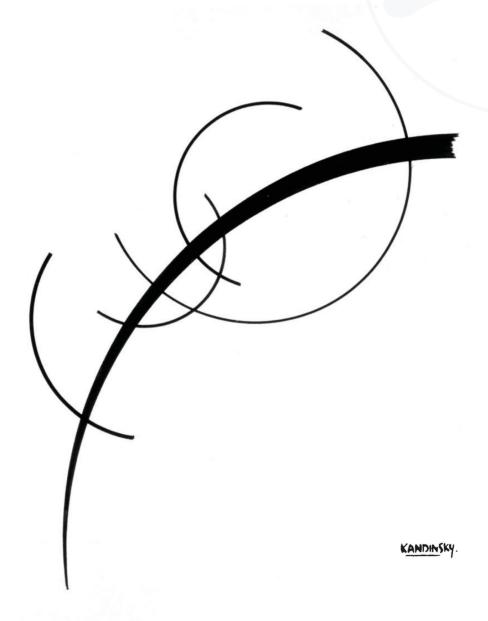
## IDONATORE

di sangue



## 11 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

Francesca Muscella Gloria Mereghetti Monica Ditaranto

**Grafica e impaginazione** Anna Molteni

Hanno collaborato a questo numero

AIRC
Francesca Boggio
Mario Ciavatta
Ralph Alexandre Fassey
Chiara Ferrante
Beatrice Ferrario
Giovanni Nanetti
Maria Papavasileiou
Edoardo Pepino
Martina Rossi
Franco Maria Ricci
Eduardo Szegö
Sapere&Salute
Vincenzo Toschi

#### Stampa

Editoria Gafica Colombo Srl

#### **Autorizzazione**

Tribunale di Milano n. 168 dell'11 marzo 2005 Segreteria Do.s.ca telefono 02 48714032 Centro trasfusionale telefono 02 48708102 numero 29 anno XII Aprile 2017 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.

Sabati di apertura: 8 aprile, 6 maggio, 10 giugno, 8 luglio.

#### 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 Trasfusionale

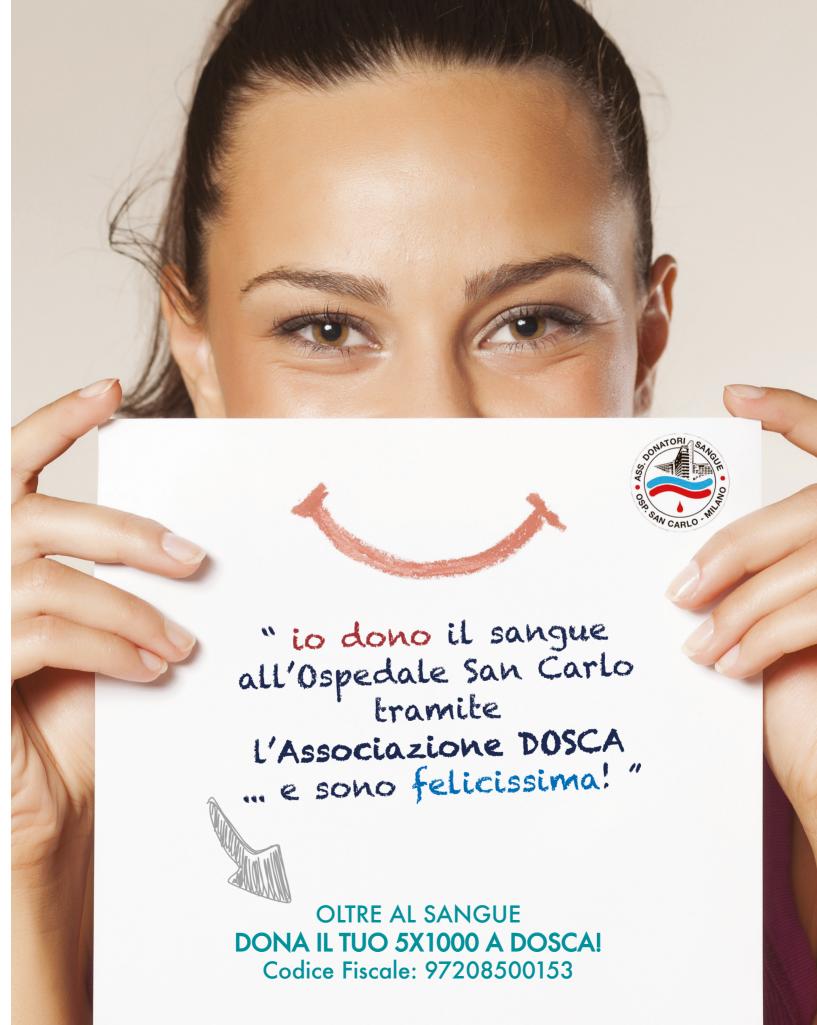
#### PARCHEGGIO GRATUITO PER I DONATORI

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.



### **Sommario**

#### **Editoriale**

6-7 / di Eduardo Szegö

#### **Speciale**

8-9-10-11 / Anticoagulanti vecchi e nuovi. Ecco cosa dobbiamo fare per combattere la trombosi. di Vincenzo Toschi



#### **Primo Piano**

12-13 / Abruzzo. La regione dalle mille risorse. di Mario Ciavatta

14-15 / Piccola quida ai cosmetici quotidiani. di Chiara Ferrante



#### **Cultura**

16-17-18 / **Kandinskij, il** cavaliere errante. In viaggio verso l'astrazione. di Beatrice Ferrario



#### **Informazione**

20-21 / Conservatorio Giuseppe Verdi Milano. di Raplh Alexandre Fassey

22 / Perchè un labirinto? di Franco Maria Ricci

23 / Petit tour del labirinto di Edoardo Pepino

#### Vita Sana e Prevenzione

24-25 / **Vitamina D.** *a cura di Sapere&Salute* 

26-27/ Addittivi e conservanti alimentari aumentano il rischio di tumori? a cura di AIRC

28-29 / Aforisma



#### Moda, Tendenze e Attualità

32 / **Weekend fuori porta.** *La valigia facciamola così. a cura di Martina Rossi* 

32 / **Glamping.** *Il nuovo trend di viaggio al femminile.* a cura di Martina Rossi

33 / RADDOPPIA I DONATORI RADDOPPIA LA BATTERIA

34 / **La ricetta. Crema di Sedano.** *di Maria Papavasileiou*  Oltre al "Dubbio" che abbiamo già adottato come sinonimo di intelligenza, ecco la "Positività esultante", espressa così magistralmente dal punto esclamativo di Kandinskij.

Vedi articolo pag. 16



#### Rubriche

36-37 / **Anniversari in Medicina.** Centenari e Cinquantenari.

38 / Letti per voi

39 / Scritti da voi

40-41 / Lettere alla Redazione

42 / Medicina in pillole

43 / Cronaca in pillole

44 / il Medico risponde di Vincenzo Toschi

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

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

47 / Il nuovo donatore può donare il giorno stesso

#### Vita Associativa

35/ Gruppo Sportivo DOSCA.
Stramilano 2017. Stramilano

48-49 / **Festa di Natale 2016** 

50-51 / Convenzioni e Prontuario



#### **EDITORIALE**



**Eduardo Szegö** presidente DOSCA

Amiche e amici donatori, il 2016 non chiude male: globalmente sangue e plasma chiudono con un incremento del

**5,92%** rispetto al 2015,

e i nuovi donatori sono cresciuti del

9,80% sempre rispetto al 2015.

Al momento risulterebbe che oltre a Dosca, solo A.B Zero, Avis e Fidas chiudono il 2016 col segno positivo, mentre le rimanenti altre cinque Associazioni sono tutte col segno negativo.

Riteniamo che al nostro risultato abbia contribuito in parte anche la campagna "Porta un nuovo donatore" corredata da un omaggio sia al nuovo donatore sia a chi lo aveva portato. Infatti analizzando i dati da novembre - inizio della campagna - a fine gennaio, si ha un incremento di nuovi donatori del 49,38% porta rispetto all'analogo periodo dell'anno precedente. E un nuovo comunque la campagna continua ancora per un po'.

Nonostante l'influenza che ha inchiodato a casa moltissimi donatori fino a creare un'emergenza acuta in Lombardia e su tutto il territorio nazionale, nonostante un residuo di ponte delle festività natalizie, il 2017 è iniziato bene:i primi due mesi del 2017 registrano un incremento del 6,40% delle donazioni rispetto ai primi due mesi del 2016.

Altra bella notizia è l'abolizione della donazione differita: logica e realismo per una volta hanno prevalso! Ciò lascia presagire un possibile

recupero di 150-160 donatori a cui corrispondono circa 300 donazioni/anno.

abolita la differita...
...finalmente!

Altre prospettive positive sono legate alla già annunciata nuova Convenzione in base alla quale Dosca si potrebbe fare carico di fornire medici selezionatori al Simt, che permetterebbero di aprire alla donazione tutti e quattro i sabati del mese, recuperando così circa altre 900 donazioni/anno.

#### Ma non è tutt'oro ciò che riluce!

Per addivenire a queste **Convenzioni con ASST**, una che regola l'attività delle Associazioni e il loro rapporto con l'A.O.(altro non avrebbe dovuto essere che il rinnovo puro e semplice dell'analoga Convenzione che è in vigore da 17 anni) e l'altra per regolamentare l'attività delle Associazioni nel ruolo di fornitori dei medici selezionatori, abbiamo dovuto assistere ed essere coinvolti in un iter complesso e quindi ancor più impegnativo, di cui ci è difficile se non impossibile cogliere le motivazioni. L'impegno profuso da tutti gli attori coinvolti, a complicare una cosa abbastanza semplice quale potevano essere i testi di queste Convenzioni sarebbe stato degno di miglior causa.

A breve riprenderà anche la vita associativa con un nutrito programma sportivo di gare alle quali ci auguriamo una ampia partecipazione dei nostri "runner" e nostri calciatori del Gruppo Sportivo Dosca. Ci sarà poi la gita che pensiamo orientare in quel di Parma per visitare il più grande labirinto unico al mondo costruito in bamboo (V. articolo a pag 22).

...BUONA DONAZIONE A TUTTI !





## ANTI-COAGULANTI VECCHI E NUOVI

Ecco cosa abbiamo per combattere la trombosi

di Vincenzo Toschi

Molti di voi donatori che venite a donare al Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo, avrete notato un nutrito gruppo di persone che tutti i giorni della settimana sostano nelle salette attesa che si affacciano sul corridoio che precede l'ingresso al nostro Centro. Sono persone solitamente anziane, e fuori dalle salette attesa si legge il cartello "TAO-Terapia Anticoagulante Orale".

Molti di voi si saranno chiesti di cosa si trattasse, e allora abbiamo chiesto al Dr Toschi, Direttore del SIMMT, e quindi del Centro trasfusionale e del Servizio TAO, di scrivere per la nostra Rivista un articolo in cui ci spiega l'arcano della Terapia Anticoagulante.

Buona lettura.

#### INTRODUZIONE

Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte e di disabilità grave nel mondo occidentale. Un ictus, un infarto cardiaco, una trombosi venosa profonda e la sua complicanza più grave, l'embolia polmonare, sono causate dalla occlusione di un'arteria o, rispettivamente, di una vena da parte di un trombo. Nel caso dell'infarto cardiaco (infarto del miocardio) il trombo si forma all'interno di una arteria coronaria, nel caso di una ischemia cerebrale (ictus) il vaso interessato può essere un'arteria del circolo arterioso cerebrale, mentre nella trombosi venosa il trombo si forma a livello di un vaso venoso; dal trombo inizialmente formatosi all'interno della vena, si può distaccare un frammento più o meno grosso, che, trascinato dalla corrente sanguigna, va ad arrestarsi a livello di una ramificazione vascolare polmonare dando luogo al quadro dell'embolia polmonare. Un ictus, generalmente assai grave, può anche avere origine da un trombo che si forma all'interno di una cavità cardiaca, nella stragrande maggioranza dei casi nell'atrio cardiaco sinistro, nel corso di quella condizione nota con il nome di **fibrillazione atriale**. La fibrillazione atriale è un'aritmia molto comune, caratterizzata da un assoluto disordine nella conduzione dello stimolo elettrico a livello degli atri cardiaci. In corso di fibrillazione atriale gli atri cardiaci non si contraggono e sulla superficie interna, immobile, degli atri stessi, può formarsi un trombo dovuto alla stasi ematica.

Se un frammento, di dimensioni variabili, di questo trombo si distacca, viene trascinato dalla corrente sanguigna fino a che non si arresta a livello di un'arteria cerebrale, dando luogo ad un ictus cosiddetto *cardioembolico*, o a livello di arteria del circolo periferico causando un'ischemia a livello di un arto (superiore o inferiore) o, più raramente, della circolazione arteriosa intestinale. Nelle figure da 1 a 5 sono rappresentati i vari quadri di trombosi dei diversi organi.

#### I FARMACI ANTICOAGULANTI

Questa classe di farmaci viene utilizzata da diversi decenni allo scopo

Arteria coronaria:
 alimenta e ossigena
le cellule muscolari
del cuore

Arteria
coronaria

flusso
sanguigno
interotto
placca
fibre muscolari cardiache morte

di prevenire e curare un primo episodio o una recidiva di un evento

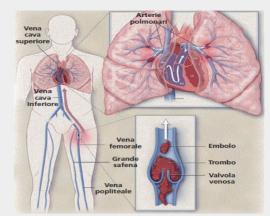


Figura 2. La trombosi venosa di un arto e la sua complicanza più grave: l'embolia polmonare.

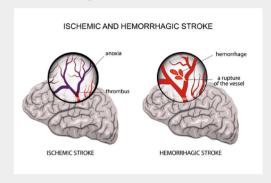


Figura 3. L'ictus cerebrale ischemico da trombosi di un'arteria cerebrale. Nella figura è anche rappresentato l'ictus emorragico (o emorragia cerebrale) causato dalla rottura di un vaso arterioso cerebrale.

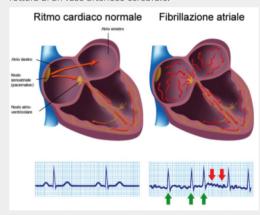


Figura 4. La figura rappresenta l'aritmia nota come fibrillazione atriale.

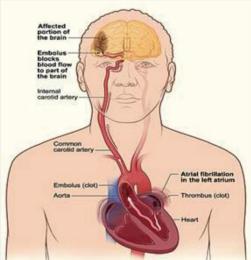


Figura 5. L'ictus cosiddetto *cardioembolico*.

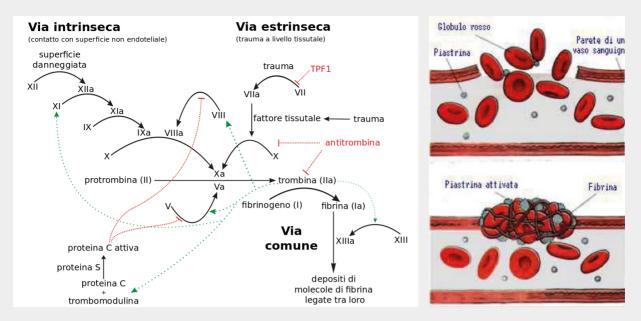


Figura 7. Nella figura è rappresentato, sulla sinistra, il meccanismo di attivazione della cascata coagulativa, caratterizzato dalla attivazione a cascata dei fattori della coagulazione e sulla destra la formazione del normale coagulo ematico.

tromboembolico. Va subito precisato che questi farmaci 'non sciolgono' il trombo ma, riducendo la coagulabilità del sangue, prevengono l'apposizione di nuovo materiale trombotico nella sede del trombo stesso che viene dissolto grazie alle proprietà 'fibrinolitiche' (di lisi del trombo) del sangue e delle cellule che rivestono la parete interna dei vasi sanguigni.

