



Anno V - Numero 11  
Ottobre 2010

# **il Donatore**

*di sangue*

---

Quadrimestrale di DO.S.C.A.  
Associazione Donatori Sangue Ospedale San Carlo Borromeo Milano

---

## **Musicoterapia**

**I Premi Nobel in medicina:  
la scoperta del DNA**

**Doping e sport**

**Vita associativa**



# Prontuario del donatore Dosca

**LA CARTA D'IDENTITÀ  
DEL DONATORE.**  
*Possono donare sangue e gli altri  
emocomponenti le persone con le  
seguenti caratteristiche fisiche.*

Salute: IL DONATORE DEVE GODERE  
DI BUONA SALUTE

Età: COMPRESA TRA I 18 E I 65  
ANNI

Peso: NON INFERIORE AI 50 KG

Pressione: TRA 110 E 180

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

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

## SOSPENSIONI TEMPORANEE

EVENTO	SOSPENSIONE
In caso di influenza o febbre superiore a 38°C	2 Settimane dopo la guarigione clinica
In caso di raffreddore	sospensione limitata alla fase acuta
Assunzione di aspirina, antinfiammatori non steroidei, antidolorifici. Antibiotici o antimicotici	7 giorni dall'ultima assunzione
Intervento odontoiatrico minore con anestesia locale	1 mese
Vaccinazione antiallergica	72 ore
Vaccinazione contro rosolia, tubercolosi, febbre gialla, morbillo, antivaiole, antipolio orale, parotite	1 mese
Vaccinazione contro tetano (non con siero), influenza, difterite, pertosse, febbre tifoide e paratifoide, colera, rabbia (a scopo profilattico)	48 ore
Vaccinazione con sieri di origine animale (es. contro tetano o epatite B con siero)	4 mesi
Vaccinazione contro epatite A	72 ore
Vaccinazione contro epatite B (non con siero)	4 settimane
Viaggio in zone 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 per oltre 6 mesi, anche se non continuativi, nel Regno Unito, dal 1980 al 1996. Trasfusioni allogene nel Regno Unito dopo il 1980	sospensione definitiva
Per i rischi relativi ai viaggi	consulta: Informazioni ai viaggiatori nella sezione Prevenzione e Controlli del Ministero della salute oppure, le pagine dell'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità - in Inglese)
Tatuaggi, piercing o foratura orecchie	4 mesi
Ciclo mestruale	non si può donare durante il ciclo
Parto	1 anno
Interventi chirurgici importanti Es. per gravi traumi, tiroidectomia, su grosse articolazioni, ecc.	1 anno
Altri interventi chirurgici	Generalmente 4 mesi, ma il medico può variarla in base alla valutazione della patologia sottostante e della guarigione chirurgica.

## Speciale

**Inchiesta: Doping e Sport**  
di Monica Oldani  
pag. 4

## Primo piano

**Musicoterapia**  
di Stefano Martini  
pag. 8

**I Premi Nobel in  
medicina: la scoperta  
del DNA**  
di Raffaella Oppimitti  
pag. 10

## Vita associativa

**Cosa rende tanto  
speciali le gite di DOSCA**  
pag. 6

**Lo psicologo risponde**  
pag. 12

**Settimo News**  
di Antonio Vuotti  
pag. 13

## Percorsi d'arte

**Su e giù per l'Ovadese**  
di Beatrice Ferrario  
pag. 14

## Nuove rubriche

**Letti per voi**  
pag. 16

**Scritti da voi**  
pag. 17

**Contributi di terzi**  
pag. 18

**Cronaca in pillole**  
pag. 20

**Medicina in pillole**  
pag. 21

# Editoriale

di **Eduardo Szego**



*Eduardo Szego  
Presidente  
DOSCA*

Pochi mesi sono passati dall'uscita dell'ultimo numero del nostro giornale, e quindi non avremo molte novità da comunicarvi e da commentare assieme in questo numero.

