampi con un progressivo aumento della rigidità dei muscoli fino a portare a vere e proprie limitazioni dell'apertura e dei movimenti della bocca. A seconda del tipo di bruxismo, poi, possono crearsi diversi danni ai denti. Il digrignamento, cioè farli strisciare o sfregare gli uni contro gli altri, comporta una notevole usura dei denti, che col tempo si consumano.

STRETCHING PER LA BOCCA

Da eseguire solo in assenza di dolore:

Esercizio 1

- **Aprire la bocca il più possibile**
- **Contare fino a 10**
- **Chiudere la bocca fino a che le labbra si possono toccare senza mandare in contatto i denti**
- **Riaprirla lentamente subito dopo fino al massimo**

Eseguire l'apertura massima per 4 volte

Ripetere l'esercizio per 5 volte durante la giornata

Esercizio 2

- **Al termine dell'esercizio precedente posizionare il pugno sotto il mento**
- **Mantenere una continua e costante pressione mentre si cerca di aprire la bocca**
- **Contare fino al 10**

Eseguire per 4 volte

Ripetere il ciclo 5 volte al giorno

Nei casi in cui prevale invece il serramento dentale, cioè l'atto di stringere forte i denti tra loro, l'usura è minore, ma lo smalto può presentare delle spaccature dovute alla pressione esercitata tra i denti.

Un "vizio" involontario

Spesso chi soffre di bruxismo non ne ha la consapevolezza e prende coscienza del problema solo durante la visita dentistica. L'odontoiatra, infatti, noterà i segni più evidenti del bruxismo, ad esempio la presenza di lesioni dello smalto, la mobilità dei denti, la perdita di otturazioni, la decementazione delle protesi, la sofferenza dei tessuti di sostegno del dente, l'affaticamento della muscolatura masticatoria e delle articolazioni che regolano i movimenti della mandibola (denominate temporo-mandibolari) da cui derivano disfunzioni come rumori articolari, deviazioni o limitazione dell'apertura della bocca. Non raramente il bruxismo provoca un notevole affaticamento della muscolatura masticatoria che si muove ben oltre la normale attività, specie durante la notte. Quest'affaticamento si può estendere anche ai muscoli del collo e delle spalle, dando origine a fastidiose cefalee in particolare al risveglio. A questi disturbi, poi, se ne possono aggiungere altri come la difficoltà ad addormentarsi, un sonno non ristoratore, stanchezza diurna immotivata, sintomi legati al Sistema Nervoso Autonomo come sudorazione, diminuzione della libido, tachicardia, palpitazioni notturne.

Lo stress, tra i fattori scatenanti

Le cause non sono del tutto note, anche se fattori scatenanti sono sicuramente lo stress, la tensione emotiva e l'aggressività. Bruxare diventa così un modo del tutto involontario per scaricare le tensioni accumulate. In alcuni casi esiste una predisposizione familiare mentre in altri può dipendere dalla presenza di malformazioni mandibolari o di problemi occlusali. Ci sono, infine, alcune malattie neurologiche che possono provocare la comparsa di movimenti inconsapevoli.

Movimenti sotto controllo e denti protetti con la mascherina di plastica

Al momento non esiste una terapia specifica per il controllo radicale di questa condizione: di regola il bruxismo va trattato quando diventa un problema per il sistema masticatorio e per la salute orale del paziente. La terapia consiste nell'uso di opportuni dispositivi definiti *bite* o placche occlusali che da un lato proteggono di notte i denti dall'erosione e dal carico eccessivo, dall'altro proteggono il sistema masticatorio facilitando il ripristino di un rapporto corretto delle arcate. Questi apparecchi, da collocare tra i denti, sono costruiti su misura per deprogrammare e controllare i movimenti anomali dei muscoli della mascella, riportando così alla normalità il sistema muscolare e articolare. A seconda dell'entità del problema, poi, possono risultare utili anche altri accorgimenti, come consigli comportamentali per controllare i movimenti o una terapia farmacologica per contrastare il dolore, il tono e l'iperattività muscolare. Fondamentale è infine il controllo dello stress attraverso tecniche di rilassamento, esercizi di stretching dei muscoli masticatori per riallungare le fibre muscolari e riattivare la corretta circolazione, termoterapia (cioè terapia con il calore) e massaggi, fino al supporto psicologico per "riequilibrare" la sfera psico-emozionale.

Dott. Gianandrea Vecchi

Odontoiatra del Poliambulatorio dott. Vincenti Stelio - dott. Vecchi Gianandrea di Bergamo

Ha collaborato la dottoressa Mariangela De Vecchi

Marco Pinotti

Una vita da campione

Sacrifici, sudore e passione per conquistare la maglia tricolore

a cura di Lucio Buonanno

Sui pantaloncini con il tricolore porta la scritta Bergamo, un omaggio alla sua terra. Marco Pinotti, 37 anni, per la sesta volta campione italiano di ciclismo a cronometro, è nato e risiede a Osio Sotto. Ha studiato al Liceo Scientifico Lussana e si è laureato in ingegneria gestionale a Dalmine. Ora è impegnato negli allenamenti per il campionato del mondo che si disputa il 25 settembre a Firenze. *«Ce la metterò tutta come al solito e spero di salire sul podio»* ci dice. *«Ma ci sono almeno quattro atleti più forti di me»*. Pinotti è così: con i piedi per terra, riservato, umile. Nella sua carriera da ciclista professionista non si è mai tirato indietro neppure quando si è rotto il bacino, la clavicola, le costole, e altro, e in una caduta al *Tour de France* ha addirittura perso conoscenza, ripreso dalle Tv in diretta, con spavento e batticuore della moglie Michela che seguiva la gara da casa. *«È stato il momento più brutto della mia carriera»* ricorda. *«Mi sono risvegliato in ospedale, ma non ricordavo nulla dell'incidente. Dopo qualche giorno, però, sono tornato a casa»*. E il suo pensiero va anche agli altri incidenti, alle operazioni, alla riabilitazione. *«Mi hanno dovuto rimettere insieme sette-otto volte. Ma non ho mai avuto paura. Dopo una ventina di giorni ero di nuovo in bici ad allenarmi nella Bergamasca: Val Taleggio, Val Brembana, Val Seriana. Da solo o insieme a qualche altro corridore. Con tanti rischi però perché le nostre strade sono piene di buche e di traffico»*.

Una vita in sella

Lo intervistiamo nella sua bella villetta che confina con la piscina di Osio Sotto dove lavora la moglie. È da poco tornato dal Giro dell'Austria dove a cronometro si è classificato secondo alle spalle di Cancellara, uno dei quattro corridori che Marco ritiene più forti di lui e che ritroverà ai Mondiali. Anche oggi, invece di riposare, si è alzato alle sette ed è andato ad allenarsi. *«Non posso fermarmi. E poi questo è il periodo migliore per non perdere la forma fisica. Ogni anno faccio, come tutti i professionisti, 30-32 mila chilometri in bici. Sono in giro per il mondo almeno 200 giorni all'anno»*. In carriera ha corso otto Giri d'Italia, tre Tour di Francia, una Liegi-Bastogne-Liegi, quattro Giri di Lombardia, nove campionati del mondo a cronometro, le Olimpiadi di Londra, il Giro di Polonia, il Gran Premio d'Europa, il Giro dei Paesi Baschi, il Tour di Langkawi, quello di Romandie, quello dell'Oman e via dicendo. Ha indossato anche la Maglia Rosa per qualche giorno. Si è sempre fatto apprezzare nelle cronometro ma anche come "uomo d'ordine" in tutte le squadre in cui ha militato. Ed è riuscito tra una gara e l'altra a scrivere anche un libro, "*Il mestiere del ciclista, una vita in bicicletta, curiosità, esperienze e consigli*" (Ediciclo editore). D'altra parte le cose da raccontare certo non gli mancano. Sono 15 anni che pedala. *«Ho cominciato al liceo. Ero in classe con il figlio di Pietro Algeri, famoso direttore sportivo di ciclismo e prima ancora eccellente corridore degli anni Sessanta-Settanta ed è lui che mi ha spinto a diventare corridore»*. E così arrivano le prime vittorie da dilettante, poi, nel 1999 il salto a professionista e altre soddisfazioni sulle due ruote.

Doping? No, grazie

Sacrificio, sudore e passione. Così Marco ha conquistato i suoi traguardi. Senza mai compromessi chimici: nessuna pastiglia per avere risultati esaltanti. L'unica sua droga è il cioccolato fondente. *«Sono sempre stato una bandiera contro il doping. Lo sport è per me vita sana, fatta di allenamenti e sacrifici. Anche ad alto livello. Io ho sempre seguito i valori che mi hanno inculcato mia madre e mio padre. Purtroppo c'è chi usa certe scorciatoie, ma si tratta di qualche corridore che ha aspettative troppo alte o che viene da realtà diverse, spesso difficili, e si fa meno problemi. Comunque sono sempre da condannare e da non prendere ad esempio perché prima o poi finiscono in trappola»*.

Un ciclista formato famiglia

Quando non è in sella, il tempo di Marco è tutto per i suoi cari. Dopo ogni allenamento o gara ritorna dalla sua Michela e dal piccolo Davide che ha appena compiuto tre anni. *«Sono un ciclista di famiglia. Appena posso torno a casa e sto con mia moglie e con mio figlio che la sera mi costringe a guardare i cartoni in tv, soprattutto Peppa Pig di cui il piccolo va matto. Cerco di stare con loro. Forse sacrifico la qualità degli allenamenti, non andando per esempio a ossigenarmi in alta quota, a favore della qualità della famiglia. Sono fortunato ad avere una moglie come Michela* (ndr si sono sposati nel 2004) *e molto comprensiva, non mi fa mai pesare le mie assenze e mi ha dato un bambino bellissimo»*. Anche nella carovana dei corridori Marco Pinotti è un punto di riferimento. È il veterano. I giovani gli chiedono consigli. Lui li centellina perché "si impara sbagliando". Ha un solo cruccio. *«Quando ai primi anni di professionismo ho capito che avrei potuto avere una carriera lunga non ho scelto di trasferirmi nel Sud della Spagna per almeno sei mesi all'anno in un posto dal clima mite che mi avrebbe aiutato ad allenarmi meglio. E ora lo consiglio ai miei colleghi giovani»*. E il futuro? *«Forse correrò ancora un anno. Mi piacerebbe poi fare il direttore tecnico di una squadra. Ma se vinco il Mondiale smetto subito con la bici e mi dedico a mia moglie e a mio figlio»*.

Turisti nella propria città, a piedi o in bicicletta

a cura di Viola Compostella

Foto Piero Brambilla

Sarà "colpa" della crisi. Sarà merito della voglia di fare attività fisica all'aria aperta e allo stesso tempo vedere qualcosa di bello, senza fare troppi chilometri di strada e autostrada. Fatto sta che sono sempre di più i bergamaschi che, nel tempo libero o in vacanza, indossano scarpe da ginnastica e partono, a piedi o in bici, alla scoperta della loro città, andando alla ricerca di percorsi insoliti e alternativi tra natura, benessere, storia e arte. Negli ultimi anni si è molto diffusa la cultura della prevenzione, la cura della forma fisica e tutti ormai sanno che camminare è l'attività più semplice (oltre che economica) e alla portata di tutti per mantenersi in salute. Se poi oltre a fare un po' di sport si può anche "giocare" a fare i turisti a casa propria, ecco che il successo è assicurato. *«A Bergamo, città che ha la fortuna di sorgere sui colli, gli itinerari che uniscono la possibilità di mantenersi in forma e godere di paesaggi naturali e architettonici incantevoli certo non mancano»* sottolinea Perlita Serra, guida turistica e autrice, insieme alla figlia Valentina Bailo e a Roberto Cremaschi, già autore di numerose guide, di "*Alle porte di Città Alta*", libro giunto alla sua seconda edizione (è in stampa anche una versione in inglese per i turisti stranieri), che raccoglie l'elenco completo delle vie d'accesso a Città Alta, partendo da una linea ideale che circonda il Colle di Bergamo. *«Sono tutte vie in salita, alcune molto note, altre più appartate, alcune facilmente percorribili, altre più impegnative»* continua l'autrice.

Più di 30 itinerari per scoprire i colli, fino a Città Alta

«Il libro, che è stato realizzato con il sostegno dell'Associazione per Città Alta e i Colli e il contributo della Fondazione della Banca Popolare di Bergamo, è nato per rispondere a un'esigenza di mia figlia Valentina, che, come tanti bergamaschi di tutte le età, ama percorrere di corsa i sentieri dei Colli per rilassarsi dopo la giornata di lavoro, ma che, di fronte a un bivio, non sapeva mai esattamente dove sarebbe finita imboccando un'alternativa o l'altra e come avrebbe potuto chiudere l'anello che intendeva percorrere» spiega Perlita Serra *«Da lì l'idea di fare un inventario completo dei sentieri, delle scalette, delle vie sui Colli di Bergamo, che potesse essere utile a tutti i bergamaschi curiosi di conoscere meglio la città in cui vivono e a chi viene a visitarla. Abbiamo scelto più di trenta itinerari, da fare rigorosamente a piedi o in bicicletta, che sono solo alcune delle infinite possibilità di percorrere la fitta rete che si intreccia sui Colli. Per ognuno si trovano indicazioni utili rispetto alla lunghezza della via, al tipo di fondo stradale, al numero dei gradini. Non c'è alcuna indicazione di tempo però: ognuno può e deve percorrere queste vie seguendo il proprio ritmo e il proprio passo»*.

Perlita Serra

Guida turistica, coautrice di "Alle porte di Città Alta"

Per iniziare...

«Uno degli itinerari più suggestivi per chi vuole fare una piacevole passeggiata con passo rilassato e godere della bellezza dei Colli, è quello che parte dal quartiere di Longuelo (che si raggiunge facilmente anche con i mezzi pubblici e che è ben dotato di parcheggi) ed entra da via del Celtro nella conca di Astino» spiega la Serra. *«La strada asfaltata scavalca una roggia dall'apparenza insignificante, che è però la preziosa Roggia Curna, fatta realizzare dal Colleoni nella seconda metà del XV secolo, e prosegue fino a una curva a gomito che aggira una cascina con una torre medievale di difesa. Proprio sulla curva, sulla destra parte la via Ripa Pasqualina che sale fino al crinale che separa la Conca di Astino dalla Conca d'Oro. La via non è in buono stato e molti gradini sono sconnessi. Giunti alla sommità, la strada diventa carrabile e scende fino alla via San Martino della Pigrizia. Tenendo la sinistra, invece, si imbocca la via Sudorno che sale fino al Santuario, sempre alternando la vista tra la Conca d'Oro a est e la Conca di Astino a ovest. Raggiunto l'Istituto di suore "Casa Clelia", si incrocia la via Astino che sale dal monastero. A sinistra, invece, si imbocca una via molto sconnessa e sconosciuta ai più, la via Moratelli, che scende fino a una misteriosa e affascinante villa Liberty e diventa poi un sentiero in discesa che riporta all'imbocco della via Ripa Pasqualina»*.

Passeggiate tra storia e salute

Nel corso dell'anno l'Associazione per Città Alta e i Colli e altre realtà cittadine hanno organizzato delle passeggiate su alcuni degli itinerari proposti dal libro. *«Queste occasioni sono state accolte con grande favore da molti bergamaschi di ogni età, che hanno apprezzato l'opportunità di scoprire curiosità, manufatti storici importanti ma spesso trascurati o nascosti (come le tracce dell'acquedotto medievale di Sudorno allo Scorlazzone), vie facilmente accessibili, ma mai percorse, come la via delle More (zona piscine)»* continua l'autrice. *«Oltre al beneficio della camminata, passeggiare sui Colli offre infatti anche l'opportunità di gustare i colori e i profumi del mutare delle stagioni, di cogliere i segni del lavoro dell'uomo che ha modificato fortemente la morfologia dei Colli con terrazzamenti, acquedotti, strade, scalette, di ammirare ville e giardini di grande eleganza. E non mancano edifici storici importanti, matrici di sistemi economici, sociali e spirituali complessi, come i monasteri di Astino e di Valmarina»*.