Il primo anticoagulante ad essere scoperto ed utilizzato nella pratica clinica è il **warfarin**.

#### **BREVE STORIA DEL WARFARIN**

Il warfarin noto anche con il nome commerciale di *Coumadin* venne scoperto in maniera casuale negli anni '30. Il nome del farmaco deriva da *Wisconsin Alumni Research Foundation*, e venne scoperto in quanto prodotto della fermentazione di una specie di trifoglio; questo trifoglio che si trovava nel foraggio conservato e somministrato al bestiame durante l'inverno, fermentando durante la conservazione, produce dicumarolo, sostanza ad effetto anticoagulante che fu causa di una consistente moria per emorragia negli allevamenti di bovini del Wisconsin.

I ricercatori di quello stato degli USA (*Wisconsin Alumni*) purificarono la sostanza e ne identificarono l'effetto anticoagulante ('fluidificante') sul sangue. Il warfarin venne inizialmente utilizzato come topicida nell'ipotesi che potesse essere tossico per l'uomo. Sulla base di osservazioni preliminari fu tuttavia ipotizzato un uso terapeutico della sostanza, che trovò largo consenso allor

quando il presidente USA Eisenhower, colpito da trombosi, richiese di essere curato con il farmaco antitrombotico più potente conosciuto quel momento: il warfarin, appunto. A seguito del trattamento con la sostanza il presidente, migliorato significativamente, venne eletto per un secondo mandato presidenziale e, grazie a questo episodio, il warfarin si guadagnò la notorietà e venne successivamente impiegato per uso clinico (Fig. 6).

#### IL MECCANISMO D'AZIONE DEL WARFARIN

Il warfarin ed il suo analogo acenocumarolo (noto con il nome commerciale di SIntrom) sono sostanze in grado di ridurre i livelli plasmatici delle proteine (o fattori) della coagulazione II, VII, IX, e X (fattori vitamina *K-dipendenti*) nella forma attiva. La loro trasformazione in forma attiva (y-carbossilazione) è dipendente dalla **vitamina K**. Per questo motivo questa categoria di farmaci è anche indicata come 'antagonisti della vitamina K' o AVK. La y-carbossilazione è indispensabile per l'espletamento dell'attività biologica dei fattori stessi che consiste nella capacità di legarsi alle strutture lipidiche delle membrane cellulari ove avvengono le reazioni a cascata che portano all"assemblaggio' dei fattori citati e quindi alla formazione del coagulo e del trombo. Il coagulo è quella struttura che si forma in condizioni normali (fisiologiche) per 'chiudere' la parete del vaso sanguigno andato incontro a rottura a seguito di un qualsivoglia trauma, prevenendo in questo modo il verificarsi di un'emorragia, mentre il trombo si forma in condizioni patologiche all'interno del lume del

vaso, per alterazioni della parete vascolare (come ad es. l'aterosclerosi) o per altre cause, ostruendolo e bloccando il flusso sanguigno (Fig. 7 e 1). Gli AVK **inibiscono** la γ-carbossilazione e quindi l'**attivazione delle proteine stesse**. Ciò determina una ridotta funzione dei fattori vitamina K-dipendenti e quindi una condizione di **ridotta coagulabilità** del sangue.

#### USO CLINICO DEGLI ANTICOAGULANTI

Nella tabella 1 vengono brevemente riportate le principali condizioni in cui vengono usati i farmaci anticoagulanti nella pratica clinica.

Nei pazienti portatori di protesi valvolari cardiache meccaniche o biologiche\*

Nei pazienti con malattie delle valvole cardiache

Nella prevenzione dell'ictus cardioembolico o dell'embolia periferica nei pazienti con fibrillazione atriale e/o trombosi delle cavità cardiache

Nei pazienti con pregresso infarto

Nell'ictus cerebrale ischemico

Nelle arteriopatie periferiche

Nel trattamento della trombosi venosa profonda e/o dell'embolia polmonare

Nella prevenzione delle recidive di trombosi venosa profonda e/o embolia polmonare

Nei pazienti con malattia ateroscletotica

ampie variazioni dell'effetto anticoagulante; 6. presentano, infine, una notevole variabilità inter e intra-individuale nell'effetto anticoagulante.



Vincenzo Toschi Direttore del Servizio di Immunoematologia e Medicina Trasfusionale degli Ospedali San Carlo Borromeo e San Paolo.

Per queste ragioni l'effetto farmacologico degli AVK va strettamente monitorizzato mediante l'utilizzo regolare di un test di laboratorio: il **tempo di protrombina (PT-INR).** 

#### I NUOVI ANTICOAGULANTI

Al fine di ovviare agli inconvenienti dei farmaci AVK, in questi ultimi anni sono state introdotte nella pratica clinica, sostanze anticoagulanti prive delle limitazioni descritte per gli AVK. Tali farmaci noti come anticoagulanti non-AVK (NOAC) o anticoagulanti diretti (DOAC) consistono in una classe di sostanze caratterizzate da scarsa o nulla interazionE con farmaci e alimenti, da un effetto anticoagulante prevedibile, senza che vi sia la necessità di effettuare, di regola, test di laboratorio per valutarne l'efficacia ed infine da un'incidenza notevolmente ridotta di complicanze emorragiche gravi ed in particolare di emorragia cerebrale.

L'uso di questi farmaci è indicato nella maggior parte delle condizioni cliniche riportate nella tabella 1. tranne che nelle protesi valvolari meccaniche cardiache e nella valvulopatia mitralica grave, condizioni che rappresentano ancora una controindicazione assoluta all'uso di tali preparati.

Tabella 1. Uso clinico del farmaci anticoagulanti.

#### I LIMITI DEGLI ANTAGONISTI DELLA AVK

Pur essendo farmaci utilizzati con successo da decenni, gli AVK presentano alcune **importanti limitazioni**: 1. il loro assorbimento è influenzato dalla contemporanea assunzione degli alimenti; 2. alcuni alimenti ad alto contenuto di vitamina K ne riducono l'effetto anticoagulante; 3. presentano interferenze con altri farmaci, quali ad es. gli antinfiammatori, che ne potenziano l'effetto pro-emorragico; 4. presentano una elevata incidenza di complicanze emorragiche gravi ed, in particolare, di emorragia cerebrale; 5. Hanno una ristretta finestra terapeutica per cui piccole variazioni della dose del farmaco sono associate ad







Figura 6. Il warfarin: da topicida a farmaco antitrombotico. Sulla sinistra la confezione del topicida warfarin. Al centro la copertina della rivista TIME che riporta l'uso del prodotto come farmaco anticoagulante e antitrombotico, a destra il presidente USA Dwight Eisenhower

<sup>\*</sup> protesi ottenute da tessuti porcini



# LAREGIONE DALLE MILLE RISORSE

di Mario Ciavatta

MALGRADO LE RECENTI FERITE DI CUI È STATA PROTAGONISTA, LA REGIONE ABRUZZO È TERRA PULSANTE E VIVA, CON UN PATRIMONIO UNICO DI ARTE E STORIA, TRADIZIONI E PAESAGGI.

Natura rigogliosa e paesaggi mozzafiato, suggestivi borghi ricchi di storia e cultura, che aspettano solo di essere esplorati; ma anche tradizioni ben radicate, che conservano intatto il loro fascino antico ed un'ottima cucina regionale. L'Abruzzo ha un ambiente mutevole che, dalle vertiginose e candide vette del Gran Sasso e della Majella, scende rapidamente fino all'Adriatico, passando per delle verdi colline trapuntate da splendidi borghi fino a specchiarsi in uno dei mari più belli d'Italia.

L'Abruzzo vanta il titolo di "Regione verde d'Europa" grazie alla presenza di ben tre Parchi Nazionali (il Parco Nazionale d'Abruzzo, il Parco Nazionale della Majella e il Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga), un Parco Regionale e ben trenta Riserve Naturalistiche Regionali. Inoltre, il territorio abruzzese accoglie ben il 75% delle specie animali e vegetali dell'intero continente Europeo. Per secoli la nostra regione è stata considerata una terra aspra, caratterizzata da monti impervi, difficilmente raggiungibili. Fino a mezzo secolo fa poteva essere così ma da allora molte cose sono cambiate. Attualmente è una regione dotata di buone infrastutture che la collegano in maniera semplice e veloce al resto d'Italia e grazie al suo piccolo ma funzionale Aereoporto situato a Pescara è collegata con l'Europa e con il mondo.

Chi visita l'Abruzzo, sempre più apprezzata dai turisti, per la maggior parte stranieri, scorge uno scrigno di tesori dalla varietà immensa: oltre alle sue ricchezze dal punto di vista paesaggistico e naturale, la nostra regione è colma di tesori d'arte e di tradizioni secolari.

Infatti la terra abruzzese ha da sempre reso favorevole il soggiorno dell'uomo per le sue caratteristiche geomorfologiche e ambientali di cui rimangono numerose tracce: gli Eremi, ovvero scrigni di pietra in cui si celano i più antichi misteri della religione cristiana, monumenti della

pace e del benessere fisico e mentale, dove si rifugiavano le anime in preghiera, tra i più famosi l'Eremo di Sant'Onofrio al Morrone, conosciuto ai più come Eremo di Celestino V situato a Sulmona.

Chi ha la fortuna di visitare il territorio abruzzese, può essere piacevolmente sorpreso da numerose proposte artistiche e culturali che la zona offre e dall'ospitalità della gente del posto.

"L'Abruzzo è una regione che sa conservare", questa è l'affermazione che meglio sintetizza lo spirito e l'indole di tale terra. Alla scoperta del suo straordinario paesaggio naturale, e percorrendo le città e i millenari borghi arroccati sulle cime delle montagne, l'impressione più immediata che se ne trae è quella di una regione che è riuscita a conservare molte delle sue caratteristiche originarie. Tale capacità di conservazione degli ambienti e dei paesaggi conferisce al territorio abruzzese il carattere di vero e proprio museo diffuso. Una tappa d'obbligo è la Fortezza di Civitella del Tronto, in provincia di Teramo. Rappresenta la più antica Fortezza medioevale d'Europa, una delle più importanti piazzeforti del Viceregno di Napoli.

Inoltre non si può non parlare dei numerosissimi borghi d'Abruzzo: piccoli paesi di case in pietra e mattoni addossate le une alle altre, con minuscole viuzze e saliscendi, le porte in solido legno dalle architravi istoriate con stemmi, con i gradini consumati da secoli di ritorni a casa. Borghi che sono come piccole famiglie di case abitate per secoli da diverse generazioni e dove ogni famiglia ha un soprannome ironico, che passa in eredità ai discendenti.

Visitare oggi gli antichi borghi abruzzesi significa entrare in un mondo sospeso, dove ci si accorge che il tempo passa solo per i rintocchi dell'orologio del campanile, dove per cercare qualcosa o qualcuno basta solo chiedere a chi si incontra per strada, dove il ritmo della vita locale porta a riscoprire piaceri che si pensavano scomparsi e dove la cucina e i prodotti tipici del luogo sono inconfondibili. Non è affatto superfluo ripetere che la visita ad un borgo abbruzzese è un'esperienza che permette di guardare la vita con occhio diverso, di uscire dal ritmo cittadino e riappropriarsi del proprio tempo. Tra i più belli: Capestrano, Scanno, Anversa degli Abruzzi, Rocca Calascio, Pacentro. Un altro punto di forza della regione riguarda i 135 km di costa lungo la quale si alternano arenili dorati e fresche pinete, scogliere, promontori e calette di ciottoli levigati dalla risacca, spiagge festose e lidi solitari dove crogiolarsi



in pace. La punta di diamante della costa abruzzese è senza dubbio il tratto sud, nella provincia di Chieti; essa offre scorci suggestivi, calette frastagliate e spiagge sassose ed è conosciuta come Costa dei Trabocchi, per le scenografiche palafitte da pesca che la caratterizzano, oggi ancora in uso e che ospitano



#### Mario Ciavatta

Perito informatico e Assessore alla Cultura presso il Comune di Sant'Omero in privincia di Teramo. Affianca al suo lavoro, molteplici passioni, quali natura, sport, viaggi, arte e

buon vino. Fin dalla giovane età, impegnato nell'organizzazione di eventi ed attività sul territorio, prende parte alla vita politica mettendosi sempre a servizio della comunità.

ristoranti suggestivi. Ricca di riserve naturali e di spiaggie tra le piu belle d'Italia come la riserva naturale di Punta Aderci e Puntapenna, anche gli amanti del mare non resteranno certamente delusi.

Non si può parlare di Abruzzo senza trattare di Enogastronomia: una cucina che racchiude in sé le varietà del territorio e delle culture che in essa convivono. Ogni provincia ha le sue tipicità a tavola, ma è possibile e anche frequente trovare diversi piatti tipici tra paesi vicini tra loro. Tra le pietanze più conosciute ed apprezzate, vi sono: la salsiccia di maiale, la carota del Fucino, la cicerchia, le lenticchie di Santo Stefano di Sessanio, la ventricina teramana, il pecorino di Castel del Monte, i vini, il torrone de L'Aquila, i confetti di Sulmona, il caciocavallo ed il caprino.

La lista è ancora molto ma molto lunga, ma per degustare gli squisiti piatti abruzzesei, non vi resta che venire in Abruzzo! Vi invito già all'Open Day che la Regione Abruzzo organizza grazie alle sue DMC (Destination



Roccascalegna, Chieti

Management Company) sparse sul territorio, che si terrà dal 27 maggio al 4 giugno 2017 con un ricchissimo programma di eventi.

Per una vacanza che non dimenticherete facilmente, vi consiglio di fare un tour in macchina di tutta la regione, in modo tale da poter davvero scorgere ogni sua peculiarità ma soprattutto potrete apprezzare le diversità paesaggistiche, artistiche, storiche, culturali e culinarie che la nostra regione non vede l'ora di offrirvi.

Cari lettori, spero di aver stimolato la vostra curiosità e di avervi spronato ad informarvi subito sulla vostra prossima vacanza, destinazione.. Abruzzo!

http://opendayabruzzo.it/ http://www.abruzzoturismo.it/





CREME Al giorno d'oggi siamo immersi in un mare di sostanze. Nocive, benefiche, neutre o apparentemente tali, profumi, creme, shampoo, farmaci, integratori, inquinamento di motori, inquinamento dovuto all'agricoltura convenzionale, fumi di fabbriche, di cucina, profumi per ambienti, detersivi... Alcune le assumiamo più consapevolmente, altre le subiamo. I cosmetici sono sempre al nostro fianco, dal sapone per le

mani al rimmel.

Di alcuni ci disfiamo quasi subito e sul nostro corpo ne rimangono poche tracce (saponi, dentifrici e altri da risciacquo), con altri l'incontro si **prolunga**: creme, lacche, dopobarba, cosmetici decorativi.