Un campanello d'allarme sì, quello c'è stato già in marzo, acuitosi poi a giugno e luglio dove si è registrato un inspiegabile drastico calo delle donazioni (-2,7% e -8,01%, rispettivamente) rispetto all'analogo periodo del 2009, **quindi non solo una minor crescita delle donazioni ma addirittura, e per la prima volta, si registra una diminuzione.**

“ *Decisa diminuzione di donazioni e nuovi donatori* ”

Al di là dell'episodio negativo di giugno e luglio, abbiamo preso in esame spazi temporali più ampi per avere una maggior significatività, precisamente il 1° e il 2° quadrimestre, e globalmente i primi 8 mesi dell'anno in corso; ebbene si constata in tutta evidenza un deciso, progressivo e costante calo dei tassi di incremento, cioè le donazioni crescono sempre meno, con tassi di incremento ormai a una sola cifra percentuale. Ma c'è di più, o di peggio se preferite: sia nel primo che nel secondo quadrimestre, così come globalmente nei primi 8 mesi dell'anno in corso, si registra una **preoccupante diminuzione di nuovi donatori** (-24,3 %, rispetto ai primi 8 mesi dell'anno scorso!). La forza di Dosca risiedeva principalmente nella capacità di reperire nuovi donatori, in misura tale non solo da far aumentare le donazioni, ma anche compensare la perdita naturale, fisiologica, di donatori. **Ci troviamo pertanto, per la prima volta dalla nascita di Dosca, di fronte ad un trend preoccupante.**

Unica consolazione deriva dalla constatazione che questo trend è generalizzato, in molti casi perfino peggiore, anche nelle altre Associazioni e Centri trasfusionali.

Possibili cause? Non ne abbiamo ancora individuate di convincenti ed accettabili, se non il persistente mal tempo e pioggia continua che si sono avuti nel primo semestre dell'anno. Altra spiegazione,

insistentemente addotta da molti, è la persistenza della crisi economica e occupazionale che impegna fortemente le persone su altri fronti esistenziali, distraendole dall'impegno della donazione di sangue. Infine non va trascurata la considerazione che dopo 11 anni di attività di raccolta sul medesimo territorio, potremmo essere giunti al punto di equilibrio, per cui d'ora in avanti si dovrà probabilmente considerare un successo il poter mantenere costante il numero delle donazioni e dei donatori. Mentre andiamo in stampa riusciamo a leggere i dati relativi ad agosto e ai primi 20 giorni di settembre, e mentre per agosto si rileva un ritorno decisamente positivo (+20%), in settembre di nuovo un dato pesantemente negativo (-16%). Non vi è quindi dubbio che non si tratta di situazione "patologica" contingente e transitoria, ma probabilmente fisiologica e duratura, soprattutto se non si corre immediatamente alla messa in atto di rimedi efficaci.

“ *Appello a donare tutti, sempre e di più* ”

Cominciamo da qui, lanciando un appello, permetteteci di definirlo "accorato", a tutti i donatori non solo di non abbandonare la donazione, ma anzi di intensificarla: anche donando una volta in più rispetto a quanto fate attualmente, daresti un rilevante contributo al superamento della crisi che si sta profilando. Non vogliatecene, ma noi intensificheremo i solleciti diretti per ricordarvi di venire a donare. Altre iniziative verranno messe subito in cantiere per sollecitare la donazione.

“ *Eletto e rinnovato il nuovo Consiglio Direttivo* ”

Nell'ultimo numero di questo giornale, maggio 2010, eravamo riusciti a darvi notizia dell'avvenuto rinnovo del CD dell'Associazione, tramite elezioni

(segue a pag. 7)

# Inchiesta doping e sport

Voglia di vincere, competizione assoluta, spinte economiche: ecco perché gli sportivi prendono di tutto.

di Monica Oldani

*Per gentile concessione della rivista Sapere & Salute, pubblichiamo su questo numero de Il Donatore un articolo che per contenuti e attualità è di grande interesse non solo per i professionisti dello sport ma anche per persone attive e dinamiche come i donatori.*

Sulle pagine sportive dei quotidiani l'argomento è ormai quasi all'ordine del giorno e, sia pur con molta meno risonanza, dilaga anche al di fuori dell'ambito agonistico.

