

il DONATORE

DI SANGUE

14 GIUGNO
GIORNATA
MONDIALE
DEL DONATORE
DI SANGUE

*dona sangue
salva delle vite*



il DONATORE DI SANGUE



periodico a cura di
Do.s.ca. Onlus
via Pio II 3 - 20153 Milano
info@doscasancarlo.it

Direttore responsabile
Eduardo Szegö

Redazione
Monica Ditaranto
Gloria Mereghetti

Grafica e impaginazione
Anna Molteni

Hanno collaborato a questo numero

AIRC
Francesca Boggio
Centro Velico Caprera
Italo De Mas
Alfredo Lala
Vittorio di Sambuy
Francesca Zaffonti
Chiara Ferrante
Beatrice Ferrario
Folco Giusti
Giovanni Nanetti
Maria Papavasileiou
Martina Rossi
Eduardo Szegö
Sapere&Salute
Vincenzo Toschi

Stampa
Galli Thierry Stampa srl

Autorizzazione
Tribunale di Milano
n. 168 dell'11 marzo 2005
Segreteria Do.s.ca
telefono 02 48714032
Centro trasfusionale
telefono 02 48708102
numero 27
anno XI Luglio 2016
<http://www.doscasancarlo.it>

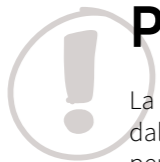
Il Donatore di sangue è una rivista periodica inviata gratuitamente a tutti gli associati e amici di Dosca.

Gli articoli firmati rispecchiano il pensiero dell'autore e non impegnano il giornale.



Orari donazioni

È possibile **donare sangue** dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 10.30. La donazione di plasma invece è effettuabile dalle ore 8.00 alle ore 10.00. Per la **donazione del sabato** è necessario prenotarsi direttamente sul sito o telefonando allo 02-48714032. La **donazione del sabato** si effettua secondo due fasce orarie: **dalle 8.00 alle 9.00** (sangue e plasma) e **dalle 9.15 alle 10.15** (solo sangue). Sabati di apertura fino a fine anno: 16 luglio, 10 settembre, 15 ottobre, 12 novembre e 10 dicembre.



Per informazioni sulla donazione

La segreteria dell'Associazione Donatori Sangue San Carlo è aperta dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30. Per ricevere informazioni o notizie sulle attività, le convenzioni o per qualsiasi dubbio legato alla donazione di sangue, è inoltre possibile contattarci a info@doscasancarlo.it o al numero 02-48714032.

L'iscrizione all'Associazione Dosca è gratuita. È sufficiente compilare il modulo di richiesta e consegnarlo in segreteria dove vi verrà consegnato il tesserino BLU di appartenenza.

Prima Della Donazione

È consentito bere caffè o tè con zucchero o dolcificante. Non è consentito assumere latte e creme. Nella saletta "Ristoro" all'interno del Centro, un volontario dell'Associazione offre caffè, tè, acqua a chi deve donare.

Dopo La Donazione

Presso il bar dell'Ospedale viene offerta una colazione dolce o salata.



Agevolazioni per raggiungere il Centro

PARCHEGGIO GRATUITO PER I DONATORI

Nel parcheggio del pronto soccorso, i donatori del sangue possono parcheggiare l'auto gratuitamente, mostrando al parcheggiatore, dopo la donazione, il modulo rilasciato dal Centro Trasfusionale.

ATTENZIONE: all'ingresso del parcheggio bisogna ritirare alla sbarra il biglietto d'entrata e conservarlo. Prima di uscire dall'area parking, basta mostrare al parcheggiatore il foglio relativo alla donazione e il biglietto d'entrata.

RIMBORSO BIGLIETTO ATM

I donatori che si recano presso il Centro Trasfusionale con i mezzi pubblici, consegnando in segreteria il biglietto utilizzato per arrivare all'Ospedale San Carlo, avranno in cambio due biglietti Atm del valore di 1,50 euro.



"io dono il sangue
all'Ospedale San Carlo
tramite
L'Associazione DOSCA
... e sono felicissima!"

OLTRE AL SANGUE
DONA IL TUO 5X1000 A DOSCA!
Codice Fiscale: 97208500153

Editoriale

6-7 / di *Eduardo Szegö*

Speciale

8-9-10-11 / **Quando il sangue della mamma e quello del bambino non vanno d'accordo.** *La malattia emolitica del neonato.*
di *Vincenzo Toschi*

8
Quando il sangue della mamma e quello del bambino non vanno d'accordo.



12 Come ti mangio l'erboristeria

Primo Piano

12-13 / **Come ti mangio l'erboristeria.** *Ovvero brevi spunti di fitoalimurgia.*
di *Chiara Ferrante*


Cultura

14-15-16 / **Isole Borromeo.**
di *Beatrice Ferrario*



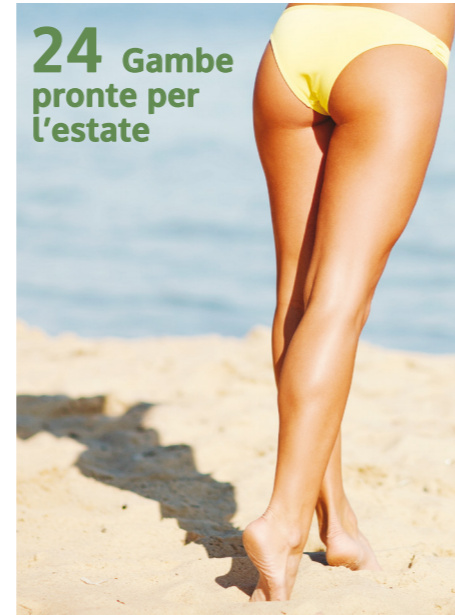
26
Alimentazione anticancro

Informazione

18-19 / **CVC. Centro Velico Caprera.** 

20-21-22-23 / **L'uomo e i molluschi.**
di *Folco Giusti*

24-25 / **Gambe pronte per l'estate.**
Da *Sapere & Salute*



24 Gambe pronte per l'estate

26-27 / **Alimentazione anticancro.**
a cura di *AIRC*

28-29 / **Aforisma**



30
Le borse iconiche

Moda, Tendenze e Attualità

30-31 / **Le borse iconiche.** *Le vere superstar della moda.*
di *Martina Rossi*

32 / **I neologismi della moda.**
di *Martina Rossi*

33 / **CONCORSO FOTOGRAFICO E PREMIO DOSCAR**

Vita Sana e Prevenzione

34-35 / **Gruppo Sportivo Donatori Sangue - DOSCA.**
Minimaratona DOSCA

36-37 / **Gruppo Sportivo Donatori Sangue - DOSCA Primo Torneo di Calciotto DOSCA**

38 / **Ricetta.** *Carciofi ripieni al profumo di timo.*
di *D.ssa Maria Papavasileiu*

Rubriche

40-41 / **Anniversari in Medicina.** *Centenari e Cinquantenari.*

42 / **Letti per voi**

43 / **Scritti da voi**

44-45 / **Lettere alla Redazione**

46 / **Medicina in pillole**

47 / **Cronaca in pillole**

48 / **il Medico risponde**
di *Vincenzo Toschi*

49 / **lo Psicologo risponde**
di *Francesca Boggio*

50 / **L'avvocato risponde**
di *Giovanni Nanetti*

Nel mese di giugno è stata celebrata in tutto il mondo la Giornata Mondiale del Donatore di sangue per ricordare a tutti questo impegno, che dovrebbe essere recepito come un dovere.



38
Carciofi al profumo di timo

Vita Associativa

52-53 / **14 Giugno - Giornata mondiale del donatore di sangue**

54-55 / **Convenzioni e Prontuario**



36
Torneo di Calciotto DOSCA



Eduardo Szegö
presidente DOSCA

Il poco tempo che ci distanzia dall'uscita dell'ultimo numero della nostra Rivista, non può comportare tante nuove notizie, ma per fortuna quelle poche sono abbastanza buone. Da gennaio a fine maggio registriamo infatti un incremento di donazioni del 6,6% rispetto all'analogo periodo del 2015, seppur con un improvviso e non indifferente calo nell'acquisizione di nuovi donatori. Calo che però non crediamo sia del tutto inspiegabile, ma piuttosto riconducibile alla solita e più volte biasimata "donazione differita": quasi il 40%

“
**la differita
ancora
in vigore**

”

degli idonei non torna a donare regolarmente (controllo eseguito fino ad un semestre successivo all'anno di conseguimento dell'idoneità). Ma tant'è, riponiamo poca fiducia che la differita venga abolita, perché la stessa ci sembra abbastanza priva di senso, tanto per usare un eufemismo, per cui certamente verrà mantenuta.

Da conteggi dettagliati eseguiti possiamo comunque riaffermare che aggiungendo al risultato 2015 le donazioni perse per la differita e i sabati chiusi, si raggiungono risultati del tutto in linea con quelli del 2014.

Nel Consiglio Direttivo dei giorni scorsi si è proceduto all'insediamento formale del nuovo Consiglio così come era risultato dalle ultime votazioni di Aprile, che ha subito deliberato la nomina del consigliere Dr. Aldo Majno, già fondatore di Dosca, a Vice Presidente in sostituzione del Dr. Toschi dimissionario per conflitto di interessi, essendo Dirigente dell'AO. Si è altresì deliberato la costituzione del Comitato Scientifico affidandone al Dr. Toschi la gestione.

“
**insediamento
del nuovo
Consiglio Direttivo**

”

Nella giornata mondiale del donatore di sangue, è prevista la consegna da parte del Comune di Milano della targa "Goccia d'oro", al nostro Dr. Majno come esempio di estensione a livello familiare del messaggio della donazione, tant'è che nella sua famiglia donano oltre a lui anche la moglie e i due figli.

Come vi era stato anticipato, il Gruppo Sportivo Dosca ha avuto il suo felice esordio con la minimaratona di Settimo Milanese, a cui ha partecipato la nostra squadra di runner, e con il torneo di calcio a squadre da noi organizzato al campo Viscontini, a cui hanno partecipato 9 squadre e Dosca si è classificata terza.

“
**varato il
Gruppo
Sportivo
Donatori
DOSCA**

”

Stiamo concludendo i discorsi con coloro che potranno, nelle diverse discipline, farsi carico della partecipazione dei nostri atleti alle diverse gare e tornei, per ampliare la visibilità del nostro messaggio.

Se le condizioni al contorno lo permetteranno riprenderemo i discorsi relativi alla pubblicità interna all'ospedale, su cui non siamo riusciti ad avere risposta dalla passata amministrazione.

Ci riproponiamo anche di riprendere gli incontri con gli alunni degli ultimi anni delle scuole superiori, invitandoli ovviamente alla donazione.

Infine abbiamo in programma la ripresa della campagna affissione di manifesti e contiamo di riattivare i sabati e fors'anche qualche domenica di donazione, tramite la riorganizzazione conseguente all'accordo Stato-Regione relativo alle nuove convenzioni con le Associazioni di donatori del sangue.

In prossimità delle vacanze estive vi auguriamo riposo e serenità e, come sempre

...BUONA DONAZIONE A TUTTI !



SPECIALE



QUANDO IL SANGUE DELLA MAMMA E QUELLO DEL BAMBINO NON VANNO D'ACCORDO

La malattia emolitica del neonato

a cura di Vincenzo Toschi

Introduzione

La malattia emolitica del neonato è una condizione di incompatibilità tra sangue della mamma e quello del bambino. La mamma produce cioè anticorpi diretti contro una proteina (un antigene) presente sui globuli rossi del

bambino ma non presente sui propri. In altri termini la mamma, non possedendo tale antigene sui propri globuli rossi, lo riconosce come estraneo, produce anticorpi specifici contro di esso ed il passaggio di questi anticorpi dal circolo materno a quello del feto attraverso la placenta, provoca la distruzione dei globuli rossi del bambino. La situazione è nota come malattia emolitica del neonato (MEN).

La più frequente forma di MEN è quella legata alla incompatibilità nei confronti degli antigeni del sistema

gruppo-ematico Rh. Nella Figura 1 è rappresentato il legame di un antigene, con il relativo anticorpo aspecifico.

Il Sistema Rh

Il sistema Rh è caratterizzato dalla presenza di un antigene, detto fattore Rh, sulla superficie dei globuli rossi. Si tratta di una proteina che possiede tre varianti C, D ed E. Ciascuna di esse ha capacità antigenica, anche se il D è quello che ha maggiore importanza clinica. Il fattore Rh (antigene D) è presente nell'85% della popolazione umana e viene trasmesso come carattere ereditario. Se una persona possiede questo fattore si dice che il suo gruppo è Rh positivo (Rh+), se invece i suoi globuli rossi non lo possiedono, il suo gruppo sanguigno è definito Rh negativo (Rh-) e la corrispondente proteina presente sui globuli rossi è detta d.

Come detto sopra il carattere che della positività o meno per l'Rh è trasmesso ereditariamente; segue cioè le leggi Mendel o leggi sull'ereditarietà dei caratteri (Fig. 2). Il fattore Rh negativo è **recessivo**, il che vuol dire che il carattere (nel nostro caso la proteina d) si esprime come tale solo in individui **omozigoti** (d/d) per quel carattere, quindi solo in individui figli di genitori entrambi Rh negativi. Al contrario, il fattore Rh positivo, l'antigene D, è trasmesso come carattere **dominante**. Questo implica che per avere l'antigene D sulla superficie del globulo rosso basta che uno solo dei due genitori sia Rh positivo. Nel caso di genitori entrambi **eterozigoti** (D/d) per l'antigene D il nascituro ha il 25 % di probabilità di essere Rh negativo.

Il sistema Rh è importante per la compatibilità delle trasfusioni di sangue: un individuo omozigote per il fattore

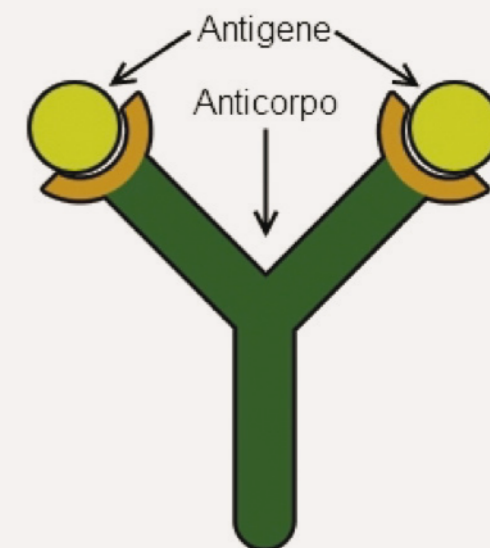


Figura 1. Reazione antigene-anticorpo. L'antigene rappresentato come una pallina gialla è una proteina ed è presente sulla superficie del globulo rosso (nel nostro caso del bambino). L'anticorpo (rappresentato come una Y verde) lega specificamente un determinato antigene ed è presente nel sangue materno.

Rh negativo può ricevere sangue solo da un soggetto Rh negativo, ma può essere donatore anche per omozigoti ed eterozigoti Rh positivi. Se si trasfonde sangue di gruppo Rh positivo ad un soggetto Rh negativo, questo svilupperà anticorpi diretti contro il fattore Rh e cioè l'antigene D. Lo stesso effetto si può avere nel caso di una mamma Rh negativa che va incontro alla gravidanza di un bambino Rh positivo. Nella Figura 2 è spiegato il meccanismo dell'ereditarietà degli antigeni del sistema Rh.

Il fattore Rh segue le leggi di Mendel

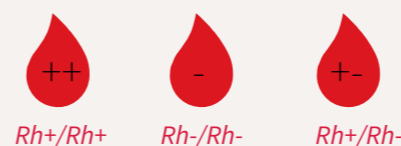


Figura 2. Meccanismo dell'ereditarietà dell'antigene D responsabile della positività del gruppo Rh. La goccia di sangue posta a sinistra della figura rappresenta il globulo rosso di un soggetto omozigote per l'antigene D (D/D, Rh positivo), la goccia posta al centro rappresenta il globulo rosso di un soggetto omozigote per l'antigene d (d/d, Rh negativo), mentre la goccia posta a destra rappresenta il globulo rosso di un soggetto eterozigote per l'antigene D (D/d, Rh positivo).

Che cos'è la malattia emolitica del neonato?

La malattia emolitica del neonato (MEN) è una malattia che si sviluppa per una incompatibilità tra madre e feto nell'ambito del sistema gruppo-ematico Rh. Essa colpisce cioè il feto di una madre Rh negativa (d/d) se il feto stesso è Rh positivo (necessariamente D/d). Ciò implica, per quanto sopra detto, che il padre del bambino sia Rh positivo (D/D o D/d), ed abbia trasmesso al bimbo il gene dell'antigene D, che è quello che determina la presenza dell'antigene D sui globuli rossi e di conseguenza la positività per l'antigene gruppo-ematico Rh.