La qualità degli ingredienti è indubbiamente importante per ciascuno di essi.

COSA INTENDIAMO PER QUALITÀ? Tutto ciò che non ricade direttamente sotto il peso e la misura.

La qualità può passare dall' **ORIGINE** delle materie prime (certificazioni Bio, sintesi di laboratorio, estratti vegetali, sottoprodotti del petrolio), dalla **CURA** con cui i prodotti sono fabbricati (oggi più o meno tutti), dalla **NATURA** delle sostanze (vegetali, sintetiche, elaborate o poco lavorate), dal **NUMERO** degli ingredienti presenti in un prodotto (come in una ricetta culinaria, meno correzioni e aggiustamenti devo fare aggiungendo aromi e quant'altro, più il piatto risulta genuino e semplice) e dalla **TOLLERABILITA**' del cosmetico (a volte gli ingredienti sintetici sono meno reattivi).

Come utilizzatori dobbiamo avere una visione d'insieme

## PICCOLA GUIDA AI COSMETICI QUOTIDIANI.

#### di Chiara Ferrante

per poterci districare fra le tante pubblicità che tendono ad enfatizzare quell'aspetto o quell'altro, da idee integraliste di Bio amatori, è necessario avere qualche rudimento per poter giudicare autonomamente se questo prodotto può fare al caso nostro o se dietro a un packaging accattivante si nasconde qualcosa che potrebbe anche costare meno ma che mi fa solo credere di avere fra le mani un ritrovato meraviglioso e benefico. Come si può fare? L'unico strumento oggettivo che abbiamo per verificare cosa si cela in un prodotto cosmetico è l'INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients ). Questo simpatico sconosciuto elenca nomi che paiono usciti da un libro di formule magiche.

Invece qualcosa si può decifrare: al primo posto si trova l'ingrediente contenuto in percentuale più alta, a seguire gli altri, fino a quelli contenuti in percentuale più bassa. Al di sotto dell'1% gli ingredienti possono essere indicati in ordine sparso.

semplici (attenzione a paraffinum e affini!) come l'olio d'oliva o il burro di karitè, piante e loro estratti.

Degli ingredienti naturali ci fidiamo quasi al 100%.

Ci possono essere pelli sensibili che non tollerano gli olii essenziali (comunque presenti in ridotte quantità se non assenti nei prodotti per bambini) o ad esempio qualche caso di allergia individuale alle asteracee (famiglia delle margherite e calendula). A parte questi casi, le sostanze vegetali sembrano fatte apposta per l' essere umano: il burro di karitè che fonde alla temperatura delle mani, l'olio di oliva che ben si assorbe e lascia l'epidermide elastica e levigata. Sfatiamo il mito che gli oli vegetali ungono! Il trucco è lasciare la pelle leggermente umida e utilizzarli in minore quantità rispetto a una crema.

sono sostenibili? Bio?Non bio? Piante coltivate in Italia, in Europa o nel resto del mondo? Parliamo sempre di prodotti industriali per i quali servono grandi quantità di materia prima. Ogni paese ha misure più o meno restrittive del controllo delle coltivazioni e l'ambiente

Occuparsi della loro origine: le coltivazioni da cui provengono

dove viviamo non è un bene secondario: lo lasceremo in eredità ai nostri figli.

CONSERVANTI propylPARABEN, methylPARABEN... alcuni dei

CONSERVANTI propylPARABEN, methylPARABEN... alcuni de famosi e discussi parabeni ammessi nei prodotti cosmetici.

Potassium sorbate di derivazione naturale è oggi prodotto però in laboratorio. Molto utilizzato anche nell'industria alimentare. Non tossico ma può creare sensibilizzazione per il largo uso che se ne fa. Nei cosmetici comunque al massimo lo troviamo allo 0,6%.

**BHT BHA** sono antiossidanti sintetici. Possono dare reazioni allergiche. Diffusi anche nell'industria alimentare. Possono accumularsi nella pelle per il loro carattere lipofilo.

#### COMPONENTI SINTETICI

petrolatum paraffinum vaselin ozokerite... composti ottenuti dalla raffinazione del petrolio. Più o meno densi (si va dall'olio minerale all'ozokerite che è una cera)

**propylene glycol o PEG** serve come umettante e solvente. Viene usato anche nei radiatori per evitare che d'inverno ghiacci il liquido!

disodium EDTA chelante ovvero cattura ioni che potrebbero alterare i componenti grassi della crema o interferenti negli shampoo. Aiuta i conservanti a svolgere la loro funzione.

#### CETYL STEARYL GLYCERYL ISOPROPYL

Son prefissi che indicano una catena di carboni appartenenti a un acido grasso ( cetilico, stearilico..)

**cetyl alcohol alcol a lunga catena** È solido. Usato come emulsionante e fattore di consistenza. Viene isolato da grassi vegetali saturi.

**Stearyl alcohol idem.** Ottenuto per idrogenazione di acido stearico. È un emulsionante e fattore di consistenza

Cetearyl Alcohol ottenuto dalla sintesi di cetyl e stearyl alcool.



Glyceryl oleate derivato per sintesi da sostanze vegetali. Glicerina e acido oleico. Emolliente ed emulsionante. usato in molti cosmetici eco.

Isopropyl myristate: ad esempio è semi sintetico. È il prefisso indica un alcol derivato dal petrolio. Emolliente dal tocco secco. (alcol+ acido grasso) Isopropyl palmitate idem come sopra. È più untuoso essendo l'acido grasso a catena un po' più lunga. Emolliente e antistatico.

#### SILICONI (SUFFISSO THYCONE)

Il suffisso THYCONE ci segnala che siamo in presenza di un silicone. Sostanze di sintesi derivate dalla trasformazione della silice, molto versatili. Alcuni di loro rendono un olio non unto perché evaporano in fretta. Se vi propongono qualcosa del genere c'è da chiedersi se non ci sia anche un silicone nella formulazione. I cosiddetti "oli secchi".

#### DIMETYHCONE, CLCLOMETHYCONE...

A fronte di questi esempi che somme possiamo tirare? Gli ingredienti di sintesi sono decisamente meno reattivi di quelli naturali. La paraffina deriva dal petrolio: è una sostanza morta, inerte e difficilmente crea reazioni sia sulla pelle che con gli altri componenti del prodotto (per esempio non irrancidisce come gli oli vegetali). Se non crea reazioni avverse da un lato

può essere un vantaggio ma al tempo stesso non interagendo con la cute non ha alcun tipo di vera azione "nutriente", rimane sopra gli strati più esterni dell'epidermide ed impedisce la perdita di umidità. Le sostanze derivate dal petrolio o i siliconi restano quindi in superficie creando un film "untuoso" e spesso anche "setoso" (i siliconi). Il risultato, con sensazione tattile più o meno piacevole, è comunque uno strato che occlude. Ciò è poco indicato in soggetti delicati come i bambini o nelle zone del volto.

Più in generale mi sento di dire che la pelle dovrebbe potersi sempre relazionare con l'ambiente (qualunque esso sia e con le dovute protezioni). Essa è un esteso organo di senso con molteplici implicazioni:

delimita, protegge, è allo stesso tempo un punto di contatto fra ciò che è fuori e ciò che è dentro, contribuisce alla respirazione, ha il ruolo di regolare la traspirazione, gestisce e regola il calore. Le sostanze vegetali si inseriscono in un dialogo attivo e dinamico con la cute: la proteggono, leniscono, idratano ma non si impongono mai.

Questo consente alla cute di auto equilibrarsi e di poter imparare nel tempo come sostenere i cambiamenti o come regolarsi a seconda di ciò che l'ambiente offre.

Nelle nostre inquinate metropoli non ci sentiamo molto liberi di voler lasciare "respirare" la pelle. Estremizzando un discorso

di protezione però, non gioviamo né a lei né a noi. Meglio orientarsi verso sostanze dall'azione antiossidante e rigenerante che possono offrire diversi vantaggi e non creano l'illusione di un incarnato liscio e senza difetti..ma solo in apparenza! Gli altri componenti sintetici derivano da processi produttivi spesso inquinanti e sono tutti poco biodegradabili. Siamo 500 milioni di abitanti in Europa e se tutti noi ogni giorno, attraverso gli scarichi, riversiamo i derivati del petrolio di uso cosmetico, a fine anno abbiamo creato una chiazza molto grande nel mare con tutti i disagi

#### Chiara Ferrante



Appassionata di piante, Laureata in Tecniche Erboristiche e Farmacia, sviluppa il proprio percorso attraverso

la Fitoterapia e la Medicina
Antroposofica. Collabora con
una parafarmacia apprezzando
molto il rapporto con il pubblico.
Responsabile della sicurezza in una
azienda cosmetica. Pur essendo
nata e cresciuta a Milano 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.

e le conseguenze che anche questo tipo di inquinamento comporta per l'ecosistema.

Le creme e i prodotti a base di sostanze di sintesi sono spesso meno costosi e di larga diffusione perché il petrolio viene costantemente raffinato e lavorato per svariati usi. Apparentemente meno costosi.





#### di Beatrice Ferrario

Come preannuncia il comunicato stampa della mostra milanese di Kandinskij al Mudec, "A guidare il percorso della mostra è, in particolare, il tema del viaggio, che scandisce l'esperienza biografica di Kandinskij e al contempo rappresenta il suo metodo di conoscenza rivolto verso le tradizioni popolari del proprio paese e dei luoghi da lui visitati". Nel 2013 James M. Bradburne – oggi direttore della Pinacoteca di Brera di Milano - firmava, in qualità di direttore della Fondazione Palazzo Strozzi, uno dei testi di

presentazione del catalogo della mostra L'Avangardia russa, la Siberia e l'Oriente da lui a lungo progettata, e finalmente realizzata presso la sede espositiva fiorentina, per far luce "sulle radici primitive, mistiche e orientali dell'arte moderna russa" quali fonti primigenie dell'Avanguardia. Kandinskij aveva l'Oriente nel sangue: la famiglia paterna aveva infatti origini mongole e proveniva dalla Siberia orientale, dove si era dedicata al commercio del tè trasferendo poi con successo i propri affari a Mosca, mentre in quella materna, aristocratica, la nonna era baltica di

lingua tedesca. Moscovita di nascita, Kandinskij ha nei propri geni legami con queste diverse culture: viene allevato in una colta famiglia borghese che evidenzia con studi classici, il disegno e la musica, quella russa e quella tedesca. Quella orientale verrà esplorata in un viaggio formativo che sarà anche fondamentale per il suo "divenire" pittore. Il giovane Vasilij, già appassionato d'arte, segue i

corsi universitari di diritto, eppure proprio il suo coscienzioso approfondimento delle tematiche giuridiche lo porterà a conseguire la laurea e a metterla subito da parte per la pittura: nel 1889 compie un viaggio di studio nel governatorato di Vologda, nel Nord della Russia, per analizzare il diritto penale e le consuetudini dei komi;

già interessato a studi di diritto comparato e all'etnografia - nel 1872 era stato fondato a Mosca il Museo Statale di Storia - si appassiona alle credenze, alle tradizioni orali e ai canti di queste popolazioni, ripresi poi in letteratura da Pushkin e Dostoevskij e in musica da Rimsky Korsakov e da Stravinsky, restando folgorato dalla magnificenza cromatica degli abiti e delle decorazioni delle loro case. Anche la dimensione spirituale lo colpisce in maniera decisiva: dipinti quali *Composizione n°217 "ovale grigio*" del 1917, o *Ovale bianco e Due ovali* del 1919 usano la forma simbolica del tamburo sciamanico, che è poi rappresentazione dell'intero cosmo, e che nella dimensione ovale si ricollega alla sacralità della pittura iconica ortodossa nell'uso dell'uovo quale metafora dell'inizio della vita dell'universo.

Sono gli anni del panslavismo della colonia artistica di Abramtsevo, che cercava – anche attraverso mobili ceramiche e tessuti fatti a mano decorati con i motivi tradizionali dell'immaginario popolare russo – di ritrovare lo spirito e la dedizione dell'arte russa medievale in parallelo al movimento inglese Arts and Crafts,e dei grandi viaggi di artisti alla ricerca di spiritualità, autenticità, etnicità: lo stesso carevič Nicola aveva intrapreso un lunghissimo viaggio in Oriente tra 1990 e 1991, e molti artisti dell'Avanguardia – Goncharova in primis – volgeranno lo sguardo verso Est. Se - in contrapposizione al razionalismo dell'occidente europeo - le terre più remote della Grande Madre Russia portano il colore delle izbe e il mistero dei riti sciamanici, e l'India risveglia interessi spirituali e teosofici, tra le novità che presentava l'Esposizione Universale di Parigi del 1889 - Kandinskij è tra i visitatori -colpì soprattutto il fonografo, strumento che

KANDINSKIJ
9 luglio 2017

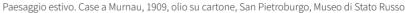
Kandinskij, il cavaliere errante.
In viaggio verso l'astrazione
dal 15 marzo al 9 luglio 2017

Milano, MUDEC - Museo delle Culture
Ingresso: intero: € 12 / ridotto € 10
www.mudec.it

diffondeva l'ascolto della musica, qui rappresentata nelle sue varianti più esotiche poiché ogni Paese partecipante presentava la propria: se Debussy restava stregato dal gamelan indonesiano, tra i russi Rimskij-Korsakovsi farà ispirare dalla musica etnica d'Algeria.
Nel 1996 si tiene a Mosca la mostra degli Impressionisti francesi,e davanti ai Covoni di grano di Claude Monet, Kandinskij ha la rivelazione finale: "...

La pittura si mostrò davanti a me in tutta la sua fantasia e in tutto il suo incanto. Profondamente dentro di me nacque il primo

dubbio sull'importanza dell'oggetto come elemento necessario del quadro". Poco tempo dopo,una rappresentazione al Bol'šoj del Lohengrin di Richard Wagner gli rende evidente il significato di "sinestesia": "mi sembrava di avere davanti agli occhi tutti i miei colori. Davanti a me si formavano linee disordinate, quasi assurde": già incaricato di un corso di diritto presso l'Università di Mosca, rifiuta la cattedra presso l'università estone di Dorpat e va a studiare pittura a Monaco di Baviera: il dado è tratto, il professore diverrà Maestro! Kandinskij aveva cominciato a viaggiare molto presto: a tre anni i genitori lo portarono in Italia, e sulla traccia di una straordinaria attitudine ai colori, nei suoi ricordi il nero delle gondole si mischia al rosso di tanti edifici di Mosca e al bianco dei paesaggi innevati russi, creando nel piccolo Vasilij le prime suggestioni cromatiche che gli rimarranno impresse per tutta la vita: nella pittura degli esordi, di matrice fine-ottocentesca e secessionista-espressionista quali ad esempio Chiesa rossa (primi del '900) o Paesaggio







estivo. Case a Murnau (1909), è chiarissima la meraviglia cromatica che sviluppa le

La vita variopinta, 1907, tempera su tela, Monaco, StadtischeGalerie in Lenbachaus

reminescenze del viaggio ad ovest degli Urali che avevano regalato all'artista la sensazione di «vivere dentro a un quadro»: dipinti come Coppia a cavallo (1906) o La vita variopinta (1907) ci portano dentro a una fiaba russa, dove le figure sono quelle archetipiche del grande Oriente delle steppe: gli Amanti, l'Eremita, il Viandante, il Sacerdote, lo Sciamano, la Madre, il Musico, la Babuska o il Cavaliere. Quest'ultimo diventa alter ego dell'artista, che già presidente del gruppo Phalanx dipinge nel 1903 un quadro dal titolo premonitore, *Il cavaliere azzurro*: novello scita delle steppe, Kandinskij individua nel rapporto cavallo/cavaliere la simbiosi perfetta, come per i cavalieri medievali dove la dedizione spirituale trionfa sulla materia, o come san Giorgio simbolo della lotta del bene contro il male. L'azzurro è "il colore tipicamente celestiale. Se molto profondo, l'azzurro sviluppa l'elemento della quiete; se scende fino al nero, acquista una risonanza accessoria di lutto non umano. Indica un approfondirsi infinito in quegli stati d'animo di serietà che non hanno fine e non possono averla".