Indice e carico glicemico: più bassi sono, meglio è

Grazie a questi due parametri si può tenere sotto controllo la glicemia, prevenendo sovrappeso e diabete

a cura di Elena Buonanno

Sempre più spesso, negli ultimi anni, si sente parlare di indice glicemico degli alimenti. Associato a diete per perdere peso o in caso di condizioni patologiche. Ancora più recentemente, accanto all'indice glicemico ha fatto poi la comparsa un altro parametro, il carico glicemico. Ma di che cosa si tratta? Che differenza c'è tra i due? E perché è importante conoscerli? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Antonia Spalluzzi, diabetologa e dietologa.

Dottoressa Spalluzzi, cominciamo dall'indice glicemico. Che cos'è?

L'indice glicemico di un alimento (IG) è un numero che esprime la velocità di incremento immediato del glucosio nel sangue (glicemia) dopo un pasto contenente carboidrati semplici (o zuccheri, contenuti in dolci, bevande zuccherate, frutta etc.) e/o carboidrati complessi (o amidi, come quelli contenuti in pasta, pane etc.). Venne introdotto già negli anni Ottanta da alcuni diabetologi (scuola di Jenkins) come sistema di classificazione per misurare la velocità di assorbimento dei vari alimenti e il loro conseguente effetto sulla glicemia (cioè la quantità di zuccheri nel sangue). Se un alimento ha un IG alto, vuol dire che i carboidrati in esso presenti vengono assorbiti in fretta aumentando molto velocemente la glicemia. E più velocemente sale la glicemia, maggiore è la quantità di insulina prodotta, che ha il compito di riportarla entro valori accettabili.

E che rischi si corrono?

L'insulina è il principale ormone "risparmiatore" del nostro corpo, che trasforma le calorie derivate dagli eccessi alimentari di carboidrati in grasso corporeo. A lungo andare, quindi, si può determinare un incremento di peso, ma anche un aumento di colesterolo e trigliceridi e un quadro di insulino-resistenza, fino al diabete di tipo 2.

SCOPRI L'IG DI QUELLO CHE MANGI...

Molto basso - da 20 a 40:

fagioli in scatola (21), ciliegie (26), piselli secchi (34), fagioli borlotti (36), orzo (36), pompelmo (38), latte intero (40), spaghetti integrali (40).

Basso - da 41 a 55:

fagioli secchi (41), salsicce (42), lenticchie (42), arancia (42), pesca (42), piselli bolliti (46), latte scremato (47), kiwi (47), albicocca (50), pera (50), mela (50), yogurt intero (53), prugna (53), uva (55), polpa di pomodoro (55).

Moderato - da 56 a 69:

ravioli (56), spaghetti al dente (57), succo di mela zuccherato (60), biscotti secchi (64), saccarosio (65), briosche (67), succo d'ananas (68).

Alto - da 70 in su:

polenta (70), riso paraboiled (75), cioccolato (71), gelato (75), patate bollite (80), riso bianco (80), crackers (85), pizza (86), purè di patate (87), zucca (90), patate al vapore (93), gnocchi (95), nocciole (96), biscotti (100), carote (100), pane bianco (100), patate fritte (100), cornflakes (100), melone (103).

Quindi bisognerebbe controllare l'IG di un alimento per fare le scelte giuste a tavola?

Sì, anche se l'IG presenta una grande variabilità in relazione a diversi fattori: se consideriamo un frutto *la varietà* (basta pensare alle varie qualità di mele più o meno zuccherine), *il suo grado di maturazione*, *la zona di produzione dell'alimento* (maggior o minor esposizione al sole); in generale *la modalità di produzione* (prodotti industriali o casalinghi e il grado di raffinazione); *il contenuto di grassi, proteine e fibre dell'alimento,* che rallentano l'assorbimento dei carboidrati a tutto vantaggio dell'IG che si abbassa (come il pane di farine integrali o il latte intero che essendo più grasso ha un IG più basso del latte scremato); *la conservazione dell'alimento e il metodo di cottura* (lo stesso alimento presenta un IG diverso se è cotto al forno o bollito in acqua, per esempio le patate); *il tempo di cottura* (la pasta al dente ha un IG più basso, molto cotta più alto); *gli altri componenti della ricetta* (associazione tra pasta, verdure, legumi, carne, pesce come pasta al ragù, pasta al tonno, pasta e fagioli, pasta con le zucchine etc.); *i pasti e gli orari dei pasti* (se si è digiuni o no); la *variabilità di assorbimento intestinale* individuale. A complicare le cose c'è la constatazione che il solo controllo dell'IG non permette di capire quanto alimento bisogna mangiare per evitare variazioni abnormi della glicemia. Per questo è stato introdotto un altro concetto, il carico glicemico (CG), ossia un valore che riflette sia la quantità totale di carboidrati presenti in un dato alimento sia il suo IG. Semplificando, mentre il controllo dell'IG dà un'idea della velocità di assorbimento dei carboidrati contenuti nell'alimento, il CG serve a calcolare quanto di quell'alimento si può mangiare senza che ci si esponga al rischio di iperglicemia (esistono tabelle apposite). L'attenzione a questi due valori dovrebbe essere massima per il diabetico del 1° tipo in terapia insulinica, ma dovrebbe essere estesa al diabetico del 2° tipo, quasi sempre in sovrappeso, e ai soggetti obesi. È vero che già è difficile valutare l'IG corretto e che diventa ancora più faticoso calcolare il CG, anche con tabelle alla mano, ma un paziente allenamento mentale al calcolo potrebbe risolvere molti problemi di instabilità glicemica.

Dott.ssa Antonietta Spalluzzi

Specialista in Diabetologia e Dietologa, resp. Unità Funzionale Riabilitazione dell'Obesità - Casa di Cura Quarenghi San Pellegrino

Tutto questo significa che gli alimenti con indice e carico alto dovrebbero essere eliminati dalla dieta?

No, ma consumati in modo equilibrato. Pensiamo a pane bianco, riso, patate, polenta, tutti alimenti con elevato IG che compaiono quotidianamente sulle nostre tavole. Considerando quando detto in precedenza, non si dovrebbero affatto eliminare, ma razionare. Una dieta salutare deve essere necessariamente equilibrata come quantità e qualità di carboidrati: è buona norma limitarsi a un solo tipo di carboidrato per pasto (o pane o pasta o riso o patate etc.), meglio quello con IG più basso associato a legumi o verdure, e ridurre drasticamente i carboidrati semplici, permessi solo saltuariamente e possibilmente a fine pasto (a stomaco pieno).

...E QUANTI CARBOIDRATI CONTIENE

Zucchero	100	Mandarini	17.6
Caramelle	91.6	Uva	15.6
Cornflakes	87.4	Banane	15.4
Biscotti secchi	84.8	Succhi frutta	14.5
Fette biscottate	82.3	Piselli surgelati	12.8
Riso parboiled	81.3	Piselli in scatola	11.1
Riso bianco	80.4	Mele golden	10.7
Miele	80.3	Coca cola	10.5
Crackers	80.1	Aranciata	10,0
Pasta di semola	79.0	Pere	8.8
Riso integrale	77.4	Spremuta aranc.	8.2
Biscotti frollini	73.7	Carote	7.6
Biscotti integrali	70.8	Melone	7.4
Orzo perlato	70.5	Albicocche	6.8
Farro	67.I	Pesche	5.8
Pane bianco	66.9	Fragole	5.3
Crostata	65.5	Ricotta pecora	4.2
Fette biscot. integ.	62.0	Ricotta vaccina	3.5
Wafer	60.3	Anguria	3.7
Marmellata	58.7	Pomodori maturi	3.5
Pane all'olio	57.5	Ricotta vaccina	3.5
Pizza	52.9	Anguria	3.7
Lenticchie secche	51.1	Pomodori maturi	3.5
Fagioli secchi	50.8	Spinaci	2.9
Cioccolato al latte	50.5	Carciofi	2.5
Cioccolato fond.	49.7	Lattuga	2.2
Pane integrale	48.5	Zucchine	1.4
Ceci	46.5	Pesce	1.1
Polenta cotta	40.4	Prosciutto cotto	0.9
Castagne	36.7	Mozzarella	0.7
Gelato fiordilatte	20.7	Carne	0.03
Patate	17.0	(valori espressi in percentuale)	

Come riconoscere e difendersi dallo stalking

a cura di Maria Castellano

Una donna su tre, secondo gli ultimi dati Istat, è stata vittima di stalking. Una vera e propria emergenza. Per rendersene conto basta leggere le pagine dei quotidiani che quasi ogni giorno raccontano storie di ragazze e donne perseguitate per mesi o anni. «*In realtà lo stalking* (dall'inglese *"to stalk","camminare furtivamente/cacciare in agguato"), non è un fenomeno solo dei nostri tempi. È sempre esistito. Quello che è cambiato è che negli ultimi anni si è presa coscienza della sua gravità e della necessità di classificarlo sia sul piano patologico sia giuridico*» sottolinea la dottoressa Mara Seiti, psicologa e psicoterapeuta.

Dottoressa Seiti, ma quando si può parlare di stalking?

Lo *stalking*, o "la sindrome del molestatore assillante", è caratterizzato da un insieme di comportamenti molesti e continui, veri e propri atti persecutori, che generano nella vittima ansia e paura. In particolare per parlare di stalking è necessario che sia presente almeno una di queste componenti: un attore (*stalker*) che individua una vittima nei confronti della quale sviluppa una sorta di ossessione; una serie di azioni intrusive ripetute nel tempo, come appostamenti, telefonate, invio di ripetuti sms, e-mail, lettere, minacce, regali etc., caratterizzate da sorveglianza, controllo, ricerca di contatto o comunicazione; una pressione psicologica che la vittima percepisce come spiacevole, lesiva e inquietante.

E qual è l'identikit dello stalker-tipo?

Nella maggior parte dei casi lo *stalker* è un marito o un compagno che non conoscendo l'amore, ma solo il possesso, può ricorrere a qualsiasi malsano mezzo per garantire che "l'oggetto" rimanga sotto il suo potere. Oppure un "ex" che non ha mai cessato di tormentare la donna con cui stava nonostante i continui rifiuti. Esistono, però, anche casi di *stalking* in contesti relazionali non affettivi, come l'ambiente lavorativo, scolastico o quello di vicinato. Lo *stalker* può essere un individuo apparentemente "normale". Molti, però, dietro una quotidianità insospettabile, sono affetti da disturbi di personalità e la loro patologia si manifesta proprio nelle relazioni. In letteratura, in particolare, si riconoscono quattro tipologie di *stalker*:

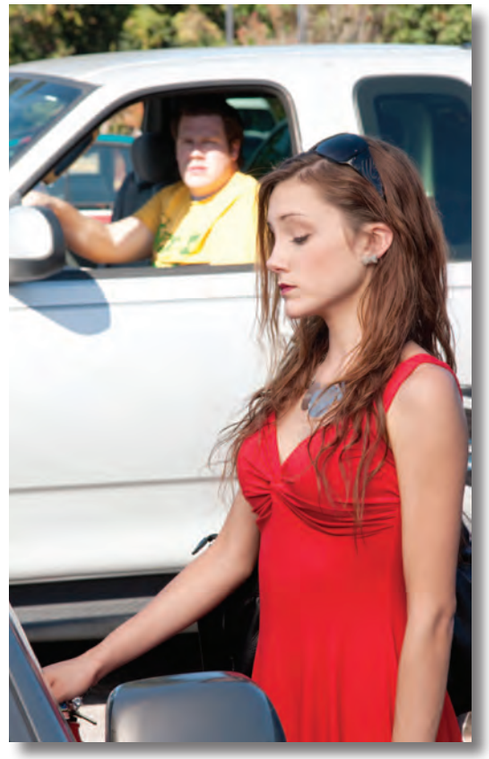
- il *rifiutato*, che reagisce alla conclusione non voluta della relazione con la vittima con azioni volte alla ricerca di una riconciliazione, di una riparazione o, talvolta, di entrambe;
- il *ricercatore d'intimità*, che conduce spesso una vita solitaria e per il quale la persecuzione della vittima, di frequente sconosciuta o una semplice conoscente, rappresenta una soluzione all'isolamento. Lo *stalker* persiste con le sue comunicazioni non curandosi delle risposte negative della vittima, ma, al contrario, rafforzando le sue azioni sulla base delle gratificazioni ricevute da un'immaginaria vicinanza, che è sempre preferibile alla totale assenza d'intimità;
- il *risentito*, che risponde a un presunto insulto o a una lesione con azioni volte alla rivendicazione delle proprie ragioni e alla vendetta. Si sente una vittima e il senso di potere e di controllo creato dallo *stalking* agisce da rinforzo sulle molestie;
- gli *incompetenti*, potenziali pretendenti, che, a causa della loro ignoranza o indifferenza verso i normali rituali di corteggiamento, usano metodi, nelle migliori delle ipotesi controproducenti e, nel peggiore dei casi, terrificanti per la vittima stessa. Questo tipo di *stalking*, essendo poco soddisfacente e mancando di meccanismi di rinforzo che lo alimentino, non viene perseguito a lungo nei confronti di una stessa vittima, ma la stessa modalità viene ripetuta con nuove prede.

DOTT.SSA MARA SEITI

Psicologa e psicoterapeuta a Palazzolo sull'Oglio

UN REATO PUNITO CON IL CARCERE

La legge volta a preservare e proteggere le vittime degli atti persecutori, in Italia, è piuttosto recente. L'art 612 bis del Codice penale (30/01/2009) prevede la reclusione da sei mesi a quattro anni per lo stalker e la pena è aumentabile fino a sei anni, se l'autore del reato è un partner o un "ex" della vittima. L'8 agosto scorso, l'attuale governo ha emesso un decreto legge contro la violenza di genere e sui maltrattamenti, che prevede l'arresto in flagranza per i maltrattamenti e per lo stalking. I tribunali potranno adottare delle corsie preferenziali per l'esame delle cause riguardanti i maltrattamenti. Il decreto prevede inoltre il gratuito patrocino legale per chi è vittima di stalking o maltrattamenti e non si può permettere un difensore. Inoltre la pena aumenta di un terzo se al reato assiste un minore di 18 anni. Stesso aumento se la violenza viene commessa su una donna incinta oppure dal coniuge o dal convivente.



E come ci si può difendere da tutto questo?

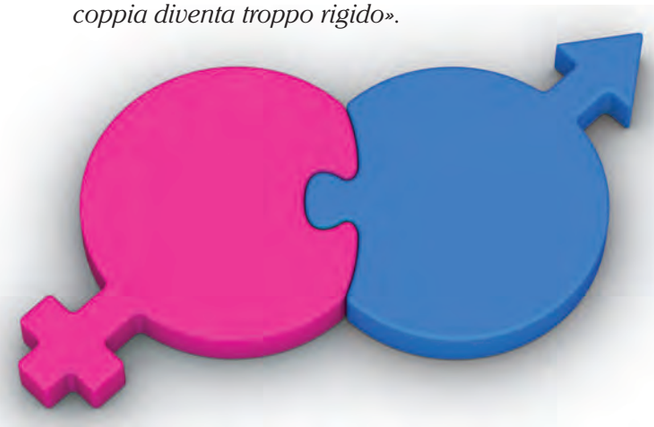
Quando ci si rende conto di essere vittima di atti persecutori, la paura di ripercussioni, l'ansia e la vergogna rischiano di paralizzare la vittima nel silenzio e nell'isolamento, reazioni che consentono all'aggressore di continuare indisturbato a reiterare le sue manipolazioni. La prima cosa da fare per difendersi da questo crimine, invece, è rendersi conto che quello che si sta subendo è una violenza e che per nessuna ragione si è responsabili del comportamento del persecutore, per quanto alcuni *stalker* cerchino di far credere alle loro vittime di essere loro a provocarne le reazioni. Importante poi è parlare con persone di cui si ha fiducia: non bisogna rimanere chiusi nel silenzio perché questo toglie forza e riduce la possibilità di ricevere aiuto; l'isolamento della vittima è un terreno molto fertile per lo *stalker*. Atri suggerimenti utili sono informarsi e leggere quanto più possibile sul fenomeno; cercare di evitare qualsiasi contatto con lo *stalker* e reazione che possa essere scambiata nella sua mente "malata" come un segnale di attenzione (ad esempio una telefonata rabbiosa, una risposta negativa a una lettera o a un messaggio, la restituzione di un regalo non gradito); tenere un diario dove riportare accadimenti e vissuti; contattare le forze dell'ordine o chiamare il numero 1522 che può mettere in contatto le vittime con i centri antiviolenza specializzati; rivolgersi a professionisti in grado di fornire un sostegno psicologico sia durante sia una volta finite le persecuzioni. La violenza psicologica e fisica comporta infatti conseguenze molto gravi (come ansia e depressione), a volte addirittura fatali, con ricadute pesanti anche per le persone vicine (soprattutto i figli).