La MEN si instaura a causa della presenza nel sangue di una





Direttore del Servizio di Immunoematologia e Medicina Trasfusionale dell'ospedale San Carlo Borromeo

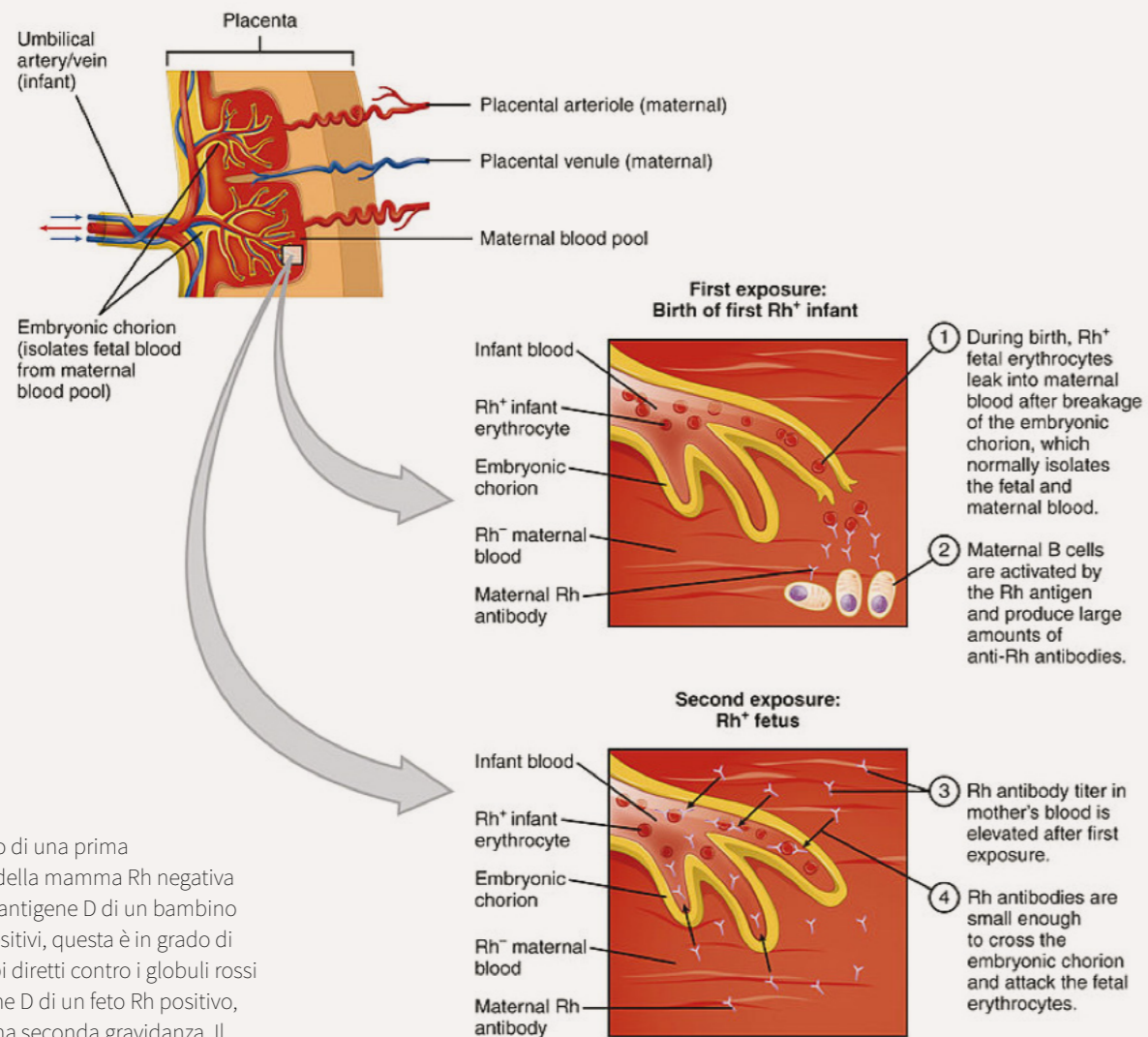


Figura 3. A seguito di una prima immunizzazione della mamma Rh negativa nei confronti dell'antigene D di un bambino o di un feto Rh positivi, questa è in grado di produrre anticorpi diretti contro i globuli rossi dotati dell'antigene D di un feto Rh positivo, in occasione di una seconda gravidanza. Il passaggio di questo anticorpi dal sangue materno a quello del feto attraverso la placenta determina distruzione dei globuli rossi del feto.

mamma, negativa per l'antigene D (Rh negativa), di anticorpi anti-D sviluppatasi a seguito di una prima gravidanza o di un aborto, rispettivamente, di un bambino o di un feto positivi per l'antigene D (Rh positivi, D/d).

Come si sviluppano gli anticorpi anti-D nel sangue materno?

Per il sistema gruppo-ematico ABO esistono anticorpi cosiddetti **naturali**, nel senso che la loro presenza nel sangue non è legata ad una stimolazione antigenica contro gli antigeni presenti sulla membrana dei globuli rossi. Al contrario, per il sistema gruppo-ematico Rh gli anticorpi anti-D si vengono a creare in seguito di una stimolazione

antigenica dovuta ad un **contatto tra sangue materno e sangue del feto o del bambino**, ove, come detto, la madre sia Rh negativa ed il feto o il neonato siano Rh positivi. Se una donna Rh negativa alla prima gravidanza partorisce un bambino Rh positivo è assai probabile che i globuli rossi del bimbo, che possiedono l'antigene Rh (D), entrino nel circolo sanguigno materno; il sistema immunitario della madre riconosce l'antigene D come estraneo e reagisce producendo anticorpi contro l'antigene D stesso. La medesima condizione può verificarsi per un aborto o anche durante la gestazione.

Tale condizione di immunizzazione fa sì che gli anticorpi anti-D rimangano presenti per sempre nel sangue materno.

In caso di una successiva gravidanza, gli anticorpi prodotti dalla mamma possono passare dal sangue materno a quello del feto e, nel caso questo sia Rh positivo, gli anticorpi materni riconoscono l'antigene D presente sui globuli rossi del feto e ne causano la distruzione. Da questo deriva il termine di anemia emolitica. Il meccanismo del passaggio degli anticorpi anti-D dalla madre feto è riportato nella Figura 3.

Quali sono le conseguenze della reazione immunitaria tra anticorpi anti-D materni e globuli rossi del feto?

Tale reazione può causare la morte del feto prima della nascita per una grave forma di anemia emolitica. Se il feto sopravvive può andare incontro a danni al fegato, al cuore e al sistema nervoso centrale. Il danno epatico e cardiaco sono legati alla condizione di anemia, mentre quello al sistema nervoso è legata alla produzione di una elevata quantità di bilirubina. La bilirubina, che è il principale prodotto di degradazione dell'emoglobina liberata in seguito alla distruzione dei globuli rossi, non viene infatti metabolizzata adeguatamente dal feto per la immaturità dei sistemi enzimatici preposti a tale funzione e si accumula a livello del tessuto nervoso, causando un danno irreversibile. Il neonato presenta anche un marcato ittero dovuto all'accumulo di bilirubina a livello della cute.

Diagnosi

La diagnosi della MEN viene fatta in due momenti differenti: alla nascita e prima della nascita. **Alla nascita** si valuta la gravità dell'anemia attraverso un esame emocromocitometrico e si valuta l'entità dell'emolisi misurando l'emoglobina plasmatica. L'entità dell'emolisi si valuta anche misurando la concentrazione della bilirubina. Si determinano i gruppi sanguigni della madre e del bambino e esegue il test di Coombs che consiste nella identificazione degli anticorpi materni legati ai globuli rossi del bambino. La diagnosi **prenatale** utilizza il test di Coombs al fine di valutare quantitativamente gli anticorpi anti-D presenti nel siero materno.

Terapia

L'unica terapia che può essere eseguita al bambino affetto da MEN alla nascita è l'exanguino-trasfusione: questa va attuata il più precocemente possibile e consiste nella **sostituzione con** del sangue del bambino con sangue di donatore. Il sangue da trasfondere non deve

ovviamente contenere l'antigene responsabile dell'immunizzazione, per questo motivo si utilizza un sangue Rh negativo (D negativo). Nella Figura 4 è schematizzata la tecnica dell'exanguino-trasfusione.

Prevenzione

La prevenzione di questa grave incompatibilità ematica materno-fetale è fortunatamente oggi possibile. Ciò si attua somministrando alla madre anticorpi anti-D (immunoglobuline anti-D) dopo la prima gravidanza per via intramuscolare. Questo previene l'immunizzazione materna nei confronti dell'antigene D. Tale metodo si basa sul principio che i globuli rossi fetali che passano nel sangue materno vengano ricoperti dagli anticorpi anti-D iniettati alla mamma e non risultano così più in grado di indurre una risposta immunitaria. Questo tipo di profilassi, che deve essere praticata entro 72 ore dal parto o dall'aborto, è assai efficace e deve essere praticata alla donne Rh negative dopo ogni gravidanza o aborto, indipendentemente dalla possibilità di determinare il gruppo sanguigno del bambino o del feto.

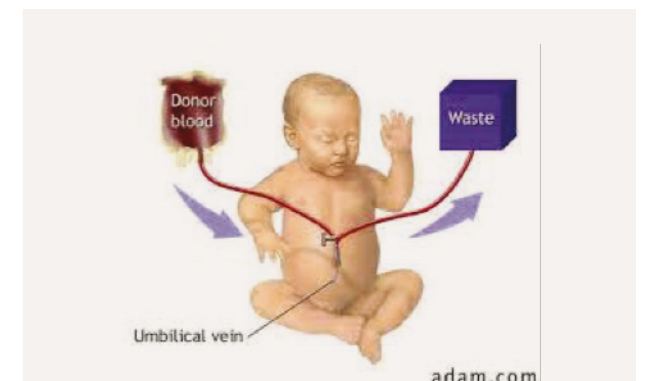


Figura 4. Tecnica dell'exanguino-trasfusione. Il sangue di donatore non deve contenere l'antigene D, deve cioè essere Rh negativo, e deve essere il più fresco possibile.



PRIMO PIANO

COME TI MANGIO L'ERBORISTERIA

ovvero brevi spunti di fitoalimurgia

a cura di Chiara Ferrante

Ogni giorno pratichiamo la fitoalimurgia. Una parola così in disuso altro non vuol dire che “cibarsi di piante” e ciò viene ampiamente raccomandato in ogni dieta che si rispetti!

Tutti i vegetali portano con sé qualcosa di speciale, nutritivo o risanatore per l'essere umano. Ben consci di ciò i nostri avi hanno tramutato delle piante spontanee in verdure domestiche che da millenni si coltivano nei campi e negli orti per la nostra alimentazione. Quindi cosa ci sfugge?

Per usare una bella espressione coniata da una cara amica, possiamo andare alla ricerca di quelle piante “belle e selvatiche” che a loro volta offrono interessanti proprietà salutistiche, gusti inusuali e che soprattutto sono commestibili. A chilometro zero. Incominciamo dalla stagione: la primavera ci offre la maggior parte dei germogli e dei fiori dei quali possiamo cibarci o utilizzare per arricchire i nostri piatti. Le piante che troverete di seguito si possono reperire senza difficoltà in Pianura Padana, vi consiglio di raccogliercle dopo aver preso attenta visione della

specie (aiutandovi con un buon libro di botanica, anche di quelli tascabili) e del luogo dove si trovano (inutile ricordare che deve essere il più incontaminato possibile).



SAMBUCO (Sambucus Nigra)

Fiorisce da aprile a luglio. Vive lungo le rogge, negli incolti, in luoghi dove il terreno è umido. La parte edibile sono i fiori, riconoscibili per il particolare profumo e per la caratteristica

ombrella bianca. Se scossi rilasciano nell'aria abbondanti nuvole di polline color giallo fosforo. Per questo peculiare movimento “centrifugo”, sono utilizzati in erboristeria per favorire la sudorazione e l'abbassamento della febbre. Sono inoltre validi alleati per espellere il muco di raffreddori e tossi invernali. Si usano essiccati per le tisane mentre da mangiare sono ottimi freschi. In pastella (dolce o salata) fritti sono un egregio fine pasto o uno stuzzicante aperitivo.



ORTICA (Urtica Dioica)

Si trova nella stagione primaverile estiva. Vive nei boschi, negli incolti e sui terreni ricchi di sostanza organica.

Questa pianta non ha bisogno di molte presentazioni ma vorrei sfatare il mito che non è possibile coglierla senza protezioni: se la sua peluria viene spostata nel giusto verso (è una tipa esigente!) durante la raccolta, la punta sottilissima non viene spezzata e di conseguenza non rilascia alcuna sostanza urticante. Non vi invito a provare ma sappiate che un tempo chi soffriva di reumatismi sfregava sulle zone doloranti proprio le foglie di ortica! Il forte afflusso di sangue nella zona leniva il dolore articolare. Dal punto di vista alimentare è ottima per il suo ricco contenuto in ferro e clorofilla. Depurativo primaverile favoloso in quanto promuove la diuresi. In cucina si presta benissimo come condimento per risotti, ripieno di ravioli e quant'altro la fantasia vi suggerisce.



TARASSACO (Taraxacum Officinale)

Fiorisce da marzo a settembre. È comunissimo nei prati e nei luoghi erbosi incolti. Dell'onnipresente e giallissimo tarassaco possiamo mangiare tutto: le tenere foglie della rosetta basale (quelle giovani, altrimenti sono dure e con una peluria ispida), i fiori (crudi in insalata), la radice (come decotto erboristico più che in cucina). Anche il tarassaco è una pianta depurativa in quanto stimola dolcemente il movimento di liquidi a partire dall'attività del fegato. Migliora la digestione ed è rinfrescante.



MALVA (Malva Sylvestris)

Fiorisce da maggio a ottobre. Si trova ovunque: ai margini dei boschi, prati, incolti, ruderi e abitati di campagna. Questa pianta ha dei fiori con un particolare colore. Il malva appunto. Guardandoli si rimane incantati e per un momento in leggera tranquillità. Sarà per questo che ci offrono dei fantastici rimedi per svariate tipologie di infiammazione? I fiori e le foglie sono perfetti per infusi decongestionanti: occhi, pelle, mucose della gola, sono inoltre espettoranti e lassativi. In cucina si utilizzano le giovani foglie e germogli apicali. Ottimi per arricchire minestre, stufati, come contorno o abbinati ad altre erbe. Hanno un sapore molto delicato che incontra i gusti di molteplici palati. E per finire una ricetta coi fiori...coi fiocchi!

La ricetta

MOZZARELLA IN CARROZZA GRIGLIATA CON FIORI DI ZUCCA

preparazione: 15 minuti
cottura: 5 minuti
per 4 persone

2 mozzarelle da circa 125 g l'una
6 fette di pane in cassetta
4 filetti d'acciuga sott'olio
1 uovo
2 zucchine
5 fiori di zucca
1 spicchio d'aglio
3 cucchiaini di pangrattato
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva



Togliere la crosta al pane e inumidirlo con un poco di acqua o latte. Farcirlo con la mozzarella a fette sottili e alcuni pezzi di filetto d'acciuga sott'olio. Tagliare il tutto a quadretti pressandolo con le mani. Sbattere l'uovo con poco sale e passarvi i bocconcini. Panarli e grigliarli lontano dalla brace o farli dorare in una padella antiaderente con poco olio. Lavare e spuntare le zucchine e tagliarle a julienne, saltarle in padella con l'olio d'oliva e lo spicchio d'aglio, quindi unire i fiori di zucca spezzettati. Salare, pepare e porre la verdura coi fiori a centro dei piatti. Attorno le mozzarelle. Decorare a piacere con dadini di pomodoro fresco.

Chiara Ferrante, appassionata di piante, laureata in Tecniche Erboristiche e Farmacia, sviluppa il proprio percorso attraverso la Fitoterapia e la Medicina Antroposofica. Pur essendo nata e cresciuta a Milano, e lavorando in una parafarmacia, ama ritagliare momenti da dedicare all'osservazione delle piante in natura, incontro fondamentale per l'ampliamento della comprensione del vivente anche in relazione agli aspetti terapeutici per l'essere umano





ISOLE BORROMEO

a cura di Beatrice Ferrario

Che ci si arrivi in macchina o in treno, una volta arrivati nel Verbano si salpa! Isola Bella, Isola Madre, Isola dei Pescatori possono essere raggiunte con battello da Stresa, Arona, Pallanza, Locarno e Laveno, in ogni caso le isole del lago Maggiore si offrono in tutta la loro bellezza, che d'estate è rinfrescata dal mutevole colore di uno dei laghi più belli d'Italia. Ciascuna è splendida a modo suo, e la visita è un appuntamento che se ripetuto in stagioni diverse offrirà ogni volta nuove sfumature all'atmosfera delle ville e dei giardini dell'Isola Madre e dell'Isola Bella, e del piccolo borgo dell'Isola dei Pescatori. Le Isole prendono il nome dalla famiglia che è ancora proprietaria dell'Isola Bella e dell'Isola Madre, mentre quella dei Pescatori è l'unica con il borgo abitato

continuativamente, con i negozietti di souvenir che vendono le statuine segnatempo, ricoperte da una vernicetta igroscopica brillantinosa che vira dal verde al blu con l'alta pressione fino ai toni del viola e del rosa con la bassa. Scriveva Gustave Flaubert nel 1845 « L'Isola Madre. È il luogo più voluttuoso che abbia mai visto al mondo. ». E' la prima a venire costruita, con una dimora signorile edificata a partire dal 1501 sui resti forse di un castello, e di una chiesa primitiva dedicata a San Vittore con annesso cimitero - il cui ricordo si tramanda nella cosiddetta 'scala dei morti' ornata dallo splendido albero di glicine - per volere di Lancillotto Borromeo, che, oltre al bosco nella parte Nord-Ovest dell'isola, dove già c'era la coltivazione

di ulivi forse destinati ad uso sacro, vi importa le prime coltivazioni di agrumi fatti arrivare dalla Liguria insieme con un giardiniere ("hortolano") che li accudisca; nel terzultimo quarto del secolo il palazzo viene poi ampliato in forma rinascimentale: negli stessi anni, i giardini vengono affidati alla stessa famiglia di "hortolani", i Della Torre, che li seguirà sino ai primi dell'Ottocento, quando le aree del frutteto vengono convertite in quello che ancor'oggi è tra i migliori esempi di giardino romantico all'inglese in Italia. Il parco sale con una straordinaria collezione di camelie, e rare piante subtropicali, fiori esotici e uccelli dai colori sgargianti o pavoni dalle piume candide, verso il punto più elevato dell'isola dove sorge il palazzo, decorandone lo spiazzo erboso antistante

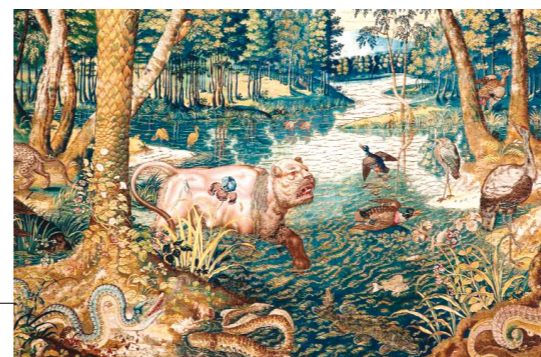


I giardini dell'Isola Bella

l'ingresso con un maestoso cipresso bicentenario del Kashmir. L'ottocentesca cappella di famiglia ha una bella facciata decorata da pannelli in terracotta, mentre gli interni della dimora nobiliare conservano memorie private e prestigiosi arredi di Casa Borromeo, tra cui una deliziosa collezione di scene per il teatrino di marionette di famiglia.