Sono gettate le basi dell'avventura successiva, con un dipinto che già astrae forme e colori e s'incammina verso una dimensione spirituale e cosmica quale Macchia nera del

Ovale bianco, 1919, olio su tela, Mosca, Galleria Statale Tret'jakov



1912 - che mantiene un importante riferimento al cavaliere ed al suo arco - passando nel 1909 attraverso un dipinto come *Quadro con arciere* (1909), dove il cavaliere diventa anche simbolo di lotta contro la tradizione mentre il cavallo si scaglia verso l'Avanguardia. Negli stessi anni, in Europa, Matisse dipinge la *Joie de vivre*, Picasso *Les Demoiselles d'Avignon* e Marinetti pubblica *il Manifesto dei pittori futuristi*.



Primo acquerello astratto, 1910, Parigi, Musée National d'Art moderne Centre Georges Pompidou

I titoli successivi dei suoi quadri introducono la tematica musicale (*Composizione, Improvvisazione, Impressione, Variazione*), mentre la musica contemporanea si fa interprete ed anticipatrice di atmosfere e stati d'animo che diventano "altri": nel 1911, l'anno in cui Kandinskij fonda con Franz Marc il *Blauereit*er e pubblica Dello spirituale nell'arte, Schönberg pubblica il *Manuale di armonia*. Il Blauereiter non sopravviverà

alla guerra, ma
Kandinskij non
avrà più bisogno
di un gruppo:
nel 1910 aveva
già dipinto il suo
Primo acquerello
astratto, che figura
il predominio della
visione interiore su
quella ottica, e si
avviava a diventare
padre: il padre
dell'Astrattismo.

Consigli di lettura: AA.VV., L'Avanguardia russa, la Siberia e l'Oriente; Skira, Ginevra-Milano, 2013



#### Beatrice Chiara Ferrario Storico dell'arte e guida turistica

e guida turistica abilitata per la provincia di Milano. Da più di otto anni collabora in qualità di assistente con

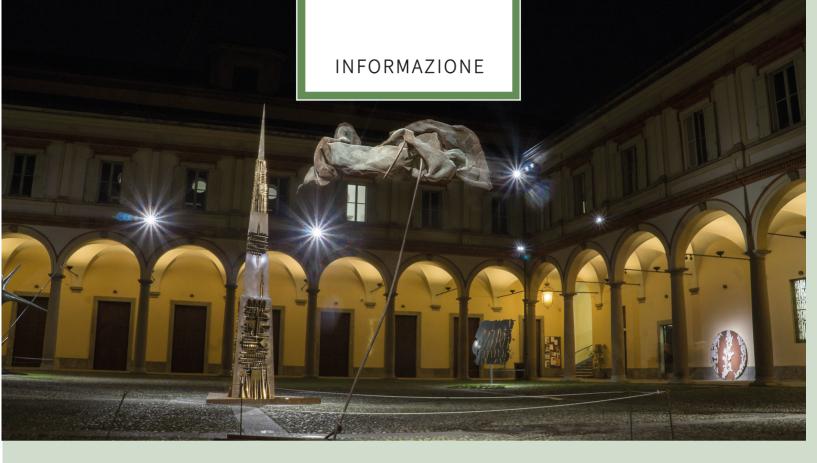
il professor Philippe Daverio, con mansioni di ricerca, assistenza didattica e coordinamento. Collabora anche con l'associazione italiana Amici del National Museum of Women in the Arts, di cui segue il coordinamento e la progettazione culturale. Collabora con riviste e case editrici specializzate per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

## "PERCHÉ MATTEO POSSA CONTINUARE A STUDIARE ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE!"



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 Borromeno di Milano.





### CONSERVATORIO G.VERDI MILANO

#### di Ralph Alexandre Fassey

Abbiamo il piacere di sollecitare l'attenzione dei nostri lettori su un'altra Istituzione di Milano dal grande significato e ruolo nel panorama culturale della città, IL CONSERVATORIO di musica, di cui possiamo essere tutti molto orgogliosi.

L'articolo ci perviene dal Presidente del Conservatorio, il dr.Ralph Fassey,che ringraziamo, grande manager nell'industria farmaceutica internazionale, ma al tempo stesso figura di spicco nel mondo della musica per la sua grande cultura in questo ambito, la sua sensibilità critica, la sua introduzione e amicizia personale con i più grandi protagonisti, compositori, direttori ed esecutori.

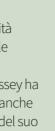
Ha alle spalle più di 200 anni di storia e di attività artistica il Conservatorio di Milano, oggi parte del sistema universitario di Alta Formazione Artistica e Musicale (AFAM), che fa capo al Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) e che oggi conta più di 1500 allievi iscritti, 236 docenti in ruolo, più di 100 percorsi accademici, una trentina di Master class e seminari ogni anno con docenti di fama internazionale, Master di primo e secondo livello in continuo aggiornamento, un Premio del Conservatorio che vede esibirsi e confrontarsi i migliori allievi dell'Istituto.

Ma non solo. Sono più di 200 le produzioni artistiche che ogni

anno vi vengono realizzate, esito del lavoro svolto da docenti e studenti durante ogni anno accademico. Aperti al pubblico i concerti degli studenti - è al quarto anno di realizzazione la loro stagione concertistica - e docenti, che per il secondo anno si esibiscono in un'importante e seguitissima rassegna di concerti, divenuta punto di riferimento in Città. Ma non ci sono soltanto i concerti del Conservatorio in Conservatorio, ci sono in tutta Milano i concerti in collaborazione con i maggiori enti di produzione artistica: dalla Società del Quartetto all'Umanitaria, alla Società dei Concerti a Milano Classica e Milano Musica, alla stagione del Museo del Novecento là dove la musica incontra l'arte figurativa... Non sono mancati appuntamenti di grande portata anche dal punto di vista sociale, come quelli realizzati con ADO San Paolo per sensibilizzare i giovani alla donazione del sangue. O quelli nelle carceri, ad Opera come a San Vittore, questi ultimi ancora in corso. Ci sono poi le collaborazioni con i grandi Conservatori d'Europa, quello di Parigi in primis con un ensemble congiunto che si esibisce sia a Milano che appunto a Parigi, con l'Università del Kansas dove gli studenti del Verdi sono stati ospiti anche nel mese di febbraio 2017, con i Conservatori di Pechino...

In tutto il mondo il nome del Conservatorio di Milano è

riconosciuto come "marchio di qualità artistica". E nei programmi dell'attuale Presidenza, in quell'Horizon 2020, il programma che Ralph Alexandre Fassey ha presentato a docenti e studenti, ma anche al pubblico cittadino, nel momento del suo insediamento alla Presidenza dell'Istituto



Conservatorio negli anni 30.

nell'aprile 2016, ci sono la volontà e lo sforzo di portare il Conservatorio di Milano ad essere sempre più aperto alla Città e al pubblico, con appuntamenti concertistici pressoché quotidiani, in due sale da concerto, la Verdi e la Puccini rinnovate dal punto di vista tecnico, davvero all'avanguardia e alla pari con le maggiori sale concertistiche italiane ed europee. Lungo il cammino che il Conservatorio di Milano ha percorso dal momento della sua fondazione per diventare ciò che è oggi. Istituito con Regio Decreto napoleonico nel 1807, il Verdi venne inaugurato il 3 settembre dell'anno successivo: risale ad allora l'emanazione del Primo Regolamento degli Studi da parte del Viceré Eugène de Beauharnais che permise ai primi 18 convittori, tra maschi e femmine, di studiarvi liberamente. Da allora le sue vicende storiche, come l'aggiunta della grande biblioteca, che assunse nel 1816 la funzione di Archivio Musicale della Lombardia, la fondazione del Liceo Musicale nel 1850, del Museo degli Strumenti musicali (1898), o l'attivazione dei primi corsi di Musicologia (1965) hanno rafforzato questa Istituzione rendendola una delle più importanti al mondo per lo studio - e dagli anni della riforma per la produzione - della musica. Lunga è la lista dei compositori che al Conservatorio di Milano hanno studiato: da Giovanni Bottesini ad Alfredo Catalani, da Amilcare Ponchielli a Giacomo Puccini, per citarne soltanto alcuni. E nella seconda metà del Novecento non c'è stato grande autore italiano che non abbia insegnato o lavorato tra le sue storiche mura - si pensi solo a Luciano Berio, Bruno Bettinelli, Franco Donatoni, Niccolò Castiglioni, Azio Corghi-, tanto da avere dato vita a una vera "scuola milanese" di composizione riconosciuta



a livello internazionale. Ed è propria di Horizon, il citato programma dell'attuale Presidente del Conservatorio, la rinnovata attenzione al mondo della composizione per rafforzare l'immagine del Verdi di Milano come punto di

riferimento nel panorama compositivo europeo e mondiale. Ma il Verdi non è soltanto scuola compositiva: anche per le materie letterarie sono rimasti storici gli insegnamenti, ad

esempio, di Salvatore Quasimodo e Fernanda Pivano. Passando poi al côté strettamente musicale e vocale, la lista dei nomi eccellenti, che hanno segnato e ancora segnano la storia del Verdi di Milano si fa lunghissima: Claudio Abbado e Riccardo Muti. Gianandrea Noseda e Daniele Gatti. Corrado Rovaris e Ottavio Dantone: Giuditta Pasta, Giuseppina Strepponi e... Barbara Frittoli;

Giorgio Gaslini ed Enzo Jannacci; Arturo Benedetti Michelangeli, Maurizio Pollini; Luciano e Riccardo Chailly... Una storia che non ha fine, che continua quotidianamente, anche con ciclici ritorni. Le citate recenti stagioni concertistiche del Conservatorio di

Milano, infatti, per volontà dell'attuale Direzione del Conservatorio in sintonia con le esigenze della Presidenza, hanno visto e vedono in scena. insieme agli studenti di oggi, gli studenti di ieri, alla guida delle compagini orchestrali (Noseda, Gatti, Rovaris, Dantone...), seduti in orchestra con i più giovani compagni di fila (Carlo Maria Conservatorio bombardato durante la II Guerra Parazzoli, oggi spalla di Santa



Cecilia ad esempio), in un'ideale passaggio di consegne tra generazioni di musicisti di oggi e di domani. La vocazione del Verdi di Milano è proprio questa: preparare i nuovi professionisti della musica, dalla classica alla contemporanea, dall'antica all'elettronica, al jazz..., senza tralasciare alcuna possibilità, in un clima di rispetto per la grande tradizione, ma sempre con lo sguardo rivolto al futuro, con attenzione costante ai cambiamenti imposti dall'evoluzione della società e dalle nuove esigenze del mondo artistico.

Conservatorio di Musica "G. Verdi" di Milano Presidente Ralph Alexandre Fassey Direttore Cristina Frosini via Conservatorio, 12 20122 Milano www.consmilano.it

#### Ralph Alexandre Fassey Nasce a Parigi, dove si laurea in Economia. Intraprende la carriera manageriale nell'ambito farmaceutico, raggiungendo i massimi livelli in grandi aziende internazionali. Tuttavia però, non ha



mai tralasciato la sua passione per la musica: suona il pianoforte e a soli quindici anni conosce K.Stockhausen di cui diventa traduttore ed amico. Affianca la passione per la fotografia a quella per la musica e realizza scatti inediti a Pierre Boulez, Iannis Xenakis e Olivier Messiaen poi inseriti in testi di riferimento come "Hommage a Messaien". Ralph Fassey è stato Vice Presidente e Presidente di Milano Musica dal 2005 al 2012. Attualmente è Presidente del Conservatorio di Milano.



# PERCHÉ UN LABIRINTO?

#### di Franco Maria Ricci

Sognai per la prima volta di costruire un Labirinto circa trent'anni fa, nel periodo in cui, a più riprese, ebbi ospite, nella mia casa di campagna vicino a Parma, un amico, oltreché collaboratore importantissimo della casa editrice che avevo fondato: lo scrittore argentino Jorge Luis Borges.

Il Labirinto, si sa, era da sempre uno dei suoi temi preferiti; e le traiettorie che i suoi passi esitanti di cieco disegnavano intorno a me mi facevano pensare alle incertezze di chi si muove fra biforcazioni ed enigmi.

Credo che guardandolo, e parlando con lui degli strani percorsi degli uomini, si sia formato il primo embrione del progetto che finalmente, nel giugno del 2015, ho aperto al pubblico.

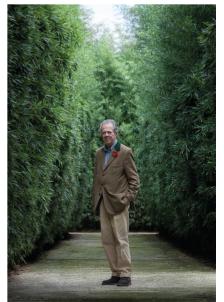
Com'è noto, quando fece costruire il suo Labirinto, che era una prigione, Minosse nutriva intenzioni cupe e crudeli; io immaginai un equivalente addolcito, che fosse anche un Giardino, dove la gente potesse passeggiare, smarrendosi di tanto in tanto, ma senza pericolo.

La passione per il bambù – questa pianta elegantissima, ma così poco utilizzata in Occidente, e specialmente in Italia – mi suggerì la materia prima ideale. Da allora,

e soprattutto negli ultimi anni, l'impresa ha assorbito la maggior parte del mio tempo. Quando nacque, il progetto aveva un carattere abbastanza personale. Sulle terre che avevano nutrito, e un po' anche arricchito, la mia famiglia, volevo lasciare una traccia di me.

Col passare del tempo quell'idea primitiva si è in gran parte trasformata. Forse è colpa dell'età, ma ormai vedo il Labirinto soprattutto come un modo di restituire a un lembo di Pianura Padana che comprende Parma, il suo contado e le città vicine, una parte almeno del molto che mi ha dato.

Franco Maria Ricci. Ph Yann Monel



#### "PETIT TOUR" DEL LABIRINTO

#### di Edoardo Pepino

Il Labirinto della Masone è aperto al pubblico dalla primavera del 2015. È un luogo affascinante e unico, un parco culturale nato dalla visione di Franco Maria Ricci, che ha voluto edificarlo nella sua tenuta di campagna a Fontanellato, vicino a Parma. Tre sono le forme del labirinto classico: quella cretese a sette spire; quella del labirinto romano, con angoli retti e suddivisa in "quartieri"; quella del labirinto cristiano a undici spire, del tipo Chartres.