Dal campione di fama mondiale al body builder dilettante, nessuno sembra sfuggire alla tentazione di "pompate" le performance atletiche con qualche contributo artificiale.

E in questo campo le risorse sembrano moltiplicarsi in sempre nuovi sistemi per aggirare i controlli.

## Molto scorretto, anzi illegale

Costituiscono "doping" la somministrazione o l'assunzione di farmaci o

di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e l'adozione o la sottoposizione a pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche e idonee a modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti.

Questo è quanto stabilisce la legge italiana che disciplina in generale la tutela sanitaria delle attività sportive e in particolare la lotta contro il doping (n. 376 del 14/12/2000).

La normativa afferma che per l'impiego di sostanze o pratiche dopanti sono punibili in certi casi anche con la reclusione sia l'atleta che ne fa uso, sia il medico che glielo prescrive o l'allenatore che le somministra.

Da alcuni anni, infatti, in Italia e in molti altri Paesi il doping è stato trasformato da pratica sanzionabile soltanto dagli organi della giustizia sportiva in un vero e proprio reato penale, incluso nella fattispecie di frode sportiva.

Il motivo per cui a livello internazionale si è sentito il bisogno di dichiarare illecito il potenziamento delle prestazioni

atletiche ottenuto con metodi diversi dall'addestramento dell'allenamento fisico è quello ufficialmente espresso dal Gruppo Europeo di etica, che fa riferimento ai due aspetti critici principali del doping: la pericolosità per la salute degli atleti e l'incompatibilità con le condizioni comunemente accettate della competizione sportiva leale.

## I provvedimenti internazionali

In Europa, l'impegno degli organi governativi nazionali per arginare questo illecito sportivo ha avuto inizio negli anni Novanta, facendo seguito ai ripetuti pronunciamenti del Consiglio d'Europa e soprattutto alla firma, nel 1989, della "Convenzione Europea di Strasburgo contro il doping", con la quale gli Stati Membri dell'Unione si sono assunti la responsabilità di attivare gli opportuni strumenti di analisi, controllo e prevenzione del fenomeno e di contribuire alla creazione dell'Agenzia Mondiale Antidoping (WADA, World Anti-Doping Agency), un apposito ente internazionale incaricato di stilare e aggiornare la lista delle sostanze e delle pratiche vietate, accreditare i laboratori specializzati nei test antidoping e cooperare con le federazioni sportive e le autorità pubbliche per armonizzare i metodi di accertamento applicati nelle competizioni.

La determinazione assunta dalle istituzioni nella lotta al doping ha rispecchiato a sua volta gli allarmi lanciati già a partire dall'inizio del secolo scorso dalle più importanti associazioni sportive internazionali - prima tra tutte, nel 1928, l'internazionale Association of Athletics Federations (IAAF), seguita nel 1966 dalla Football International Federation Association (FIFA), dall'Union Cycliste Internazionale (UCI) e dall'International Olympic Committee (IOC) per il dilagare dell'uso di sostanze mirate a





incrementare le performance atletiche durante le gare.

Fino all'adozione di misure legislative specifiche, le iniziative prese dalle organizzazioni sportive al proprio interno, le dichiarazioni di condanna, l'applicazione dei primi test antidoping disponibili e le sanzioni applicate agli atleti incriminati sono state gli unici strumenti di controllo utilizzati. Provvedimenti accompagnati talora da grande scalpore come la memorabile revoca della vittoria alle Olimpiadi di Seul (1988) al centometrista canadese Ben Jonhson, la cui prestazione da primato risultò "sostenuta" da un cocktail di anabolizzanti ma insufficienti a reprimere una forma di trasgressione che, complici anche i pregressi delle scienze farmacologiche, si è trasformata rapidamente in una pratica sempre più ordinaria e, ciononostante, sempre più sfuggente.