Lasciata l'atmosfera della sobria dimora e dei suoi fiabeschi giardini, l'incontro con l'Isola Bella lascia a bocca aperta: l'approdo è sotto al palazzo che sovrasta il minuscolo villaggio di pescatori con la chiesa tardoseicentesca di San Vittore, concepito già dal capostipite Vitaliano I (1390 - 1449), che aveva tra i suoi emblemi anche quello di un piccolo dromedario in una cesta. La bizzarra composizione araldica racconta della fortuna di famiglia. Originari dei dintorni di Roma, sebbene non fossero pellegrini, trasferendosi poi a San Miniato presero il nome di 'Buon Romei', come erano chiamati tutti coloro che provenivano dalla città sede del papato. In seguito alle lotte tra guelfi e ghibellini in Toscana, i Borromeo si spostarono più a Nord per continuare la loro fiorente attività di banchieri: a Padova,

Manifattura fiamminga del XVI secolo, Arazzi Borromeo del palazzo dell'Isola Bella



Il teatro delle Marionette di palazzo Borromeo sull'Isola Madre

Margherita Borromeo sposa Giacomo Vitaliani, che poi sperpera il patrimonio di famiglia lasciando il figlio Vitaliano a cercar fortuna: la troverà presso lo zio materno Giacomo Borromeo, che risiedeva a Milano senza figli né eredi. Il giovane vende quel che gli rimane e si presenta allo zio milanese con un fastoso corteo adorno di gualdrappe dipinte con l'emblema del piccolo cammello, per fornire allo zio la spiegazione della sua condizione: come lo stesso animale aspetta il carico, a significare l'attitudine di Vitaliano per laboriosità e moderazione (virtù che i bestiari medievali attribuivano al cammello), al tempo stesso la sua ristrettezza economica lo costringe nei limiti angusti della cesta inadatta a contenerlo.

La brillante supplica ha successo, Vitaliano Vitaliani si fa adottare, cambia cognome anch'egli in Borromeo e muta le sue sorti, divenendo uno dei più fidati (e remunerati) gentiluomini della corte viscontea. Tra i benefici ricevuti, i feudi in oggetto! Intelligente e attivo collaboratore dello zio, aprirà filiali della banca di famiglia a Bruges e a Londra, implementando le già fortissime disponibilità di cassa e i "servizi" prestati alla Signoria. In pochi decenni, il successo è ormai completo: Vitaliano può celebrare le glorie sue e del casato, delle cui proprietà fondiaria ha gettato le basi (e i cui proventi verranno utilizzati anche dai futuri discendenti San Carlo Borromeo per le opere di bene e Cardinale Federico per creare la Biblioteca

e Pinacoteca Ambrosiana), non è più un homo novus ma viene riconosciuto splendidus da un umanista quale il Filelfo. Questo suo splendore richiede degna testimonianza: si fa costruire il palazzo cittadino in Milano, e progetta la residenza di piacere sull'Isola, che sarà però realizzata due secoli dopo, a partire dal 1632 per volere di Carlo III Borromeo come omaggio alla moglie Isabella D'Adda. Lo scoglio roccioso, su cui venne trasportata con le barche una grande quantità di terra, diventa Isola Bella in suo onore, e viene ristrutturato come una nave



La sala da Ballo di palazzo Borromeo sull'Isola Bella

fantastica, dove la villa è la prua e i giardini all'italiana terrazzati - completati nel 1671 - il cassero di poppa. Ornati con statue e balaustre, nella parte superiore andavano a costituire l'"anfiteatro" dove si tenevano le rappresentazioni sceniche che tanto piacevano ai Borromeo e ai loro ospiti. Il palazzo poggia su delle "grotte" rivestite di pietre e conchiglie, con la scultura di





Salone barocco del palazzo Borromeo sull'Isola Bella



Venere nuda di Vincenzo Monti, XIX secolo, Grotte di Palazzo Borromeo sull'Isola Bella

una bella Venere nuda creata da Vincenzo Monti sull'esempio della Ninfa dormiente del Canova, tra resti archeologici della Cultura preistorica di Golasecca. Gli interni sono vasti e sontuosi, e - sebbene percorsi in ogni dove dal motto di famiglia "humilitas" - riccamente decorati ed arredati con una importante quadreria (con tele del Cerano, di Francesco del Cairo, di Luca Giordano, di Salvator Rosa, del Cavalier Tempesta - che fu anche ospite dei suoi mecenati: i Borromeo lo avevano anche salvato dal processo di tentato omicidio della di lui moglie - del Nuvolone, dello Zuccarelli) e una pregiata collezione di enormi arazzi fiamminghi in seta e oro del XVI secolo, il cui tema è il Liocorno, altro emblema dei Borromeo; splendido è il salone da ballo, che accoglie feste meravigliose: vi furono ospiti, nella stanza dedicata e arredata con mobili in stile impero, anche Napoleone con la moglie Giuseppina di Beauharnais, che cercò di convincere i Borromeo a vendere l'Isola Madre: le toccò consolarsi con villa d'Este a Cernobbio.

Tra l'Isola Bella e l'Isola dei Pescatori,

spunta lo Scoglio della Malghera, raggiungibile via barca: la sua minuscola e romantica spiaggetta gli ha anche regalato il nome di Isolino degli Innamorati, e introduce alle atmosfere pittoresche dell'unica isola stabilmente abitata. Il piccolo borgo dell'Isola dei Pescatori è costituito da una manciata di casette colorate a più piani, con lunghi balconi per essiccare il pesce, che formano stretti vicoli intorno a una piazzetta deliziosa, con negozietti, ristoranti ombreggiati dai glicini e piccoli hotel. La poetica passeggiata lungolago ispirò scrittori come Ernest Hemingway e George Bernard Shaw, che soggiornavano nell'albergo Verbano. Agli estremi, un belvedere alberato, e la chiesa parrocchiale dedicata San Vittore, sorta su una cappella risalente all'XI secolo della quale conserva la piccola abside. All'interno vi sono affreschi cinquecenteschi, e l'altare maggiore seicentesco con i busti dei quattro vescovi di culto Ambrosiano: sant'Ambrogio di Milano, san Gaudenzio di Novara, san Francesco di Sales, e naturalmente san Carlo Borromeo! La statua dell'Assunta, abitualmente nella sua cappelletta, vi

viene collocata nel mese di agosto, e il giorno di Ferragosto tutta l'isola la venera con una festa di luci: ai vesperi, gli isolani accendono di candele le scale di fronte alle vecchie case colorate, e la portano in una processione di barche da pesca illuminate; nella stessa settimana si disputa il tradizionale torneo di bocce. Tra le tradizioni invernali invece, la sera di vigilia dell'Epifania i bambini "svegliano" la Befana con la "carga vegia", correndo per tutta l'isola trascinando una corda con legati lattine e coperchi e tutto ciò che rotolando produce rumore, mentre si festeggia il Carnevale con una lunga tavolata per la cinquantina d'isolani che si riuniscono davanti a vino e polenta.



Beatrice Chiara Ferrario

Storico dell'arte e guida turistica abilitata per la provincia di Milano. Da più di otto anni collabora in

qualità di assistente con il professor Philippe Daverio, con mansioni di ricerca, assistenza didattica e coordinamento. Collabora anche con l'associazione italiana Amici del National Museum of Women in the Arts, di cui segue il coordinamento e la progettazione culturale. Collabora con riviste e case editrici specializzate per la redazione di testi a carattere storico artistico. Ha conseguito il master in Museologia Europea dell'Università IULM di Milano.



Stemmi Borromeo nel palazzo dell'Isola Bella



La cappella Borromeo dell'Isola Madre

“ PERCHÉ MATTEO POSSA CONTINUARE A STUDIARE ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE!”



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

Chi ha bisogno di sangue ha bisogno anche del tuo aiuto per realizzare i propri desideri. Aiutalo con una donazione al Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo Borromeo di Milano.



DOSCA

www.doscasancarlo.it



CENTRO VELICO CAPRERA

*Nel 2017 il Centro Velico Caprera compirà i suoi primi 50 anni! E' un evento da segnalare per rinverdire i ricordi dei meno giovani e stimolare interesse nei giovani e giovanissimi. Ma non solo, Il CVC è un raro esempio di eccellenza, e perciò rappresenta un punto di orgoglio per i suoi ideatori e sponsor, e per il Paese. In più nell'essenza di questa nota scuola, dove non si insegnano solo tecniche di conduzione di una imbarcazione, ma ad andar per mare, vi leggiamo una sorta di allegoria col nostro mondo della donazione di sangue, perché in mare e in barca vigono la collaborazione e l'altruismo, in una parola la **Solidarietà**, un sentire connaturato al donatore di sangue. Andando in Internet si possono trovare tanti articoli e tante foto che trattano del CVC; noi siamo lieti di parlarvene invece attraverso testimonianze di chi quell'esperienza l'ha vissuta, come allievo o istruttore, raccolte da Italo De Mas, un caprerino doc, ancorché senior, a cui va il nostro sincero ringraziamento. (E.S.)*



Punta Coda a Caprera nel 1965.

Esperienze di vita al Centro Velico Caprera

A me, Caprera ha cambiato la vita. Infatti, grazie a Caprera, ho abbandonato il lavoro di progettista di pneumatici per dedicarmi a tempo pieno alla nautica, per poi iniziare una collaborazione professionale con il CVC sino a diventarne per 11 anni il Segretario Generale. Dei 50 anni di Caprera, ne ho trascorsi 45 con e per lei, iniziando come allievo e percorrendo tutte le tappe della carriera di istruttore. Nel corso del tempo molte cose sono cambiate, da poche centinaia di allievi del primo anno (300 circa) si è arrivati ai

2500 attuali, le barche sono cambiate, c'è l'acqua calda per lavarsi, in cucina c'è la lavastoviglie. Ma Caprera è sempre la stessa, grazie ai suoi ingredienti fondamentali: il posto stupendo in un ambiente ancora incontaminato, l'isolamento dal mondo civile (ora un po' intaccato dai telefonini), ma soprattutto la passione e l'entusiasmo dei suoi istruttori, tutti volontari, che rappresentano il capitale umano della Scuola. Gli istruttori del Centro Velico Caprera prestano la loro opera volontariamente e gratuitamente. Selezionati fra i migliori allievi sono nominati dopo aver frequentato specifici corsi, intervallati da fasi di apprendistato sul campo.

La provenienza dalla Scuola è garanzia di uniformità didattica ed è uno dei capisaldi della scuola: infatti tutti gli istruttori sono stati allievi del CVC.

Un po' di numeri per comprendere il fenomeno della più grande scuola di vela del Mediterraneo:

- Gli allievi passati sull'isola sono più di 100.000.
- Gli istruttori attivi che negli ultimi anni hanno prestato la loro opera, sono più di 700, quelli formati dalla Scuola, che possono fregiarsi del titolo, almeno 2.000.
- La flotta è costituita da 60 imbarcazioni leggere (derive) a due o a quattro posti, da 16 cabinati per la navigazione costiera e 5 per crociera a lungo raggio.

Alfredo Lala, Istruttore e Segretario Generale del CVC dal 1999 al 2009

La nascita. Nel 1965 fui richiamato in servizio, assieme ad altri ufficiali di Mariponave, in occasione di un'esercitazione Nato. Partecipai a bordo dell'incrociatore Garibaldi, dove era imbarcato il comandante della squadra navale, Amm. Alessandro Michelagnoli. A fine missione l'ammiraglio ci invitò alla sua mensa, mentre eravamo ormeggiati nella rada di Santo Stefano (proprio davanti all'attuale "terrazza Martini" di Punta Coda). Mentre si passeggiava in coperta, l'ammiraglio mi chiese di visitare la casa di Garibaldi. Mi scusai: "Grazie, ammiraglio, ma ho da svolgere un sopralluogo con il collega Achille Piatti".

"Cosa volete fare?". Con un'improvvisa ispirazione gli risposi testualmente: "Vede quei ruderi laggiù" indicando le casermette diroccate della batteria di Punta Coda "quando lei diventerà Capo di Stato Maggiore della Marina verrò a chiederle di potervi installare una scuola di vela". Con Piatti riconoscemmo che Golfo Palma era la zona ideale per una scuola di vela e che, restaurando le casermette diroccate si sarebbero potuti sistemare gli allievi in modo spartano ma soddisfacente. La sezione di Milano della LNI non aveva però risorse sufficienti: occorre almeno cento milioni di allora. Un giorno alla Fiat di Torino, ancora un caso fortunato, incontrai sulla porta Franco Brambilla. Conoscevo Franco dallo sci e mi venne spontaneo di chiedere a lui, nella sua qualità di Vice Presidente del Touring Club Italiano, il finanziamento dell'impresa. Mi fissò appuntamento al grattacielo Pirelli, di cui era allora Amm. Delegato: sapeva già tutto da suo figlio Alberto sui corsi di vela dei Glenans e non esclude il possibile intervento del TCI. (dei Glénans, mi aveva entusiasticamente parlato un altro amico sciatore, Guido Colnaghi). Volle conoscere il Comandante Notarbartolo, presidente della Lega Navale di Milano: gli presentammo l'idea di un centro velico a Caprera. Ne seguì una visita sul posto. Era una gelida ma splendida giornata di dicembre con il maestrale che soffiava a 40 nodi. Franco rimase folgorato dalla bellezza del luogo e promise l'appoggio finanziario del Touring Club Italiano. Rimaneva però ancora il problema di ottenere la concessione della Marina Militare. Nel frattempo l'Amm. Michelagnoli era diventato Capo di Stato Maggiore:



Oggi Punta Coda, base del Centro Velico.

sicuro del fatto mio gli chiedemmo udienza per esporgli il progetto. Egli si ricordò della mia richiesta verbale e ci assicurò non solo la concessione sull'attuale area di Punta Coda, ma anche il suo alto patronato. Alla condizione, soggiunse, di "fare le cose seriamente". Fu così che nel 1967 nacque il CVC.

Vittorio di Sambuy, Istruttore, da "Dentro e fuori da Porto Palma"



Scuffia! L'equipaggio non ha ben valutato la forza del vento e la barca si è rovesciata. Così s'impara a recuperare il normale assetto e ripartire

Caprera è forse uno dei più bei posti di questo mondo... Quando t'imbarchi alla Maddalena per raggiungere questo paradiso sei intimorito, emozionato, stai per cominciare una nuova esperienza ma non sai cosa ti aspetta, un misto di eccitazione e paura ecco quello che ho provato la prima volta che sono andata al Centro Velico Caprera. Quando arrivi alla base di Punta Coda sei immediatamente catturato dal paesaggio, ettari di macchia mediterranea completamente deserti, noi inesperti velisti siamo gli unici abitanti. Ti assegnano le camerate e poi subito la riunione generale dove ti presentano agli altri corsi e dove Rosso, il nostro capo turno, ci spiega cosa ci aspetta, rigidità negli orari, nell'ordine delle camerate, e tanta voglia di andare per mare. Subito dopo insieme ai nuovi compagni cammini per quasi un chilometro lungo una strada sterrata che costeggia il mare, il profumo intenso del mirto ti inebria i sensi. Arrivi a Cala Fico, Fez e Chiara ti spiegano come si fa ad armare una barca a vela, come si fa a virare, sei bombardato da decine di nozioni, non capisci niente, molti dei termini tecnici finiti la lezione non te li ricordi già più, però ti piace e non vedi l'ora di imbarcarti. ...impari a virare e poi a strambare, impari a portare la barca, la senti piena di vita mentre fila sull'acqua cristallina di Porto Palma. I giorni passano, i compagni diventano amici, siamo un equipaggio...

Francesca Zaffanti, allieva, da Nautica, 2006

Il Centro Velico Caprera è una scuola. Una scuola dove si impara ad andare in mare in modo semplice e diretto. La vita al Centro è organizzata come la vita di bordo. La partecipazione ai corsi pertanto richiede attitudine positiva, spirito di adattamento e capacità di convivenza. Le norme comportamentali che regolano la convivenza alla base sono raccolte in un regolamento che tutti sono tenuti a rispettare, pena l'espulsione dal corso e l'allontanamento dalla base. **Il rispetto dell'ambiente.** La tutela e lo sviluppo di una sensibilità verso l'ambiente sono parte integrante dell'insegnamento e dei valori della Scuola. L'allievo acquisisce la consapevolezza di vivere in luogo unico all'interno di un Parco naturale nazionale, un patrimonio prezioso da custodire, ricevuto in dote da coloro che lo hanno preceduto e da consegnare intatto a chi verrà dopo di lui. **La comandata.** La cucina, così come la manutenzione delle attrezzature, sono affidate a personale specializzato. Tuttavia una volta a settimana a ciascun allievo spetta il turno "di comandata" durante il quale, simulando la vita di equipaggio e coordinati dal personale della base e dagli istruttori, svolge diverse mansioni che concorrono all'ordinario funzionamento della base. **Vita alla Base** da www.centrovelicocaprera.it





Fig. 3: Un sacro "chanka". Sulla conchiglia, si nota l'incisione a forma di fiore di loto.

L'UOMO E I MOLLUSCHI

a cura di Folco Giusti

Già dalla più lontana antichità, i molluschi si sono imposti all'attenzione dell'uomo, non solo come fonte di cibo, ma, e soprattutto, per la bellezza delle loro conchiglie, suscitando curiosità, ammirazione e persino avidità.

Fin dal Paleolitico superiore (ca. 40 mila anni fa), si ha l'evidenza di come l'uomo, dalla semplice raccolta dei molluschi per scopi alimentari, sia giunto ad attribuire alle loro conchiglie significati simbolici e/o allegorici e, quindi, abbia iniziato ad usarle come ornamento.