Ricci si è ispirato alla seconda, rielaborandola e introducendo qua e là delle piccole trappole: bivi e vicoli ciechi, che nei labirinti romani non c'erano. C'è dunque un centro nel labirinto, e c'è un perimetro a forma di stella; forma che compare per la prima volta nel Trattato di architettura del Filarete, e che in seguito fu adottata da Vespasiano Gonzaga



Famiglia.Adolfo Wildt

a Sabbioneta, dalla Repubblica Veneta a Palmanova in Friuli e dal Vauban nelle sue architetture militari. Se per disegnare l'impianto del labirinto Ricci ha chiesto la collaborazione dell'architetto torinese Davide Dutto, per le opere murarie si è rivolto a un noto architetto di Parma, Pier Carlo Bontempi, che con Ricci condivide l'amore per le forme classiche, per una tradizione italiana ed europea fatta di opere concluse,

definitive, ma anche di visioni e fantasie. Per progettare le monumentali architetture al centro del Labirinto, Bontempi e Ricci si sono ispirati ai grandi architetti vissuti a ridosso della Rivoluzione Francese: Boullée, Ledoux, Lequeu, ma anche alle vedute immaginarie di Hubert Robert.

Il labirinto, che copre sette ettari di terreno, è stato realizzato interamente con piante di bambù di specie diverse. Al suo centro, una piazza di duemila metri quadrati contornata da porticati e ampi saloni ospita concerti, feste, esposizioni e altre manifestazioni culturali. Prospiciente la piazza, una cappella a forma piramidale ricorda il labirinto come simbolo di fede. Accanto al Labirinto è sorto un Museo, che ospita la collezione di opere d'arte raccolte da Franco Maria Ricci parallelamente alla sua attività di editore. Disposta su cinquemila metri quadrati, eclettica e curiosa, la collezione d'arte rispecchia il gusto di chi l'ha raccolta: i pezzi sono circa cinquecento e attraversano cinque secoli di Storia dell'Arte, dal XVI al XX. Si va dalla grande scultura del Seicento a quella neoclassica, ai busti dell'epoca di Napoleone, a cui fanno



da controcanto le Vanitas.
Non mancano i manieristi
(Carracci, Cambiaso...),
né artisti legati agli anni
d'oro del ducato di Parma
(Boudard, Baldrighi,
Ferrari...), né la pittura
dell'Ottocento, tra cui spicca
Hayez. Infine, a documentare
gli accostamenti al
Novecento, le opere di Wildt,
Ligabue, Savinio, unite alle
eleganze di epoca Déco.



L'allestimento che abbiamo voluto non è quello casuale di una quadreria, né quello scientifico di un Museo: procede per associazioni, e sottolinea i parallelismi che esistono tra le scelte di editore e quelle di collezionista.

Simili sono i criteri di scelta delle nostre mostre temporanee: riflettono il gusto e la disposizione che attraverso l'attività della sua casa editrice Ricci ha avuto nei confronti dell'arte, prediligendo la scoperta (o la riscoperta) di autori antichi, senza astenersi però dall'apprezzare alcune raffinate espressioni del Moderno.

Fin dalla sua apertura, il Caffè, il ristorante e la gustosa gastronomia del Labirinto, sono affidate alle mani abili dello chef "stellato" Spigaroli.

Gli spazi del Labirinto ospitano inoltre una

Biblioteca, con tutte le pubblicazioni firmate da Franco Maria Ricci in cinquant'anni di attività, e un bookshop sontuoso dove molte rarità per bibliofili sono in vendita. Così, chi visita può perdersi non soltanto tra i meandri di un vasto parco, ma anche tra le emozioni che suscitano tante meraviglie riunite in un solo luogo.

#### Edoardo Pepino

Direttore culturale del Labirinto della Masone, è nato a Milano. In seguito alla laurea in



ph. Dario Fusaro

Storia dell'Arte ha lavorato nel mercato dell'arte antica a Parigi, a Londra presso Christie's e a Zurigo. Rientrato in Italia, si è occupato della casa editrice di Franco Maria Ricci, per la quale segue ancora la pubblicazione di alcuni titoli ogni anno, molto curati nella veste grafica e nei contenuti.



per cortese concessione di



## VITAMINA D

Vitamina D: essenziale per le ossa e i denti ha bisogno dell'esposizione al sole per essere sintetizzata dal nostro organismo.

#### CHE COS'È



La **vitamina D**, liposolubile come la A, la E e la K, è prodotta dalla pelle che la sintetizza dal

precursore 7-deidrocolesterolo grazie all'azione della luce solare. Per produrre la quantità di vitamina D necessaria al nostro organismo sono sufficienti 15 minuti al giorno di esposizione alla luce del sole.

#### FONTI ALIMENTARI DI VITAMINA D



fish

Tra gli alimenti più utili alla formazione di vitamina D ci sono alcuni tipi di pesce (aringa, sgombro, sardine), l'olio di fegato di merluzzo, il burro, i formaggi grassi e le uova.



egg yolk



cheese

Se nei Paesi mediterranei la quantità di radiazioni ultraviolette assorbita è di norma sufficiente a coprire il fabbisogno di vitamina D, chi è meno esposto al sole per condizioni climatiche o abitudini di vita, ha spesso bisogno di un'integrazione.

Sai dire in quale pesce c'è più vitamina D?

#### Vitamin D deficiency (% population) Hypovitaminosis D (risk factors) Malnutrition Obesity Bone Tooth Cancer Sunscreen Medication Kidneys Living Sedentary lifestyle Darker Intestines Liver conditions skin color

Elevate dosi di vitamina D vanno assunte solo in caso di effettivo bisogno e sotto controllo medico, poiché possono risultare tossiche.

#### **SOVRADOSAGGIO**

Non esistono alimenti di uso comune che possono provocare un eccesso di vitamina D. I casi di intossicazione si possono verificare a seguito di integrazione errata (anche con olio di fegato di merluzzo) o di somministrazione di vitamina D a scopo terapeutico.

I sintomi possono essere generici come per esempio **nausea**, **diarrea** e debolezza, oppure più specifici come ipercalcemia, nefrocalcinosi e calcificazione dei tessuti molli.

#### **DOSI CONSIGLIATE**

Il fabbisogno giornaliero di vitamina D è fissato per gli adulti in una quantità tra 0 e 10 microgrammi per i maschi dagli 11 ai 59 anni e tra 0 e 15 per le femmine dagli 11 anni in su (10 mcg in gravidanza).

Sopra i 60 anni aumenta il rischio di carenza: la quantità giornaliera di vitamina D deve essere portata a 10 mcg; particolarmente importante, infine, un'integrazione per le donne in **menopausa**.

#### **ATTIVITÀ**

La vitamina D è essenziale per una corretta mineralizzazione delle ossa e dei denti. È indispensabile per la crescita e il rimodellamento osseo. Interviene nella regolazione del metabolismo del calcio e del fosforo, ne regola l'assorbimento intestinale. Una grave carenza di vitamina D può causare rachitismo nei bambini (lo scheletro non si sviluppa in modo corretto in quanto il tessuto osseo non è correttamente mineralizzato) e osteomalacia negli adulti (dolori alle ossa e ai muscoli, debolezza muscolare, fragilità delle ossa).

#### **CARENZA**

I possibili sintomi di una grave carenza di vitamina D sono rachitismo, fragilità e malformazioni ossee, debolezza muscolare, dolori intercostali.

#### VITA SANA E PREVENZIONE



## ADDITIVI E CONSERVANTI

## ALIMENTARI AUMENTANO IL RISCHIO DI TUMORI?

#### **IN BREVE**

Gli additivi sono sostanze che vengono aggiunte agli alimenti, soprattutto industriali, per preservarli da contaminazioni microbiche, irrancidimento e per migliorarne l'aspetto e la consistenza.

La grande maggioranza di essi è innocua per la salute e comprende vitamine, amminoacidi, antiossidanti naturali come licopene e antocianine, e addensanti come la pectina.

I nitrati e i nitriti, utilizzati soprattutto nella conservazione della carne e degli insaccati, possono subire delle modificazioni chimiche che li trasformano in nitrosammine, molecole potenzialmente cancerogene. Un consumo eccessivo e prolungato di nitriti è associato ad aumento del rischio dei tumori dello stomaco e dell'esofago.



### COSA SONO GLI ADDITIVI E PERCHÉ SI USANO?

Gli additivi sono sostanze aggiunte agli alimenti per prolungarne la

conservazione, preservarli da contaminazioni microbiche e irrancidimento, e migliorarne il sapore, il colore e la consistenza, in particolare nei cibi industriali.

Gli additivi si classificano in base allo scopo per cui si utilizzano. I conservanti rallentano lo sviluppo di microbi, gli antiossidanti i processi di irrancidimento. Vi sono poi additivi utilizzati per migliorare le caratteristiche sensoriali e la consistenza degli alimenti: coloranti, addensanti,emulsionanti, dolcificanti ed esaltatori di sapidità . Infine, alcuni

additivi, come gli antiagglomeranti, facilitano la lavorazione degli alimenti ma non hanno una funzione nel prodotto finale.

#### QUALI SONO GLI ADDITIVI ALIMENTARI PIÙ UTILIZZATI?

Esistono numerose sostanze che vengono impiegate come additivi alimentari; la Food and Drug Administration (FDA) americana ha approvato l'uso alimentare di oltre 3.000 molecole, molte delle quali vengono utilizzate anche come additivi. Tante sono molecole di origine naturale, che vengono sfruttate proprio per le loro caratteristiche; altri additivi sono di origine naturale ma modificati per ottimizzare le loro proprietà, altri ancora sono additivi di sintesi. Tra gli additivi di origine naturale troviamo alcune vitamine e nutrienti importanti per la salute: la vitamina C, o ascorbato

(E300) e i derivati (E301, E302,E303) sono utilizzati come antiossidanti; il licopene (E160d), presente nel pomodoro, le antocianine (E163),

abbondanti nei frutti di bosco, la vitamina B2, o riboflavina (E101), e la curcumina(E100) sono invece usati come coloranti. Glutammato (E620) e glicina (E640), due amminoacidi presenti normalmente nelle proteine, vengono impiegati come esaltatori di sapidità, mentre l'acido citrico (E330), contenuto nei limoni, è un comune regolatore di acidità. Tra gli addensanti, troviamo la pectina (E440), che viene comunemente utilizzata anche nella cucina domestica

#### COSA DICONO LE RICERCHE SULLA SICUREZZA DEGLI ADDITIVI ALIMENTARI?

Tutti gli additivi a uso alimentare subiscono un lungo processo di valutazione della loro sicurezza. In Europa, la valutazione viene effettuata dall'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) e gli additivi autorizzati sono identificati dalla lettera E seguita da un numero. Altri organi di controllo internazionali sono il Joint Expert Committee on Food Additives (JECFA) dell'Organizzazione per l'Alimentazione e per l'Agricoltura (FAO) e dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). A oggi, le ricerche non hanno mostrato, in generale, una correlazione tra lo sviluppo di tumori e il consumo di additivi in quantità limitate. Fanno eccezione però i nitriti e i nitrati, usati come conservanti in particolare in carne e insaccati, a causa delle modificazioni che possono subire all'interno dell'organismo e possono convertirli in sostanze cancerogene.

#### È VERO CHE I NITRATI E I NITRITI SONO CANCEROGENI?

I nitrati e i nitriti vengono utilizzati come conservanti e aggiungono sapore e colore alle carni lavorate. L'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC), organo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha classificato i nitrati e i nitriti ingeriti come probabilmente cancerogeni per gli esseri umani ( Gruppo 2A).

I nitrati e i nitriti di per sé non sono cancerogeni, ma possono andare incontro, sia a causa dell'azione del metabolismo sia attraverso la **cottura**, a una serie di trasformazioni chimiche che li convertono in **N-nitrosammine**, composti che invece sono considerati cancerogeni.

I nitrati si trovano naturalmente in diversi alimenti, tra cui le verdure (bietole, sedano, rape, spinaci), e nell'acqua potabile. Di per sé, i nitrati sono innocui. Possono però essere convertiti in nitriti dall'azione delle ghiandole salivari nella bocca. I nitriti, a loro volta, possono combinarsi con altre molecole, le ammine, presenti negli alimenti ricchi di proteine come carne, salumi, formaggi, a formare le N-nitrosammine, che sono invece cancerogene.

La formazione di nitrosammine avviene spontaneamente nell'organismo umano: nell'ambiente fortemente acido dello stomaco i nitriti si convertono in acido nitroso, che a sua volta si combina facilmente con le ammine a dare le nitrosammine. Anche la cottura ad alte temperature, come la frittura, favoriscono la conversione di nitriti in nitrosammine. I nitriti sono utilizzati come conservanti perché sono essenziali a impedire lo sviluppo di microorganismi patogeni potenzialmente molto pericolosi, tra cui il Clostridium botulinum che causa il botulino.

Le attuali normative di legge che regolano l'uso dei nitriti come additivi alimentari sono basate sul principio che consente il loro utilizzo in piccole quantità per i cibi in cui il rischio per la salute di una possibile contaminazione da botulino è molto maggiore del rischio di aumentare

la probabilità di tumore. In ogni caso, il limite massimo di nitrito ammissibile per la legge italiana è di 150 milligrammi per chilogrammo di prodotto alimentare.

#### QUALI TUMORI SONO ASSOCIATI A UN CONSUMO ECCESSIVO DI NITRITI?

L'assunzione alimentare prolungata di grandi quantità di nitriti è associata con un aumento del rischio di sviluppo del cancro allo stomaco e del cancro all'esofago. Andrebbero quindi evitati o fortemente ridotti i cibi contenenti nitrito di potassio (E249), nitrito di sodio (E250) e nitrato di potassio (E252), presenti soprattutto nella carne in scatola, negli insaccati e nelle carni lavorate. Infine, alcuni antiossidanti come la vitamina C (E300) e suoi derivati, come l'ascorbato di sodio (E301) e l'ascorbato di potassio (E303) inibiscono la formazione di nitrosammine da nitrati e nitriti e per questo vengono spesso sfruttati

#### IN CONCLUSIONE

La stragrande maggioranza degli additivi utilizzati nella preparazione dei cibi nell'industria alimentare non costituisce un pericolo per la salute umana. Fanno eccezioni i nitrati e i nitriti, utilizzati soprattutto nella conservazione di carni e insaccati; di per sé non sono pericolosi, ma possono essere convertiti dal metabolismo in nitrosammine, composti cancerogeni il cui eccessivo consumo può aumentare il rischio di tumori gastrici e all'esofago. È consigliabile quindi evitare alimenti che contengono nitriti e nitrati, preferendo carni e salumi privi di conservanti o riducendone il consumo a favore di una dieta ricca di frutta e verdura che contengono antiossidanti e vitamine, inibitori della formazione delle nitrosammine.







#### MODA, TENDENZE E ATTUALITA'

### WEEKEND FUORI PORTA: LA VALIGIA FACCIAMOLA COSÌ.

#### a cura di Martina Rossi

Qualunque sia il vostro stile e al di là della vostra età, la valigia sarà sempre una vostra nemica se non siete sicure di quello che vi piace o vi sta bene.

Di certo non ci si può portare dietro tutto l'armadio, il necessaire e la scarpiera, questo lo sappiamo bene. E quindi bisogna trovare il giusto equilibrio tra maneggevolezza del bagaglio e sufficienza di cambi.

E per farlo ci vuole sicuramente uno studio della vostra figura e della vostra personalità. Detto questo ci sono alcune regole base per non sbagliare.