### In voga anche tra i dilettanti

La preoccupazione nei confronti della diffusione del doping nasce non soltanto dalla considerazione della sua incompatibilità con la deontologia sportiva, che si applica limitatamente all'ambito professionistico, ma anche dalla consapevolezza dei suoi risvolti sanitari, che invece riguardano tanto gli atleti quanto gli innumerevoli cultori dilettanti delle discipline sportive.

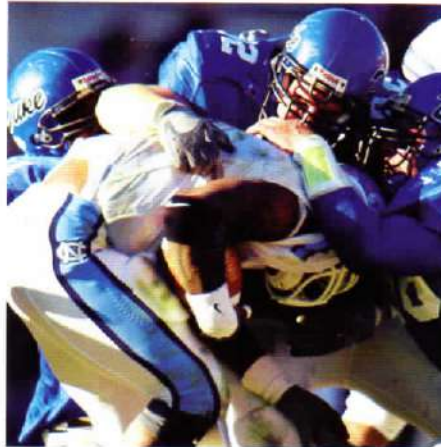
Il doping praticato nell'ambito amatoriale sembra infatti essere molto frequente e, in mancanza del connotato dell'illiceità sportiva, molto sottovalutato e per nulla controllato.

Le poche indagini che hanno cercato di definire l'entità e le caratteristiche ne hanno rilevato la diffusione persino nelle comuni palestre, soprattutto tra gli appassionati di fitness e di

atletica e nella fascia di età giovanile. Particolarmente a rischio, poi, sembrano essere bambini e adolescenti avviati alla formazione sportiva, tra i quali l'uso di sostanze dopanti (con gli anabolizzanti in testa) arriverebbe al 5 per cento.

### Perché si assumono sostanze dopanti?

Le motivazioni che inducono i professionisti e i semplici appassionati a ricorrere al doping sono diverse: a incoraggiare i primi a rischiare squalifiche e incriminazioni sono soprattutto gli spropositati interessi economici che gravitano intorno agli eventi agonistici, mentre i secondi sono spinti a rischiare la salute da ragioni psicologiche, che vanno dal sogno di emulare i campioni dello sport prediletto, al desiderio di trasformare la propria immagine corporea, al bisogno di competere con i coetanei.



In ogni caso, se probabile che già la reale diffusione del doping professionistico sia sottostimata, per la possibilità che una parte degli illeciti sfugga ai controlli, ancor più aleatorie sono le cifre sul doping amatoriale.

Quel che è certo e che negli anni recenti è diventato un fenomeno di portata allarmante e via via esteso alle fasce di età più vulnerabili, tanto da spingere la stessa Agenzia Mondiale Antidoping a commissionare a un editore specializzato in libri interattivi per bambini due volumetti (usciti a luglio in inglese e in francese) sui temi dei valori etici insiti nello sport e della pericolosità del ricorso alle sostanze dopanti.

Anche in Italia sono ormai diversi gli enti Regioni, Province, Asl, università, istituti di formazione, associazioni sportive che hanno attivato indagini conoscitive e progetti educativi finalizzati a prevenire il fenomeno.

Se è vero che oggi agli atleti, professionisti e non, si chiedono prestazioni sempre più "eccellenti", è importante ricordare che le scorciatoie non esistono: risultati ottimi e duraturi si possono ottenere soltanto con un programma di allenamento e nutrizionale specifico.

E, quando necessario sotto la guida medica, si può supportare l'organismo con una corretta e lecita integrazione alimentare.

Ciò che conta, e i giovani dovrebbero sempre ricordarlo, sono la volontà e la costanza; il doping è un'altra storia, che difficilmente ha un buon finale.

### ERRATA CORRIGE

A pag 4 del precedente n. 10, la fig 1 conteneva un errore. La ripubblichiamo in forma corretta. Ci scusiamo con i nostri lettori.