Nelle grotte dei Balzi Rossi (Imperia), conchiglie di specie marine dei generi Cyclope e Columbella impreziosiscono le vesti di defunti cromagnonoidi e grimaldiani (più di 20.000 anni fa). In Francia, 30.000 anni fa, l'Homo sapiens che abitava la valle della Dordogna e alcuni siti dell'Herault seppelliva i suoi

morti con collane di conchiglie che provenivano dalle spiagge dell'Atlantico e del Mediterraneo. Nelle grotte Grimaldi (Mentone), tra le molte conchiglie rinvenute nelle sepolture, risaltano due frammenti di Cypraea cassis rufa, una specie propria del lontano Mar Rosso. Ciò attesta che, **pur di procurarsi le conchiglie, gli uomini del tempo erano disposti a lunghi spostamenti** o, comunque, a mantenere attive vie di commercio e di scambio con i loro simili viventi in altre lontane parti del globo. Dice G. Baldwin Brown (citato da Dance, 1986): "Se i pendagli di denti d'orso o di leone addosso ad uno scheletro erano un evidente, concreto trofeo di caccia, le conchiglie marine del Mediterraneo, che adornano lo scheletro in una grotta della Francia occidentale, dovevano essere oggetti ai quali veniva attribuito un altro valore, quello di pacifici trofei del commercio, rari, esotici, e corrispondentemente preziosi, che possono essere paragonati ai gioielli con i quali una moderna dama di corte si adorna." Saggiamente Dance: "Si può difficilmente negare che l'apprezzamento delle conchiglie sia nello stesso tempo primitivo e persistente, profondamente radicato

nell'uomo, come la stessa sua vanità." E aggiunge ancora Dance, citando G.K. Chesterton, "Si è sempre ritenuto, nella moderna filosofia sociale, che gli ornamenti, le curiosità, gli oggetti d'arte, etc., siano cose che la gente ricerca solo quando si è procurata il necessario. La realtà è tutt'affatto diversa. I selvaggi s'infilano nel naso un "oggetto d'arte" prima ancora di scoprire che le vesti sono utili. L'uomo ha scoperto che ciò che indossa è un lusso, ancor prima d'aver scoperto che è una necessità. Non è solo vero che **gli oggetti di lusso** siano più nobili delle necessità; sembra in verità che essi **siano più necessari delle necessità.**" E Dance conclude: "Certamente c'è qualcosa di lussuoso in una conchiglia. In questo, forse, risiede il motivo del suo fascino."

Alle Arene Candide (Finale Ligure), una cuffia di conchiglie ricopre il cranio di un giovane del tipo di Combe Capelle (cultura dell'Epigravettiano: 20.000-16.000 anni fa), sepolto con oggetti d'osso lavorato sul petto, una lama di selce nella mano destra, pietre sui piedi e con un impacco di ocra gialla su una frattura traumatica della mandibola. Tutto

questo e l'ocra rossa sparsa sulle pareti della sepoltura parlano chiaramente di una cerimonia funebre a carattere socio-politico e/o religioso. La cuffia di conchiglie era, con ogni probabilità, un simbolo e, forse, stava ad indicare l'elevato status sociale del defunto (non a caso, la grotta è detta "del giovane principe"). A questo proposito, vale la pena di ricordare che Somali ed Etiopi hanno usato e forse usano ancora copricapo di conchiglie di cipree come emblemi di comando (Torchio, 1983).

Nel tardo periodo Minoico (1500-1200 a.C.), a Creta, si decoravano i vasi d'argilla, imprimendovi sopra, prima della cottura, le valve di varie specie del gruppo dei Cardium (molluschi marini bivalvi) (Fig. 1).

L'abitudine di riprodurre conchiglie su oggetti d'uso o su manufatti artistici passò, quindi, a varie popolazioni mediterranee e anche ai Romani, i quali, per di più, **iniziarono la pratica del far collezione.** L'evoluzione culturale e il benessere sociale permisero si arrivasse a scoprire non solo il piacere di possedere nella propria casa un insieme di cose belle, rare e preziose, ma anche a far nascere un interesse "scientifico" per quanto presente in natura. Sta di fatto che in una delle abitazioni di Pompei, sepolte dal Vesuvio nel 79 dopo Cristo, è stata rinvenuta una collezione di conchiglie composta da varie specie marine mediterranee, da alcune specie terrestri e di acqua dolce italiane e da almeno quattro specie del Mar Rosso e dell'Oceano Indiano.

In tutto il mondo, anche in tempi recenti, varie conchiglie sono servite come moneta, per acquistare beni di consumo: famose a questo riguardo sono le piccole **conchiglie marine del gruppo delle cipree**, una delle quali deve a quest'uso il suo nome scientifico: Moneta moneta.

La forma, poi, di talune conchiglie ha fatto sì che, non di rado, venisse loro riconosciuta una valenza magico-religiosa. L'apertura delle cipree, una fessura che ricorda l'orificio genitale delle femmine umane, sembra aver condotto gli antichi Egizi a tenerne indosso alcune, vere o riprodotte in alabastro o quarzo, come **propiziatrici, in vita, della fertilità** o, dopo la morte, della tanto agognata rinascita.

In effetti, come sottolinea Torchio (1983), le conchiglie sono gli unici scheletri animali "non orripilanti" i quali divengono spesso ancor più belli dopo la morte dell'animale, come se la morte stessa li trasfigurasse. Il fatto, poi, che si conservino inalterate nel tempo, ha fatto sì che fossero "transustanziate" dalla fantasia umana e che fosse loro attribuita la valenza di testimoni della speranza nella sublimazione della vita, di eterna o illimitata permanenza oltre la morte o di futura resurrezione.

Le ierofanie che, in tutte le culture umane, alle conchiglie si rifanno, celano, quindi, mitologemi molto arcaici, originatisi probabilmente con le prime concezioni cosmogoniche, nelle quali gli elementi primordiali, promotori di fertilità e di vita, trovavano una modalità di espressione e una loro simbologia, più volte rimaneggiata, con l'evolversi delle strutture del pensiero di fronte alla religiosità (Caprotti, 1979).

E' così che, secondo una antica leggenda (ripresa da Plinio: Hist. Nat., IX, XXXV), secondo la quale "le ostriche, riempite al mattino di generativa rugiada partoriscono le perle", da una conchiglia verrà fatta nascere Venere Citerea, la dea che, concepita dal mare, fu trasportata sulle onde da una conchiglia (Plauto: 3° sec. a.C.; Sesto Pompeo Festo: 2° sec. d.C.) (Fig. 2). Una leggenda che è ripresa dal Poliziano (1454-1494), nelle sue "Stanze" (Libro 1°, ottava 99) e che, con ogni probabilità, ispirò a Botticelli il capolavoro "Nascita di Venere".

*"Nel tempestoso Egeo in grembo a Teti
Si vede il fusto genitale accolto
Sotto diverso volger di Pianeti
Errar per l'onde in bianca spuma avvolto;
E dentro nata in atti vaghi e lieti
Una donzella non con uman volto
Da' zefiri lascivi spinta a proda
Gir sopra un nicchio; e par che 'l ciel ne goda."*

Ed è così che, nel Medioevo, Ugo di San Vittore (filosofo e mistico, vescovo di Parigi, 1096-1141), nel suo "De bestiis et aliis rebus" (Cap. XXXV), riadatta la leggenda alla Vergine Maria. L'ostrica periferica diviene una "concha mystica", che verginalmente fecondata da una "rugiada divina", *concepisce, qual preziosissima perla, il Verbo Incarnato.*

Non è un forse un caso, infine, se una valva della conchiglia di un simile mollusco marino, più tardi battezzato da Linneo Pecten jacobaeus e volgarmente noto come "capa santa", diviene, più o meno nello stesso periodo (non si hanno prove dell'esistenza di questo simbolo in data anteriore al 1070), il simbolo di San Giacomo Apostolo, il cui corpo si dice approdasse sulle coste sabbiose della Galizia ricche delle suddette conchiglie spiaggiate, in prossimità dell'attuale Santiago de Compostela.

Anche fuori dal Mediterraneo, altri popoli e altre culture, hanno riconosciuto alle conchiglie un importante significato magico-religioso. **Induisti e Buddhisti vedono nelle conchiglie gli attributi di alcune delle loro più importanti divinità e, quindi, le usano come oggetti indispensabili per i rituali religiosi.** Vishnu, il "colui che preserva" della Trimurti indiana, è raffigurato con un "chanka" (Fig. 3) nella mano sinistra, una conchiglia bianca (del gasteropode marino Turbinella pyrum), spesso incisa con un motivo ornamentale a forma di fiore di loto, simbolo, quest'ultimo, per gli Induisti dello stesso Vishnu e, per i Buddhisti, di Siddhartha Gautama detto il Buddha (Fig. 4). Questa conchiglia rappresenta l'"Om", la sillaba con cui inizia il mantra dei mantra ("Om mani padme hum") e che rappresenta il primo suono della creazione, la vibrazione che ha dato origine alla materia, si direbbe oggi, la radiazione di fondo dell'universo, la traccia che a tutt'oggi sussiste del Big Bang. Nell'Attharvaveda o Libro dei Canti Magici dell'India antica (ca. 1250 a.C.), un testo destinato alle forme di culto dei cappellani reali, contiene un rito che ci parla della conchiglia (e della perla, ovviamente associata alla conchiglia):

Fig. 2: Come Botticelli ha raffigurato la nascita di Venere.



“Nata dal vento
dall'aria
dal lampo
dalla luce
che la conchiglia figlia dell'oro
che la perla
ci protegga dalla sfortuna.
Tu che dal seno dell'Oceano
nascesti al sommo degli splendori
o conchiglia,
noi uccidiamo grazie a te i demoni,
noi assoggettiamo i vampiri,
la malattia e gli affanni,
grazie alla conchiglia
grazie alla conchiglia, anche le
streghe.
La conchiglia che guarisce tutto,
voglia la perla proteggerci dalla
sfortuna.
Nata in cielo
nata dal mare
o portata dal fiume,
ecco la conchiglia
figlia dell'oro
gioiello che prolunga la vita.”

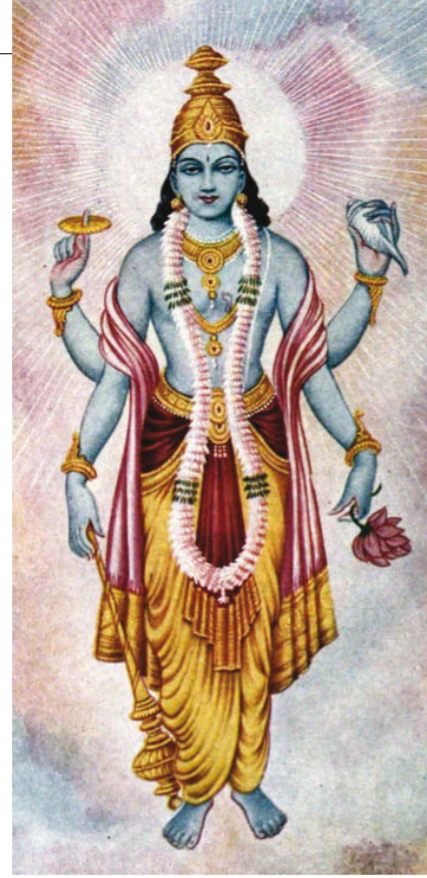


Fig. 4: Immagine raffigurante Vishnu con un chanka nella mano sinistra.

e le loro conchiglie per trarne “potenti”, specifici medicinali. Il famoso medico rinascimentale Pietro Andrea Mattioli (Siena 1501, Trento, 1578), nei suoi Commenti ad un classico della medicina dell'antichità scritto da Dioscoride Pedacio Anarzabeo (un medico militare vissuto nel primo secolo dopo Cristo), analizza e ripropone l'uso di conchiglie o del corpo di varie specie di molluschi per “curare” le più diverse malattie, un uso che si è protratto, nella medicina popolare, fin quasi ai tempi nostri (Giusti, 1997).

Perduta ogni speranza di un uso medico-magico, gli uomini non hanno comunque trascurato i molluschi e le loro conchiglie, anzi. Tra le spezie, le sete e le altre merci preziose che le navi commerciali iniziarono, verso la metà del trascorso millennio, a importare dall'Oriente, non mancavano le conchiglie. Gli astuti mercanti sapevano bene di poterle collocare a buon prezzo, data la loro bellezza e, a quei tempi, la loro rarità, sui mercati europei, tra chi, danaroso, era alla ricerca di cose belle da collezionare e da ostentare come “status symbol”. Alcune conchiglie tra le più rare, come il famoso **Conus gloriamaris**, sono state a lungo l'oggetto del più grande desiderio di molti, collezionisti e non, arrivando a spuntare prezzi sbalorditivi, certamente ben superiori a quelli del loro peso in oro. E non è così una sorpresa se, tra le gioie più preziose di famiglia, come ben attesta “L'armadio dei tesori”,

un famoso quadro, dipinto nel 1666 da Johan George Hintz, conservato al Museo di Amburgo, fanno la loro comparsa alcune conchiglie di specie esotiche.

Con lo sviluppo che le scienze della natura hanno conosciuto dal '700 in poi, **al collezionismo amatoriale si è affiancato il collezionismo scientifico**, inizialmente esercitato da ricchi e nobili signori in tutta Europa, poi da ricercatori appositamente pagati dalle università e dai musei naturalistici. È iniziata, così, la storia della Malacologia, la scienza che si occupa dei Molluschi.

I Molluschi sono uno dei gruppi animali più ricchi di specie. Stime recenti calcolano a ca. 200.000 le specie esistenti, diffuse in quasi tutte le parti del globo, esclusi i deserti e le regioni polari. Secondo una tra le tante classificazioni per loro proposte, i Molluschi viventi si dividono in otto grandi gruppi: Caudofoveati, Solenogastri, Poliplacofori, Monoplacofori, Gasteropodi, Cefalopodi, Scafopodi e Bivalvi. I primi tre, riuniti nel taxon “Aculiferi”, comprendono le specie più primitive il cui corpo, in genere allungato e talvolta vermiforme, è in parte o in tutto ricoperto da una pellicola proteica, dalla quale sporgono piccoli aculei calcarei che, nel caso dei Poliplacofori, si sono fusi sul dorso, a realizzare una serie di otto placche mineralizzate, dure e spesse. Le ultime cinque classi, raggruppate nel taxon “Conchiferi”, comprendono specie provviste di una struttura protettiva, detta conchiglia, ora a un pezzo (Monoplacofori,

Gasteropodi, Cefalopodi e Scafopodi), ora divisa in due pezzi più o meno uguali tra loro, detti valve (Bivalvi).

Nel corso del tempo, in seguito ad adattamento a particolari stili di vita o a particolari ambienti, alcuni gruppi dei Gasteropodi e dei Cefalopodi sono andati incontro ad una parziale o totale regressione della conchiglia. Si sono, così, originate, almeno nel caso dei Gasteropodi, le limacce o lumache (dal latino “limax”. Il termine chiocciola, dal latino “cochlea”, è proprio delle specie provviste di conchiglia esterna). Molte lumache terrestri e marine (Gasteropodi), le seppie e i calamari (Cefalopodi) hanno conchiglie molto ridotte, contenute in apposite sacche all'interno del corpo. In altre lumache marine (Gasteropodi Nudibranchi) e nei polpi (Cefalopodi Ottopodi) la conchiglia è stata del tutto perduta, così da rendere il corpo più plastico e più mobile, più adatto a trovare rifugio nelle anfrattuosità del substrato. Nei Gasteropodi più evoluti, la conchiglia, pur conservando la sua funzione protettiva rispetto ai predatori, ha assunto un'ulteriore valenza: quella di limitare la perdita d'acqua. Grazie alla conchiglia, così, i Gasteropodi sono stati capaci di colonizzare gli ambienti costieri e, quindi, le terre emerse, dando il via ad una radiazione evolutiva che ha condotto all'origine di moltissime specie terrestri.

Il fascino delle conchiglie, in particolare di quelle dei Gasteropodi marini, deriva da vari motivi: la straordinaria varietà delle forme, la lucentezza e la levigatezza della loro superficie esterna, la vivacità e l'originalità delle colorazioni. Colori che caratterizzano la superficie esterna e che hanno spesso scopi mimetici, sono dovuti a sostanze che vengono deposte nella componente organica delle conchiglie stesse (come le nostre ossa, anche le conchiglie sono una sorta di sandwich di proteine e di sali di calcio). **I colori iridescenti che talvolta si osservano sulla superficie interna madreperlacea sono, invece, dovuti al fenomeno della diffrazione della luce.** Proprio per la sua iridescenza, la madreperla delle conchiglie di certi bivalvi e di certi grossi gasteropodi marini è stata molto utilizzata, dall'antichità fino ad oggi, per ricavarne preziose sculture, il rivestimento di oggetti preziosi e per ricavarne gioielli, cammei e più umili bottoni.

Molte volte si ha l'impressione che tanto di quanto esiste su questa terra non sia nato per caso, che sia, cioè, comparso nel tempo in quanto, prima o poi, utile all'uomo, l'unico animale capace non solo di industria, ma anche di cultura, di fantasia e capace quindi, di cogliere il “bello”, ricavandone godimento. Basti

Fig. 5: Conchiglia del gasteropode marino Charonia tritonis, la buccina degli antichi marinai.



pensare ai fiori: sarebbe servito, come in realtà spesso serve, un semplice odore, ad assicurare l'arrivo di un insetto e a garantire la loro fecondità (Giusti, 1996). Come

Prof. Folco Giusti

Toscano DOC, nativo di Pisa. Professore ordinario di Zoologia dal 1980 all'Università di Siena, è stato Presidente della Società Malacologica Italiana e membro del Comitato Scientifico per la Fauna d'Italia del Gruppo Cattolico di Bioetica. Ha collaborato e diretto diversi progetti regionali a indirizzo agricolo-forestale, faunistico e ittico. Membro di numerose Società Scientifiche ed Associazioni italiane ed estere, attualmente impegnato in ricerche di faunistica per la conservazione della fauna della Toscana e dell'Arcipelago toscano, tassonomia e conservazione dei molluschi non marini, ed altre specie.



non pensare che i colori e lo splendore dei fiori siano tali, non solo e non tanto per attirare un insetto, ma, piuttosto, per creare stupore e donare all'uomo la gioia del bello? Ciò vale anche per le conchiglie. Il fascino che esercitano deriva, come si è detto, da un ricco insieme di qualità - **forma, colore, lucentezza, levigatezza, capacità di emettere suoni, robustezza e durata nel tempo** - qualità non tutte spiegabili in termini adattativi. Impossibile non pensare, anche in questo caso, che tanta bellezza sia stata voluta in vista dell'uomo, l'unico essere capace di coglierla e di farne oggetto di godimento. E di farne, ciò ammesso, anche oggetto di fede: non più simboli di arcani misteri o di mitici dei, ma segno di quell'Unica Saggezza/Bellezza da cui tutto proviene.

(La presente nota è una versione modificata di quella comparsa sotto il titolo “L'uomo e le conchiglie” in “Caffè Michelangelo”, anno VI, n. 2, Maggio Agosto 2001)

Indirizzo dell'autore: Dipartimento di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente, Università di Siena, via Mattioli, 4, 53100 SIENA.