E per farlo ci vuole sicuramente uno studio della vostra figura e della vostra personalità. Detto questo ci sono alcune regole base per non sbagliare.

E per farlo ci vuole sicuramente uno studio della vostra figura e della vostra personalità. Detto questo ci sono alcune regole base per non sbagliare.

E per farlo ci vuole sicuramente uno studio della vostra personalità. Detto questo dei pantaloni colorat leggero da abbinare portarvi magari una maglia scura da port sulle tonalità con le costiano bene tra di lor.

Per quanto la comoc essere anche chic è ci almeno un pezzo più

Iniziate a programmare, a scrivere cosa dovete portarvi. Non importa che stiate partendo per un week-end o per una lunga vacanza, se non fate mente locale sugli abbinamenti, finirete per mettervi due cose e lasciare sul fondo del trolley il resto. Sì perché è bene che preferiate il trolley, che è comodo e sgualcisce meno gli indumenti! Salviamo il borsone solo per vacanze sportive.

E allora ora che abbiamo scelto il contenitore, possiamo passare al contenuto. Bisogna pensare a degli **outfit** adatti alle occasioni che si andranno a vivere e che possano essere **interscambiabili**, come un maglione che possa, ad esempio, abbinarsi senza problemi sia con i jeans che con dei pantaloni colorati o fantasia. Contate di avere qualcosa di leggero da abbinare a qualcosa di più pesante, in modo da portarvi magari una sola giacca e vestirvi sotto a strati. Una maglia scura da portare di giorno e di sera vi salverà. Puntate sulle tonalità con le quali vi sentite più a vostro agio, e che stiano bene tra di loro.

Per quanto la comodità in vacanza sia importante, se volete essere anche chic è opportuno portare almeno un pezzo più particolare da poter

sfoggiare o un accessorio che dia risalto ad un capo semplice come la nostra maglia scura di cui sopra, magari optate per un colore vivo che vi risalti addosso. Provate con una sciarpa, un foulard o paio di orecchini un po' più vistosi.



Un PAIO DI JEANS poi bisogna portarlo! Per passeggiate pomeridiane, per cene con amici o per un tour veloce della città, indossarne un paio vi renderà perfette in ogni occasione. Seppur di diversi colori e modelli, i jeans devono essere adatti al tipo di fisico che possedete. Per le più snelle e slanciate, infatti, saranno perfetti i jeans aderentissimi ma anche quelli larghi, mentre per le donne più formose sarà opportuno scegliere jeans di colore più scuro e dal taglio giusto che riesce ad accompagnare le forme.

I maxipull sono un altro capo indispensabile: comodi da indossare, possono essere abbinati facilmente ad un paio di jeans, ad una minigonna o a dei praticissimi leggings. Anche le camicie possono essere il punto di forza del vostro armadio da viaggio, da indossare da sole o con un pull, sono perfette sia in una calda giornata primaverile che con una lieve ondata di freddo. E poi le grandi protagoniste degli ultimi anni: le felpe,

monocromatiche.

scherzose e assolutamente trendy.

Borse e scarpe vabbè, sono un capitolo a parte. Se fosse per le donne, si sa, dovrebbero essere infinite. Purtroppo lo spazio è ridotto e bisogna ottimizzare tempi e spazi per avere con sé tutto quello che serve.



Sneakers ovunque! Ecco le Converse

Io in primavera adoro abbinare a tutto le sneakers di tela, che sono comode e di tendenza. Pare non fermarsi la moda che vuole le scarpe sportive anche sotto vestitini e gonne, ed io onestamente approvo. Un paio di scarpe con il tacco ve le concedo, se siete solite portarle, a patto che siano comode. Niente tacchi a spillo, si può optare per un paio di scarpe con tacco a banana o con tacco medio di circa 5 cm. Per le più casual il must restano le ballerine. Sapete che io le amo, anche se molti le



#### Martina Rossi

Nata e cresciuta in Toscana, e precisamente a Livorno, ha dovuto lasciare il suo adorato mare per motivi di studio prima, e di lavoro poi. Dopo la laurea in Cinema, Musica e Teatro all'università di Pisa, e dopo alcuni tentennamenti su quale sarebbe

stato il suo futuro, ha deciso per la parte creativa: la scrittura. E così si è trasferita a Torino per seguire il master in Editing e Scrittura per Prodotti Audiovisivi, che le ha insegnato i segreti di un mestiere poco conosciuto, quello dell'autore, e che soprattutto poi l'ha portata a lavorare a Milano, la sua città ormai da quasi quattro anni. Qui collabora con diverse realtà sia all'ideazione di campagne di comunicazione offline e online, che alla realizzazione di video per diverse finalità e utilizzi.

disprezzano, sono comode e femminili, e possono essere di giorno e di sera.

#### PER LA BORSA INVECE

CERCHIAMO DI REGOLARCI, una borsa da giorno, abbastanza capiente per make up, cellulare, chiavi e portafogli e una piccola pochette per la sera, sono sufficienti. Se avrete abbinato bene i colori vedrete che basteranno.

Insomma, comunque voi siate, optate per quello che vi fa sentire a vostro agio e per colori neutri e accostamenti semplici, perché almeno in vacanza ci si deve lasciar andare. E poi ci sono i primi raggi di sole che abbronzano e che vi faranno sentire più belle e a vostro agio.



Casual con parka



Olivia Palermo, chic casual look



## IL NUOVO TREND DI VIAGGIO AL FEMMINILE: IL GLAMPING

Ogni anno ci provo, cerco idee di vacanze a contatto con la natura, poi guardo il mio fidanzato e ogni velleità da giovane marmotta svanisce di fronte al suo "no" imperativo al campeggio. Ma ora ho la soluzione anche per lui che è così restio.

Da qualche anno si è sviluppata, dal Nord Europa e America, una tendenza globale per una nuova tipologia di vacanza, caratterizzata da alloggi di lusso, senza però dover rinunciare alla vita all'aria aperta. È il "Glamping", termine che

deriva dalla fusione di

glamour e camping,

e che indica i rari

casi in cui si può godere del proprio soggiorno in campeggio nella forma più confortevole ed a stretto contatto con la natura. Quindi addio a picchetti e scomodissimi materassini, in questi resort si fa sul serio.

Le regole principali del glamping sono poche, ma importantissime:

- essere immersi nella natura
- -avere un'anima ecosostenibile
- coccolare il cliente favorendo il relax psico-fisico
- offrire ambienti di lusso ma semplici
- corredare tutto con prodotti a km zero

Fondamentalmente il criterio di base



#### APPROFONDITE SUL WEB!

- www.zingarate.com/destinazioni/news-lowcost/ponti-2017-calendario-date.html
- viaggi.corriere.it/viaggi/weekend/weekend-in-italia-30-mete-insolite-e-low-cost/?refresh\_ce-cp
- www.weekendpremium.it/wp/la-top-ten-degli-outfit-primaveraestate-2015
- www.travel365.it/paesi-poco-conosciuti-in-italia-da-visitare.htm
- \_\_www.viagginews.com/2014/04/18/top-5-citta-italiane-mozzafiato-conosciute
- www.buonviaggioitalia.it/world-destinations/turismo-le-tendenze-del-2017
- www.repubblica.it/viaggi/2016/10/25/news/lonely\_planet\_destinazioni\_2017-150466659
- www.glamping.it/nazione/italia-1.html
- www.vacanceselect.com/it/selezione/glamping-italia
- www.cosmopolitan.it/lifestyle/viaggi/g109884/glamping-camping-di-lusso-italia-europa
- room5.trivago.it/glamping-camping-glamour
- ecobnb.it/blog/2015/08/glamping-ecologici

sta nell'offrire una via di fuga dalla routine cittadina con tutti i comfort ai quali ormai si fa fatica a rinunciare, dal wifi al cuscino ergonomico, fino al cibo sano ed equilibrato.

Ecco allora sbucare in mezzo a incontaminate campagne case sugli alberi con vista mozzafiato, pulmini convertiti in comode roulotte a cinque stelle, tepee indiani accoglienti e romantici, o ancora bungalowsin legno con letti kingsize ultra comodi e vasche idromassaggio con vista su panorami incantevoli. Lontani da tutto e in assoluta quiete.

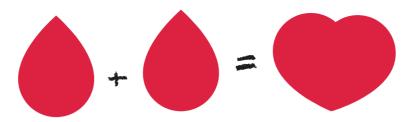
Il vantaggio principale offerto dal glamping è sicuramente il compromesso tra vita nella natura e comfort di qualità, ma ahimè un piccolo punto debole c'è: la comodità si paga cara.

Date un occhio ai più quotati in rete e vi renderete conto che non si parla di un'esperienza come tante altre. Troverete proposte interessanti come antiche abitazioni sarde in legno in cui le lenzuola sono realizzate da tessitrici locali con filati naturali, tende trasparenti dove godervi albe e tramonti nella campagna

marchigiana, **tipiche Yurte mongole** tra le dolci colline della Toscana o della Franciacorta.

Per non parlare delle offerte incredibili all'estero, certo meno pratiche per la fuga del week end, ma davvero invitanti.

E visto che la scelta è davvero ampia, e ancora poco conosciuta ed inflazionata, provate a cercare online nelle località che vi piacciono e sono sicura che troverete quello che fa al caso vostro. Dunque via alle prenotazioni, che almeno al di fuori dell'alta stagione godono ancora di prezzi abbordabili!



### Porta un amico a donare il sangue insieme a te!

Se ogni donatore portasse un donatore nuovo.... Raddoppieremmo i donatori!

## RADDOPPIA I DONATORI RADDOPPIA LA BATTERIA







Per ogni nuovo donatore che porterai a donare insieme a te riceverai un prezioso regalo.

UN POWER BANK PER IL TUO CELLULARE!



## **CREMA** DI **SEDANO**

#### INGREDIENTI

carote cipolla I gambo di sedano I patata I cucchiaino di zenzero grattugiato I spicchio di aglio 4 foglie di alloro olio di oliva extra vergine

#### TEMPO DI CUCINA

30 minuti

#### PREPARAZIONE

Affettate il sedano, tenendo da parte le foglie più tenere. Affettate anche cipolle e carote e in una pentola rosolatele a calore basso per 10 minuti insieme a 3 cucchiai d'olio e all'alloro. Aggiungete il sedano e lasciatelo insaporire per 10 minuti. A questo punto unite anche la patata pelata e a cubetti, e dopo 5 minuti aggiungete un litro abbondante d'acqua calda, portate ad ebollizione, salate e cuocete per 25 minuti. Aggiungete l'aglio tritato e lo zenzero, poi saltatele in padella per 5 minuti a calore vivace. Tritate i pinoli insieme alle foglie di sedano messe da parte. Eliminate l'alloro e frullate la minestra di verdure, controllate il sale e distribuitela nei piatti con il trito di pinoli e servite.

#### 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.















Il Gruppo Sportivo Donatori di Sangue DOSCA - Ospedale

San Carlo ha preso parte alla Stramilano 2017, corsa non competitiva organizzata ogni anno dall'Atletica Stramilano A.S.D e patrocinata dal Comune di Milano.

La maratona si è svolta domenica 19 marzo e ha visto la partecipazione di ben 70.000 persone.

Tra queste, i membri del Gruppo Sportivo DOSCA che hanno corso indossando la nostra divisa da

Runner e portando tra le vie di Milano lo slogan "CORRO A

**DONARE IL SANGUE**"! Ringraziamo tutti i partecipanti del Gruppo che hanno contribuito a promuovere la donazione di sangue in un ambito di fondamentale importanza come quello sportivo.

Per rimanere sempre aggiornati sulle iniziative organizzate, visitate il sito della nostra Associazione di Donatori di Sangue DOSCA e per entrare a far parte del Gruppo Sportivo, rivolgersi alla Segreteria DOSCA:

info@doscasancarlo.it

OSPEDALE SAN CARLO

# Manni Anniversari in Medicina

#### **CENTENARIO 1917-2017**

#### **CENTENARIO DELLA NASCITA**

Avvenimento Nasce Ruggero Ceppellini è stato un genetista italiano. Completò gli studi di medicina soltanto alla fine della guerra, di ritorno dall'Africa, dove era stato fatto prigioniero dagli inglesi e utilizzato come interprete. Lavorò alla banca del sangue e al laboratorio immunologico dell'Università di Milano fino al 1952, quando fu chiamato all'Istituto di Genetica. A partire dagli anni sessanta fece parte del gruppo di immunologi insediato dall'Organizzazione mondiale della sanità per riscrivere la nomenclatura delle immunoglobuline. Grazie alle sue ricerche condotte presso l'Istituto di Genetica Medica di Torino, contribuì quindi a fondare l'immunogenetica dei trapianti. Vincitore a livello nazionale ed internazionale di numerosi premi, tra cui il premio



Feltrinelli.
Muore nel
1988 di tumore
ai polmoni,
mentre sta
cercando
di allestire
un progetto
di ricerca
sull'AIDS.

#### **CENTENARIO DELLE SCOPERTE**

Avvenimento L'ecogoniometro è un apparecchio elettronico inventato nel 1917 che scopre la presenza di un corpo sommerso nell'oceano mediante l'impiego del suono. L'ecogoniometro stabilisce la posizione del corpo sommerso trasmettendo vibrazioni. Queste vibrazioni ritornano all'ecogoniometro dopo aver colpito l'oggetto. Le navi da guerra e gli aerei militari usano l'ecogoniometro per accertare la posizione dei sottomarini nemici. Le navi ricorrono all'impiego dell'ecogoniometro per determinare la profondità dell'acqua sotto le loro chiglie. L'ecogoniometro in campo internazionale è chiamato "Sonar", termine inglese

composto dalle iniziali delle parole sound (suono), navigation (navigazione) and (e) e range (campo di misura).



#### **CENTENARIO DELLA MORTE**

Data 11 Maggio 1917

Avvenimento Muore Gaetano Rummo.

E' stato un medico e politico italiano.

Gaetano Rummo nacque il 6 luglio

1853 a Benevento, seguì gli studi

classici a Napoli e frequentò nella



stessa città la facoltà di medicina e chirurgia. Laureatosi nel 1879, appena ventiseienne, fu assistente del professor Salvatore Tommasi e del professor Salvatore De Renzi. Due anni

dopo, vincitore di una borsa di studio si trasferì a Parigi. L'ambiente medico parigino ebbe un ruolo importantissimo nella preparazione di Rummo. Sotto la guida di insigni professori approfondì le sue conoscenze di neuropatologia e di cardiologia, ponendo le basi dei suoi studi futuri.

Di ritorno da Parigi, ebbe la cattedra d'insegnamento presso l'Università di Napoli. Per primo in Europa fu promotore dell'uso del fonografo per registrare la voce dei malati a scopo di ricerca. Fece uso anche della fotografia per le sue indagini e della cinematografia per le sue lezioni: Rummo faceva riprendere da un operatore eloquenti casi clinici per poi riproporli in aula agli allievi. Al 1887 risalgono le ricerche condotte dal Rummo e da suo nipote Andrea Ferrannini sulla patologia e sulla terapia delle malattie cardiache, con la seguente classificazione dei farmaci cardiocinetici

## 50anni Anniversari in Medicina

## **CINQUANTENARIO 1966-2016**

#### CINQUANTENARIO DELLA NASCITA

Data 30 Aprile 1966

Avvenimento Sam Harris, è un filosofo, saggista e neuroscienziato statunitense.