I miti che fanno male alla coppia

"Dobbiamo dirci tutto", "se mi ami davvero devi capirmi senza parlare", "il sesso è bello solo se è istintivo e spontaneo". Siamo sicuri che il segreto per un amore duraturo e felice stia davvero qui?

a cura di Maria Castellano

Quando iniziamo una nuova relazione abbiamo spesso in testa, più o meno consapevolmente, un'idea di come vorremmo che fosse la nostra storia d'amore perfetta. A volte, però, è proprio questa aspettativa a creare tensione e insoddisfazione, soprattutto nel corso degli anni. *«In realtà, di per sé, non è un grosso problema avere delle aspettative o dei desideri di come vorremmo la nostra relazione»* osserva il dottor Silvio Mori, psicologo e sessuologo. *«Il limite, il rischio, è invece quando questi desideri diventano degli imperativi. Quando l'idea di come vorremmo la nostra storia d'amore diventa l'idea di come dovrebbe essere la vera storia d'amore. È molto diverso. Nel primo caso si tratta appunto di un desiderio, di una speranza, di un "mi piacerebbe". Nel secondo caso si tratta invece più di un bisogno, di una necessità, di un "deve essere così altrimenti non sarò felice". E l'ideale di come dovrebbe essere una coppia diventa troppo rigido»*.



Ma perché succede questo?

Al di là delle esperienze infantili nella famiglia d'origine che possono influenzare la scelta del partner da adulti (come diversi studi sull'attaccamento sembrano indicare), credo ci sia anche una componente socio-culturale che crea "miti" a cui cerchiamo di aderire. Ma sono falsi-miti che, in realtà, fanno male alla coppia.

Sono così tanti, questi falsi miti?

Più di quanto si possa immaginare. Alcuni innocui, altri che in effetti possono creare, e creano, incomprensioni e insoddisfazioni, a volte persino la rottura della relazione. Tra i miti più diffusi c'è l'ormai famoso *"bisogna dirsi tutto"* di cui abbiamo già parlato nel numero di marzo. Poi c'è un mito per certi aspetti buffo ma che crea davvero grosse incomprensioni e difficoltà di comunicazione: *"se mi ami, dovresti capire cosa penso senza che io te lo dica"*. Mito impossibile anche nelle coppie più affiatate, stretto parente di quell'altro mito secondo cui *"basta l'amore..."* come se la coppia non avesse bisogno di manutenzione! Poi ci sono i miti sul sesso. Come quello secondo cui dev'essere l'uomo a prendere l'iniziativa perché "*le donne hanno meno desiderio sessuale mentre gli uomini sono sempre pronti*". Oppure che *"l'orgasmo di serie A è quello simultaneo"*, ignorando che uomini e donne hanno fisiologicamente tempi diversi. O ancora che *"la fedeltà deve essere anche mentale"*, cosa che renderebbe impossibile avere fantasie erotiche. Ma c'è soprattutto un mito che si incontra spesso nella pratica clinica, una credenza che diventa scoglio contro cui si bloccano molte coppie: *"il mito della spontaneità"*.

In che senso? La spontaneità non è un valore?

Non sempre. È sbagliato pensare che il sesso è bello solo se spontaneo, istintivo, non premeditato. Come se l'incontro amoroso debba essere guidato dall'impulso del momento. Traspare anche da come viene descritta spesso la passione erotica: *"non ho saputo resistere"*, *"è stata una sensazione più forte di me"*, *"siamo stati travolti da un'onda irrefrenabile"* e via dicendo. Come se in fondo non dipendesse da noi. Come se volerlo, pensarlo e organizzarlo ne facesse perdere la magia. In realtà è esattamente il contrario. Come dice la sessuologa americana Esther Perel, *"non ho saputo resistere"* deve diventare *"non voglio resistere"*; *"è scattato qualcosa"* deve diventare *"facciamo scattare qualcosa stasera?"*. Questo passaggio da spontaneo a intenzionale aiuta a diventare consapevoli di ciò che succede. E questo è un piccolo segreto che è bene imparare fin dall'inizio di una relazione, perché tornerà incredibilmente utile quando e se la relazione diventerà stabile. Perché, se ci pensiamo bene, la stabilità di un rapporto non porta con sé solo il rischio di noia e routine, ma anche, per dirlo con le parole di Esther Perel, uno dei grandi lussi della vita, il tempo. Tempo per poter organizzare, per poter creare uno spazio intimo, erotico, che possa diventare una cornice. Quello che poi verrà colorato sulla tela, dipenderà dalla fantasia e dall'intesa tra i partner. Questo è uno dei punti più importanti che una coppia è chiamata ad affrontare: imparare a vivere la sessualità come parte consapevole della propria vita. E come tale, richiede attenzione e impegno e, spesso, organizzazione. È questo l'ostacolo più difficile da superare, perché si associa l'organizzare qualcosa al dovere, al lavoro, a un'altra cosa da mettere in agenda. Spesso alle coppie propongo l'esempio della cena tra amici. Se io organizzo una cena per venerdì sera, inizierò già dalla mattina a organizzare la serata; penserò al menù, andrò a fare la spesa, prenderò il vino che so piacere tanto a quel mio amico. Deciderò se preparare del pesce o cos'altro, valuterò i tempi di cottura, che conosco per esperienza o perché ho letto libri di cucina. Deciderò che musica mettere in sottofondo. Creerò la cornice, poi quello che succederà durante la cena dipenderà dalla compagnia. Organizzare la serata non toglie la magia. La rende consapevole. La accende. Perché una bella cena non è "capitata e basta". È stata pensata, desiderata, cercata, voluta. Bene, ora sostituite l'esempio della cena con qualcos'altro e… buon divertimento. Anzi, buon appetito.

DOTT. SILVIO MORI

Psicologo e sessuologo, a Zanica e Curno

Corso pre-parto: condividere per "sdrammatizzare" ansie e paure

a cura di Elena Buonanno

Avete letto pile di libri e manuali. Vi siete documentate in internet. Avete chiesto consigli alle amiche che sono già mamme. Bene, ma siete davvero sicure di sapere tutto quello che serve sulla gravidanza e il parto? Ogni gravidanza è una storia a sé. E non sempre quello che vale per una donna funziona anche per un'altra. Ecco perché, anche oggi all'epoca di internet, può essere opportuno frequentare un corso di accompagnamento alla nascita, un'occasione preziosa, soprattutto se si è al primo figlio (ma non solo), per acquisire informazioni "tecniche" sul travaglio e sul parto e condividere ansie e dubbi con le compagne di corso, alleggerendo così la naturale tensione che vivono tutte le mamme. Gli incontri, di solito otto-dieci con cadenza settimanale, si possono frequentare a partire dalla ventottesima settimana, presso ospedali, consultori, centri privati. L'importante è che ci si affidi sempre a realtà dove si possa essere seguite da ostetriche esperte e competenti.

A "lezione" di istinto materno

Gli obbiettivi di un corso di accompagnamento alla nascita sono aiutare la futura mamma a conoscere e riconoscere cosa sta succedendo dentro di lei in modo che possa sentirsi meno vulnerabile, offrire strumenti per il rilassamento e la gestione della paura del dolore, acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle proprie risorse. *«Durante il corso lavoriamo per creare uno spazio in cui le donne possano lasciarsi andare all'istinto, in cui possano essere guidate per far emergere le proprie capacità materne»* spiega Antonella Brignoli, ostetrica. *«Le nozioni teoriche, su come avvengono il travaglio e il parto etc., sono ovviamente importanti, ma non bastano. Spesso le donne vivono la gravidanza in modo troppo razionale e così arrivano in travaglio, dimenticando che la natura fa già il suo corso e il nostro compito è assecondarla affinché vada tutto per il meglio»*.

L'importanza di condividere, per non sentirsi sole

«Durante gli incontri, pur essendoci temi e contenuti già predefiniti, si lascia che le mamme si raccontino le loro difficoltà, le loro gioie, le loro perplessità. Condividere le esperienze le aiuta a non sentirsi sole e a rendersi conto che tutto quello che vivono e provano, anche gli aspetti "negativi" in realtà fanno parte della normalità» continua l'ostetrica. *«Inoltre, spesso, tra le donne si creano rapporti e amicizie che continuano anche dopo la nascita dei figli, una rete di sostegno ancora più importante oggi che la famiglia allargata non esiste più e spesso le mamme si ritrovano ad affrontare questa bellissima ma delicata fase della loro vita senza il supporto e i consigli di nonne e zie come succedeva una volta»*.

I papà? Sempre più presenti, anche al momento del parto

In compenso oggi i papà sono sempre più coinvolti e presenti anche durante la gravidanza e il parto. *«Molti assistono a tutte le fasi della gravidanza fino dentro alla sala parto. Danno sostegno alle mogli e alle compagne, le aiutano anche nel travaglio, vogliono essere all'altezza del loro ruolo di uomini e di padri»* osserva l'ostetrica. *«Questo è sicuramente un bene, visto che non sarà solo la vita della mamma a cambiare dopo l'arrivo del figlio, ma anche gli equilibri di coppia. Non a caso sempre più spesso vengono proposti anche corsi di accompagnamento alla nascita di coppia, in modo da accompagnare i neogenitori nel percorso e affrontare problematiche specifiche del rapporto a due (tra le più frequenti la ripresa della sessualità dopo il parto)»*.

I timori delle donne di oggi

Ma quali sono le domande e le preoccupazioni delle future mamme che emergono con più frequenza durante il corso? *«La paura maggiore è senza dubbio il dolore»* osserva l'ostetrica Brignoli. *«Nella nostra cultura il dolore è difficilmente accettato. Invece è importante aiutare a capire che ha un ruolo e una funzione di allarme e di stimolo e quindi non può né deve essere annullato completamente: oltre all'epidurale esistono anche altri modi per accompagnare le mamme in un parto meno doloroso»*. Un altro tema "gettonato" è l'allattamento e in particolare il timore di non avere abbastanza latte o che il bambino non si attacchi come dovrebbe. Grande interesse, poi, ultimamente, lo riscuote il parto in acqua. *«L'acqua attenua il dolore, aiuta il rilassamento e favorisce l'adattamento del neonato alla vita extrauterina. Inoltre l'utilizzo della vasca, della musica e degli olii essenziali crea una dimensione e un ambiente che favorisce il naturale evolversi del parto»* conclude l'ostetrica. Tanti timori, paure, ma anche curiosità e gioie da condividere, per vivere la gravidanza e il parto nel modo più sereno e consapevole possibile.

ANTONELLA BRIGNOLI

Ostetrica presso
A. O. Giovanni XXIII
di Bergamo

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

Aiuto, mio figlio è in prima!

a cura di Viola Compostella

«*Spesso l'ingresso alla scuola elementare è un momento critico per il bambino, che coincide con un significativo passaggio fra due fasi diverse della sua crescita fisica, emotiva e cognitiva. Capita, così, che possa manifestarsi un "disagio" che, in genere, si rende evidente con un comportamento anomalo*». Chi parla è la dottoressa Elisa Zoboli, psicologa e psicoterapeuta esperta in età evolutiva. Ci siamo rivolti a lei per avere qualche consiglio su come accompagnare al meglio i nostri figli nel passaggio dalla scuola materna alle elementari e riconoscere eventuali campanelli d'allarme. «*Il primo passo per capire se esiste o meno un disagio è definire cosa può considerarsi normale, ovvero ciò che si ritiene ci si possa e debba aspettare da un bambino di 6-7 anni. Potrebbe sembrare ovvio, ma non lo è: ogni fase della crescita ha sue caratteristiche proprie e spesso il passaggio dall'una all'altra è largamente influenzato dall'ambiente che circonda il protagonista della "scalata"*».

Dal piacere alla realtà

Non solo giochi e divertimento: con l'ingresso a scuola i bambini cominciano a confrontarsi con nuovi impegni e responsabilità. «*È a quest'età che si verifica il lento percorso da una vita basata sul principio di piacere, che porta a voler soddisfare immediatamente i bisogni e i desideri senza curarsi delle conseguenze, all'accettazione del principio di realtà, basato sulla comprensione del fatto che è più vantaggioso, anche se a lungo termine, modificare certi desideri o rimandarne la soddisfazione*» spiega la psicologa. «*Questo implica anche la consapevolezza del dovere e, ad esempio, che il gioco "deve" venire dopo i compiti*». Già perché la seconda parte dell'infanzia (dai quattro anni) ha come obbiettivo l'acquisizione degli strumenti del sapere e della conoscenza, fondamentali per entrare, un giorno, nel mondo adulto. «*In modo naturale, l'apprendimento, la scoperta delle proprie inclinazioni, l'affermazione delle proprie capacità nello studio, nel gioco, nello sport, nelle relazioni sociali, diventano il catalizzatore delle energie*». E non è l'unica conseguenza della "scoperta della realtà". «*Il predominio del principio di realtà porta anche al riconoscimento della propria inferiorità biologica: "sono troppo piccolo per poter realizzare tutti i miei desideri. Devo aspettare". Il bambino inizia a capire che certe cose devono essere rinviate e questo coincide con un modo più dinamico di percepire il senso del tempo, non è più fissato al "qui e ora" ma proiettato nel futuro. Inoltre la ragione comincia ad avere il sopravvento sui sentimenti, la cui grande energia viene dirottata verso scopi diversi dal piacere immediato, sensoriale. Aprire un libro e accorgersi che, per la prima volta, può leggerlo da solo, tracciare con la penna il suo nome o una frase sono esperienze da cui trae un piacere nuovo, "intellettuale", del tutto diverso dallo stare tra le braccia della mamma o del papà, che ora si fanno da parte e lo guardano mentre, col suo zaino in spalla, si allontana da loro e affronta, per la prima volta da solo, la "sua" vita*».

Dalla magia alla logica

Di pari passo con la realtà il bambino scopre anche la logica e, con essa, che tutto quello che pensa non può sempre e magicamente concretizzarsi. «*Quando ha quattro anni si sente un piccolo mago. Non ha gli strumenti per comprendere a fondo gli eventi intorno a lui e perché accadono, considera le proprie azioni e pensieri la causa di tutto*» osserva la psicologa. «*A sei, invece, ha ormai imparato che i suoi pensieri non possono produrre magicamente degli effetti. Ed è così che si trasforma in un piccolo scienziato. Rinuncia al pensiero magico e onnipotente, che fin qui l'ha guidato, e al pensiero concreto, basato sulla percezione immediata, a favore di quello astratto, modulato invece dal ragionamento logico: un passaggio fondamentale per l'apprendimento che si può favorire rendendo concreti concetti astratti*». In questa "nuova" età della ragione inizia anche a dominare impulsi, emozioni, paure, comincia a riflettere su se stesso e sul mondo, a mettersi alla prova con gli altri. «*In questo modo sviluppa una nuova capacità critica, anche verso i genitori, che ancora non mette in discussione (come avverrà nell'adolescenza) anche se la loro "onnipotenza" comincia a incrinarsi. Se prima, nella sua totale dipendenza, aveva bisogno di credere che tutti gli adulti fossero buoni, ora man mano che acquista autonomia, anche di giudizio, comincia a fare distinzioni e confronti. Per i genitori non è sempre piacevole scendere dal piedistallo sul quale erano stati innalzati ed essere confrontati con nuovi modelli, ad esempio gli insegnanti. Ma assumere dimensioni più "umane", meno idealizzate, eviterà che questo processo inevitabile si compia poi in modo traumatico nel corso dell'adolescenza*».