Bibliografia:

- Caprotti E., 1979. Simbologie sacre e conchiglie: 1. Le culture primitive e l'Occidente. Stampa New Press, Como.
- Caprotti E., 1981. Simbologie sacre e conchiglie: 2. Le culture tradizionali dell'Oriente. Bollettino Malacologico, Milano, 17: 229-244.
- Caprotti E., 1991. L'illustrazione malacologica dalle origini al 1800. Bibliografia. Quaderni della Civica Stazione Idrobiologica di Milano, 18: 9-117.
- Dance S. P., 1986. A history of shell collecting. E.J. Brill & W. Backhuys (Eds.), Leiden.
- Giusti F., 1996. Premessa. In: F. Giusti e V. Serino (a cura di) L'uomo questo sconosciuto. Nuova Immagine Editrice, Siena.
- Giusti F., 1997. Le conoscenze malacologiche dall'antichità al Rinascimento. In: S. Ferri (a cura di) Pietro Andrea Mattioli (Siena 1501 - Trento 1578): la vita, le opere (con l'identificazione delle piante). Quattroemme, Perugia.
- Torchio M., 1983. Osservazioni e considerazioni sulle origini della Malacologia (nota preliminare). Quaderni della Civica Stazione Idrobiologica di Milano, 11: 1-32.



L'estate è arrivata: via le calze, su pantaloni e gonne corte. Facile a dirsi, ma non per tutte le donne scoprire le gambe nella bella stagione è un'esperienza piacevole. Cellulite e capillari in evidenza possono diventare un problema insormontabile.

ALL'INIZIO SI GONFIANO PIEDI E CAVIGLIE

Uno dei primi segnali che qualche cosa non va come dovrebbe è una sensazione di gonfiore ai piedi e alle caviglie, soprattutto la sera, dopo un giorno intero in piedi o sedute alla scrivania dell'ufficio. Piccoli fastidi che mettono in allerta: la circolazione sanguigna agli arti inferiori non è efficiente al cento per cento. E quando fa caldo il problema si fa sentire di più, soprattutto se quelle scarpette tanto carine non sono il massimo, dal punto di vista della salute delle gambe.

Per questo gli esperti consigliano di fare un po' di prevenzione prima di sfoggiare minigonne e hot pants. Proprio a partire dai piedi. A volte basta, alla sera, coricarsi e sollevare le gambe, mettendo sotto un cuscino rigido. E magari di notte infilare sotto il materasso, in corrispondenza dei piedi, un rialzo di circa dieci/quindici centimetri, in modo che la circolazione delle gambe sia favorita, durante il sonno, dalla forza di gravità.

Durante il giorno il consiglio è di indossare scarpe o sandali comodi, a pianta larga, scegliendo tra quelli che lasciano respirare la pelle. Tra l'altro consentono di camminare mantenendo la schiena in equilibrio e non pesare troppo sulle gambe. E i tacchi alti? Meglio usarli soltanto nelle occasioni speciali e in

ogni caso è meglio se non superano i tre, cinque centimetri. Così come sono da evitare le classiche infradito rasoterra: la mancanza di un piccolo tacco costringe i muscoli dei polpacci a movimenti innaturali.

PASTI LEGGERI E TANTA ACQUA

Per avere gambe toniche, in forma e soprattutto non appesantite da gofiori dovuti al caldo è fondamentale mangiare in modo sano, leggero ed equilibrato. Senza mai dimenticare di mettere la caraffa dell'acqua sulla tavola. Il regime ideale, secondo gli esperti, prevede infatti di bere almeno due litri di acqua al giorno ed evitare caffè, alcolici e bibite gassate. L'ideale in questa stagione è poi una dieta ricca di frutta e verdura fresca, in particolare l'ananas che contiene la bromelina, un enzima antinfiammatorio che previene la cellulite. Il freddo inverno è passato da un pezzo, quindi è opportuno preferire il pesce e le carni bianche, a quelle rosse. Meglio poi ridurre il consumo di cibi grassi e troppo conditi: appesantiscono la digestione e anche la circolazione del sangue. Preziosissime, in estate e nelle altre stagioni, le fibre alimentari e la vitamina C. Le prime danno una mano all'intestino, la seconda rafforza le pareti venose. Attenzione infine al sale: aumenta la ritenzione dei liquidi e aumenta la pressione sanguigna.



UN AIUTO IN PIÙ DALLA NATURA

Ci sono sostanze naturali che da decenni sono utilizzate come alleate delle gambe. Come per esempio la Centella asiatica, che stimola la produzione di collagene e rende quindi più elastiche le pareti dei vasi sanguigni. Un'azione importante quando questi ultimi fanno fatica a far tornare il sangue verso il cuore.

Anche il Ginkgo biloba è una pianta amica delle donne: mantiene i capillari in buona salute e grazie alla sua azione antiossidante, contrasta i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cutaneo. Infine l'Escina, un principio attivo che si ricava dall'Ippocastano: mantiene in condizioni di equilibrio il tessuto sottocutaneo ed è dotata di attività astringenti e antinfiammatorie. In farmacia esistono prodotti fitoterapici che contengono tutti e tre questi principi attivi naturali. Chiedi un consiglio al tuo farmacista.

GAMBE PRONTE PER L'ESTATE

Più che la prova costume è la minigonna a preoccupare molte donne. Ma attenzione: sfoggiare gambe bellissime non è soltanto una questione estetica...

di Luisa Bonometti





INFORMAZIONE

Secondo l'epidemiologo britannico Richard Peto il 30 per cento circa dei tumori si può prevenire con un'alimentazione corretta.

Anche il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro ha confermato questo dato nel 2007 e recenti studi stanno valutando questa stima. In ogni caso si tratta di percentuali consistenti che meritano lo sforzo di cambiare le proprie abitudini sbagliate.

Prima di affrontare le raccomandazioni di una sana alimentazione nelle diverse età della vita, è bene conoscere alcuni principi generali che dovrebbero riguardare tutta la nostra alimentazione in chiave anticancro. Vediamoli insieme.



CONTROLLARE L'INSULINA

L'insulina è l'ormone prodotto dal nostro organismo in risposta a un aumento della quantità di zuccheri nel sangue (*glicemia*).

L'insulina è però anche un elemento che regola altri aspetti del funzionamento del nostro organismo. Ecco perché è considerata un **ormone chiave nella relazione tra cibo e cancro**. Tanta insulina in circolo, per esempio, induce una **produzione eccessiva di testosterone**, l'ormone sessuale maschile. Ciò accade sia nella donna (*a produrlo sono principalmente le ovaie*), sia nell'uomo (*dove la sintesi avviene principalmente nei testicoli*). Inoltre l'insulina favorisce la **produzione di un fattore di crescita chiamato IGF-I** che è un vero e proprio fertilizzante per le cellule in generale e in particolare per quelle cancerose.

Alcuni tumori, come per esempio quello del seno ma non solo, sono particolarmente sensibili all'azione combinata degli ormoni sessuali e dei fattori di crescita.

Per questo è importante tenere basso il livello di insulina nel sangue, ma come si può fare in pratica?

Occorre ridurre fortemente (*ma si può anche eliminare del tutto*) il **consumo di zucchero bianco** (*ma anche di quello scuro*) e scegliere, per dolcificare, ad esempio il malto d'orzo o, per i dolci, il succo di mela o l'uva passa. **Da ridurre sulle nostre tavole sono anche i carboidrati troppo raffinati** (*per esempio farina 0 o 00, riso bianco*) a favore di quelli integrali.

È importante anche avere familiarità con l'**indice glicemico**, un numero che indica quanto, a parità di calorie, un cibo alza i livelli di glicemia rispetto a un altro. Il riso integrale, per esempio, ha un indice glicemico più basso rispetto a quello raffinato ed è quindi da preferire, ma non per forza tutti i giorni. Si può inoltre mangiare anche la pasta dei semola di grano duro meglio se integrale.



SPEGNERE L'INFIAMMAZIONE

Il cancro cresce e si sviluppa anche grazie all'ambiente che lo circonda cioè il nostro organismo. Se l'ambiente in cui si trovano le prime cellule tumorali è infiammato la crescita del tumore è favorita. Per questo è importante, portare in tavola cibi che riducano l'infiammazione evitando o riducendo fortemente quelli che invece la promuovono. Occorre però dire che l'infiammazione, è un meccanismo di difesa dell'organismo, molto importante contro le infezioni e i traumi. L'importante è che l'infiammazione si spenga quando il suo ruolo è terminato e non diventi cronica. **Per creare un ambiente antinfiammatorio, bisogna ridurre drasticamente il**



Testo a cura di AIRC, Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro

consumo di carne, specialmente di quella rossa (non più di una porzione a settimana), **privilegiare le proteine di origine vegetale e il pesce**, che contiene buone quantità di **acidi grassi omega 3** che hanno azione antinfiammatoria.



ELIMINARE LE SOSTANZE TOSSICHE

Una corretta alimentazione aiuta anche a eliminare meglio le sostanze tossiche dall'organismo, tramite l'attività detossificante del fegato e dei reni.

Per esempio **le crucifere, come cavoli e broccoli**, contengono sostanze che attivano alcuni enzimi epatici che favoriscono lo **smaltimento di sostanze nocive anche cancerogene**, mentre le **fibre** sono in grado di attaccarsi a molte sostanze tossiche già a livello intestinale e di trascinarle con sé con le feci. Inoltre le fibre permettono alla flora batterica di crescere bene e questa, stando a contatto con le pareti intestinali, rende molto difficile il passaggio di sostanze indesiderate nel sangue... una vera e propria barriera biomeccanica che ci protegge. Oltre al cibo, però, anche l'**attività fisica** è detossificante perché favorisce un migliore svuotamento intestinale.



BLOCCARE I RADICALI LIBERI

Le stesse reazioni che ha la pelle al contatto con l'acqua ossigenata si possono verificare anche a livello molecolare, su varie parti delle membrane delle cellule, per via della formazione di radicali liberi attraverso sostanze ossidanti che possiamo assumere con il cibo.

L'ossidazione cellulare favorisce la comparsa di mutazioni del DNA da cui possono originare tumori. Anche i fenomeni ossidativi sono favoriti da un consumo eccessivo di carne, specialmente rossa, salumi e di grassi saturi (*quelli del burro, dello strutto e dei formaggi*).

In natura esistono però molte sostanze antiossidanti, contenute specialmente nei cibi vegetali, delle quali alcune sono vendute anche come integratori per contrastare gli effetti dell'invecchiamento (*vitamina C, flavonoidi, resveratrolo, licopene*). Gli studi hanno però evidenziato che gli antiossidanti in forma di pillole e fiale non servono: il loro effetto benefico si esplica infatti, solo quando li assumiamo con gli alimenti.

Vanno quindi benissimo, ad esempio, gli agrumi (*ricchi di vitamina C e flavonoidi*), **l'uva** (*che contiene resveratrolo, ma non il vino dove la presenza di alcol vanifica gli effetti degli antiossidanti*) e **il pomodoro** (*che è una delle principali fonti di licopene*).

Nel consumare la frutta è importante considerare sempre anche la presenza di zuccheri, per mantenere un giusto controllo sul loro apporto.



DARE FORZA AL SISTEMA IMMUNITARIO

Il sistema immunitario è in grado di riconoscere le cellule cancerose ed eliminarle prima che si riproducano e generino una massa tumorale.

Anche se sappiamo che il funzionamento ottimale delle nostre difese è influenzato dal cibo, le conoscenze in materia sono ancora lacunose. Quel che è certo è che la malnutrizione induce una perdita di efficienza del sistema immunitario, ma lo stesso fa un'alimentazione troppo abbondante. Inoltre una **dieta amica del sistema immunitario deve comprendere vitamine e sali minerali, ossia frutta e verdura in abbondanza** (*almeno cinque porzioni giornaliere, pari a circa 600 grammi*),

possibilmente di colori vari (*al colore si associano infatti proprietà nutrizionali diverse*).

Anche gli acidi grassi omega 3 del pesce potenziano le difese così come una regolare attività sportiva: uno studio ha valutato lo stato delle difese in persone sedentarie e persone che praticano regolarmente uno sport, dimostrando che i secondi hanno un sistema immunitario più efficiente dei primi.



RIDURRE LE CALORIE

Nei Paesi occidentali consumiamo in media il 20-30 per cento di calorie in più rispetto al nostro fabbisogno giornaliero.

Non solo: diverse ricerche hanno dimostrato che una riduzione anche molto drastica delle calorie ingerite riduce il rischio di sviluppare un cancro e rallenta l'invecchiamento.

Il **grasso**, infatti, è un deposito naturale di sostanze che favoriscono l'infiammazione e inoltre produce ormoni, come gli estrogeni, coinvolti in vari tipi di tumori.

È quindi utile **imparare a ridurre le porzioni di cibo consumate durante i vari pasti**: non si tratta di avere fame, ma di abituare l'organismo a ricevere, per così dire, meno benzina, considerando che gliene diamo decisamente troppa.



RIDURRE L'EFFETTO DEGLI ESTROGENI

Gli ormoni femminili, se in eccesso, specialmente dopo la menopausa, possono favorire la comparsa di tumori al seno e all'endometrio e promuovere la proliferazione cellulare. Ma il cibo può regolare la produzione di estrogeni nell'organismo.

La soia e i suoi derivati, per esempio, contengono analoghi vegetali degli estrogeni umani (*fitoestrogeni*) che sono in grado di legarsi alle stesse proteine che si trovano sulle membrane cellulari (*chiamate recettori per gli estrogeni*): attraverso questo legame sembrano esercitare un **effetto protettivo**.

Analoghi ai fitoestrogeni sono i lignani, contenuti nelle crucifere (*cavoli, broccoli, verze*) e **nei semi di sesamo**.

È interessante sapere che esiste un legame tra livelli di insulina nel sangue e livelli di estrogeni prodotti, e che il grasso addominale è in grado di produrre estrogeni.

Con l'alimentazione è possibile quindi intervenire su più fronti in contemporanea per proteggere le cellule da mutazioni pericolose.



BLOCCARE L'APPROVIGIONAMENTO DEL TUMORE

Un tumore per svilupparsi ha bisogno di un apporto importante di ossigeno e nutrienti che per raggiungere le cellule tumorali richiede la formazione di nuovi vasi sanguigni. Per questo il tumore produce sostanze che facilitano la formazione di nuovi vasi, tramite il cosiddetto processo di angiogenesi. **Nessun alimento si è dimostrato capace di contrastare questo processo ma una sostanza, l'acido ellagico, contenuta nei piccoli frutti di bosco** (*lamponi, mirtillo, more*), **sembra rallentare la formazione** (*almeno in laboratorio*).

Ciò non significa che mangiando una coppetta di frutti di bosco si ottenga un risultato analogo, ma le proprietà antiangiogenetiche esistono, per cui può essere una buona scelta alimentare, per lo meno nel periodo in cui questi frutti sono di stagione.

ALIMENTAZIONE ANTICANCRO

L'alimentazione è un bisogno essenziale dell'uomo: per funzionare, un individuo deve introdurre una certa quantità di calorie, come una macchina ha bisogno di benzina per funzionare. Vi sono sostanze che vanno assunte in quantità piccolissime (in termini di peso), come per esempio le vitamine, e altre che vanno invece equilibrate con attenzione, come carboidrati, proteine, grassi e fibre.

Negli ultimi 50 anni sono stati fatti studi approfonditi su quasi tutti gli aspetti della nutrizione umana: sappiamo che cosa fa bene e che cosa fa male in generale, ma stiamo ancora studiando in che modo i cibi interagiscono a livello molecolare con le cellule del nostro organismo. Scoprirlo ci permetterà di comprendere meglio le funzioni di ciascun nutriente e di costruire menù sempre più personalizzati sia per quel che riguarda le persone sane sia per coloro che si trovano ad affrontare una malattia.

Oggi possiamo già indicare con una certa sicurezza scientifica, quali sono le abitudini più dannose che è bene modificare per evitare di ammalarsi.



Aforisma del giorno

Dubbio,
uno dei nomi
dell'intelligenza

J. L. Borges



LE BORSE ICONICHE LE VERE SUPERSTAR DELLA MODA.

a cura di Martina Rossi



Inutile girarci tanto intorno, la borsa è l'accessorio essenziale nella vita di ogni donna, quello con la A maiuscola.

E ce n'è per ogni occasione, modelli e modelli per cui i nostri occhi brillano e i cuori battono. Esiste poi una categoria di **borse definite del desiderio**, in vera pelle e realizzate a mano fino al più piccolo dettaglio, che purtroppo non sono alla portata di tutti i portafogli. Le indossano le star, le modelle, le fashion blogger, e diciamo così, spesso sono prestate o peggio ancora regalate dagli stilisti!

Alcune di queste borse hanno fatto la storia del costume, altre sono nate dall'ispirazione del designer per una diva in particolare, **ma sapete quali sono e che origine hanno?**

La prima vera It-bag è la **KELLY BAG** di Hermès. Dalla linea semplice e versatile, è ultra comoda da portare tutti i giorni, e fu creata da Hermès negli anni 50. Solo dopo che Grace Kelly la mostrò nel film "Caccia al Ladro" però si guadagnò la popolarità di cui gode ancora oggi. Da quel momento è forse la borsa più famosa di tutti i tempi. Possederne una significa

possedere un pezzo di storia della moda, un oggetto dal valore incalcolabile. Hermès la rinominò Kelly bag nel 1977, e da allora è stata declinata in sette versioni che vanno dalla Mini Kelly alla Kelly 32, a seconda di misure e dettagli. Curiosità: non è facile entrare in possesso di questo oggetto del desiderio, va ordinata e c'è una lista d'attesa lunghissima, si parla di mesi e mesi, anni diciamo... e di certo non si parla di spese affrontabili da chiunque purtroppo.