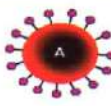
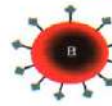
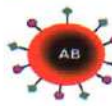







	Gruppo A	gruppo B	Gruppo AB	Gruppo 0
Tipi di GLUBULI ROSSI				
Anticorpi presenti	 Anti-B	 Anti-A	Nessuno	 Anti-A e Anti-B
Anticorpi presenti	 A	 B	 A e B	Nessuno

Figura 1. Gli antigeni eritrocitari dei diversi gruppi A, B, AB e 0, ed i relativi anticorpi.



# VITA ASSOCIATIVA

## Cosa rende tanto speciali le gite di DOSCA?

Diremmo creatività e disordine, quanto di più lontano dall'impeccabile ma anonima organizzazione delle agenzie, laddove le nostre sono divertenti e mai scontate, come una gita in famiglia.

L'importante è fissare l'incontro con i pullman in un luogo facile da raggiungere come l'ingresso del nostro ospedale, proprio lì, vicino allo stadio.

La cosa fondamentale però, che non a tutti riesce bene, è scegliere la domenica in cui l'Inter ha vinto la Coppa dei Campioni. Un fiume di tifosi si riversa sulle strade in festa, sono circa le 7.30 del mattino, ovviamente il traffico è bloccato e, fino alle 8.30, dei nostri pullman, neanche l'ombra. A questo punto però, con un'ora di ritardo, siamo abbastanza sicuri di esserci tutti e partiamo veloci: destinazione Valle Camonica.

C'è un borgo, nella media valle, annoverato tra i borghi più belli d'Italia, per la sua struttura, la cultura e la storia che lo caratterizza. Si chiama Bienno, è il paese del ferro e degli artigiani e dei canali. Con un vecchio mulino ad acqua, da quelle parti si produce ancora la farina ed è davvero una meta unica, anche solo per passeggiare e scoprire scorci meravigliosi.

Come si diceva, questo paese si chiama Bienno, non Brenno, come ha erroneamente capito inizialmente uno dei tre autisti. Erano le 10.30 quando alcuni abitanti del luogo hanno identificato un pullman milanese girare solitario in lungo e in largo per la valle alla ricerca di una meta inesistente. Credevamo ormai di aver perso una parte di compagnia quando infine, da lontano, li abbiamo riconosciuti, trenta cappellini DOSCA che avevano ritrovato la strada.

Con ordine e precisione da cecchini, giungiamo quindi alla seconda meta della

giornata. La visita al Parco Nazionale delle incisioni rupestri ha saputo regalarci natura, storia, cultura ed esercizio fisico. Cinque guide ci hanno raccontato di tempi antichi e usanze attuali, invitando tutti a scoprire e leggere i segni incisi nella roccia, come la Rosa Camuna, per alcuni simbolo della Regione Lombardia, per i più ricordo di un gustoso formaggio che si compra al mercato del sabato. Un leggero languorino è inevitabile e dà la forza a tutti di ridiscendere tra i boschi verso il ristorante.

Una sposa vestita di bianco non si sarebbe sentita più felice nell'ammirare un banchetto tanto ben allestito. Aperitivo in giardino, 5 antipasti, due primi piatti e carne con patatine, dolce. 150 ospiti in 5 tavolate. Ma il tempo vola e l'organizzazione ha ritenuto che non fosse il caso di aspettare anche il caffè (grave errore), e così la sposa ha iniziato a minacciare gli invitati ritardatari, i fumatori, i bambini nel bagno, creando scompiglio e un fuggi fuggi di nuovo verso i pullman per un dolce pisolino verso il lago d'Isèo.

Montisola sorge imponente, è l'isola lacustre più grande d'Europa e già dai finestrini si capisce quanto sia speciale e rigogliosa, soprattutto in un bel pomeriggio soleggiato.