Dott.ssa Elisa Zoboli

Psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva di Mozzo, consulente presso la Neuropsichiatria Infantile di Bonate Sotto, A. O. Treviglio

Dall'egocentrismo all'empatia

C'è poi un altro passaggio fondamentale, quello dall'egocentrismo all'empatia. «*Nella mente del bambino piccolo i confini tra sé e la realtà esterna sono ancora confusi. Fino a una certa età vive con la sensazione che il mondo esista solo attraverso le sue percezioni sensoriali, pensieri, sentimenti. Non solo tende a pensare che la mamma sappia che cosa gli passa per la mente, ma è convinto che percepisca anche il suo dolore*» spiega ancora la psicologa. Si sente (e pretende di essere) il centro del mondo. «*Grazie alla nuova capacità di confrontare esperienze e concetti diversi in modo logico e razionale, però, questo egocentrismo "assoluto" comincia a scalfirsi. Per la prima volta, seppur a malincuore, si rende conto che il mondo non ruota intorno a lui, che non esiste solo il suo punto di vista e si avventura in un universo di idee, pensieri e sentimenti nuovi che lo aiuteranno ad aprire la mente anche agli altri ed arrivare, con la pubertà, all'abbandono quasi completo, anche nella vita affettiva e di relazione, del pensiero magico, per privilegiare quello logico, e quindi a una visione meno soggettiva del mondo e più empatica*» conclude la dottoressa Zoboli.

HABILITA
GRUPPO SANITÀ

SCARICA IL TUO REFERTO DI LABORATORIO ON-LINE

È attivo il servizio gratuito che consente ai pazienti di ottenere i risultati degli esami effettuati presso i nostri Punti Prelievo (Bonate Sotto, Bergamo e Brembate Sopra) comodamente via Web tramite PC e Tablet

Come accedere al servizio

- Richiedere l'attivazione del servizio gratuito di "Referto online" all'atto dell'accettazione al personale di segreteria
- Il personale di segreteria consegnerà il Codice Utente e la Password
- Il referto sarà consultabile on-line a partire dalla data indicata sul modulo di ritiro, visitando il sito www.habilita.it alla sezione "Scarica il tuo referto di laboratorio" ed inserendo i codici ricevuti
- Il referto sarà visualizzabile per 45 giorni

Attenzione: Alcune tipologie di esami non potranno essere visualizzate on-line, come HIV, drug test privati, istologici, tutti i citologici, pap test, cariotipo

Vuoi essere sempre aggiornato sulle novità di Habilita (tempi di attesa, prestazioni, prenotazioni)?
Scarica la APP per Smartphone e Tablet…è gratuita!

Sistema Sanitario Regione Lombardia

Sede legale ed amministrativa: Casa di Cura Habilita Spa
Via Bologna 1 Zingonia di Ciserano (BG) – Tel 035 4815511
www.habilita.it

numero 5
amici di Bergamo salute
anno 3 - settembre - ottobre 2013

Di seguito gli amici in evidenza in questo numero

Cerca tutti i punti di distribuzione nell'elenco per località

amplifon

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

Ti aspettiamo nei **CENTRI AMPLIFON** a:

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

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

Studio di Psicoterapia
Dr.ssa Gabriella Bertuletti
Psicologa Psicoterapeuta
Disturbi d'ansia - Attacchi di panico
Fobie - Ossessioni - Disturbi dell'umore
Disturbi di personalità
Via A. Maj, 26D
BERGAMO
tel. 349 7900019
Ordine degli psicologi della Lombardia
iscrizione n° 03/2845

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

CareDENT cliniche dentali
BERGAMO - T. 035 4284472
Via Guglielmo d'Alzano 3/5 - Dir. San. Dott. A. Cobelli
STEZZANO (BG) - T. 035 4379379
Centro Commerciale "Le due Torri" - Dir. San. Dott. A. Cobelli
ALBINO (BG) - T. 035 754535
Centro Commerciale "Valseriana Center" - Dir. San. Dott. V. Quaggia
TREVIGLIO (BG) - T. 0363 303563
Via Roma 2/a - Dir. San. Dott. V. Quaggia
VILLA D'ALME' (BG) - T. 035 635615
Via Roma 20/d - Dir. San. Dott. L. Bergamelli
CORTE FRANCA (BS) - T. 030 9826416
Centro Commerciale "Le Torbiere" Via Roma - Dir. San. Dott. E. Malagni
www.care-dent.it

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."

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

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

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

FARMACIA Donati del dott. Diego Bonzi
La farmacia dei servizi

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"

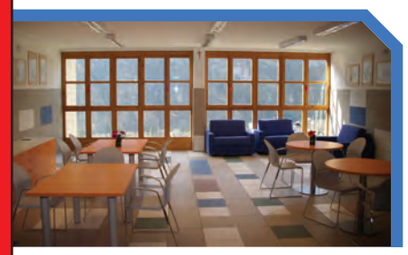
Potrebbe essere interessante scoprire come e perchè
Per TE un interessante REGALO

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

CORAL a.s.d. WELLNESS & FITNESS

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

TRATTORIA GIULIANA

Via Broseta, 58 - Bergamo - tel 035.402926

www.estetica-medica.it

EM ESTETICA MEDICA
POLIAMBULARORIO
MEDICO CHIRURGICO

Direttore Sanitario Dott. Matteo Caffi

QUALSIASI TRATTAMENTO PUÒ ESSERE EFFETTUATO
IN MODO INDOLORE GRAZIE A DIVERSI SISTEMI
DI ANESTESIA AUTORIZZATI NEL CENTRO.
CONTATTATECI PER INFORMAZIONI,
PER UN CONSULTO GRATUITO
O PER UNA VISITA PERSONALIZZATA DETTAGLIATA

BERGAMO - Via Carducci 20/a
tel. 035 260956 - fax 035 4329752
info@estetica-medica.it

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

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

Dottor
PAOLO LOCATELLI
Medico Odontoiatra

BERGAMO
Via Dei Celestini, 5/B
TEL. 035 210218

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

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

Mamey

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

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

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

Dott.ssa
Grazia Manfredi
Specialista in
Dermatologia
e Venereologia

Medicina Estetica

Via G. Paglia, 3
Bergamo
Tel. 347 0596028

AMBULATORIO ODONTOIATRICO
Dott. Paolo Previtali - medico chirurgo dentista
BERGAMO via Broseta 112/B
ZOGNO via Mazzini 1
Tel. 035 2650712 Cell. 348 6520243
paoloprevitali@alice.it

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

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

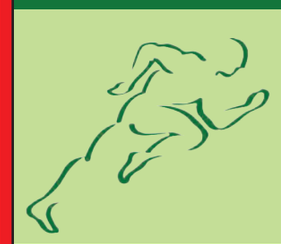
Iscr. Albo Psicologi e Psicoterapeuti della Lombardia. n.6005

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

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

RIHABILITA
www.rihabilita.it

Ambulatorio di Riabilitazione,
Fisioterapia e Medicina Polispecialistica

Via Provinciale 61
Alzano Lombardo

Tel. 035 515408

Dir. San.
Dott. Oreste Zoldan

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
Pzza Barborini e D'Andrea 3A/bis – Bagnatica

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

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**

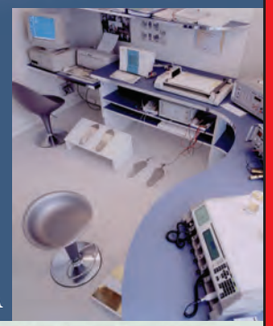
terme di trescore
ACQUE SULFUREE, SALUTE NATURALE

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

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

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

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

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

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

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

BERGAMO
- **A.O. Papa Giovanni XXIII** Piazza OMS 1
- **Amplifon** Via Andrea Moretti 16 (laterale Via Fantoni)
- **Arte in maglia** Via Lotto 8
- **Asl Bergamo** Via Gallicciolli 4 (e tutti i distretti)
- **Caredent** Via Guglielmo D'Alzano 3/5
- **Cartolomabarda** Via Grumello 32
- **Celiachia Food** Via Spino 33/A
- **Centro Estetico Laser** Via San Bernardino 28
- **Centro Medico Igea** Via Quinto Alpini 6
- **Centrorota** Via della Industria 8
- **Climasalis** Via XX Settembre 29
- **Dott. Sayed Ahmady** Via E. Fermi 9/B
- **Dott. Diego Bonfanti** Via Tasso 55
- **Dott. Matteo Caffi** Via G. Carducci 20/A
- **Dott. Paolo Locatelli** Via Dei Celestini 5/B
- **Dott. Paolo Paganelli** Via A. Maj 26/D
- **Dott. Paolo Previtali** Via Broseta 112/B
- **Dott.ssa Angela Raimo** Via Zelasco 10
- **Dott.ssa Gabriella Bertuletti** Via Angelo Maj 26/D
- **Dott.ssa Grazia Manfredi** Via Paglia 3
- **Dott.ssa Tiziana Romano** Via Garibaldi 4
- **Fisioforma** Via G. D'Alzano 5
- **Habilita San Marco** Piazza della Repubblica 10
- **Ipasvi** Via Rovelli 45
- **L'ortopedia** Via Bellini 45
- **Mamey** Via S. Ambrogio 19
- **Marchesi Design** Via Suardi 40
- **Medic Service** Via Torino 13
- **Medical Udito Bergamo** Via Stoppani 7/A
- **Ordine dei Medici di Bergamo** Via Manzù 25
- **Ortopedia Burini** Rotonda dei Mille 4
- **Otomedical** Via G. d'Alzano 10/G
- **Ottica Veneta** Via Andrea Moretti, 24 Zona Quarto Verde
- **Poliambulatorio dott. Vincenti S. - dott. Vecchi G.** Via L. Palazzolo 13
- **Still Osteopathic Clinics** Via Calzecchi Onesti 6
- **Trattoria Giuliana** Via Broseta 58/A
- **Wellness & Fitness Coral a.s.d.** Via Borgo Palazzo 90

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TRESCORE BALNEARIO
- **Dott.ssa Alessandra Bosio** Via Locatelli 19/L
- **Ospedale S. Isidoro** Via Ospedale 34
- **Terme di Trescore** Via Gramsci
- **Locanda Armonia** Località Redona

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

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

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

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

OBIETTIVO UDITO
APPARECCHI ACUSTICI AD ALTA TECNOLOGIA

APPLICAZIONE DI APPARECCHI ACUSTICI TRADIZIONALI E DI NUOVA GENERAZIONE ANCHE MINIATURIZZATI

Controllo audiometrico, verifica strumentale del corretto funzionamento e regolazioni personalizzate degli apparecchi acustici direttamente sul paziente, assistenza tecnica e riparazioni, con audioprotesista professionista sanitario abilitato

consulenze gratuite e consigli personalizzati per la scelta degli apparecchi acustici più adatti

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

Shiatsu, contro il dolore e per il benessere psicofisico

a cura di Giulia Sammarco

Mal di schiena, dolori alla cervicale, lombosciatalgie, mal di testa, insonnia. Sono tanti e diversi i disturbi tipici dei nostri giorni che si possono alleviare grazie allo Shiatsu, millenaria pratica che sembra avere trovato oggi un rinnovato slancio e successo tra chi è alla ricerca di un benessere "naturale". Il dolore è un sintomo e come tale va indagato, non tutti i dolori vertebrali o articolari si trattano allo stesso modo, meglio far precedere a ogni terapia una diagnosi e valutazione esperta. Lo Shiatsu è una tecnica efficace purchè correttamente prescritta. Conosciamola meglio con l'aiuto di Giacomo Zanoletti, fisioterapista che da vent'anni pratica questa disciplina.

Che origini ha questa pratica e su quali principi si basa?

Lo Shiatsu è un'antica tecnica di massaggio nata in Giappone, frutto di 4000 anni di osservazione ed esperienza orientali. Il nome deriva da SHI, che significa "dita", e ATSU che vuol dire "pressione". Si intuisce quindi che si tratta di una "tecnica che utilizza la pressione delle dita", ma anche palmi delle mani, gomiti, e lo fa su ciascuno degli oltre 600 punti dell'agopuntura distribuiti sul corpo. I principi su cui si fonda infatti sono gli stessi dell'agopuntura (ndr cioè riequilibrare i flussi energetici dell'organismo stimolando punti particolari del corpo) anche se al posto degli aghi si utilizza un sapiente massaggio realizzato con un contato fisico e la pressione delle dita.

Giacomo Zanoletti
Fisioterapista, titolare del Centro Integra Mente di Albino

In cosa consiste in pratica un trattamento Shiatsu?

Il trattamento avviene sul tradizionale tappeto giapponese (*futon*) steso sul pavimento e dura almeno 50 minuti, durante i quali l'operatore cerca di ristabilire l'equilibrio di salute perso o semplicemente migliorare le condizioni generali della persona attraverso le diverse tecniche di digitopressione proprie della disciplina.

Che benefici offre?

È un efficace aiuto prima di tutto per mantenere e aumentare il proprio livello di salute e benessere, ma anche nei confronti dei malesseri provocati dallo stress, come tensione, insonnia, stati di ansia. Trova indicazione anche per i dolori di natura articolare e vertebrale in generale, emicranie e lievi ipertensioni.

Gli effetti si hanno fin dalle prime sedute oppure è necessario sottoporsi a un ciclo di trattamenti?

Dipende dall'obbiettivo che si vuole raggiungere. Ci sono sedute che servono come pura prevenzione, oppure cicli di sedute (con cadenza settimanale) necessari per ridurre situazioni di malessere a volte ostinate perché durano ormai da un certo tempo.

Ma è indicato per tutti?

Sì, bambini compresi. Ovviamente bisogna differenziare le tecniche necessarie per il trattamento, in base all'energia delle persone che nelle varie età cambia.

Così tieni sotto controllo i nei

Visita dermatologica e dermatoscopia per la diagnosi precoce di eventuali tumori

a cura di Viola Compostella

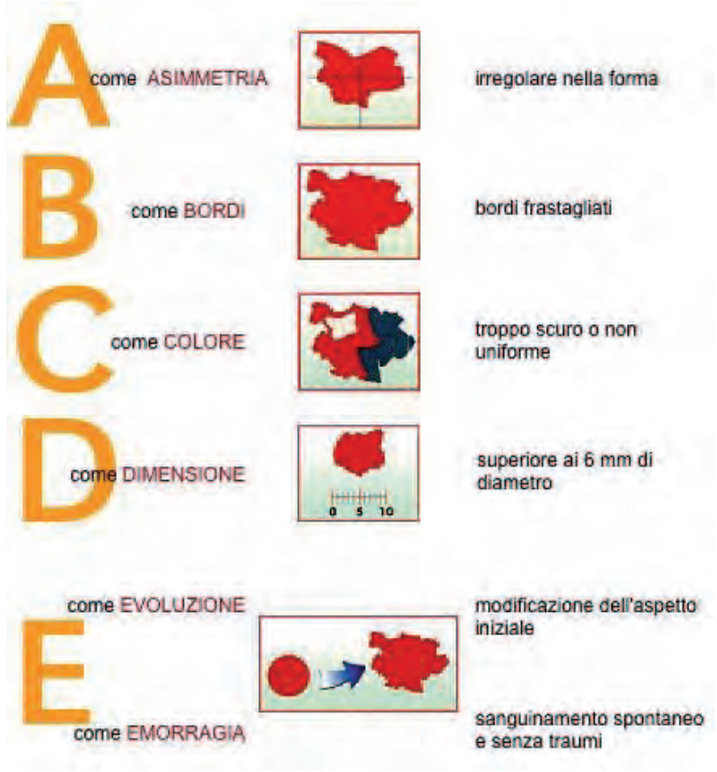
Al rientro dalle vacanze estive è facile notare sul corpo nuovi nei di varia forma, colore e dimensione. E spesso la comparsa di queste neoformazioni diventa fonte di ansia: "*sarà un semplice neo oppure un tumore della pelle?*", "*è meglio farle controllare?*", "*basta la visita dermatologica oppure servono esami più specifici?*". Non sempre è necessario preoccuparsi, ma non si deve abbassare la guardia. Oggi, grazie anche a indagini e strumenti sempre più sofisticati, è possibile "arrivare per tempo", ovvero fare una diagnosi precoce dei tumori. «*La tecnologia può darci informazioni importanti, ma il primo passo è sempre rivolgersi al proprio dermatologo*» sottolinea il dottor Antonio Barcella, dermatologo. «*È lui infatti che pone la diagnosi attraverso un percorso diagnostico che parte inevitabilmente dalla raccolta dell'anamnesi (ovvero dalla storia del paziente e dalla conoscenza dell'evoluzione della lesione) e dall'esame attento della superficie cutanea e mucosa (ogni centimetro sia della cute che delle mucose può incorrere in degenerazione nel corso della vita). Solo a questo punto si passerà, se necessario, a una valutazione delle lesioni con apparecchi dedicati (dermatoscopia), e poi, sempre se necessario, alla loro asportazione con il successivo indispensabile esame istologico*».