Altra borsa del desiderio di casa Hermès è la **BIRKIN BAG** e tutte le fashion victim che si rispettano ne hanno una. La borsa prende il nome dall'attrice Jane Birkin, la quale ha raccontato di aver incontrato Jean-Louis Dumas, stilista di Hermès, in un volo Parigi - Londra nel 1984. Quando Dumas vide che la borsa che aveva non riusciva a contenere tutte le sue cose, chiese all'attrice se poteva dargliela per apportare alcune modifiche. Fu così che nacque l'icona di stile. Ma pare che l'attrice britannica abbia chiesto alla maison di non utilizzare più il suo nome per la versione in coccodrillo per via di presunti trattamenti non etici riservati ai coccodrilli, anche se l'azienda non ha tardato a smentire ogni accusa. In ogni caso, il vero problema sarebbe un altro, e cioè che la richiesta della Birkin non avrà fortuna perché il nome della borsa è stato registrato da Hermès nel 1997, con la possibilità di disporne in qualunque modo.

E per introdurre la regina di casa Chanel non posso che usare le parole di Coco Chanel che diceva: *"The best things in life are free. The second best are very expensive"*. E la sua pupilla è sicuramente tanto bella quanto



costosa! Non sfigurerebbe tra le migliori invenzioni del mondo la **CHANEL 2.55**, nata da un'idea di mademoiselle Coco per rispondere alle esigenze delle donne moderne e attive degli anni 50. Il suo nome prende spunto dal mese e dall'anno di nascita della borsa ovvero febbraio del 1955. La 2.55 è in metelassé, a tracolla e con una tasca esterna nel retro. Fu creata da Coco dopo averla pensata e ripensata per ben 25 anni. Voleva infatti creare una borsa che lasciasse finalmente le mani libere, ma che fosse allo stesso tempo capiente, elegante e raffinata. Ed inizialmente era realizzata con lo stesso tessuto dei suoi tailleurs, solo successivamente in pelle di vitello o agnello, con la ricercata impuntura effetto matelassé che ancora oggi la rende unica e inimitabile. La comoda tracolla prevedeva esclusivamente una catena dorata, ispirata niente meno che alle catene

dei portachiavi che utilizzavano i custodi dell'orfanotrofio in cui Coco era cresciuta, mentre la chiusura era di forma semplice e rettangolare (mademoisellelock). Forse è un po' più facile accaparrarsi questa

meraviglia perché comunque non si arriva a pagarla decine di migliaia di euro, anche se bisogna segnalare che due volte all'anno l'azienda ritocca il prezzo per fare in modo che la borsa non si svaluti mai.

E poi va assolutamente segnalata la diva di casa Gucci, la **"HOB0-BAG"**, che esiste dal 1947, ma è diventata un must solo dopo che Jackie Kennedy Onassis la utilizzò negli anni 70, facendo sì che Gucci le **cambiasse nome in Jackie**. Forma trapezoidale e pochi dettagli, per una borsa che da sempre è sinonimo di eleganza e stile, proprio come la donna che le ha donato il nome e che la portava sempre con sé.



Tra le ultime manie da braccio, nel 1994 è nata la **BAGUETTE** di Fendi. La particolarità di questa borsa sta nella sua fantasia fatta di colori, decorazioni e ricami. Ogni baguette, piccola e comodissima perché si può portare in

spalla ma ha l'allure delle borsetta da sera, è unica nel suo genere ed è quasi impossibile trovarne una uguale in circolazione. Provare per credere!

Tra tutte io ho la mia preferita, quella che un giorno spero di riuscire a comprarmi. E voi?



I NEOLOGISMI DELLA MODA

di Martina Rossi

La nostra lingua è meravigliosa e ci mette a disposizione espressioni curiose ed interessanti, ma spesso accoglie anche nuove parole piuttosto particolari. A dettar legge sono spesso termini specialistici dei vari settori, derivanti da altre lingue. Ma negli ultimi anni la moda sta influenzando in modo massiccio il nostro modo di esprimerci. Da dove derivano e soprattutto sappiamo usare nel modo corretto i neologismi della moda?

Iniziamo con l'ABC dello slang modaiolo:

- GLAMOUR** riguarda in qualche modo l'eleganza e non necessariamente la moda
- VINTAGE** definisce le qualità ed il valore di un oggetto prodotto almeno nei vent'anni precedenti.
- FASHION TRENDY** cioè al passo con i tempi sta ad indicare la direzione che il costume o il modo di vestire sta prendendo.
- COOL** familiarmente è usata per indicare una persona o un oggetto considerato popolare e alla moda
- CHICÈ** elegante ma può essere esteso anche al di fuori dell'abbigliamento

E ultimamente quali sono i neologismi che ci circondano? Sono tutti termini anglofoni, vediamo alcuni:

- UNDERSTATEMENT** il modo di vestire sottotono, che va molto di moda ora
- URBAN CHIC** abbigliamento sofisticato, con abiti semplici ma impeccabili
- BOYSH** taglio maschile ma allo stesso tempo sensuale e femminile

BED HEAD

le acconciature in stile "mi sono svegliata così e quasi non pettinata", quando in realtà sono frutto di ore di parrucco.

FASHIONISTA

termine sarcastico per chi è appassionato di moda, sia che la faccia o che se ne occupi in senso lato. le borse ostentate dalle star e in perenne lista d'attesa nelle boutique. stile perbene, derivante dai guardaroba dei frequentatori delle università chic americane. Vi ricordate Happy Days? Ecco.

IT-BAG

PREP

E poi ci sono le parole inglesi italianizzate, i veri orrori della lingua, che però tanto ci conquistano:

FOTOSCIOPPARE INSTAGRAMMARE

ovvero ritoccare con Photoshop. e se non usi uno di questi termini a Milano soprattutto durante la settimana della moda, sei out, troppo out... Perché nella moda se non sei social, non puoi contare. Non sei top... (vero linguaggio da fashion-blogger ita)

MECCIARE (MATCHARE) APERICENA

un altro scivolone dall'inglese per dire mescolare stili diversi così in voga nella nostra Milano. Una crasi tra aperitivo e cena che ormai è entrata a pieno diritto nei vocabolari, ahinoi!

E adesso, fatto questo veloce excursus gergale, vi prego, vi scongiuro, utilizziamo più termini corretti possibili, perché va bene la globalizzazione, ma cerchiamo di darci un tono! Ce la vedreste Anna Wintour a instagrammare e fotosciappare? Io proprio no!



CONCORSO FOTOGRAFICO E PREMIO DOSCAR

ANCHE QUEST'ESTATE LANCIAMO IL CONCORSO PER LA MIGLIORE FOTO: PAESAGGI, PERSONE, FATTI, ECC.

Ricordatevi di mandare i vostri scatti più belli nella più alta risoluzione possibile.

Nel prossimo numero della nostra Rivista di novembre sarà annunciata e pubblicata la **foto vincitrice**, che verrà premiata con un *prezioso regalo*.

Le altre foto parteciperanno al premio annuale DOSCAR per le arti figurative.

Inviare le vostre foto a
INFO@DOSCASANCARLO.IT



VITA SANA E
PREVENZIONE

La squadra runner del Gruppo Sportivo Donatori Sangue



MINIMARATONA DOSCA

ASSIEME A "QUATTRO PASSI IN COMPAGNIA"

30 Aprile – Seguro di Settimo Milanese

L'acquisizione di nuovi donatori, e di nuove donazioni, sta vivendo un momento difficile da qualche anno a questa parte. Non se ne conoscono con certezza le cause, pur essendosene ipotizzate varie. Nostra mission è perciò promuovere la donazione di sangue nel maggior numero di ambiti possibile; tra questi l'ambito sportivo è il più promettente per evidenti punti comuni: **sia l'atleta che il donatore sono in generale giovani che tendono al mantenimento di un buono ed efficiente stato di salute; così se non sempre un donatore, seppur sano, può essere un buon atleta, un atleta in quanto tale può senz'altro essere un efficiente donatore di sangue.** Come già annunciato nello scorso numero della rivista Il Donatore, DOSCA ha dato ufficialmente il via all'ambizioso progetto di costituire un proprio gruppo sportivo. È nato perciò, e possiamo dirlo con orgoglio, il Gruppo Sportivo Donatori Sangue Ospedale San Carlo, che ha inaugurato la sua

attività con la partecipazione di alcuni runners ad una minimaratona non competitiva di 5/10 km tenutasi lo scorso 30 aprile a Seguro- frazione di Settimo Milanese-, nell'ambito di una parallela passeggiata aperta a tutti, denominata "Quattro passi in compagnia". L'evento, patrocinato dal Comune di Settimo Milanese, è stato organizzato da DOSCA e dall'ACLI. La partecipazione dei cittadini è stata numerosa e gioiale. Come Gruppo Sportivo siamo riusciti a riunire circa una ventina di atleti che hanno corso e indossato la divisa da runner di DOSCA con lo slogan "Corro a donare il sangue". Questo primo evento è stato sicuramente un'occasione per testare il progetto che stiamo realizzando. Il numero di iscritti al Gruppo Sportivo Donatori Sangue Ospedale San Carlo, nella disciplina della corsa, sta crescendo e presto saranno comunicate nuove date ed eventi sportivi a cui gli atleti potranno partecipare e aiutare così l'associazione a sponsorizzare la donazione di sangue.



Il motto dei nostri runner.





Squadra di calcetto del Gruppo Sportivo Donatori Sangue DOSCA.



PRIMO TORNEO DI CALCETTO DOSCA

"FACCIO GOL DONANDO IL SANGUE"

In occasione della Giornata Mondiale del Donatore di Sangue (14 giugno) DOSCA ha voluto coinvolgere il proprio Gruppo Sportivo di Donatori del Sangue e organizzare il primo Torneo di Calcetto DOSCA dal titolo "Faccio gol donando il sangue" per ricordare la giornata e dare visibilità al messaggio della donazione di sangue.

Il torneo si è tenuto lo scorso 12 giugno presso il campo Viscontini e ha visto sfidarsi in amicizia ben 9 squadre (DOSCA - Run4food squadra A - Run4food squadra B - Podisti da Marte - Barcelona Ecuador - Girls Team - Pediatric Football Team - Urban Runners - Cral Osp. San Carlo), che ringraziamo per la

disponibilità e l'entusiasmo dimostratici. Le partite si sono svolte a gironi, con una durata di venti minuti per incontro e con la partecipazione di 5 giocatori a partita. Anche DOSCA ha preso parte al torneo con una propria squadra di donatori, che, al primo esordio, orgogliosamente è arrivata terza! La nostra squadra è molto affiatata e parteciperà ad altri numerosi tornei, portando il messaggio della donazione sul campo da calcio.

Ringraziamo il mister Alfredo Carameli che per DOSCA ha organizzato questa bellissima e piacevole giornata sportiva, che contiamo di ripetere.



- LA CLASSIFICA**
- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1. Barcelona Ecuador | 5. Girls Team |
| 2. Run4food/A | 6. Cral osp. S. Carlo |
| 3. Dosca | 7. Urban Runners |
| 4. Run4food/B | 8. Pediatric Football Team |
| | 9. Podisti da Marte |





Carciofi ripieni al profumo di timo

Ingredienti

5 carciofi puliti
60 g di farro
50 g di sedano
un bicchiere di brodo vegetale fatto in casa
timo
olio di oliva
sale
pepe

Preparazione

Mettete i carciofi in una padella antiaderente con il gambo verso l'alto. Coprite con un bicchiere di brodo vegetale, unite un rametto di timo e fate cuocere tutto su fuoco basso per 10-15 minuti. In seguito togliete i carciofi dal fuoco e teneteli da parte. Mettete il farro nel liquido che è rimasto e fatelo cuocere per 25 minuti. In seguito, allargate le foglie dei carciofi e farciteli con il farro e con il sedano tagliato a cubetti. Trasferite i carciofi in una pirofila e fateli cuocere a 180 gradi per 10 minuti. Quando saranno pronti aggiungete un filo di olio di oliva crudo e decorate con qualche rametto di timo.

Dott. Maria Papavasileiou

Laureata in dietologia e nutrizione umana all'Università ATEI di Salonicco, ha poi effettuato un ciclo di studi in biologia molecolare alla Staffordshire University (Regno Unito). Iscritta al corso di immunologia all'Università di Osaka (Giappone). Ha prestato 3 anni di servizio a Hippokratio General Hospital of Thessaloniki come nutrizionista per donne con gravidanze ad alto rischi. Specializzata in alimentazione vegetariana e vegana, partecipa costantemente a congressi di Colin Campbell. Attualmente esercita la libera professione di Nutrizionista.



“ PERCHÉ CLAUDIA POSSA CONTINUARE A VIAGGIARE
ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE.”



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

Chi ha bisogno di sangue ha bisogno anche del tuo aiuto per realizzare i propri desideri. Aiutalo con una donazione al Centro TrASFUSIONALE dell'Ospedale San Carlo Borromeo di Milano.



DOSCA

www.doscasancarlo.it

100anni Anniversari in Medicina

CENTENARIO 1916-2016

CENTENARIO DELLA NASCITA

Data 25 Agosto 1916

Avvenimento Nasce in Alabama il medico statunitense **Frederick Chapman Robbins**. Professore della Scuola di medicina della Western Reserve di Cleveland, dirige il reparto di pediatria e malattie infettive dell'Ospedale Civile. Studia sperimentalmente vari problemi di virologia; nel 1954 gli viene conferito, insieme a J. F. Enders e Th. H. Weller, il **premio Nobel per la medicina**, per ricerche sulla coltivazione in vitro del virus della poliomielite. Altri lavori scientifici riguardano oltre alle malattie virali, le forme da rickettsie e la febbre Q presente nell'area mediterranea.



CENTENARIO DELLE SCOPERTE

Data 1916

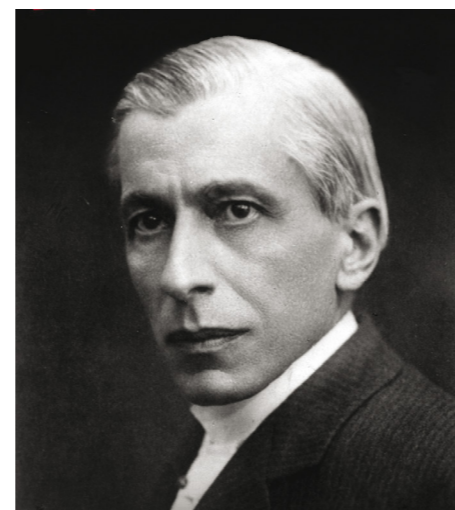
Avvenimento **Nicolae Paulescu**, professore di fisiologia all'Università di Bucarest, scopre, in piena Guerra Mondiale, l'insulina. A causa dell'occupazione di Bucarest dalle truppe tedesche e austro-ungheresi alla fine del 1916 e della guerra che dura per la Romania fino all'agosto 1919, Paulescu non riesce a pubblicare i risultati dei suoi esperimenti prima del 1921. Il 10 aprile 1922 brevetta il suo metodo di estrazione dell'ormone pancreatico presso il Ministero romeno dell'Industria e del Commercio. Nonostante ciò due ricercatori canadesi pubblicano le loro ricerche nel 1922, otto mesi più tardi di Paulescu, ripetendo gli stessi esperimenti di Paulescu. La commissione del premio Nobel decide di premiare la scoperta dell'insulina nel 1923, ma assegna il premio ai due canadesi, Banting e a Macleod. Il **Comitato Nobel ha riconosciuto solo nel 1969 la precedenza di Nicolae Paulescu nella scoperta del trattamento antidiabetico**, ma, conformemente al suo statuto ha escluso la possibilità di una riparazione ufficiale.

CENTENARIO DELLA MORTE

Data 21 Febbraio 1916

Avvenimento Muore il medico italiano, **Giuseppe Magini**. Studia nel Collegio Vescovile di Pienza e nel 1865, cioè a soli 14 anni, vince a Siena il

Concorso Mancini per studi classici, nella letteratura italiana e latina. Nel 1867 va a Roma e studia nel Collegio Romano, dove consegue il titolo di "baccelliere". Si laurea poi presso l'Università Pontificia di Roma in Medicina e Chirurgia. Nel 1877 ottiene, per concorso, il posto di Chirurgo sostituto negli Ospedali di Roma, ed esercita per un triennio. Nel 1881 diventa **Assistente Universitario nell'Istituto di Istologia e di Fisiologia generale di Roma e resta tale sino al 1893, potendo in tal modo accudire i suoi studi preferiti pur esercitando la libera professione di medico-chirurgo**. Il 23 gennaio 1887 è nominato Socio Ordinario dell'Accademia Medica di Roma. Il 14 febbraio 1894 è nominato Professore Straordinario di Istologia e Fisiologia generale all'Università di Roma e Direttore del relativo Gabinetto Sperimentale.



50anni Anniversari in Medicina

CINQUANTENARIO 1966-2016

CINQUANTENARIO DELLE SCOPERTE

Data 1966

Avvenimento Viene ideata la tecnica chirurgica della fistola artero-venosa da **J. E. Cimino e M.J. Brescia**. Prima dell'invenzione della fistola, l'accesso vascolare utilizzato per la dialisi era lo shunt di Scribner, un tubicino in teflon posizionato esternamente all'arto che metteva in comunicazione arteria e vena mediante un tip terminale rigido fissato chirurgicamente su ciascuno dei due vasi. Tuttavia tali dispositivi avevano breve durata a causa delle numerose complicanze, quali trombosi, infezioni e importanti emorragie. Nel 1966 i medici James E. Cimino e Micheal Brescia, in collaborazione con il chirurgo vascolare Kenneth Appell, **realizzano con successo la prima fistola artero-venosa tra l'arteria radiale e la vena cefalica a livello del polso, con un'anastomosi** (unione chirurgica) di tipo latero-laterale, ovvero la parete laterale dell'arteria con quella della vena.



CINQUANTENARIO DELLE SCOPERTE

Data 1966

Avvenimento **M. W. Steele e W. R. Bragg** dimostrano che le cellule del

liquido amniotico possono essere coltivate e utilizzate per lo studio del cariotipo fetale (diagnosi prenatale). La fase di sviluppo di questo tipo di diagnostica parte agli inizi del '900 ad opera di Thomas Hunt Morgan, e delle sue scoperte riguardanti il ruolo dei cromosomi nell'ereditarietà. Nel 1953 viene poi approfondita e studiata da F. C. Crick, J. D. Watson e M. F. Wilkins la struttura molecolare degli acidi nucleici e il suo significato per il trasferimento dell'informazione nelle cellule. Il culmine di questo processo di ricerca scientifica è proprio l'intuizione di Steele e Bragg. La diagnostica di laboratorio apre al medico l'era del "pre-vedere".