È l'autore del libro La fine della fede (2004), che ha vinto nel 2005 il PEN/ Martha Albrand Award. Ha scritto anche Lettera a una nazione cristiana (2008), una sorta di risposta

alle critiche guadagnate dal suo primo libro. Nel 2007 è diventato cofondatore di Project Reason insieme a sua moglie, Annaka Harris, una fondazione senza scopo di lucro finalizzata alla promozione della conoscenza scientifica e dei valori secolari nel mondo. Ha frequentato la Stanford University ma dopo aver iniziato a fare uso di MDMA (comunemente chiamata "ecstasy") e LSD ha abbandonato l'università per dedicarsi allo studio di Buddhismo e meditazione, e ha letto centinaia di libri sulle religioni. Dopo undici anni è tornato a Stanford per completare gli studi in filosofia. Attualmente ha anche il dottorato in neuroscienze dalla UCLA. Ha utilizzato la risonanza magnetica funzionale per condurre delle ricerche sulle origini neurologiche della credenza, dello scetticismo e dell'incertezza.

#### CINQUANTENARIO DELLA MORTE

Data 14 Gennaio 1967

Avvenimento Eugenio Carlo Antonio

Francesco Medea è stato un medico

italiano. Psichiatra e neuropatologo, Eugenio Medea si occupò soprattutto di problemi dello sviluppo infantile. Fu tra i fondatori della Lega italiana di igiene mentale. L'attività di Medea non si svolse solo presso il comparto di neurologia dell'Ospedale Maggiore, la

sua attenzione infatti era volta anche allo studio e alla cura dei problemi dell'infanzia. Medea fu chiamato da Sante De Santis a condividere la



direzione del rinato periodico Infanzia anormale, organo della PIA; (1919). L'anno successivo trasformò la P.I.A. nella Società italiana assistenza minorati in età evolutiva (S.I.A.M.E.), istituendo, a Roma e a Milano, i primi sei consultori medico-psicopedagogici ispirati al modello delle americane Child Guidance Clinics, discutendo progetti di legge per l'assistenza medica ed educativa ai minori anormali, realizzando a Milano una fra le prime 'Scuole per genitori', e attivando quindi una propaganda regionale e nazionale ramificata in favore dei principi organizzativi dell'assistenza e dell'istruzione.

#### CINQUANTENARIO DEI TRAPIANTI

Data 2 Dicembre 1967

Avvenimento, a Città del Capo, in un incidente d'auto perde la vita la signora Myrtle Ann Darvall, mentre la figlia Denise, una ragazza di 25 anni, ha le ore contate, a causa delle ferite riportate. In cura all'Ospedale Groote Schuur c'era

in quel periodo un droghiere ebreo di 54 anni, Louis Washkansky, che soffriva di diabete e di un inguaribile male cardiaco. Barnard parla con il padre di Denise, che dà il suo consenso



per il trapianto. Il primo trapianto di cuore umano al mondo viene effettuato il 3 dicembre 1967: l'operazione è condotta da Christiaan Barnard, assistito dal fratello Marius e un team di una trentina di persone. Dopo 9 ore in sala chirurgica il cuore della defunta Denise Darvall viene impiantato nel corpo di Washkansky e funziona regolarmente.

La sensazionale notizia fa il giro del mondo in poche ore: Barnard diventa l'uomo del momento.

Dopo una settimana in cui le condizioni di Washkansky sembrano buone, i globuli bianchi nel sangue diminuiscono. Tra il 16 e il 20 dicembre le condizioni di Washkansky si fanno gravissime e la notte del 21 dicembre 1967 Washkansky muore, diciotto giorni dopo il trapianto. Nonostante il primo paziente con il cuore di un altro essere umano sia sopravvissuto poco più di due settimane, l'operazione di Barnard costituisce una pietra miliare per la chirurgia. Barnard in pochissimo tempo diventa una stella internazionale, ed è celebrato in tutto il mondo: il suo viaggio in America con la moglie diventa un vero e proprio trionfo mediatico, tra partecipazioni a show televisivi, incontri nelle università e con politici e scienziati.



## Letti per Voi



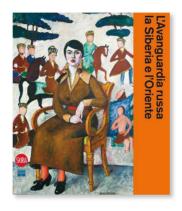


## La cura della pelle e i cosmetici FAI DA TE

Autore: : Clio Zammatteo Casa Editrice: Rizzoli

Pagine: 255 Prezzo: 13,00 €

Chi non ha mai sognato di ritagliarsi una pausa nello stress quotidiano facendosi una maschera rigenerante a base di argilla o uno scrub con zucchero e miele? In questo libro Clio propone un vero e proprio ricettario con ingredienti, dosaggi, preparazioni e modo di conservazione per realizzare in tutta sicurezza prodotti adatti ai diversi tipi di pelle. In più, insegna non solo alle migliaia e migliaia di fans che la seguono quotidianamente sul web ma a tutte le donne, di ogni età, come farsi belle quando si hanno soltanto pochi trucchi a disposizione, ad esempio usando il rossetto al posto del blush.

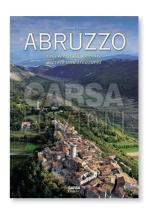


## AA.VV, L'Avanguardia russa, la Siberia e l'Oriente

Autore: J. Bowlt, N.Misler, E.Petrova

Casa Editrice: Skira Pagine: 288 Prezzo: 38,00 €

Realizzato in occasione della mostra fiorentina, il volume è dedicato alla complessa relazione fra l'arte russa e l'Oriente - assegnando un ruolo di rilievo a quegli artisti radicali che influenzarono lo sviluppo dell'arte moderna ormai un secolo fa. Personaggi come Léon Bakst, Alexandre Benois, Wassily Kandinsky e Kazimir Malevic \* erano profondamente consapevoli dell'importanza dell'Oriente per la loro arte. e contribuirono a un ricco dibattito che lasciò un segno profondo e permanente sulla loro pratica artistica. Il catalogo e la mostra mettono anche in relazione gli esponenti principali dell'Avanguardia russa con altri artisti dell'epoca, altrettanto significativi benché forse meno noti, come Nikolaj Kalmakov, Sergej Konenkov e Vasilij Vatagin, di cui alcune opere sono esposte in Occidente per la prima volta.



## Abruzzo: una terra da scoprire

Autore: Giovanni Tavano Casa Editrice: CARSA

Pagine: 128 Prezzo: 38,00 €

Nella sua prima edizione, uscita ormai diversi anni or sono, ABRUZZO. Una terra da scoprire è stato il volume di maggior successo di CARSA Edizioni: ha collezionato numerose ristampe, ha dato il via a una Collana, "Abruzzo da scoprire" e, infine, ha svolto la funzione di "incubatore" di quell'approccio trasversale e innovativo al territorio che caratterizza in modo distintivo le Collane divulgative.

Con questa nuova edizione, completamente rifatta e aggiornata, del volume di apertura della collana, si vuole offrire una nuova giovinezza ad un'opera che è stata finora il "biglietto da visita" preferito della regione Abruzzo.



## ... 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.

## COME IN UN DIPINTO DI VAN GOGH

Come carta di riso il cielo oggi, senza nuvole come in un dipinto di Van Gogh stelle miste di luna e vento sull'acqua oscura e tenebrosa. Un poeta sogna l'alba tesse segni su tele bianche pennellate di un sognol'anima respira favole storie d'amore dal lieto fine. Un bambino sorride e ricorda un'estate breve tra segreti fatti di ombre, nell'aria profumi di pesco sugli alberi appena fioriti. Campi e spighe di grano nel candore d'un nuovo giorno sui campi biondi di sole, un corvo nero spiega le ali nel vuoto di tormenti e di voci. Il tempo scorre ancora e luci dorate danzano nella malinconica alba. su strade, deserti di stelle si specchiano nel blu del mare

Eufemia Griffo

#### **COLORI ESANGUI**

Colori esangui
In questa città
Cammino dentro
Bolle di aria e di sogno
Respiro lacrime d'angoscia
Nei tuo occhi vedevo
Mondi d'amore
Azzurrità sconfinate
Era il mio spazio.

Correvo, volavo, tu mi rincorrevi
Con i tuoi occhi che ridevano. E le mie risate, miracoli di cristallo
Che s'infrangevano sulla tua bocca assetata.
Allora, quando io t'amavo e tu mi amavi

Marina Pedrini

#### **PERLE**

Lacrime,
come la pioggia che scende
è il dolore per una persona speciale.
Ma ecco un raggio di sole che spunta,
e brillano le gocce di pioggia
come perle.

Giovanna Capuano





## **LETTERE** alla

Buongiorno, sono un vostro donatore di sangue. Da 2 mesi mi sono trasferito in Canton Ticino Svizzera ma vorrei continuare a donare il sangue da voi perché mi sono sempre trovato bene. È ancora possibile?

Grazie

M. G.

Allo
Donatore DOSCA

Affezionato donatore,

se la distanza e gli impegni le permettono di venire ancora presso il nostro Centro Trasfusionale, saremo più che felici di accoglierla. La aspettiamo!

Alla prossima donazione.



# E' nata Rachele!

LUNEDÌ 6 FEBBRAIO, HA FATTO LA SUA
COMPARSA SUL PALCOSCENICO DELLA
VITA .RACHELE!
LA SECONDO GENITA DI GLORIA (E MATTIA!).
VIVI RALLEGRAMENTI AI GENITORI E
CARISSIMI AUGURI ALLA PICCOLA!

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

## Redazione



Ringraziamo Dosca per aver avuto l'opportunità di partecipare alla gita sociale a Bergamo e Crespi d'Adda, guidati da una signora ex-insegnante molto preparata.

Saluti e grazie ancora Sassoli Vivana e Francesco Terazzi Cari donatori,

siamo davvero contenti di ricevere i vostri ringraziamenti. DOSCA si impegna ad organizzare una giornata che possa essere piacevole e nel contempo interessante per tutti voi donatori e amici!

Questo vostro entusiasmo ci spinge a fare sempre meglio. E dunque ci vediamo alla prossima gita nel 2017, sperando di poter organizzare ancora qualcosa di bello.

A presto

Buongiorno, volevo informare l'associazione DOSCA, che per sopraggiunte esigenze personali, abbiamo variato il nostro indirizzo, trasferendoci in provincia di Siracusa.

Purtroppo,per ovvie distanze, non potremmo più donare presso il vostro Centro, presso il quale abbiamo riscontrato la grande professionalità di tutto lo staff, medici, infermieri, segreteria e volontari.
Sicuramente continueremo a portare avanti anche qui il nostro piccolo gesto di volontariato. A tutta la DOSCA un augurio di crescita del numero di volontari.

Cari donatori,

siamo noi a ringraziarvi per la vostra costanza nel donare sangue in tutti questi anni. Siamo contenti che vi siate sentiti accolti e da un certo punto di vista "coccolati" da tutti i professionisti del nostro Centro Trasfusionale, perché in fondo anche questo fa parte della nostra mission. Ci auguriamo non smettiate di svolgere questo gesto di grande altruismo, ma dalle vostre parole è chiaro che il vostro impegno è serio. Augurandovi il meglio, vi salutiamo con affetto.





# MEDICINA in pillole

## IL MAL DI SCHIENA? MENO MEDICINE, PIÙ MEDITAZIONE

Secondo l'American College of Physicians (ACP), l'organizzazione statunitense dei medici di Medicina Interna, l'approccio alla cura di tale disturbo finora è stato sbagliato. Come spiega Roger Chou, professore all'Oregon University la lombalgia è determinata tanto da cause strutturali e anatomiche, quanto da fattori sociali, biologici e psicologici. Pertanto il professor Chou consiglia di provare prima a curare il disturbo con massaggi e terapia termica. Quando è cronico, allora l'esercizio fisico, le terapie riabilitative e l'apprendimento di tecniche respiratorie che aiutano a ridurre lo stress possono essere cure molto efficaci. Spazio quindi alla meditazione, allo yoga e al taichi. Chou afferma che l'approccio farmacologico andrebbe circoscritto solo ai casi in cui è davvero necessario. Prima. meglio lavorare sul benessere fisico e psicologico del paziente.



## DISCORSI PROLISSI UN SEGNO PRECOCE DI AL 7HFIMER?

I discorsi prolissi e contorti, un po' ripetitivi, possono essere un segnale del morbo di Alzheimer.

Da tempo alcuni gruppi di ricercatori stanno studiando come cambia il modo di esprimersi da prima a dopo la diagnosi del morbo. Esaminando le opere della scrittrice inglese Iris Murdoch, per esempio, un gruppo di neuroscienziati dello University College di Londra ha scoperto che

il vocabolario del suo ultimo romanzo, Jackson's Dilemma, pubblicato poco prima che le venisse diagnosticata la malattia, è assai meno variegato di quello dei suoi scritti di 15 o 20 anni prima.

Un lessico meno ricco, con parole più semplici, spesso precederebbe anche di molto tempo problemi più evidenti con la costruzione delle frasi

caratteristiche delle fasi più avanzate della demenza. Secondo la neuropsicologa Janet Cohen Sherman, tra cinque anni potrebbe essere disponibile un test psicologico di valutazione del linguaggio che aiuti a diagnosticare precocemente l'Alzheimer.

## DIMENTICARE: LO SCOPO DEL SONNO

Dormire è il prezzo che paghiamo per avere un cervello plastico e in grado di imparare nuove cose ogni giorno. Di giorno le sinapsi, ossia i punti di contatto tra i neuroni, sono rafforzate da stimoli che ne aumentano numero e volume: facciamo nuove esperienze, accumuliamo ricordi e competenze. Di notte, parte di questo groviglio si disfa: le sinapsi si assottigliano di circa il 20%, i ricordi inutili sono eliminati e

si fa posto a quelli del giorno che verrà. La conferma del fatto che il sonno è essenziale per "fare pulizia" nella memoria umana

arriva da uno studio quadriennale pubblicato su Science. La ricerca supporta la teoria della omeostasi sinaptica, secondo la quale il sonno servirebbe a mantenere un equilibrio funzionale tra le sinapsi.

Per 4 anni i ricercatori hanno analizzato due aree della corteccia cerebrale di una popolazione di topi, ricostruendo 6.920 sinapsi e misurandone le dimensioni. Il lavoro è stato fatto su animali sani o deprivati di sonno, senza che i ricercatori sapessero su quale stessero lavorando (doppio cieco).

# CRONACA in pillole



## LA TURBINA EOLICA IMITA IL COLIBRÌ

Le sue pale compiono un movimento a forma di "8" orizzontale che taglia l'aria con la stessa efficienza del piccolo pennuto. Così si ottimizza la spinta del vento.

Un perfetto incrocio tra efficienza



energetica e biomimetica: si chiama Biomimic Wind converter ed è una turbina eolica che

sfrutta l'energia del vento imitando il volo dei colibrì. Ideata dalla compagnia tunisina Tyler Wind, si basa su un sistema di due pale che oscillano disegnando nell'aria un "8", con lo stesso movimento effettuato dai piccoli uccelli quando stazionano in volo. Anis Aouini, autore del progetto, si è ispirato alla capacità dei colibrì di

rimanere fermi in volo per lunghi periodi di tempo: questi uccelli sono i soli a saperlo fare, e a saper sfruttare lo stesso tipo di movimento per volare anche all'indietro.