Dott. Antonio Barcella

Specialista in Dermatologia, Responsabile dell'Ambulatorio Ulcere Cutanee presso l'Ospedale di Gazzaniga

Come funziona e qual è l'obbiettivo della dermatoscopia?

Fra gli "attrezzi del mestiere" ogni dermatologo ha un piccolo apparecchio (di forme e dimensioni diverse) che consente di "vedere oltre" la superficie cutanea apprezzando di ogni lesione la struttura, la disposizione del colore nella lesione e la presenza di altri piccoli particolari che, insieme a tutti i caratteri precedentemente esposti (anamnesi - esame obbiettivo) consentono di affinare ulteriormente la diagnosi. Nel corso degli anni inoltre, si è aggiunta la possibilità di "riprendere fotograficamente" le lesioni al fine di poterle "ingrandire" e apprezzarne i dettagli, oltre che "memorizzarle" (impropriamente mapparle) e confrontarne l'evoluzione nel breve tempo.



Si risolve dunque così, una volta per tutte, il problema della prevenzione dei tumori della pelle?

"Registrare o mappare" una o più lesioni non significa avere in tasca la salvezza dell'individuo, ma ci offre la possibilità, nel dubbio e nel breve tempo (qualche mese), di capire se una lesione di dubbia interpretazione è benigna oppure sta "evolvendo" progressivamente e quindi si rende indispensabile l'asportazione con il relativo esame istologico. Sicuramente aver la possibilità di conservare in memoria (fotografica) la quantità, le caratteristiche strutturali e la disposizione dei nei sulla nostra pelle ci offre dei dati obbiettivi in più; ma la "mappatura" non è e non può essere uno "strumento predittivo", ossia non ci può dire in anticipo se una lesione oggi "benigna" può trasformarsi domani in una "maligna" e neppure farci capire se in una determinata area apparirà un tumore della pelle. Attenzione quindi a non utilizzare questo splendido e insostituibile strumento per generare false sicurezze, abbassare la guardia ed esporre quindi i pazienti a veri rischi per la salute. Il vero significato del termine "mappatura" è: "strumento diagnostico di secondo livello", che in mano a specialisti dermatologi esperti può "aggiungere dettagli" a ciò che viene da loro identificata come lesione di dubbia interpretazione, offrendo così la possibilità di rivalutarla nel breve periodo prima della sua asportazione. L'augurio è che si arrivi in tempi brevi alla scomparsa del termine "mappatura dei nei" per lasciare il posto alla più corretta "visita periodica per la diagnosi precoce dei tumori cutanei" e, soprattutto, alla capillare diffusione del messaggio di vera prevenzione primaria con comportamenti che riducano al minimo i danni alla nostra pelle.

Ma quando è indispensabile rivolgersi al dermatologo?

Una visita dermatologica, oltre alla fondamentale auto-osservazione del proprio corpo, è indispensabile sia periodicamente sia ogni qualvolta venga il sospetto della comparsa di nuove neoformazioni (pigmentate o non pigmentate) e/o una lesione pre-esistente si modifichi nel breve tempo. In particolare bisogna prestare attenzione quando la lesione presenta una o più di queste caratteristiche: A-simmetrica; B-ordi irregolari; C-olori multipli associati; D-imensione superiore a 6 millimetri; E-voluzione in breve periodo (qualche settimana o mese).

Per concludere, si può fare qualcosa in prima persona in termini di prevenzione?

Certamente. La vera prevenzione, semplice ma molto efficace, è la massima attenzione ai raggi ultravioletti sin dall'età infantile, evitando accuratamente sia le ustioni solari sia l'esposizione nelle ore centrali della giornata. Da evitare anche la sovraesposizione scriteriata alle radiazioni di lampade abbronzanti.

Ansia da separazione, se la conosci la eviti

a cura di Giulia Sammarco

L'arrivo in casa di un cucciolo è un grande evento, ma la sua integrazione non è sempre facile. Ogni famiglia ha i suoi ritmi, abitudini, impegni, di scuola o di lavoro, e inevitabilmente l'amico a quattro zampe, prima o poi, dovrà fare i conti con la solitudine. *«Uno dei problemi maggiori che un cucciolo dell'età di 2-3 mesi deve affrontare quando viene adottato è senza dubbio imparare a restare da solo»* conferma la dottoressa Silvana Guardi, medico veterinario. *«Per aiutarlo è fondamentale stabilire delle regole. Il rischio altrimenti è che si instauri una dipendenza affettiva tale da predisporre all'insorgenza della cosiddetta ansia da separazione, un disturbo comportamentale per cui il cane, quando viene lasciato solo, si sente perso ed entra in uno stato di vera angoscia che lo porta a una serie di comportamenti inappropriati come distruggere oggetti, lamentarsi, abbaiare, fare bisogni ovunque per la casa. Il proprietario che rientra e trova il disastro spesso lo attribuisce a una sorta di "dispetto" fatto per "vendicarsi". In realtà queste manifestazioni possono essere il sintomo di un vero malessere e forse il nostro amico ha bisogno di essere aiutato. È bene quindi non sottovalutare ma chiedere sempre un parere al proprio veterinario di fiducia»*. Questo disturbo colpisce, in genere, cani che sono stati separati precocemente dalla mamma o, nel caso di animali più grandi, che provengono da canili. Anche il padrone, però, può inconsciamente incoraggiarlo soprattutto se instaura con lui un rapporto troppo dipendente. *«Il legame con il padrone è fondamentale ma, man mano il cucciolo cresce, deve evolversi»* continua l'esperta.

In che senso, dottoressa Guardi?

All'inizio è normale che il neo arrivato, che fino al momento dell'adozione era in compagnia dei fratelli e della mamma, viva una fase di sconforto. Per superarla instaura un legame di attaccamento molto intenso con uno dei proprietari, in genere la persona che più lo accudisce, lo coccola e lo rassicura. In questo modo il cagnolino ritrova fiducia e coraggio per avventurarsi senza troppe paure verso nuove esperienze che lo attendono. Per il proprietario spesso è naturale desiderare mantenere questo tipo di legame ma è importante capire che crescendo il cucciolo deve trasformarsi in un individuo adulto e autonomo, "capace di reggersi sulle proprie zampe"! Quindi dovrà gradualmente essere sciolto. Ciò non significa interrompere la relazione affettiva: gioco, carezze e coccole non dovranno mai mancare. Bisognerà però pian piano attuare il "distacco", come del resto avviene anche in natura con la madre. In questo modo sarà più facile evitare che sviluppi disturbi comportamentali, tra cui l'ansia da abbandono.

DAP: UN AIUTO NATURALE CHE RIPRODUCE IL "CALORE" DEL GREMBO MATERNO

Una delle ultime novità per aiutare gli amici a quattro zampe a vivere più serenamente la lontananza del padrone è il DAP (Dog Appeasing Pheromone, in italiano feromone appagante per cani), che si può trovare sotto forma di collare, diffusore per ambiente. Questo sistema si basa sui feromoni appaganti del cane, cioè gli ormoni secreti dalle ghiandole sebacee della mamma durante l'allattamento con la funzione di rassicurare la cucciolata, calmarla in caso di stress e trasmettere sicurezza. Può essere utile non solo nei casi di ansia d'abbandono, ma anche, ad esempio, quando si debba abituare il cucciolo a una nuova casa e a nuove abitudini (ad esempio per un trasloco o uno spostamento momentaneo o perché è stato adottato da un altro proprietario) o per controllare la paura, e l'eventuale aggressività a essa legata, dovuta a rumori forti, come temporali e fuochi d'artificio.

I SEGNALI DA RICONOSCERE, ANCHE QUANDO SI STA INSIEME

Il cane che soffre di ansia da separazione manifesta una serie di comportamenti caratteristici non solo quando viene lasciato da solo ma anche nella vita familiare: ha la tendenza a seguire il padrone negli spostamenti per casa in modo da non perderlo mai di vista; dimostra ansia quando si accorge che i padroni si stanno preparando per uscire; quando torna il padrone manifesta tutta la sua gioia con feste esagerate.

Ma come si fa, concretamente, a mettere in atto questa strategia di distacco?

Per esempio il cane andrà gradualmente abituato a essere lasciato da solo per periodi all'inizio brevi e poi sempre più lunghi; dovrà imparare a dormire da solo nella sua cuccia; bisognerà cercare di non rispondere con troppa sollecitudine a tutte le sue richieste di attenzione, ad esempio prendendolo subito in braccio (e tenendolo sempre in braccio), ma lasciarlo piagnucolare un po'. Deve imparare a cavarsela da solo!

E come aiutarlo ad abituarsi a stare a casa da solo?

Come accennato, la prima regola è la gradualità. Esistono poi alcuni "trucchi". Tra questi non salutare il cane prima di uscire di casa. Le carezze, invece di rassicurarlo, aumentano la sensazione di abbandono. Lo stesso vale quando si rientra: bisogna ignorarlo per qualche minuto. L'obbiettivo è fare in modo che l'uscire e l'entrare diventi una delle tante azioni della giornata, senza un valore particolare. Guai anche a dimostrargli, con troppe moine, che vi sentite in colpa perché lo lascerete o l'avete lasciato da solo. Se poi, quando uscite, dovesse mettersi ad abbaiare non ritornate indietro (in genere smettono dopo al massimo mezz'ora): rischiereste di produrre un rinforzo positivo per il quale se lui piange voi accorrete subito. Altra abitudine sbagliata è rientrare qualche minuto per controllare come sta: per lui è come essere abbandonato due volte.

Dott.ssa Silvana Guardi

Medico Veterinario dell'Ambulatorio Veterinario Ponte Nossa

DiscountAnimali

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

Scoprite le novità in anteprima su
www.discountanimali.com

Discount per Animali
@discountanimali
discountanimali

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

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

Oltre 40 tipi di cucce sempre disponibili a magazzino scontate del 20%

Sinusite? Curiamola alla... fonte

Le Terme di Trescore propongono protocolli di terapie combinate per massimizzare i risultati ottenuti e per mantenerli nel tempo

a cura di Maria Castellano

Solo chi ha sofferto di sinusite almeno una volta nella vita sa quanto sia fastidiosa e, in molti casi, dolorosa! Quanto a numeri, le statistiche parlano chiaro: negli Stati Uniti è una delle patologie diagnosticate con maggiore frequenza e ogni anno "colpisce" circa il 16% della popolazione adulta con un costo annuo per la sanità stimato in circa 5,8 bilioni di dollari. E quel che è certo, la sinusite peggiora la qualità della vita quotidiana almeno quanto altre patologie croniche come la BPCO (broncopneumopatia cronica ostruttiva), l'angina o il mal di schiena. L'incidenza della sinusite in Italia scende al 6-8%, con 600.000 casi diagnosticati all'anno (fonte: *Marcucci 2000*), ma non c'è da consolarsi: si stima che in realtà siano molti di più. Contro questo disturbo, un aiuto efficace è quello offerto dalle acque termali sulfuree. L'utilizzo della crenoterapia (dal greco "*crene*" = sorgente) per il trattamento delle patologie dell'apparato respiratorio, così come di ossa e articolazioni, affonda le proprie radici nei secoli. Ma è soprattutto ai giorni nostri che, grazie ai netti miglioramenti nelle tecniche di applicazione e nelle modalità di impiego e di sfruttamento delle proprietà terapeutiche delle acque minerali naturali, si è assistito a una crescente fiducia nei confronti di questo secolare mezzo di cura, i cui effetti terapeutici risultano oggi suffragati e dimostrati da dati oggettivi e inconfutabili emersi da innumerevoli lavori di ricerca scientifica. Non solo la decennale esperienza della classe medica, quindi, ma anche importanti "prodotti" della società scientifica consentono oggi di affermare che quella termale è un'antica ma quanto mai moderna risorsa terapeutica. Ne parliamo con il dottor Andrea Cazzaniga, direttore sanitario delle Terme di Trescore e responsabile del Centro Specialistico dedicato alla cura della sinusite, attivato da tempo presso le Terme, nell'ambito del quale vengono formulati e proposti protocolli terapeutici mirati e di sicura efficacia.

IL PROTOCOLLO TERAPEUTICO PER IL TRATTAMENTO DI SINUSITI CRONICHE

La diagnosi: accurata anamnesi, rinoscopia diretta e, in casi selezionati, rinoscopia a fibre ottiche e/o TAC.

Gli obbiettivi: umidificare, detergere e decongestionare le mucose nasali, favorire la riapertura delle comunicazioni rino-sinusali, fluidificare e favorire il drenaggio delle secrezioni, prevenire le ricadute.

Il protocollo: 12 inalazioni a getto, 12 aerosol sonici, 12 docce nasali micronizzate, 12 humage (in taluni casi può essere sostituito da una seconda inalazione a getto o da una irrigazione nasale). In casi selezionati, possibile associazione con 5 o 10 sedute di linfodrenaggio del viso.

LINFODRENAGGIO AL VISO

È un massaggio specialistico che, consentendo di sbloccare le "vie linfatiche" di drenaggio delle mucose delle prime vie aeree, favorisce l'eliminazione delle secrezioni nasali e la diminuzione non solo del fastidioso mal di testa, ma pure della sensazione di testa pesante e stordimento che di norma accompagnano la sinusite.

Dottor Cazzaniga, tante persone soffrono di sinusite. In che cosa consiste?

La sinusite è un'infezione delle mucose dei seni paranasali causata, per lo più, da problematiche legate al naso come le riniti croniche e le allergie.

E come si manifesta?

In genere con un senso di pesantezza a livello della fronte, con forte mal di testa, naso chiuso, dolore alla pressione in determinati punti del viso e con un fastidioso scolo di muco in gola.

È vero che la sinusite diventa facilmente cronica?

Purtroppo sì. E non solo perché a volte le sinusiti acute non vengono riconosciute e, quindi, correttamente trattate, ma anche perché spesso esistono fattori anatomici legati alla persona, come le deviazioni del setto nasale, che ne possono favorire la persistenza.

Che soluzioni offre il "Centro per la Cura della Sinusite" delle Terme di Trescore?

Protocolli terapeutici estremamente efficaci nel trattamento della sinusite in fase cronica, ossia quella che risponde meno alla tradizionale farmacoterapia. Il Centro offre anche la possibilità di abbinare alle cure termali un ciclo di linfodrenaggio al viso, che risulta spesso fondamentale per "sbloccare la situazione" in fase iniziale.

E che tipo di risultati ci si può aspettare?

In genere, già dal primo ciclo di cura si riscontra una consistente riduzione dei disturbi e una minore tendenza alle ricadute. È comunque importante sottoporsi a queste terapie con regolarità, al fine di stabilizzare e incrementare progressivamente i risultati. E se le condizioni anatomiche del singolo lo consentono, non ho timore d'affermare che nel tempo la costanza può essere ripagata con la completa risoluzione del quadro.

A cosa è legata l'efficacia delle terapie termali praticate a Trescore?

Alle eccezionali doti terapeutiche dell'acqua sulfurea utilizzata, dovute principalmente all'idrogeno solforato presente in quantità elevatissime. Questo gas, che agisce come antinfiammatorio e mucolitico, aiuta a fluidificare e rimuovere il catarro, stimolando nel contempo il sistema di difesa dell'organismo.

ANCHE IN CONVENZIONE S.S.N.

Ogni cittadino di norma può usufruire, con oneri a carico del Servizio Sanitario Nazionale, di un solo ciclo di cure termali all'anno. Salvi i casi di soggetti che godano di particolari esenzioni, la quota a carico dell'assistito (ticket) per un intero ciclo di cura della durata di 12 giorni sarà, in base alla situazione personale, di € 3,10 oppure di € 50,00. Per accedere ai cicli di cura convenzionati, è sufficiente presentare alle Terme la ricetta/richiesta (modulo rosso) rilasciata dal medico di famiglia o dal pediatra di base o da un medico specialista dell'A.S.L. Le Terme di Trescore sono convenzionate con il S.S.N. per i seguenti cicli terapeutici: cure inalatorie, insufflazioni endotimpaniche e politzer, ventilazioni polmonari, fanghi e bagni.