CINQUANTESIMO DELLA MORTE

Data 8 Novembre 1966

Avvenimento Muore **Bernhard Zondek**, medico **ginecologo tedesco scopritore**, insieme a Selmar Aschheim, **degli ormoni ganadotropi e di un metodo per la diagnosi precoce della gravidanza**. Zondek studia all'Università di Berlino dove ottiene il dottorato nel 1919. Consegue poi l'abilitazione in ostetricia e ginecologia nel 1923. Aschheim e Zondek danno, separatamente, una prima comunicazione sull'esistenza degli ormoni ganadotropi nel 1926,

annunciando di essere riusciti a ottenere la pubertà precoce in topine mediante trapianti di preipofisi. Viene poi precisato che in tal caso essi provengono in gran parte non dall'ipofisi, ma dalla placenta. Sulla loro presenza sono basate le reazioni biologiche che permettono la diagnosi precoce della gravidanza.



Letti per Voi



Manuale del Diporto Nautico

Autore: Guido Colnaghi
Casa Editrice: Hoepli
Pagine: 248
Prezzo: 29,90 €

Lo sviluppo del diporto nautico, lo svolgimento della Coppa America in Mediterraneo e la crescita delle scuole veliche hanno allargato l'interesse per il mare e perciò l'utilità per un manuale tecnico, pratico, chiaro ed essenziale. Il volume presenta un approccio pragmatico di tipo induttivo, basato sulla lunga esperienza di navigatore dell'autore, ma soprattutto su quella quarantennale di insegnante e formatore presso le primarie scuole nazionali ed estere. Nell'opera è utilizzato uno schema condensato di tecnica, metodica e organizzazione, pieno di originalità concettuale e formale. Le nozioni teoriche e le prove pratiche sono trattate in moduli monotematici e sviluppate per unità su singole schede a colori, illustrate con richiami ed evidenziazioni così da renderle di chiarezza immediata.

Mangiare sano con le erbe. Guida alla raccolta e alla cucina in 174 ricette.

Autore: Anna Rivera
Casa Editrice: Araba Fenice
Pagine: 224
Prezzo: 19,00 €

L'uso delle piante selvatiche in cucina è sicuramente molto antico, ma stava quasi scomparendo dai consumi quotidiani. Oggi è di nuovo argomento di grande interesse. Questo libro raccoglie vecchie o antiche ricette, per dimostrare che, quello che un tempo era necessità, oggi può rivivere offrendo moltissimo: sapori buoni, tutti da riscoprire, un rapporto più sostenibile con l'ambiente e il piacere di stare a contatto con la natura.

Milano in mano.

Autore: Guido Lopez e Silvestro Severgnini
Casa Editrice: Mursia
Pagine: 664
Prezzo: 35,00 €

La più celebre guida alla città di Milano, scritta da uno dei massimi esperti di storia meneghina, Guido Lopez, con l'aiuto di Silvestro Severgnini. Milano in quattordici itinerari e attraverso venti secoli, alla scoperta di monumenti e strade, musei e palazzi, sulle tracce dei suoi protagonisti: Sant'Ambrogio e San Carlo Borromeo, il dominio dei Visconti e degli Sforza, Leonardo e Bramante; i maestri della musica, da Verdi a Toscanini, e i grandi letterati, dal Beccaria al Manzoni; il Novecento dei Futuristi e degli uomini d'industria, da Mattei a Pirelli. Pubblicato per la prima volta nel 1965, dopo cinquant'anni, grazie al lavoro di Fabio Lopez, figlio di Guido, questo libro esce in una nuova edizione aggiornata agli sviluppi più recenti di una città sempre in movimento.

Scritti da Voi Donatori e Amici DOSCA



... che siamo lieti di pubblicare.

Per scrivere alla redazione inviare una mail a info@doscasancarlo.it o scrivere all'indirizzo [DOSCA Onlus via Pio II, 3 20153 Milano](https://www.dosca.org/).

LA FINESTRA D'UFFICIO POETICA

*Da qualche parte esiste una finestra d'ufficio poetica,
da qualche parte le foglie danzano con il vento e altre
cadono..*

*Da qualche parte c'è un pc sul tavolo e una persona dietro,
esiste lì un corpo e un cuore dentro..*

*Da qualche parte esiste un uomo che trema con le foglie
e rimane fermo come l'albero...*

*Da qualche parte esiste questa umanità fallibile,
dove tutto viene interpretato e niente è del tutto vero...*

Klodiana Dosti

RIMPIANTI

*Ci ritrovammo come per caso
le braccia e il corpo appoggiati
a una pianta che ci sorrideva
in mezzo al campo dei nostri anni.*

*Non ne riconoscemmo i frutti
e li mangiammo acerbi
altri lasciammo marcire senza coglierli
eppure la pianta ci sorrideva
in mezzo al campo dei nostri anni*

Da donatore che vuole mantenere l'anonimato





LETTERE alla Redazione

Salve,

oggi ho fatto la prima donazione e mi sono iscritta a Dosca. Ci tenevo particolarmente perchè volevo rendere a qualcuno a me sconosciuto ciò che per decine di volte un mio familiare ha ricevuto a causa di tumore al sangue. Questo mi ha reso molto orgogliosa di me e siccome ho visto che c'è un distaccamento a Settimo Milanese della vostra associazione vorrei sapere se avete bisogno del mio aiuto per eventuali forme di volontariato.

Grazie e buon sangue a tutti!!
M. B.

Cara Donatrice,

ti ringraziamo per la testimonianza incisiva e concreta di chi vive in prima persona una situazione che meglio fa capire quanto sia importante la donazione di sangue. Per noi fai già parte della grande famiglia di DOSCA e ti accogliamo a braccia aperte. Abbiamo sempre bisogno di forze nuove per poter realizzare la nostra mission, ossia diffondere il messaggio della donazione di sangue. Chi meglio di te può aiutarci a comunicare questo?! Ti aspettiamo e grazie ancora!

Per scrivere alla redazione
inviare una mail a
info@doscasancarlo.it
o scrivere all'indirizzo
Dosca Onlus, via Pio II, 3
20153 Milano

Buongiorno,

desidero ricevere informazioni sul gruppo sportivo per poter partecipare a manifestazioni sportive. Di quali specialità sportive vi occupate?

Grazie
Donatore DOSCA

Gentile donatore,

il Gruppo Sportivo Donatori Sangue Ospedale San Carlo per ora si è strutturato in due discipline: corsa e calcio a cinque\sette. La nostra idea è quella di coinvolgere altri sport come lo sci o il tennis. Siamo comunque aperti a nuove proposte. Ovviamente abbiamo la necessità di raggiungere un numero di atleti adatto per poter costituire un gruppo attivo. Se è interessato ad iscriversi al nostro Gruppo Sportivo può contattarci all'indirizzo mail info@doscasancarlo.it, indicandoci: nome, cognome, data di nascita, un contatto telefonico, taglia e inviandoci il certificato di buona e robusta costituzione. Una volta iscritto verrà inserito in una mailing-list in cui verranno comunicati tutti gli eventi a cui il Gruppo partecipa. Per qualsiasi info non esiti a contattarci.

Buongiorno,

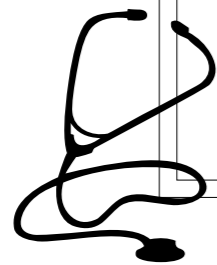
sono una donatrice DOSCA da molti anni. Ora sono in gravidanza, quindi credo di non poter più donare per questi mesi. Dovendo fare comunque frequenti analisi del sangue, posso usufruire comunque del Centro Donatori?

Grazie
C.M

Gentilissima donatrice,

essendo in gravidanza è sospesa dalla donazione e di conseguenza anche dai controlli per la donazione. Non possiamo effettuare esami se una donna è in gravidanza, in quanto non può più donare per un certo periodo (1 anno dal parto di solito). Gli esami che svolgiamo presso il Centro Trasfusionale sono connessi alla donazione del sangue. Perciò gli esami relativi alla gravidanza devono essere eseguiti tramite il percorso tradizionale, ossia con la ricetta del medico e passando per il Cup dell'ospedale.





MEDICINA in pillole

IL CALCARE NELL'ACQUA E' NOCIVO?

Nessun rischio, purché l'acqua sia potabile In passato si temeva che il calcare (ovvero il carbonato di calcio) potesse danneggiare i reni, ma gli studi scientifici hanno dimostrato che questo rischio non esiste, e che, al contrario, la sua presenza nell'acqua potrebbe avere un effetto protettivo per il sistema cardiovascolare. Se non sono presenti particolari patologie, le acque dure, cioè con calcare, sono quindi da preferirsi a quelle sottoposte a processi di addolcimento, che riducono i livelli di magnesio e inducono un aumento della concentrazione di sodio, che favorisce l'ipertensione. Il calcio inoltre riduce l'assorbimento dei grassi a livello intestinale, è indispensabile per prevenire l'osteoporosi e sembra svolgere un'azione protettiva per alcuni tumori.

I FILTRI DA NASO CONTRO IL RAFFREDDORE DA Fieno

Si infilano nelle narici e bloccano i pollini presenti nell'aria Sicuramente sono un po' scomodi, ma questi filtri nasali, grandi come lenti a contatto, da applicare direttamente nelle narici, promettono di sbarrare la strada alle fastidiose particelle che provocano il raffreddore da fieno. I dispositivi sono stati ideati dagli scienziati della Aarhus University, in Danimarca.

Per ora i filtri sono stati solo testati e nei pazienti hanno più che dimezzato gran parte dei disagi legati alle stagioni critiche delle fioriture, tra cui senso di torpore, naso gocciolante, lacrimazione accentuata e starnuti. Nei pazienti che li hanno usati da prima dell'insorgere dei sintomi, i benefici sono apparsi ancora più netti. Starnuti e lacrime agli occhi sono diminuiti anche del 100%, il gocciolamento al naso dell'84%.



5 FATTI POCO NOTI CHE VI FARANNO SMETTERE DI FUMARE

Cinque sigarette inquinano quanto una locomotiva diesel. Un test effettuato dal Centro antifumo dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano ha trovato che accendere il fumo di 5 sigarette inquina l'aria quanto un locomotore per treni diesel da 2.000 cavalli.

Il fumo passivo c'è anche all'aperto. I divieti di fumo all'aperto iniziano a comparire anche in Italia, nei giardini e nelle aree frequentate dai bambini. Secondo uno studio del Centro antifumo dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, a causa dei fumatori, fra le 18 e la mezzanotte, la concentrazione di polveri sottili nelle belle vie pedonali di Brera è maggiore

di quella che si trova nelle vie trafficate adiacenti.

Anche i mozziconi sono velenosi. Un singolo mozzicone impiega 3-4 anni a degradarsi e inoltre contiene una grande quantità di sostanze tossiche e cancerogene.

Smettere di fumare fa crescere il seno. Le donne che smettono di fumare percepiscono, dopo qualche mese, un aumento del volume del seno. Sono state loro stesse a riferirlo ai medici dell'Istituto Nazionale dei tumori di Milano. I ricercatori ritengono che l'aumento di volume del seno sia dovuto al fatto che il fumo di sigaretta interferisce con il metabolismo degli ormoni sessuali femminili.

Il fumo provoca un invecchiamento rapido. Un paio di anni fa un gruppo di chirurghi plastici dell'università di Cleveland ha voluto capire quali sono i segni distintivi dell'invecchiamento da sigarette, analizzando 79 coppie di gemelli, nelle quali uno dei due fumava da almeno 5 anni e l'altro no. Fra i primi, l'ovale del volto mostrava cedimenti molto più marcati, soprattutto sulle guance e sotto gli zigomi, le palpebre erano più cadenti e c'erano molte più rughe nella parte bassa del volto, fra naso e bocca e attorno alle labbra. A questo si aggiungeva un ingiallimento generale della carnagione.



CRONACA in pillole



TUA MOGLIE DIVENTERA' COME TUA SUOCERA Meglio conoscere la mamma della vostra fidanzata prima di portarla all'altare!



Il quotidiano britannico ha chiesto a cinque coppie di madri e figlie di posare in una foto-ritratto: i volti delle modelle sono poi stati accostati al computer, con risultati sorprendenti. Anche chi credeva di non assomigliare così tanto alla madre, guardando le foto ha dovuto ricredersi.

L'esperimento è diventato un modo per riflettere sulla bellezza femminile e sull'accettazione del tempo che passa. La maggior parte delle madri ha definito la figlia "più attraente" anche a parità di età. Le figlie intervistate si sono dette incuriosite dell'aspetto delle madri, e tutto sommato contente di avere una "finestra sul futuro", uno specchio che permette loro di vedere come saranno fra qualche anno. "Se invecchiassi così, sarei felice" è stata la frase più ricorrente.

QUANTO PESA UNA NUVOLO?

Molto di più di quanto si creda

Dall'aereo sembrano soffici come panna montata, ma in realtà le nuvole possono pesare anche circa 500.000 chili, all'incirca come 100 elefanti africani maschi. I calcoli sono stati compiuti da Peggy LeMone, ricercatrice presso il National Center for Atmospheric Research in Colorado. Essendo fatte da una moltitudine di goccioline d'acqua sospese, le nubi devono pur avere una loro massa. Per calcolarla, ci si basa sulla densità che è stata stimata in mezzo grammo di acqua (quella che potrebbe contenere una biglia) per metro cubo. Come fa un oggetto tanto pesante a rimanere sospeso? Il peso non è concentrato in particelle grandi come elefanti e neanche come biglie, ma in trilioni di minuscole goccioline d'acqua distribuite in un miliardo di metri cubi di volume. Alcune sono così piccole, che ne occorrerebbero un milione solo per formare una goccia di pioggia: l'effetto della gravità è pertanto piuttosto trascurabile. Inoltre, la nube è meno densa dell'aria secca che la circonda, pertanto, galleggia, finché temperatura e pressione non ne aumenteranno la densità e la faranno cadere sotto forma di pioggia.

LE LINGUE NON SARANNO PIU' UN PROBLEMA

Pilot: gli auricolari per capire tutto il mondo

Una start-up americana lancia Pilot, l'auricolare che traduce in tempo reale ciò che dice il vostro interlocutore straniero. Si sta iniziando una raccolta fondi per il rivoluzionario progetto che sul web è già un successo. I due auricolari vengono indossati in coppia e si collegano via bluetooth a uno smartphone. Le cuffie intercettano le parole pronunciate da ciascuno dei due interlocutori nel rispettivo idioma e le inviano al telefono. Qui la app di Pilot provvede a tradurle nella lingua dell'altro e a spedirle al relativo auricolare. Le cuffie costeranno all'incirca 300 euro. Ora aspettiamo solo che il gadget venga messo in vendita!



il Medico risponde

Buongiorno,

sono una vostra donatrice e a seguito della mia ultima donazione l'esito è stato di donazione momentaneamente sospesa a causa del colesterolo e delle transaminasi alte. Volevo sapere se il controllo di questi valori lo posso fare presso di voi o se devo seguire i canali tradizionali. E se così fosse, come devo poi comportarmi nei vostri confronti? Alla prossima donazione dovrò portarvi gli esami?

Grazie
C. V.

Gentile Donatrice, il controllo del colesterolo e delle transaminasi può effettuarsi presso il nostro Centro, rientrando negli esami atti ad accertare l'idoneità a donare.

Buongiorno,

domani verrò a donare e porterò con me mio fratello che vuole diventare donatore.

Sta prendendo da ieri il brufen. Volevo sapere se per l'idoneità può comunque effettuare gli esami preliminari?

Grazie
Cordiali saluti
Donatore DOSCA

Caro donatore al fine di effettuare gli esami di idoneità alla donazione conviene eliminare ogni variabile che in qualche modo possa alterare le analisi. Consiglierei di eseguire gli esami dopo aver sospeso ogni terapia.

Buongiorno,

sono un vostro iscritto. Mi sono iscritto anche all'ADMO, Associazione donatori midollo osseo, e mi hanno detto che devo effettuare la tipizzazione durante la prossima donazione di sangue. Siccome non è da molto che sono venuto a donare, volevo chiedervi se potevo passare da voi a fare solo il prelievo per la tipizzazione.

Grazie
Donatore DOSCA

Caro Donatore, gli accertamenti per verificare la tipizzazione HLA finalizzata alla donazione di midollo impiegano una tecnica in biologia molecolare e vengono di norma effettuati presso il Centro Trapianti. I SIMT che non sono sede di Centro Trapianti non svolgono tale attività.



a cura del dottor
Vincenzo Toschi
Direttore del Servizio di
Immunoematologia e Medicina
Trasfusionale dell'Ospedale
San Carlo Borromeo

Per contattare il medico
scrivere una e-mail a
info@doscasancarlo.it

Lo Psicologo risponde

Buongiorno Dottoressa,
scrivo per chiederle consiglio in merito allo strano comportamento di mia moglie. Da qualche anno ormai è convinta di avere gravi malattie per le quali si sottopone a diverse visite e a numerosi esami medici che risultano sempre negativi. Nonostante questo, mia moglie non riesce a rasserenarsi e, anzi, sembra essere sempre alla ricerca di sintomi di nuove malattie. È molto informata rispetto a svariate patologie che stanno diventando il suo unico argomento di discussione. Ho cercato di rassicurarla e di comprenderla, ma mi rendo conto di non riuscire più a controllare la situazione. Spero possa aiutarmi in qualche modo.

Gentile Signore,

comprendo la sua preoccupazione per il comportamento di sua moglie.

Il quadro che mi descrive sembra coincidere con ciò che comunemente viene definita ipocondria, ovvero la paura delle malattie.

Si tratta di un disturbo d'ansia la cui caratteristica principale è una costante preoccupazione legata alla paura o alla convinzione di avere una malattia che persiste nonostante le rassicurazioni mediche.

Le persone affette da tale disturbo sono estremamente attente ai segnali del proprio corpo che attribuiscono alla malattia sospettata e sono molto preoccupate per il loro significato e per la loro causa.

Nell'ipocondria le preoccupazioni possono riguardare numerosi apparati, in momenti diversi o simultaneamente. In alternativa ci può essere preoccupazione per un organo specifico o per una singola malattia (per es. la paura delle malattie cardiache).

Le relazioni sociali vengono sconvolte per il fatto che il soggetto è preoccupato della propria condizione e spesso si aspetta considerazioni e trattamenti speciali. Inoltre la paura delle malattie spesso diviene per il soggetto un elemento centrale dell'immagine di sé e un argomento abituale di conversazione.