## CHE COS'È L'ARBO-SCULTURA?

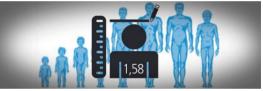
Si tratta dell'arte di manipolare e piegare i rami di piccoli alberi e cespugli, per ottenere delle opere d'arte che crescendo mantengano le forme elaborate nella creazione. Tra gli arbo-scultori

più noti ci sono l'americano Richard Reames e il tedesco Konstantin Kirsch. Reames segnala che la prima scultura arborea, creata con la manipolazione della pianta, è stata realizzata nel Wisconsin nel 1908: rami intrecciati e modellati fino a formare una sedia vivente. "piantata" nel terreno. L'artista definisce le sue creazioni "sculture cinetiche", opere in movimento, ottenute plasmando i rami, formando intrecci e reticoli che progrediscono e mutano con la crescita e le stagioni. Tra le piante più veloci ci sono alcune specie carnivore, come la drosera, e la Mimosa pudica, che chiude le foglioline in risposta a uno stimolo

> esterno, come il tocco di un animale o un innalzamento della temperatura.

## PERCHÉ I PIÙ ALTI NON SONO ANCHE I PIÙ I ONGEVI?

Altezza e longevità sono correlate negativamente per almeno due ragioni, forse connesse tra loro. La prima è di carattere ambientale. Gli animali e i bambini che mangiano



meno tendono a diventare meno alti dei coetanei: l'altezza media della popolazione è quindi un indicatore piuttosto affidabile della disponibilità di calorie in fase di sviluppo. Il secondo motivo è genetico. Alcuni geni legati all'altezza familiare (come il FOXO3) sono soggetti a variazioni che codificano per la longevità in alcuni animali, incluso l'uomo. Questi geni contribuiscono all'attivazione di cellule staminali. controllano i meccanismi di morte cellulare, regolano l'efficacia di insulina e fattori di crescita. Tra longevità, altezza e fabbisogno calorico c'è quindi anche un legame genetico, e variazioni a carico di questi geni potrebbero essere connesse a una maggiore o minore durata della vita.



## il Medico risponde

#### Gentilissimi

sono a chiedervi un'informazione in merito al vaccino contro la meningite.

sono una donatrice e vorrei effettuare la vaccinazione contro le infezioni da meningite; sono a chiedervi se avete indicazioni rispetto a dove si può effettuare e nel caso se il vaccino implica controindicazioni per le donazioni (dopo la vaccinazione quanto si deve attendere per effettuare una donazione di sangue).

Cordialmente, Alessandra

#### Gentilissima donatrice,

l'attesa prima di poter donare dopo aver effettuato la vaccinazione per la meningite è di 4 settimane.

Per effettuare il vaccino stesso deve recarsi all'ufficio vaccinazioni della ASL della sua zona.

## Salve.

Una decina di giorni fa (19 gennaio), ho effettuato la donazione di sangue, sono un donatore abituale.

Ma non ho mai saputo, se è possibile rilasciare un certificato di stato di buona salute in base alla visita medica effettuata nrima della donazione

Cordiali saluti e resto in attesa di una vostra gentile risposta Damiano lacobellis

#### Gentile Donatore, teoricamente si.

Tuttavia devo dirle che ultimamente ho ricevuto una lamentela da un Medico di Medicina Generale, il quale mi ha detto che deve essere il Curante a rilasciare certificati di 'sana e robusta costituzione'. Assicuro che mi documenterò meglio e le darò una risposta più precisa non appena avrò informazioni attendibili. Un sentito ringraziamento ed un cordiale saluto.

## Buongiorno,

il giorno 2 dicembre ho fatto una donazione di sangue. Dopo circa mezzora ho iniziato ad avere tachicardia, forte nausea e senso di svenimento.

Dopo circa tre ore sono passati gli ultimi due malesseri ma la sera avevo ancora tachicardia (140 bpm a riposo) e battiti non del tutto normali li ho avuti anche per un paio di giorni dopo (95 bpm). Sicuramente questo "scompenso" è stato causato dalla donazione. Premetto che non ho mai avuto nulla nelle precedenti donazioni. Dalle analisi che mi avete mandato è risultato il valore di sideremia leggermente più alto della norma. Può essere questo il problema? Anche le donazioni di solo plasma possono dare questi problemi? Grazie, Anna Montoli

#### Carissima donatrice,

il problema da lei segnalato è in effetti probabilmente legato alla donazione. In particolare, non penso che sia legato alla sottrazione del sangue di per sè ma bensì ad una situazione di carattere emotivo insorta nel corso, subito prima o subito dopo la donazione stessa o al digiuno. Si tratta di fenomeni riportati nelle nostre casistiche e dal decorso del tuitto benigno. Il malessere da lei segnalato non è da mettere in relazione ad alterzioni ematiche, in quanto gli esami del sangue effettuati in coincidenza con la donazione sono risultati del tutto normali. Per tentare di ovviare a inconvenienti analoghi in fututo, le suggerisco di fare un piccola colazione (con the, caffe, biscotti secchi, fette biscottate, ecc.), subito prima della donazione. Riferisca, ovviamente, l'accaduto al medico selezionarore in occasione della prossima donazione.

Un cordiale saluto.



a cura del dottor

Vincenzo Toschi

Direttore del Servizio di

Immunoematologia e Medicina

Trasfusionale degli ospedali

San Carlo Borromeo e San Paolo

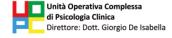
Per contattare il medico scrivere una e-mail a info@doscasancarlo.it

## lo Psicologo risponde

Buongiorno Dottoressa,

sono un uomo di 42 anni e le scrivo perché sono preoccupato per mia moglie. Nell ultimo periodo è sempre triste e senza energie.

Spesso non riesce ad alzarsi dal letto la mattina e questo le sta creando diversi problemi lavorativi. Sembra non trovare gioia in niente e per quanto mi sforzi rifiuta tutti i miei tentativi di farla reagire. Sono molto preoccupato per i nostri due figli di 8 e 11 anni che soffrono nel vederla in questo modo. Non sapendo più cosa fare mi rivolgo a lei sperando possa aiutarmi.



a cura della dr.ssa **Francesca Boggio** Psicologa Volontaria presso l'UOC di Psicologia Clinica dell'A.O. San Carlo Borromeo



Per contattare il medico scrivere una e-mail a boggio.francesca@gmail.com Gentile Signore,

comprendo la sua preoccupazione e il senso di impotenza di fronte alla sofferenza di sua moglie. Quanto mi descrive sembrerebbe coincidere con un quadro clinico di tipo depressivo. Chi ne soffre prova una profonda angoscia che può essere "reattiva" come ad esempio in caso di lutti, perdita di lavoro o eventi simili, oppure può avere cause più insite alla persona (predisposizione biologica).

Le conseguenze di tale sofferenza sono molteplici e riguardano l'ambito lavorativo, per cui la persona mostra un calo qualitativo e quantitativo nello svolgimento delle proprie mansioni; il contesto sociale, per cui si assiste ad un

progressivo allontanamento da tutto e tutti che porta all'isolamento vero e proprio; e le relazioni affettive più strette. Spesso il senso di impotenza dei familiari che vedono vanificati i propri tentativi può far credere loro che il proprio caro non voglia essere aiutato e ciò a volte genera un sentimento di rabbia nei suoi confronti. Inoltre quando a soffrirne è un genitore, può succedere che i figli si sentano in colpa per quanto sta succedendo, possono pensare di esserne la causa ("la mamma è triste perché non mi comporto bene") o di non riuscire a farlo reagire.

Per tutti questi motivi le consiglio di consultare un professionista che saprà accogliere le sue richieste e prendersi cura della sofferenza di sua moglie.



# L'Avvocato risponde



Caro Avvocato.

leggo sempre le sue risposte, e mi sono convinto di scrivere anche io per il mio problema. Ho 34 anni e un figlio di 2 anni.

Mia moglie mi ha chiesto la separazione consensuale ed ha fatto stilare ad un avvocato le sue "richieste". Il punto su cui non c'è un accordo sono i giorni di permanenza della figlia con me. Mi concede un weekend alterno, 2 giorni la settimana senza weekend, 1 giorno la settimana con il weekend. Per un totale di 5 giorni su 14. lo chiedo di arrivare a 7 gg. Sono disposto anche alla giudiziale, Mi sa dire le probabilità di "vincita"? Oppure sapete/

conoscete a chi chiedere consulto, prima di lanciarmi in una "battaglia legale" dispendiosa e magari dannosa nei miei confronti?

Grazie Avvocato Nanetti, A.G. (donatore DO.S.C.A.)

## Egregio Donatore,

anzitutto grazie per leggere la Rivista e per avermi scritto.

La divisione dei tempi di accudimento è spesso terreno di confronto spinoso, come verifico quotidianamente in studio ed in tribunale. Al centro vi è sempre il conflitto fra genitori.

Dalla mia esperienza in materia posso affermare che se i genitori riescono ad intraprendere assieme un serio percorso di mediazione familiare e se vi sono le condizioni oggettive (penso agli orari di lavoro, etc.) allora è possibile stabilire tempi di cura paritetici. In tal caso è anche possibile ed opportuno stabilire il mantenimento diretto, quale naturale corollario, sempre che i redditi dei genitori siano ovviamente paragonabili.

Nella mia pratica di avvocato-mediatore familiare ho assistito a vari accordi di questo tipo ma, ripeto, è fondamentale la collaborazione di entrambi i coniugi.

Viceversa in caso di conflitto insanabile sarà il Giudice a decidere, ed in tal caso è molto difficile fare "previsioni" poiché ogni caso è diverso dall'altro, ma senz'altro sarebbe molto più difficile ottenere tempi di cura paritetici. 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



## **NOVITA' 2017**

## **È STATA ABOLITA** LA DONAZIONE DIFFERITA.

Il nuovo donatore può donare il giorno stesso che si presenta. Comunicatelo ai vostri amici che vogliono diventare donatori! ORA È ANCOR PIÙ FACILE!

VI ASPETTIAMO!

# FESTA DINATALE DOSCA 2016









Sabato 17 dicembre 2016 si è tenuta la consueta Festa di Natale organizzata dall'Associazione DOSCA presso la Sala Conferenza dell'Ospedale San Carlo Borromeo.

Numerosi i donatori abituali iscritti alla nostra

Associazione da tempo che hanno avuto piacere nel prendervi parte e altrettanto numerosi i nuovi donatori che hanno intrapreso l'attività di donazione nel 2016.

Un pomeriggio di allegria e spensieratezza in atmosfera natalizia grazie al gruppo "Le voci del Musical" che hanno deliziato i nostri ospiti con piacevoli canzoni, oltre alla presenza di un caricaturista e una ragazza truccahimbi La Festa è poi proseguita con la consegna dei PREMI DOSCAR da parte della nostra Associazione DOSCA, Dr.Eduardo Szego e sono stati assegnati ai seguenti vincitori:

PREMIO POESIA: Eufemia Griffo per la poesia "lo non c'ero", pubblicata anche sull'ultimo numero della nostra rivista. PREMIO ARTI VISIVE: Samuel Casaccio per la foto "Colpo di Fulmine".

Inoltre, si è tenuta un'estrazione tra tutti i nuovi donatori 2016 ed è stato estratto il nome di Samuel Casaccio, felice di aggiudicarsi un Ipad! La Festa si è conclusa con un ricco buffet ed una lotteria di otto premi.

Grazie a tutti i partecipanti!













## NOTA

Nel prossimo numero della nostra rivista, verrà pubblicato il Bilancio Consuntivo 2016, la lettera rivolta ai soci DOSCA da parte del Presidente Dott. Eduardo Szego e la relazione del Collegio dei Revisori dei conti sul Rendiconto consuntivo al 31 dicembre 2016.
Inoltre, sempre nel prossimo numero, saranno pubblicate le foto dei donatori che riceveranno il Premio Assiduità 2016 durante l'Assemblea Ordinaria dei Soci DOSCA che si svolgerà il giorno 8 aprile 2017.



## **CONVENZIONI DOSCA**



**FSIBIRE II TESSERINO DOSCA** 

ART di De Santis Nicola imbiancatura e verniciatura Sconto del 20% su imbiancature, verniciature e decorazioni murali di ogni

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 yendita, restauro e lavaggi

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 dentisticoVia 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 sportiva – agonistica e non

**BONOLA CASE Srl** agenzia immobiliare

Via Ugo Betti, 40 - Milano tel 02-3084996 Sconto del 15% sulla provvigione

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, guardia medica privata 24h, guardia infermieristica 24h, fisioterapisti a domicilio,eccetera.

Progetto Famiglia - Corsico servizi alla persona

P.zza Carabelli, 2
P.zza Carabel e somministrázione farmaci, šervizi fisioterapici, eccetera.

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

Ricci e Capricci Parrucchieri Via F. Giorgi, 7 - Milano tel 02- 39430607 ricciecapricciparrucchieri@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 ricciecapricciparrucchieri@hotmail.it Sconto del 10% su tutti i servizi, e info su promo e giornate open

L'eclat de la beautè estetista Via Santa Rita da Cascia, 3/b - Milano tel 02-39667110 - 0289125994 cinzia panzerill@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

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

ASD "Postura e Benessere" Via Postumia, 3 - Milano Via Pompeo Marchesi, 18 - Milano cel 334-8259063 info@posturabenessere.com Sconto del 10% su tutte le attività di gruppo (corsi di pancafit, ginnastiche, yoga, tai chi, attività in gravidanza)

Centro Discipline Orientali Tai Chi

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

Memorapid lezioni private di ogni materia, corsi di memorizzazione rapida, lettura veloce,

scrittura creativa Via Panizzi, 6 - Milano tel 02-48958144 cell 3396293896 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 Tal: 02-45495757
Tal: 02-45495757
Mail: raffaele@doctorglass.com
Sconto del 20% su sostituzioni,riparazioni
e oscuramento vetri – Esibire tesserino e
documento d'identità prima del lavoro

## **PRONTUARIO DEL DONATORE** DOSCA

# LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

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

**EVENTO** 

## Sospensioni Temporanee

Salute: IL DONATORE DEVE GODERE DI BUONA SALUTE

Età: COMPRESA TRA I 18 E I 65 ANNI

Peso: NON INFERIORE AI 50 KG

Pressione: PER LA MASSIMA TRA 110 E 180 MMHG PER LA MINIMA 50 FINO MASSIMO 100 MMHG

Emoglobina: 12.5.. G/DL.. NELLE.. DONNE. 13.5 G/DL NEGLI UOMINI

Stile di vita: IL DONATORE NON HA ABITUDINI DI VITA CHE POSSANO METTERE A RISCHIO LA PROPRIA SALUTE (E QUINDI ANCHE QUELLA DEGLI ALTRI)

#### 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, antivaiolo, 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 allogeniche nel Regno Unito dopo il 1980)	sospensione definitiva
Per i rischi relativi ai viaggi	consulta le informazioni ai viaggiatori nella sezione Preven- zione 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, Gastroscopia, Colonscopia	4 mesi



# Dona il sangue. PUOI!

qui presso il Centro Trasfusionale Ospedale San Carlo Borromeo

assistiti dall'Associazione Donatori DOSCA

TI SARÀ CONTROLLATO IL TUO STATO DI SALUTE CON ESAMI ED ANALISI GRATUITE.



tel. 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)