Informazione Pubblicitaria

In arrivo la nuova MOC

a cura di Maria Castellano

Il Centro di Radiologia e Fisioterapia di Gorle si arricchisce di un nuovo e prezioso strumento diagnostico, la MOC, grazie alla quale, a partire da ottobre, potrà completare la sua offerta diagnostica. *«Si tratta di una moderna tecnica di investigazione medica, il cui scopo è quello di indagare lo stato di mineralizzazione delle ossa e la densità della massa ossea, rivelando un'eventuale degenerazione della struttura»* spiega il dottor Renato Suardi, direttore sanitario del Centro (convenzionato e accreditato dal Servizio Sanitario Nazionale) che ormai da 25 anni è un punto di riferimento sul territorio per quanto riguarda la diagnostica, ma anche la prevenzione e la cura. *«È un esame molto importante perché permette di diagnosticare l'osteoporosi, malattia caratterizzata da una perdita del patrimonio minerale osseo, con conseguente indebolimento dello scheletro e aumento del rischio di frattura, che secondo le stime oggi riguarda oltre il 50% delle donne di età superiore a cinquant'anni»*. Le osteoporosi si classificano in primitive, cioè non dipendenti da altre malattie e secondarie, causate da patologie di altri organi. Tra le primitive, l'osteoporosi più frequente è quella postmenopausale-senile, che

compare dopo la menopausa nel sesso femminile e in tarda età in entrambi i sessi. *«La MOC è necessaria e quindi da raccomandarsi, ad esempio, per le donne in pre-menopausa, in presenza di elevati fattori di rischio quali terapie con cortisone, con immunosoppressori e malattie particolari quali ipertiroidismo e celiachia; per le donne alla menopausa, limitatamente ai casi nei quali la decisione circa un trattamento ormonale sostitutivo risulti controversa; per le donne in post-menopausa, in presenza di oggettiva impossibilità di praticare la terapia ormonale sostitutiva e per controllare l'efficacia terapeutica in presenza di elevati fattori di rischio»* suggerisce il dottor Suardi. *«È invece ininfluente e quindi poco indicata, soprattutto nei cosiddetti "grandi anziani" (over 70): in tali soggetti, il rischio di fratture non dipende tanto dalla densità ossea, anche se diminuita, ma da altri fattori (quali disturbi dell'equilibrio e della vista, rallentamento del tono neuromuscolare e terapie concomitanti) che possono determinare una maggiore incidenza di cadute»*.

Alta tecnologia unita a esperienza ed efficienza

«La MOC è solo l'ultimo esempio della grande attenzione alla scelta e al costante aggiornamento delle apparecchiature che da sempre caratterizza la nostra struttura» continua il direttore sanitario. *«Oggi le nostre "macchine" sono interamente computerizzate e dotate di tecnologie di ultima generazione. Tra i punti di eccellenza ci sono il tavolo radiologico, la nuovissima Tomografia Computerizzata "TC advance edition 16 slides", che riduce di circa il 70% la dose radiogena rispetto alle altre TC e ha una definizione di immagini di altissima qualità (con questa apparecchiatura si possono eseguire tutti i tipi di esami, la Risonanza Magnetica 1.5 che permette maggiore velocità di scansione e maggior dettaglio, cioè immagini più belle in tempi più brevi. Senza dimenticare i laser odontoiatrici, gli ecografi di ultima generazione che consentono di acquisire e costruire, in tempo reale, porzioni estese a livello bidimensionale e vascolare oltre a particolari anatomici di qualsiasi tipo. Le applicazioni vanno dalla cardiologia al vascolare, addominale, parti superficiali e pediatriche. Tutti gli esami tridimesionali sono eseguiti con tecnica digitale, ottenendo così l'ottimale definizione delle immagini»*. Nella struttura è presente anche un'unità mammografica autonoma tecnologicamente avanzata per soddisfare tutte le esigenze della moderna diagnostica senologica. Il Centro, infine, offre al pubblico un pool di servizi d'alto livello che comprendono la fisioterapia, l'odontoiatria e le visite specialistiche per ogni esigenza individuale.

Informazione Pubblicitaria

ORTOPEDIA BURINI
OFFICINA ORTOPEDICA ARTICOLI SANITARI AUSILI

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

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

Più sicurezza e divertimento con la ginnastica presciistica

a cura di Alessandra Perullo

Archiviate le vacanze al mare, c'è chi già pensa ai primi week-end all'aria aperta sulla neve. Troppo presto? In realtà no: per affrontare le piste da sci, in totale sicurezza, è necessaria un'adeguata preparazione fisica che richiede tempo. *«Lo sci è una disciplina che coinvolge intensamente i muscoli e le articolazioni del nostro corpo. Per questo la presciistica diventa un'attività fondamentale per arrivare in forma a inizio stagione e sciare sicuri»* sottolinea Ennio Frigeni, preparatore atletico e allenatore federale di sci alpino. *«La preparazione atletica preventiva allo sci, più comunemente conosciuta come presciistica, è infatti l'insieme di quelle attività motorie finalizzate da un lato a migliorare l'approccio del corpo al gesto specifico dello sci, dall'altro a prevenire possibili infortuni»*. E tutto senza rinunciare al divertimento, anzi. *«Il concetto è semplice: meglio ci si prepara fisicamente e più ci si diverte. La condizione fisica influenza fortemente la pratica di questo sport. Forza, resistenza muscolare e destrezza sono tutte componenti che vanno preparate: la sicurezza e il divertimento ne sono una conseguenza, così come la capacità di migliorare la propria tecnica sciistica»* continua Frigeni.

Ma si tratta di esercizi standard o diversi in base al tipo di attività sciistica (fondo, discesa etc.)?

Parte dell'allenamento mira allo sviluppo di forza, potenza aerobica ed elasticità e prevede passeggiate in montagna, corsa e bici: attività semplici, adatte a tutti i rami dello sci, praticabili anche autonomamente. Per affinare la preparazione, invece, è consigliato affidarsi a esperti che, in base alla tecnica e al tipo di disciplina, insegnano esercizi specifici.

Quali sono in particolare le fasce muscolari che si devono allenare?

I muscoli maggiormente interessati sono principalmente quelli degli arti inferiori (glutei, quadricipite e posteriori di coscia, polpacci e tibiali) e i muscoli del *core* (fascia centrale del corpo composta da numerosi muscoli sia superficiali sia profondi, tra cui addominali e obliqui). Non bisogna però dimenticare nemmeno i muscoli del tronco e in particolare delle spalle, il cui allenamento consente di reagire correttamente a eventuali cadute.

Ci si può allenare da soli?

Seguendo un programma fornito da esperti del settore, intervallato alle attività preferite (ad esempio nuoto, tennis, corsa, golf etc.) è possibile allenarsi in solitaria, anche se frequentare luoghi specializzati permette di raggiungere obbiettivi più specifici e personalizzati, soprattutto se si è all'inizio.

Quante volte a settimana?

Un buon programma deve prevedere almeno tre allenamenti a settimana da 60/90 minuti. Anche due appuntamenti settimanali possono essere sufficienti, ma non di meno.

Ennio Frigeni

Preparatore atletico diplomato I.S.E.F e allenatore federale di sci alpino di 3° livello

ESEMPIO DI SESSIONE DI GINNASTICA PRESCIISTICA
(per sportivi già ben allenati)

- Riscaldamento di 5 minuti
- Svolgere un'attività aerobica a piacere come la corsa, la camminata a passo sostenuto o la bicicletta, alternando 2 minuti ad alta intensità e 2 minuti ad un'intensità più modesta, per una durata complessiva di 20 minuti
- Squat con pallone dietro la schiena in appoggio a una parete (20 ripetizioni)
- Flessione delle gambe alla macchina (15volte)
- Step (15 ripetizioni per gamba)
- Attività aerobica a piacere, diversa da quella effettuata in precedenza, alternando 2 minuti ad alta intensità e 2 minuti a intensità più blanda (durata totale 20 min.)
- Estensioni gambe alla macchina (15 ripetizioni)
- Sollevamento ginocchia allo step (15 ripetizioni per gamba)
- Squat statico mantenendo la posizione per 20 secondi
- Affondi completi (10 ripetizioni per due volte)
- Crunch semplice (10 ripetizioni)
- Crunch inverso (10 ripetizioni)
- Crunch obliquo (10 ripetizioni per lato)

Nota: ogni attività deve essere valutata in base al soggetto e alla sua efficienza fisica

Meglio da soli o in gruppo?

L'attività cardiovascolare può essere allenata in gruppo mentre il lavoro muscolare, se individualizzato, aiuta a migliorare alcune carenze specifiche del singolo (debolezze muscolari o rigidità, retaggi di vecchi infortuni, problematiche alla colonna, atteggiamenti posturali errati).

Oltre a muscoli allenati, che abbigliamento e attrezzature deve avere un provetto sciatore?

Innanzitutto è necessario munirsi di capi in grado di proteggere dal vento e resistenti all'acqua. Durante le giornate più calde è consigliabile vestirsi a strati, poiché l'escursione termica è maggiore. Per quel che riguarda l'attrezzatura, invece, mi permetto un solo fondamentale consiglio: gli scarponi devono avere caratteristiche idonee alle capacità tecniche di chi li indossa, ma ciò che più importa è la taglia. Spesso si crede di ottenere maggiore comfort acquistando un numero in più rispetto a quello delle normali calzature, ma non è così: uno scarpone ben aderente aiuta a sciare sicuramente meglio e consente di prevenire infortuni di tipo articolare.

Per dare
"Più qualità alla tua vita"

EVERY SERVICE

Assistenza domiciliare giorno e notte con personale qualificato

Analisi del personale in funzione delle caratteristiche e esigenze della famiglia

Famiglia e personale costantemente seguiti dal "Tutor"

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

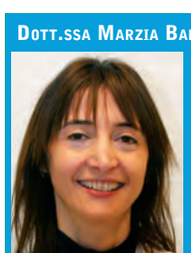
Via Regina Margherita - Gorlago (BG)
Tel. **035.953474** - Fax 035.953309
Via Rudone, 35 - Rovato (BS)
Tel. **030.7731165** - Fax 030.7731143
www.everyservice.eu - E-mail: info@everyservice.eu

Unghie che passione!

I consigli dell'esperta per averle sempre belle e alla moda, senza rinunciare alla salute

a cura di Viola Compostella

Rosse, fucsia, persino verdi e blu. A tinta unita, con fiorellini o per le più audaci maculate. Non c'è limite alla fantasia quando si tratta di unghie. Negli ultimi anni la *nail art* (cioè "l'arte delle unghie") è letteralmente esplosa, trasformandole quasi in un accessorio, da abbinare al vestito che si indossa e da cambiare a seconda della stagione. Attenzione però: per avere mani al top non basta uno smalto perfettamente applicato e senza sbavature, servono soprattutto unghie sane. E spesso la moda degli smalti, ma anche la ricostruzione con il gel o in resina, se "esasperata" può indebolirle. Cosa fare allora per conciliare voglia di colore e salute? Come capire se stanno soffrendo? E come fare per prendersene cura nel modo corretto? Ne parliamo con la dottoressa Marzia Baldi, dermatologa.



Dott.ssa Marzia Baldi

Specialista in Dermatologia di Humanitas Gavazzeni Bergamo

Quando le unghie "parlano"

«Le unghie hanno un loro linguaggio che bisogna imparare a capire» spiega la dottoressa Baldi. *«Nella nostra cultura medica occidentale costituiscono un indice di un buon equilibrio fisiologico e di un'ottimale condizione di salute. Al contrario, alterazioni della superficie, della forma, del colore e della consistenza della lamina ungueale, possono essere la spia non solo di uno stato di sofferenza ungueale, ma anche di patologie sistemiche non ancora diagnosticate a carico dell'apparato gastrointestinale, respiratorio, urinario, o di una concomitante patologia cutanea. Uno dei sintomi che più frequentemente si accompagna a problemi dermatologici è la fragilità ungueale che si manifesta con unghie che si spezzano, si sfaldano, diventano friabili, molli, prive di elasticità. In questi casi, così come se dipende da malattie sistemiche, ovviamente la condizione essenziale per un miglioramento del sintomo è il trattamento della malattia di base».*

I nemici: dai solventi agli smalti (se usati "male")

«Esistono anche altri motivi per cui le unghie si possono indebolire» continua la specialista. *«Innanzitutto l'invecchiamento, ma anche fattori ambientali che ne favoriscono la disidratazione e l'indebolimento»*. Tra questi, i lavaggi frequenti, soprattutto in acqua calda, il ripetuto contatto con detergenti e solventi, il contatto per motivi professionali con prodotti chimici alcalini o acidi (chimici, personale sanitario, fotografi e pittori), microtraumi durante l'esecuzione dell'attività lavorativa come può succedere ad esempio utilizzando la tastiera del computer, che determinano una maggiore frequenza di rottura delle unghie. Infine, ma non per importanza, vista la vera e propria mania degli ultimi anni tra le donne di tutte le età, l'uso "continuativo" di smalti, normali o semipermanenti. *«Questa abitudine può provocare un'alterazione degli strati più superficiali della lamina che si presenta secca, non lucida»* osserva la dermatologa. *«Inoltre è possibile che l'unghia si presenti di colore "giallastro". Questo è dovuto al fatto che la lamina non traspira a causa della sovrapposizione di strati di smalto in tempi diversi. Per limitare i "rischi" è utile applicare sempre una base indurente e cambiare spesso lo smalto senza applicarlo sopra gli strati più "vecchi". Inoltre, importante sarebbe concedere ciclicamente qualche settimana di riposo all'unghia senza applicare smalti. Una fragilità ungueale può essere invece la conseguenza dell'effetto disidratante dei solventi usati per rimuovere lo smalto».*

Così le mantieni belle, forti e sane

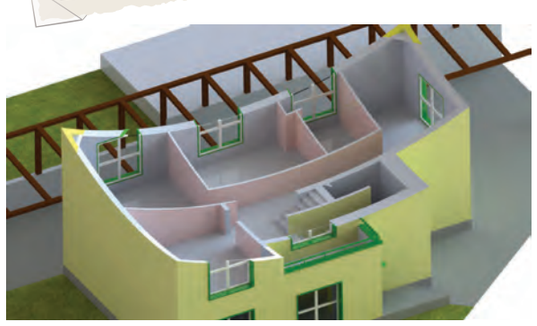
Smalto sì, quindi, ma con le dovute attenzioni. *«Per migliorare o conservare la salute delle proprie unghie è bene poi seguire una serie di comportamenti che ne migliorano il trofismo e la qualità, favorendone una crescita più forte e sana»* suggerisce l'esperta. *«In particolare chi svolge attività lavorative che mettono l'unghia a rischio di microtraumi o di contatti con sostanze aggressive dovrebbe tenere le unghie corte, indossare guanti di gomma con sottoguanti di cotone ed evitare il più possibile ambienti umidi. L'applicazione più volte al giorno di creme e soluzioni topiche idratanti contenenti colesterolo, urea, fosfolipidi, alfa idrossiacidi, collagene e acido lattico permette all'unghia di mantenere un livello d'idratazione ottimale e di rimanere forte. Infine, assumere integratori alimentari contenenti oligoelementi (ferro, zinco, selenio), vitamine (B6, C, E, biotina) e amminoacidi (cistina, arginina, acido glutammico) può migliorare la qualità e la consistenza delle unghie e facilitarne una corretta crescita»* conclude la dottoressa Baldi.