Anche la vita familiare può diventare disturbata poiché viene focalizzata intorno al benessere fisico del soggetto.

Si tratta, dunque, di una condizione che interferisce significativamente con la vita del soggetto e di coloro che gli sono vicini.

Per questo sarebbe opportuno che sua moglie si rivolgesse ad uno psicoterapeuta con il quale stabilire ed iniziare il percorso più adatto alle sue esigenze.

UOC Unità Operativa Complessa
di Psicologia Clinica
Direttore: Dott. Giorgio De Isabella



Lo Spazio d'Ascolto per i donatori riprenderà a breve. Daremo quanto prima informazioni dettagliate su tempistiche, modalità di accesso e prenotazione.



L'Avvocato risponde

Caro Avvocato, ho 29 anni e una figlia di 3 anni.

La mia è una richiesta di informazioni per il momento puramente legale. Siamo in regime di separazione dei beni, e la casa coniugale è interamente di mia proprietà.

La legge prevede che la casa coniugale rimanga alla moglie per la piccola, e che io paghi un mantenimento. Fin qui diciamo "nessun problema", ma essendo la casa una villetta a schiera alle porte di Milano, mia moglie non la vuole (in quanto troppo grande e scomoda da Milano) e pretende che io mi tenga quella e che gliene compri una apposita di tot metri quadri a Milano, e vicino ai mezzi pubblici, perché lei da sola con la bimba nella casa coniugale è disagiata o che gli dia al limite dei soldi sufficienti per comprarsi un'altra casa. Io sono pronto a vendere la casa coniugale per comprargliene una vicino ai nonni e a Milano, e come lei vuole, ma senza la vendita della casa coniugale (che non è facile in questi tempi) se dessi retta alle sue richieste dovrei dare fondo a tutti i miei risparmi, fare anche un mutuo e rimanere totalmente senza nulla.

Il problema è che con qualche risparmio posso permettermi di rifarmi una vita, di mantenere mia figlia e anche le spese scolastiche, senza risparmi finisce solo che andrei a svendere la casa coniugale con gravi danni patrimoniali perché non avrei soldi per mantenere la bambina né per mantenermi (se devo comprargli un'altra casa oltre a quella coniugale che lei non vuole)

Volevo sapere se è lecito pretendere che io gli compri una casa se non vuole la casa coniugale, considerando che ho uno stipendio normale e qualche risparmio (ma non cifre importantissime).

Da parte mio ho dato disponibilità ad essere presente a prendere e portare la bambina, ci sono i miei genitori (i nonni paterni) che possono essere di aiuto, ma sinceramente se dovessi essere costretto a comprargli un'altra casa sarei rovinato, e non basterebbe i miei risparmi e il mio lavoro, perché non avrei più niente.

Grazie, io comunque comincerò a prendere quanto prima un avvocato.
A.G. (donatore DOSCA)

Egregio donatore,

anzitutto grazie per avermi scritto. Quella che racconta è una delle tante storie che ascolto quotidianamente in studio ed in tribunale, tutte accumulate dal conflitto fra genitori. In estrema sintesi direi che dovete e potete ragionare sulla base della casa coniugale attuale, posto che ogni diversa ipotesi è del tutto ipotetica e forse anche poco realistica, vista l'attuale contingenza.

La Signora avrà sicuramente le sue buone ragioni ed argomentazioni, ma in effetti oggi vendere un immobile non è cosa facile e soprattutto spesso richiede molto tempo, mentre voi avete bisogno di una soluzione in tempi rapidi, per il benessere di Vostra figlia.

E' semmai importante che Lei abbia dato massima disponibilità ad essere presente a prendere e portare la bambina, assieme ai Suoi genitori, in modo da alleviare, diminuire le difficoltà che possono oggettivamente derivare da una abitazione magari lontana dai collegamenti pubblici e via dicendo.

Sperando di esserLe stato utile, restando a disposizione Sua e di tutti i donatori DOSCA, Le invio i miei più cordiali saluti.

Avv. Giovanni Nanetti



a cura dell'avvocato
Giovanni Nanetti,
mediatore familiare
e donatore Dosca

Per contattare l'avvocato telefonare
al numero 335-8196 499
oppure scrivere una e-mail a
avvocato@doscasancarlo.it

“ PERCHÉ FRANCESCO POSSA CONTINUARE A SUONARE ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE! ”



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

Chi ha bisogno di sangue ha bisogno anche del tuo aiuto per realizzare i propri desideri. Aiutalo con una donazione al Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo Borromeo di Milano.



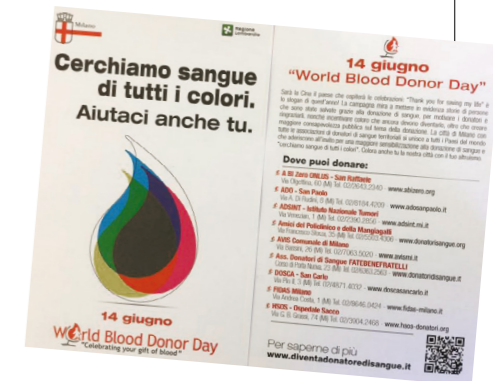
DOSCA

www.doscasancarlo.it



Il 14 giugno inoltre un tram storico dell'ATM ha percorso le strade del Centro di Milano, da Piazza Castello a Piazza Fontana, riportando l'immagine e lo slogan della Giornata Mondiale del Donatore di Sangue.

La partecipazione di tutte le associazioni di Milano è stata fondamentale, in quanto segno di un unico obiettivo comune: diffondere il messaggio dell'importanza della donazione di sangue.



14 GIUGNO Giornata Mondiale del Donatore di Sangue

PREMIATO IL DR. MAJNO,
VICEPRESIDENTE DOSCA, E
FAMIGLIA

Come ogni anno, in tutto il mondo, il 14 giugno si festeggia la Giornata Mondiale del Donatore di sangue.

Le 9 associazioni milanesi (Dosca Onlus - Ospedale San Carlo, Amici del Policlinico, ADO San Paolo, HSOS - Ospedale Sacco, Adsint - Istituto dei Tumori, ABiZero - San Raffaele, Donatori Sangue Fatebenefratelli, Avis Milano e Fidas Milano) con il patrocinio del Comune di Milano hanno organizzato, lo scorso 13 giugno, una conferenza stampa sul tema della donazione di sangue presso il Circolo della Stampa di Milano. In questa occasione sono stati premiati i donatori più meritevoli di ogni associazione con l'attestato della Goccia d'oro. Nel caso di DOSCA è stato scelto di premiare la famiglia Majno: Dr. Rinaldo Majno, ex chirurgo all'Ospedale San Carlo, fondatore di Dosca e attuale vice-presidente, sua moglie, Dr.ssa Cristina Majno e i due figli Lorenzo e Martino. Sono stati tutti premiati come famiglia di assidui donatori e sempre partecipi alla vita della nostra Associazione.



CONVENZIONI DOSCA

ESIBIRE IL TESSERINO DOSCA



ART di De Santis Nicola
imbiancatura e verniciatura
tel 349-7516591
Sconto del 20% su imbiancature, verniciature e decorazioni murali di ogni tipo

Leporatti Maurizio
riparazioni idrauliche, riscaldamento e climatizzazione
Via Acacie, 12 - Cesano Boscone
tel 02-4500802 cel 339-5206584
maurizioleporatti@alice.it
Sconto del 15% sulle prestazioni

Fantasie d'Interni di Bossi M. Evelina
Via Turati, 2 - Settimo Milanese (MI)
tel 02-33502235
info@fantasiedinterni.com
Sconto del 10% su tutti gli oggetti esposti (non cumulabile con altre promo)

Karimi Tappeti
centro vendita, restauro e lavaggi tappeti
Via Carlo Ravizza, 11 - Milano
tel 02-48197857
Sconto del 15% su tutto

Tappeti Orientali Persiani di Anna Rossi
Via Organdino, 2 Milano
tel 02-48004670
annacesararossi@gmail.it
Sconto del 10%

Tintoria di Caterino Katia
Via Fratelli Zoia, 226
tel 02-4531183
Sconto del 15% su tutti i capi da lavare

Setik Store srl - Videosorveglianza ed Antifurti
Viale Misurata 62 - 20146 - Milano
Tel 02-92853549
Sconto del 10% (non cumulabile con altre promo ed antifurti) Preventivi gratuiti

Valigeria De Angeli
P.zza De Angeli, 14 - Milano
tel 02-435730
valigeriadeangeli@libero.it
Sconto del 15% su tutti i prodotti (non cumulabile durante saldi o altre promo)

Sgagnamanuber di Porfilio Francesco
Via Friuli, 61 - Milano
tel 02-5457834
fporfilio@email.it
Sconto 10% sulle bici
Sconto 15% su accessori e abbigliamento

Farmacia Washington
Via Washington, angolo Via Caboto - Milano
tel 02-48006001
Sconto del 10% su prodotti di dietetica, cosmetica, igiene, medicazione, integratori prodotti per la prima infanzia (escluso il latte per neonati). (Sconto non cumulabile con altre promo)

GSG Dental Sas
Studio dentistico
Via San Giusto, 52 Milano
tel 02-48205684
Mail: gsg.dental@alice.it
Sconto del 10% su listino prestazioni

Fondazione Don Carlo Gnocchi
Centro di Medicina dello Sport
IRCCS S. MARIA NASCENTE
Via Gozzadini, 7 Milano
Prenotazioni telefoniche allo 02 40308309 - 296 (lun-ven 8.30-17.00)
Orario visite: 13.00 - 18.45 (lun-ven) - al mattino e di sabato su richiesta
Sconto del 15% su visite di idoneità sportiva - agonistica e non

Dichiarazione mod. 730
Via Ippolito Nievo, 1 - Settimo Milanese
Per appuntamento: Daniela Spica, cel 388-6918765
€ 30,00 per i soci DOSCA

Infamiglia soc.coop. sociale onlus telesoccorso
P.zza Selinunte, 3 Milano - tel 02-38005013
numero verde: 800 046 337
info@teleassistenzainfamiglia.it
Sconto del 10% su tutti i servizi: telesoccorso con centrale operativa 24h, assistenza domiciliare e ospedaliera 24h, guardia medica privata 24h, guardia infermieristica 24h, fisioterapisti a domicilio, eccetera.

Progetto Famiglia - Corsico servizi alla persona
P.zza Carabelli, 2
tel 02-39930558 - cel 347-0194312
numero verde: 800 174 211
corsico@progettofamiglianetwork.it
Sconto del 20% su tutti i servizi: assistenza domiciliare e ospedaliera 24h, servizi infermieristici anche in emergenza, teleassistenza, aiuto ai pasti, gestione e somministrazione farmaci, servizi fisioterapici, eccetera.

Centro Estetico Bellissima
Via Appennini, 11/A - Milano
tel 02-37072133
gianna.schiavone@virgilio.it
Sconto del 10% su tutti i trattamenti estetici

Ricci e Capricci Parrucchieri
Via F. Giorgi, 7 - Milano
tel 02-39430607
ricciacapricciparrucchieri@hotmail.it
www.rcbeauty.net
Sconto del 10% su tutti i trattamenti

RC Beauty Center
istituto di bellezza, specialisti in depilazione progressiva definitiva
Via F. Giorgi, 7 - Milano
tel 02-39430607
ricciacapricciparrucchieri@hotmail.it
Sconto del 10% su tutti i servizi, e info su promo e giornate open

L'eclat de la beauté estetica
Via Santa Rita da Cascia, 3/b - Milano
tel 02-39667110 - 0289125994
cinzia.panzeri11@gmail.com
Sconto del 10% su tutti i trattamenti estetici superiori ai 20 euro.

Orizzonte Donna - Parrucchieri
Via Savona, 45 - Milano
tel 02-4238205
Sconto del 10% su tutti i trattamenti

Hair Fashion - Modi'
parrucchiere uomo e donna
Via Santa Rita da Cascia, 3 - Milano
tel 02-89125994
Sconto del 10% su tutti i servizi

MA-RA
prodotti per capelli
Via Palmi, 2 ang. Forze Armate - Milano - tel 02-4563796
Via Forze Armate, 26 - Milano - tel. 328/3439962
www.maxdimara.com
app: ma-ra, maxdimara@ibero.it
Sconto del 10% su tutti prodotti

ASD "Postura e Benessere"
Via Postumia, 3 - Milano
cel 334-8259063
info@posturabenessere.com
Sconto del 10% su tutte le attività di gruppo (corsi di pancafit, educazione al movimento, yoga, pilates, eccetera)

Centro Discipline Orientali Tai Chi Shaolin
Via Torricelli, 2 - Settimo Milanese
cel 329-1543983
francesco.placenza@libero.it
Sconto del 10% sulla quota di partecipazione

Memorapid
corsi di memorizzazione rapida, lettura veloce, scrittura creativa
Via Savona, 45 - Milano
tel 02-4238205
Sconto del 50% su tutti i corsi

Karma Parrucchieri
Via Saint Bon, 2 - Milano
Tel: 02-49469425
Mail: life1407@libero.it
Sconto del 10% su tutti i servizi.

3 Vetri 3 Snc - Doctorglass
Via Delle Forze Armate, 101 - Milano
Tel: 02-45495757
Mail: raffaele@doctorglass.com
Sconto del 20% su sostituzioni, riparazioni e oscuramento vetri - Esibire tesserino e documento d'identità prima del lavoro

GSG Dental SAS
Studio dentistico
Via San Giusto, 52 Milano
tel 02-48205684
Mail: gsg.dental@alice.it
Sconto del 10% su listino prestazioni

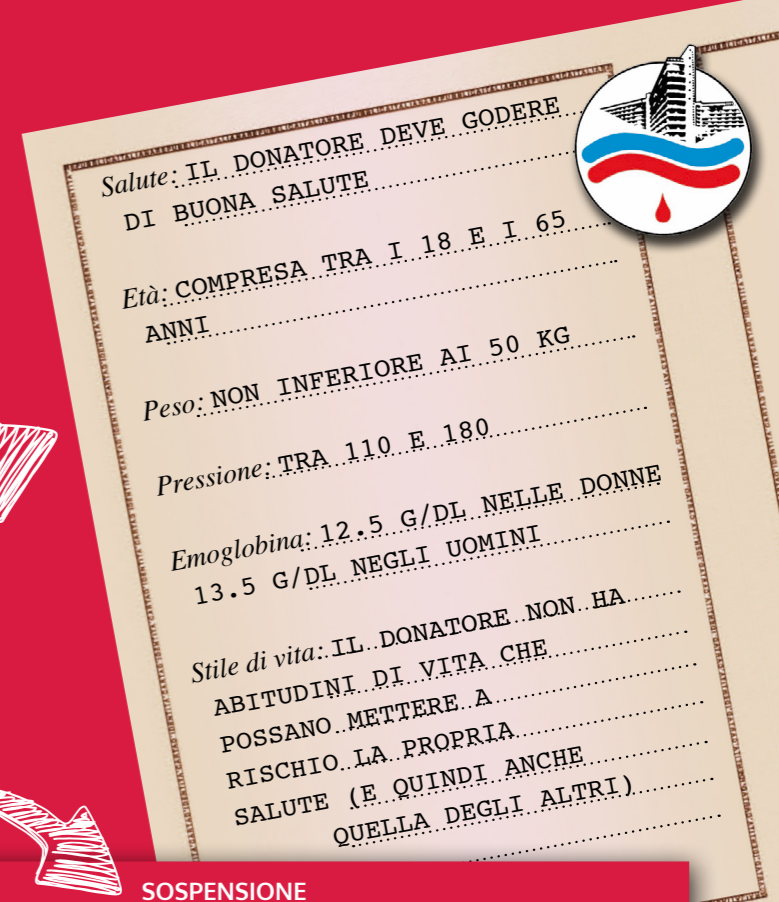
PRONTUARIO DEL DONATORE DOSCA

LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

Possono donare il sangue e gli altri emocomponenti le persone con le seguenti caratteristiche fisiche

Sospensioni Temporanee

EVENTO	SOSPENSIONE
In caso di influenza o febbre superiore a 38°C	2 settimane dopo la guarigione clinica
In caso di raffreddore	sospensione limitata alla fase acuta
Assunzione di aspirina, antinfiammatori non steroidei, antidolorifici, antibiotici o antimicotici o antimicotici	7 giorni dall'ultima assunzione
Intervento odontoiatrico minore con anestesia locale	1 settimana
Vaccinazione antiallergica	72 ore
Vaccinazione contro rosolia, tubercolosi, febbre gialla, morbillo, antivaiole, tipolio orale, parotite	1 mese
Vaccinazione contro tetano (non con siero), influenza, difterite, pertosse, febbre tifoide e paratifoide, colera, rabbia (a scopo profilattico)	48 ore
Sieroprofilassi (ad esempio contro tetano o epatite B)	4 mesi
Vaccinazione contro epatite A	48 ore
Vaccinazione contro epatite B	48 ore
Viaggio in zone endemiche per malattie tropicali	3 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili
Viaggio in zona malarica (con o senza profilassi)	6 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili
Soggiorno di oltre 6 mesi, anche se non continuativi, nel Regno Unito, dal 1980 al 1996 (trasfusioni allogene nel Regno Unito dopo il 1980)	sospensione definitiva
Per i rischi relativi ai viaggi	consulta le informazioni ai viaggiatori nella sezione Prevenzione e Controlli del Ministero della Salute oppure, le pagine dell'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità - in inglese)
Tatuaggi, piercing o foratura orecchie	4 mesi
Aborto	6 mesi
Parto	1 anno
Interventi chirurgici importanti (ad esempio per gravi traumi, tiroidectomia, su grosse articolazioni, ecc.)	4 mesi (a giudizio del medico in relazione alla patologia)
Interventi chirurgici minori	1 settimana
Endoscopia, Gastrosocopia, Colonsocopia	4 mesi





**E TU, HAI MAI PENSATO
DI DONARE IL SANGUE?**

**NON TI COSTA NULLA
MA VALE MOLTO.**



Associazione **DOSCA** Onlus

Donatori di Sangue Ospedale San Carlo Borromeo di Milano
telefono 02 48714032 - info@doscasancarlo.it - www.doscasancarlo.it
Puoi venire a donare dal lunedì al sabato dalle 8.00 alle 10.30 (sabato su appuntamento).