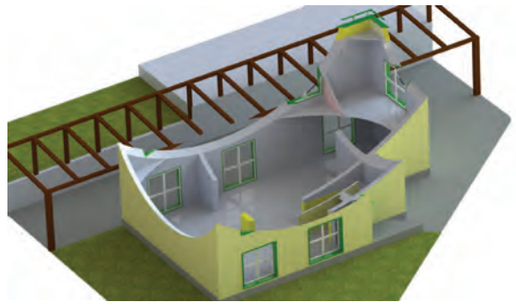
A CIASCUNA IL SUO

- **Gel: è una sorta di gelatina viscosa, in polimeri, che viene applicata sull'unghia e poi indurita in speciali fornetti UV. Serve per "correggere" unghie fragili, opache, o dalla forma non perfetta.**
- **Resina o acrilico: viene usata per ricostruire e allungare anche in modo molto evidente o per creare unghie particolarmente "elaborate". Materiale aggressivo e con un odore forte, tende a rovinare l'unghia.**
- **Smalto semipermanente: a base di polimeri, si stende come un normale smalto e poi viene fatto asciugare in appositi fornetti UV. Dura fino a tre settimane e ha un effetto molto naturale.**

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



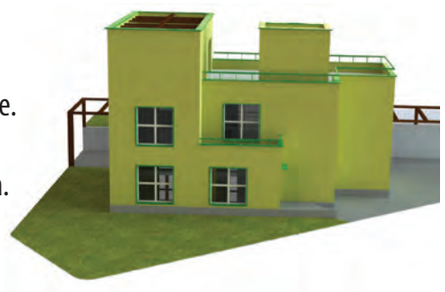


Agency Fox
AGILITY IN REAL ESTATE INVESTMENTS

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

MODERNA VILLA SINGOLA CON AFFACCIO SUL PARCO IN TRANQUILLA VIA PRIVATA

Fox Agency propone, a due passi dal nuovo ospedale, in tranquilla via privata a fondo chiuso con meravigliosi affacci sul parco, moderna villa singola caratterizzata da interni in stile sobrio ed essenziale. La zona giorno si sviluppa comodamente al piano rialzato con ampi spazi ad open space e un meraviglioso camino che scalda l'ambiente. Si apprezzano le meravigliose viste sul verde, alcuni accorgimenti strutturali caratterizzanti quali la notevole ampiezza delle superfici illuminanti dei punti luce con finestre tutte delle stesse dimensioni.
La cucina si separa comodamente dal resto della zona giorno tramite una parete scorrevole. Sul retro della villa un pergolato molto sfruttabile nella stagione estiva si affaccia sul giardino. Un ampia e comoda scala collega alla zona notte dove la grande sala da bagno con vasca e doccia rifinita con varie tipologie di marmi serve la camera da letto matrimoniale. Per finire al piano sovrastante un ampio terrazzo con zona barbecue e panoramica vista del parco. Il parquet in rovere chiaro caratterizza tutta la pavimentazione di zona giorno e notte.
Locali tecnici a piano interrato.
Comodo box triplo. Doppio accesso carrale.
Due posti auto scoperti.
Soluzione prestigiosa in una location unica.
ACE: Classe G – EPI > 175 kWh/m2 annuo



Studio Fisioforma: dagli 8 ai 18 anni la risposta alla scoliosi con Pilates e Gyrotonic

a cura di Francesca Dogi

Quanti sono i giovani che vediamo "piegarsi" sotto le cartelle o di fronte al computer? Nella maggioranza dei casi si tratta di posizioni scorrette, reversibili (paramorfismi), che non alterano la struttura. Nell'età dello sviluppo però, queste alterazioni si possono trasformare in forme più gravi che causano modificazioni della struttura scheletrica (dimorfismi). Tra queste la scoliosi continua a essere una problematica attuale: insorge e si manifesta con l'inizio dello sviluppo e può modificarsi fino ai 18 anni. Si definisce scoliosi strutturale se la colonna risulta deformata in modo permanente e la deformazione non è volontariamente riducibile, atteggiamento scoliotico se la deviazione compare solo quando il soggetto assume alcune posizioni. Fatta questa precisazione, il passo successivo è domandarsi cosa si può fare. Molto. Lo Studio Fisioforma da oltre 10 anni, associando i principi di stabilità dinamica di "Kinetic Control", all'analisi posturale miofasciale di "Thomas Myers", alle tecniche fisioterapiche presenti e passate, e applicandoli ai macchinari Pilates e Gyrotonic ha creato una modalità operativa innovativa e funzionale. Numerosi ragazzi, grazie alla costanza e all'efficacia del metodo, hanno potuto ridurre o abbandonare il busto correttivo. «*Qualunque sia il grado di deviazione della colonna (dall'atteggiamento alla scoliosi) è sempre bene associare a qualsiasi percorso terapeutico (ortesi o intervento) della buona ginnastica correttiva, propriocettiva, posturale, mobilizzante in alcune situazioni e stabilizzante in altre. I risultati che si possono ottenere in età giovanile sono davvero significativi*» osserva Manuela Mai, laureata in scienze motorie, una delle titolari dello Studio Fisioforma. Ma perché una ginnastica con i macchinari Pilates e Gyrotonic e non a corpo libero? «*Perché la combinazione di queste due metodiche, e l'utilizzo dei relativi attrezzi, ci permette di raggiungere gli obbiettivi con una semplicità e rapidità altrimenti impossibili: il macchinario conduce e corregge il movimento, consentendo una corretta autonomia durante l'esecuzione, una continua informazione propriocettiva che educa alla consapevolezza del proprio corpo. Tutti gli esercizi di ginnastica sono eseguiti attivamente dai ragazzi, che muovono e controllano gli attrezzi sotto la guida dell'operatore specializzato. Per renderli più consapevoli dei loro progressi e degli sforzi fatti, poi, periodicamente si controlla l'andamento della deviazione della colonna, con fotografie e misurazioni, e si stabiliscono insieme i nuovi "traguardi". Il tutto si completa con gli esercizi a casa. Ciò rende i bambini e i ragazzi più responsabili, oltre ad amplificare gli effetti benefici del percorso svolto in studio. E sono loro i primi a essere orgogliosi dei propri cambiamenti*».

Informazione Pubblicitaria

STUDIO FISIOFORMA
VIA GUGLIELMO D'ALZANO, 5
24122 - BERGAMO
TEL. 035 210396
CEL. 348 81802350
WWW.FISIOFORMA.IT

ottica
DIMENSIONE
Laboratorio ottico interno

Rottamazione
montature
da vista e da sole
Via L. Cadorna, 42
tel/fax 035 6221066
CURNASCO DI TREVIOLO (BG)
www.dimensioneottica.it

Preparandosi alla mezza maratona di Bergamo

Il piacere di correre senza fastidiosi dolori ai piedi

a cura di Francesca Dogi

Tornando dalle vacanze, periodo in cui abbiamo corso a piedi o in bicicletta, nuotato, giocato a *beach volley* in spiaggia, abbiamo il dovere di mantenere la ritrovata forma fisica. Lo spirito agonistico ci porta a partecipare a mezze maratone e maratone ma un dolore alla pianta del piede ci blocca. Potrebbe essere una fascite plantare, patologia di cui parliamo con la dottoressa Maria Conforti, fisiatra e medico sportivo che opera da anni a Bergamo.

Quali sono le cause della fascite plantare?

La principale causa è il microtraumatismo ripetuto, correndo su asfalto e terreni duri in generale. Concause sono una ridotta estendibilità del tendine per tendiniti o esiti di rottura del tendine d'Achille, il piede piatto o cavo, una frattura da stress o artrosi ai metatarsi che possono provocare un sovraccarico della fascia. Patologie localizzate in articolazioni poste sopra al piede, come nel ginocchio o nell'anca, possono portare a un

carico asimmetrico, con sovraccarico e fascite dal lato sovraccaricato. Addirittura malattie internistiche come il diabete che causa danni vascolari e nervosi ai piedi o l'obesità per il sovraccarico ponderale, possono innescare la patologia. L' improvviso aumento del chilometraggio, sedute d'allenamento troppo ravvicinate o l'aumento della velocità della corsa, eseguiti in modo non graduale, possono scatenare il dolore. Non dimentichiamo anche il fattore anagrafico età e sesso (il problema interessa maggiormente i soggetti di sesso femminile) e infine l'abbigliamento come calzature inadeguate (scarpe troppo larghe o usurate).

Perchè interessa più gli amatori che i top level?

Nella popolazione dei *runners* amatoriali sono più presenti fattori di rischio come età elevata, sovrappeso, presenza di patologie internistiche, abbigliamento tecnico non adeguato. L'amatore, inoltre, corre piano con appoggio totale del piede e maggiore pressione sull'arco plantare.

Quali indagini e terapie propone nel suo studio?

Oltre a diagnosticare la fascite con ecografia, la trattiamo con le onde d'urto focali, con l'apparecchiatura americana *OrthoPACE*, che genera onde d'urto con un sistema elettroidraulico di nuovissima generazione. Sono sufficienti, in genere, tre sedute per risolvere il dolore. Possiamo quindi studiare il soggetto nelle sue caratteristiche fisiche e funzionali e soprattutto analizzare la sua corsa con sofisticati apparecchi in telemetria, cioè adatti a seguire la sua corsa anche in ambiente esterno.

Come agisce l'onda d'urto?

Creando microtraumi all'interno della fascia plantare, aumenta la velocità di rigenerazione tessutale, la neovascolarizzazione e il metabolismo cellulare e favorisce la riparazione spontanea del tessuto con ripristino del benessere dopo circa venti giorni dall'ultima seduta.

AMBULATORIO MEDICO
DOTT.SSA MARIA CONFORTI
Via Angelo Maj, 25/E
24121 Bergamo
Tel. 035 239324
maria@mariaconforti.it
www.mariaconforti.it

Informazione Pubblicitaria

servizio a domicilio

NUOVA APERTURA
ampio parcheggio

assistenza

noleggio

L'ORTOPEDIA
ortopedia e sanitaria

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

LUNEDÌ - VENERDÌ 9:00 - 19:30
SABATO 9:00 - 12:30

L'ORTOPEDIA
via Bellini 45 Bergamo
Zona Nuovo Ospedale
Papa Giovanni XXIII
tel. 339 4457439
lortopediabergamo@gmail.com

Nuovi orizzonti per la crescita dei capelli con le cellule staminali

a cura di Francesca Dogi

Passi da giganti sono stati fatti in questi ultimi anni nella ricerca tricologica e, come in altri settori, l'utilizzo delle cellule staminali ha modificato e innalzato le aspettative di risultati sempre migliori. L'esperienza di oltre cinquant'anni nel settore e la continua ricerca condotta dall'Associazione Tricologica Svenson Italia hanno permesso la messa a punto di un nuovo trattamento a base di Cellule Staminali che contribuisce a una ricrescita più significativa e veloce dei capelli. «*La calvizie e il diradamento dei capelli sono problemi molto diffusi, e non solo tra gli uomini*» dice Domenico Vergnaghi, presidente dell'Associazione.

Riguarda quindi anche le donne?

Sfortunatamente sì, in questi decenni abbiamo assistito a un notevole incremento anche nelle donne e questo, come si può ben immaginare, causa un impatto estetico e psicologico ancora più grande. La buona notizia è che oggi, anche grazie alle staminali, riusciamo a contrastare efficacemente e risolvere anche questo tipo di problema. Fondamentale, però, è non trascurare la situazione e intervenire tempestivamente.

Cosa si può fare allora?

Proprio per aiutare le persone a riconoscere il problema da subito, senza sottovalutarlo, l'Associazione Tricologica Svenson ha organizzato una campagna gratuita di prevenzione. Questo mese tutti potranno farsi controllare 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.

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 che consiste in 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 e ottenere una capigliatura bella, sana e fluente.

Informazione Pubblicitaria

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

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

La malattia cronica

L'importanza dell'educazione sanitaria

a cura di Francesca Dogi

Quando ci si relaziona con pazienti affetti da malattia cronica (tra le più comuni ricordiamo il diabete e l'ipertensione arteriosa) capita frequentemente che una buona percentuale di loro non sia costante nel seguire il trattamento prescritto o addirittura non lo segua affatto. Perché una prescrizione non viene seguita? «*Ci sono patologie la cui terapia richiede al paziente molto impegno, altre come per esempio il diabete, richiedono una decina di atti tra misurazioni e iniezioni. E ancora, molti pazienti non sono realmente informati sulla loro malattia e/o poco educati a curarsi da soli. Possiamo definire la malattia cronica come una condizione che può essere stabilizzata e controllata, ma che richiede necessariamente la partecipazione attiva e la responsabilizzazione del paziente e della famiglia nei confronti del proprio trattamento. In questi casi il ruolo dell'infermiere è fondamentale, poiché diventa il punto di riferimento del cittadino*» osserva Simona Plebani Vicepresidente di IPASVI Bergamo (Collegio degli Infermieri, Assistenti Sanitari, Vigilatrici d'Infanzia). «*L'infermiere grazie alle proprie competenze, valuta, pianifica e monitora l'andamento sanitario dei singoli pazienti affetti da patologie croniche, con particolare attenzione a quelli più fragili che per motivazioni diverse (situazioni familiari o personali) possono più facilmente incorrere in situazioni recidivanti*». Ma il ruolo dell'infermiere risulta prezioso anche sotto un altro aspetto centrale, pilastro di una efficace terapia, e cioè quello dell'educazione sanitaria sia in termini terapeutici (l'assunzione dei farmaci in maniera corretta evitandone l'abuso, il rispetto degli orari e della posologia) sia di stile di vita. «*Per essere in grado di gestire la propria malattia e prendersi cura di sé, il paziente deve attraversare una fase detta di apprendimento attraverso un'educazione sanitaria attenta e mirata. Spesso, per arrivare a una pianificazione assistenziale personalizzata, sia che si tratti di pazienti seguiti a domicilio che di quelli affidati a servizi sanitari territoriali, l'infermiere deve necessariamente sviluppare capacità di ascolto e accoglienza delle persone e delle loro famiglie nei diversi contesti. Un approccio personalizzato permette di soddisfare le richieste della persona assistita, capendo lo stato d'animo e il livello delle reazioni di fronte alla malattia e/o disabilità per verificare il grado di autonomia alle eventuali modificazioni delle attività di vita quotidiana e alla qualità di vita percepita. Valutare le informazioni in possesso del paziente e della sua famiglia, aiuta l'infermiere a individuare le situazioni in cui è fondamentale utilizzare un linguaggio più facilmente comprensibile. Educare non significa solo aiutare il paziente a imparare a gestire la terapia o le corrette abitudini di vita, ma anche motivarlo al cambiamento*» conclude la vicepresidente IPASVI.

Informazione Pubblicitaria

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

Una lezione di... vita

Ritorna anche per l'anno scolastico 2013-2014 "*Una lezione di... vita*", evento organizzato dal Coordinamento Trapianti dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII, giunto quest'anno alla decima edizione. L'iniziativa, che coinvolgerà 18 scuole per un totale di 1200 alunni, ha come obbiettivo principale informare e sensibilizzare le nuove generazioni sulla donazione degli organi e sull'importanza sociale di questo gesto. Ma non solo. "*Una lezione di... vita*" vuole anche essere l'occasione per riflettere con serenità sul valore della vita. La lezione si apre con la proiezione di un filmato in cui vengono intervistati i relatori e alcuni studenti, al termine del quale viene affrontato il problema degli effetti di droghe e alcool, le conseguenze per chi è al volante e il rischio di incidente con il commento di dati forniti dall'ASL di Bergamo; si discute poi il problema degli incidenti stradali con la Polizia locale, si continua trattando l'aspetto delle cure tempestive e specifiche del primo intervento di soccorso prestate sulla strada (con un medico AREU 118) e proseguite nel reparto di rianimazione nel tentativo di salvare una vita. Concludono la lezione il tema della donazione degli organi, le esperienze dei medici, le testimonianze di pazienti trapiantati e una visita del reparto di terapia intensiva. **www.hpg23.it**

Bimbo a bordo: ripartono i corsi dell'ASL per neogenitori

Il Consultorio Familiare ASL Bergamo e i Servizi per l'Infanzia del Comune di Bergamo propongono alle coppie di neogenitori un percorso di formazione e di confronto. Il corso, interamente gratuito toccherà diversi temi, dai cambiamenti di ciascuno dei partner dopo la nascita del figlio/a alla manutenzione della coppia. Gli incontri, per i quali è necessaria l'iscrizione, si svolgeranno il sabato mattina, a partire dal 19 ottobre, dalle ore 9:45 alle 12:15, presso il Centro Famiglia, in via Legrenzi 31 a Bergamo.
Per informazioni: **www.asl.bergamo.it**

"Guarire, Curare, Ascoltare e Consolare". Il ruolo del farmacista nella storia

In occasione di BergamoScienza, l'Ordine dei farmacisti della Provincia di Bergamo, insieme alla "Fondazione Bergamo nella Storia Onlus" - Museo Storico, ha organizzato una mostra-laboratorio dedicata alla professione: "*La Cura - Il Farmacista nella Storia*". Il percorso si snoderà attraverso tre sale del Museo Storico, il Convento di San Francesco e Piazza Mercato del Fieno 6/a in Città Alta. La prima (curata dallo staff del professor Giorgio Cosmacini docente di Storia della Medicina presso l'Università Vita Salute San Raffaele di Milano) riguarderà la storia, l'evoluzione della professione e le scoperte più importanti in campo farmaceutico. La seconda sala sarà costituita da un laboratorio, a scopo didattico per scuole e cittadini, dove saranno allestite e comparate alcune preparazioni galeniche antiche e attuali realizzate in collaborazione con la Sifap (Società Italiana Farmacisti Preparatori). La terza sala, infine, sarà dedicata alla storia della farmacia bergamasca con esposizione di materiale documentale, attrezzature e reperti trovati presso le farmacie della nostra Provincia, e sarà curata dal Museo Storico. Il calendario e gli orari delle iniziative sono riportati sul sito dell'Ordine:
www.fofi.it/ordinebg

"Bergamo Salute", partner di "Bergamo Beauty"

Sarà un inizio d'anno (lavorativo) all'insegna della bellezza per la nostra rivista. "Bergamo Salute" sarà infatti partner di "*Bergamo Beauty*", fiera interamente dedicata al mondo bellezza e benessere, la prima nella provincia bergamasca, che si terrà il 5 e 6 ottobre presso il Centro Fiera di Chiuduno. La manifestazione offrirà una prestigiosa vetrina, in un contesto fieristico e di alto livello, del mondo della bellezza del corpo e del benessere a 360 gradi, compreso quello psicofisico. Tra gli espositori centri estetici, esperti di make up, centri benessere, centri SPA, aziende di prodotti per la cura del corpo. Tutto con un occhio particolare al biologico e alle molte novità che negli ultimi anni si sono fatte largo anche in questo ambito. Non mancheranno poi spettacoli di danza ed eventi collaterali, sempre ovviamente sotto il segno della bellezza e del benessere.

Centro Fiera Chiuduno,
via Martiri della Liberta
Uscita A4 Grumello-Telgate

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

Il primo trapianto di cuore a Bergamo? È stato come scalare l'Everest

a cura di Lucio Buonanno

Dei 10.300 interventi eseguiti sul cuore quello che ricorda con più emozione è il primo trapianto all'Ospedale di Bergamo. *«E chi se la scorda più la notte tra il 22 e il 23 novembre 1985. Avevo 37 anni e il mio maestro Lucio Parenzan mi diede l'onore di eseguirlo. Gliene sarò grato per tutta la vita anche se in quei momenti mi sentivo come se dovessi scalare l'Everest. Era il terzo trapianto in Italia, ma noi, agli Ospedali Riuniti, eravamo pronti da giorni. E avevamo deciso di eseguirlo su un paziente a basso rischio. Poi però fu ricoverato un altro paziente che aveva avuto un edema polmonare il giorno prima e con Parenzan decidemmo di essere coraggiosi e di tentare un intervento difficile. La fortuna aiuta gli audaci e non ci fu nessuna complicazione»*. Il professor Paolo Ferrazzi, uno dei massimi esperti di cardiochirurgia, direttore fino a giugno del dipartimento cardiovascolare e dell'unità di cardiochirurgia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII, quasi si commuove. *«Il giorno dopo festeggiammo l'avvenimento. Intanto seguivamo il decorso del paziente. Non dormivo da 48 ore quando all'una di notte arrivò la telefonata "C'è un altro donatore". Preparammo di nuovo la sala operatoria. Io chiesi al paziente, Savino Fusaro, se se la sentiva. Mi rispose di sì. Per un mese non sono uscito dall'ospedale: ero lì a controllare i miei due trapiantati. Con Savino siamo diventati amici. Ci sentiamo spesso, una volta l'anno vado a trovarlo ad Andria, il suo paese. Ho tenuto a battesimo il suo terzo figlio nato dopo il trapianto: gli ha dato il mio nome. Ma la vera soddisfazione è sapere che un uomo dato per spacciato ha potuto riprendere una vita normale e ricominciare anche a giocare a tennis»*. Già, perché lo sport, dopo la medicina, è una delle grandi passioni del professor Ferrazzi: oltre al tennis che pratica ancora, è stato nelle Nazionali giovanili di rugby, ha corso in Formula 3 fino alla laurea o meglio fino a quando la sua scuderia, svizzera, l'ha messo fuori squadra "*perché rompevo troppi motori*". Adesso, a 65 anni, si dedica alla pesca subacquea. *«Una volta l'anno vado nello Sri Lanka dove i miei amici hanno una casa e mi do da fare anche in cucina, provo le ricette con quello che pesco. Il mio piatto forte però resta il risotto con le seppie, una ricetta di mia madre»*.

Una carriera nel segno della scienza e dell'umanità

Il professore ha un curriculum di tutto rispetto, ha inventato due tecniche particolari per curare i malati di cuore, è stato il primo a usare il cuore artificiale e a fare il trapianto cuore-polmoni, ed è direttore dell'*International Heart School* che ha "sfornato" ben 46 primari e due ministri della Sanità nei Paesi in via di sviluppo. Un impegno che mantiene anche ora che è andato in pensione e collabora con il Policlinico di Monza. È arrivato a Bergamo nel 1972 fresco di laurea all'Università di Roma. *«Nella capitale sembrava impossibile riuscire a realizzare il mio sogno: fare il chirurgo»* ci dice. *«E allora ho comprato un biglietto del treno a lunga percorrenza e sono andato in vari ospedali. Alla fine mi sono fermato a Bergamo che stava diventando un centro di eccellenza per la cardiochirurgia»*. Ed è cominciata un'avventura scientifica che l'ha portato in tutto il mondo per lezioni, interventi, convegni, e che ora mette a disposizione degli altri. *«La solidarietà è fondamentale: le nostre esperienze vanno messe a disposizione di altri Paesi più svantaggiati. Bergamo è davvero un centro di cardiologia e cardiochirugia eccezionale e per certe malattie siamo diventati un polo di riferimento in Europa come per la miocardiopatia ipertrofica che può causare la morte improvvisa degli atleti»*. Mentre chiacchieriamo, i ricordi si affollano. Come quello di una bambina sarda di 12 anni arrivata agli Ospedali Riuniti in preagonia. *«La mamma era sconvolta. Continuava a dirmi: "Professore, tre giorni fa correva sui pattini, poi la crisi". Abbiamo subito attaccato la piccola al cuore artificiale e poi è arrivato il trapianto. Quando è andata via scherzando le ho detto: "Tra un mese, quando tornerai, ti voglio vedere in corridoio correre sui pattini". E l'ha fatto. Che emozione!»*. Non sempre però è un successo. *«Ci sono purtroppo delle tragedie per patologie molto complesse. Quando perdo un malato sto malissimo. Mi aiutano molto le lettere dei familiari che mi ringraziano per il nostro lavoro anche se senza risultati positivi»*.

Il professor Ferrazzi è nato a Venezia nel 1948. Seguendo il padre, dirigente di una multinazionale, è stato a Palermo, Napoli, Roma. Si è laureato all'Università di Roma nel 1972, si è specializzato in chirurgia pediatrica nel 1975, in chirurgia cardiovascolare nel 1978. È stato negli Stati Uniti, in Francia. Dal 1973 è a Bergamo nell'équipe di Lucio Parenzan. Dal 1995 al 1999 lavora al CNR di Massa, poi torna a Bergamo come primario del dipartimento cardiovascolare degli Ospedali Riuniti. Ha due figli Matteo, economista a Vienna che ha recentemente scritto un libro "Me ne vado all'Est" e che gli ha dato due nipotini (Stefano e Giulia), e Claudia, già vicedirettrice del Louvre di Parigi e ora segretaria generale dell'Accademia di Francia a Roma, mamma di Diane e Dafne. Alla cerimonia per la pensione il papà, 97 anni, ha tenuto un commovente discorso. I collaboratori hanno regalato al professore un quadro «in cui sono ripreso con aspetto baronale. Lo darò al primo dei miei nipotini che deciderà di iscriversi a medicina.

Il futuro? Tra pazienti e orto

Adesso comincia una nuova avventura a Monza. *«Cercherò di mettere sempre più al centro il paziente. La medicina è un'arte, ma devi anche innamorarti di chi stai curando, non solo della sua patologia. Bisogna ricordare che per ogni persona il giorno dell'operazione è il più importante della vita. Per troppo tempo abbiamo pensato solo alle strutture, che sono solo il 30 per cento del problema. Abbiamo grandi progetti: uno in Romania e uno in Africa forse con Gino Strada. Dobbiamo sempre tener presente che la chirurgia deve cambiare la vita, in meglio, ai malati»*. Intanto si dà da fare anche nella sua casa alla Roncola. *«Ho messo i pannelli solari, coltivo l'orto, faccio le conserve di frutta, produco 100 litri di vino l'anno. È una scelta autarchica per non dipendere da nessuno»*. Tutto da solo usando le stesse mani che in sala operatoria hanno salvato migliaia di vite.

Check up cutaneo
con misurazioni al cuoio capelluto

Studio Medico Polispecialistico Multidisciplinare

STUDIO MEDICINA OLISTICA
MEDICINA E CHIRURGIA ESTETICA
MEDI SPA
AYURVEDIC CENTRE

Direttore Sanitario
dott. Giuseppe Palamara

Associato
SIES - AFI - AIDECO - AIMAA
AIMES - AIOT - AITEB - ARPLEG
FIME - 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

Genitori in prima linea contro l'abuso giovanile di alcool

a cura di Giulia Sammarco

11 anni: è questa l'età media in cui i ragazzini bergamaschi si avvicinano al loro primo bicchiere di vino (contro i 14 in Europa). Per curiosità, per sentirsi grandi, perché lo fanno gli altri. Un gioco che in alcuni casi si trasforma in abuso, fino alla dipendenza. Gli ultimi dati disponibili del Dipartimento Dipendenze dell'ASL danno chiaramente l'idea della dimensione del problema: tra i 15 e i 19 anni, l'89,5 per cento ha ammesso di aver assunto alcol almeno una volta, mentre il 71,5 per cento ne ha fatto uso nel mese precedente. E a preoccupare sono anche le modalità di consumo, come il *binge drinking*, "moda" di origine inglese di bere uno dopo l'altro almeno cinque bicchieri di alcolici, sperimentata a 15 anni dal 40% dei maschi e da più del 20% delle femmine. Per cercare di arginare questo fenomeno (ma anche altre forme di dipendenza dalla droga al gioco d'azzardo), a maggio del 2012 è nata l'Associazione Genitori Atena, onlus accreditata presso l'ASL e l'Ufficio Regionale Scolastico di Bergamo e Assessorato all'istruzione e alle politiche giovanili del Comune di Bergamo. *«La nostra onlus è nata dalla forte richiesta del territorio e dalla frequentazione con gli specialisti delle dipendenze dell'ASL di Bergamo con la consapevolezza che, accanto al disagio dei giovani, esiste quello delle famiglie, che sentono un forte bisogno di aiuto per gestire le situazioni di alcolismo, disagio e dipendenze dei propri figli»* spiega la presidente, Ambra Finazzi Bergamaschi. *«Tra gli obbiettivi dell'associazione c'è da un lato sostenere la responsabilità educativa dei genitori per prevenire i comportamenti d'abuso dei propri figli, dall'altro prevenire il disagio giovanile e promuovere nei giovani un sano stile di vita, senza dimenticare l'importanza di sviluppare rapporti con le istituzioni, creando così una rete territoriale»*. Tutto questo attraverso attività diverse che coinvolgono in particolare famiglie e scuole: percorsi di formazione gratuiti (in scuole, oratori, associazioni di genitori), gestiti da psicologhe o da professionisti del settore; allestimento di gazebo (luoghi di ritrovo per genitori e giovani), dove vengono distribuiti gratuitamente etilotest, materiale informativo e consulenze; collaborazione con il Dipartimento Dipendenze ASL di Bergamo e l'Ufficio Regionale Scolastico nell'ambito del Progetto "Giovani Spiriti" che lo scorso anno ha coinvolto 2600 studenti e 150 docenti di Bergamo e provincia (l'Associazione Genitori Atena completerà questo Progetto con "Giovani Spiriti Genitori" che ha la finalità di sensibilizzare, informare ed aiutare i genitori sul problema dell'alcolismo giovanile); corsi di formazione per i soci sulle dipendenze.

www.associazionegenitoriatena.it
Tel. 328 2864416

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

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

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

"Affidaci la tua salute, la tratteremo con cura"

Personal Nutrition Trainer

Personal Care Project

Personal Make Up

Genetica e benessere

Check up Salute:
Vita
Cardio
Genetico
Ginecologico
Dermatologico

Idrocolon Terapia
benessere intestino e non solo

Diagnostica Strumentale

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

Diagnosi Prenatale

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

Centro di Medicina Estetica e Laser Terapia

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

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

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

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

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

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

• 5 OTTOBRE 2013
"Un sor... riso per la ricerca" a Vertova e Cene
• 13 OTTOBRE 2013
"Un sor... riso per la ricerca" a Gazzaniga, Cologno S., Almè, Ponte S.P., Fino del Monte, Bergamo.
• 20 OTTOBRE 2013
"Un sor... riso per la ricerca" a Bergamo Vintage
• 16 OTTOBRE 2013
Gara golfistica presso GOLF CLUB CARIMATE Carimate (Co)
• DOMENICA 27 OTTOBRE
Gara golfistica presso GOLF CLUB ARONA Borgo Ticino (No)
Maggiori informazioni su www.armr.it

FRUTTOSEMIA

Codice di esenzione.RCG060
Categoria. Malattie delle ghiandole endocrine, metabolismo e disturbi immunitari.
Definizione. È un disordine del metabolismo del fruttosio, dovuto al deficit di attività della fruttosio 1-fosfato aldolasi, che causa un accumulo di fruttosio-1-fosfato tossico per il fegato e il rene. Tale accumulo inibisce la glicogenolisi e la gluconogenesi, provocando grave ipoglicemia dopo l'ingestione di fruttosio.
Epidemiologia.L'incidenza stimata è di 1:20.000 nati.
Segni e Sintomi. L'esordio della malattia può essere acuto dopo la prima assunzione di fruttosio. In questo caso il quadro clinico è simile a quello della sindrome di Reye, con iperammoniemia, ipoglicemia, insufficienza epatica acuta, coma e morte. Più frequentemente l'andamento è lento con progressivo sviluppo di epatosplenomegalia, insufficienza epatica e tubulare renale, scarso accrescimento.
Eziologia. Riconosce un'eziologia genetica, sebbene la causa sia sconosciuta.
Diagnosi. Gli esami di routine mostrano generalmente un'alterazione della funzionalità epatica e tubulare renale. La ricerca di fruttosio nelle urine è positiva. La diagnosi è fatta eliminando il fruttosio dalla dieta. Diagnosi clinica e biochimica possono essere confermate con il dosaggio dell'attività enzimatica su biopsia epatica e con l'analisi molecolare delle mutazioni. Non viene più fatto il test da carico con fruttosio in quanto rischioso per la salute del paziente.
Terapia. È principalmente dietetica: devono essere eliminati per tutta la vita il fruttosio e il sorbitolo (contenuti come additivi anche in molti medicinali e cibi). Può essere utile un supplemento vitaminico con acido folico e vitamina C.

Dott. Angelo Serraglio
Vice Presidente
della Commissione Scientifica
ARMR

Direttore Editoriale
Elena Buonanno
Direttore Responsabile
Daniele Gerardi
Redazione
Rosa Lancia
redazione@bgsalute.it
Grafica e impaginazione
Catherine Coppens | Mood Creative Design
www.moodcreativedesign.it
Fotografie e illustrazioni
Shutterstock, Adriano Merigo, Piero Brambilla
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)

Novità per l'Udito

"Sento ma non capisco le parole"

Quando qualcuno parla,
il VoiceFinder riconosce
la presenza della voce
e la amplifica al volume giusto
Se c'è solo un rumore lo attenua
automaticamente
La voce è più chiara,
il rumore è domato

PROVA GRATUITA

Nuova tecnologia microCIC
Scompare nel condotto uditivo

centro acustico italiano

BERGAMO Via S. Bernardino, 33/c

PER APPUNTAMENTO 035.224884

www.centroacusticoitalianobg.com

Grazie

e la storia continua...

Via Broseta, 58 - Bergamo - tel 035.402926