Essendo Montisola un'isola, è raggiungibile solo per mezzo di traghetti, o barche private ma, nel nostro caso, traghetti. In sostanza, bisogna non soffrire di mal di mare. Certamente saltare giù dal traghetto già in movimento mentre si allontana dalla banchina, non è una buona idea. Il mal di mare poi ti viene quando, già a metà strada tra un porto e l'altro, vedi alcuni amici gitanti salutare da terra, rimasti soli laddove il gruppo non tornerà più.

Alla fine è bene quel che finisce bene, e già avremmo voglia di ritornarci, in quei luoghi, in viaggio, in gita con gli altri donatori. Altruismo e condivisione sono fondamentali nello spirito di chi partecipa alle nostre gite, e non potrebbe diversamente tra di noi.

Grazie a tutte le signore che hanno perso la strada, a quelli che si sono imbarcati sul traghetto sbagliato, a chi non è riuscito a bere il caffè, ai volontari che sono partiti senza aspettarmi e, nonostante tutto, a tutti quelli che ci hanno mandato messaggi incoraggianti ed entusiastici per la giornata passata insieme.

---

### Messaggi di commento alla gita

Ciao Annalisa,

Seba ed io volevamo ringraziare la Dosca per la magnifica giornata che ci ha regalato e fare i complimenti più sinceri per l'organizzazione non indifferente...

...abbiamo solo una curiosità... come hai fatto poi ad arrivare contemporaneamente a noi...

...con i 4 dispersi.. al ritrovo dei pullman.. pur avendo preso il traghetto dopo?

Grazie ancora.

Buona giornata!

Claudia

---

## FESTA DI NATALE

DOSCA invita tutti i donatori

**sabato 18 dicembre alle ore 14.30**

alla consueta Festa di Natale DOSCA

**che si terrà in Sala conferenze presso l'Ospedale San Carlo (sotto la chiesa).**

Vi aspettiamo numerosi.

**Editoriale: segue dalla pag. 3**

tenutesi in occasione dell'Assemblea annuale di approvazione dei bilanci. Sono stati rieletti e quindi confermati sia il Presidente che cinque dei sette Consiglieri previsti dallo Statuto; sono quindi stati eletti due nuovi Consiglieri, da tempo nostri donatori e amici, in sostituzione di due Consiglieri dimissionari, e successivamente è stato eletto un ottavo Consigliere in rappresentanza degli associati collaboratori/volontari. Questo rinnovo si profila molto positivo per la nostra Associazione perché il nuovo Consiglio è costituito tutto da persone di grande disponibilità, partecipazione e interesse a collaborare senza creare ostacoli pretestuosi alla gestione.

Per contro, si è parallelamente palesata la volontà dei Direttori dell'Azienda Ospedaliera (Generale, Sanitario e Amministrativo) di dimettersi dal Consiglio di Dosca per una supposta incompatibilità che, da parte nostra, non riusciamo a vedere, ma di cui abbiamo preso atto procedendo alla convocazione di un apposito CD che ha deliberato l'accettazione di dette dimissioni.

E' stata altresì indetta una Assemblea Straordinaria, già convocata per novembre prossimo e alla quale vi preghiamo di partecipare numerosissimi, direttamente o inviando delega, altrimenti si rischia la non validità dell'Assemblea stessa. Si procederà alla modifica dello Statuto per quelle

parti che possono consentire una più agevole ed economica comunicazione agli Associati sugli eventi statutarî, quali le Assemblee stesse.

Oltre a quanto anticipato più sopra, la nostra attività di promozione alla donazione prosegue nelle sue linee generali e già sperimentate, salvo dover sempre procedere con molta cautela anche nelle spese che "patrimonialmente" potremo permetterci, perché c'è sempre lo spettro della mancanza di "cash" per pagare i fornitori (ma anche gli stipendi della segreteria!), perché ancora si ripete e perdura l'incomprensibile ritardo dell'Amministrazione dell'Ospedale San Carlo nel trasmetterci il corrispettivo a fronte del sangue raccolto. I ritardi con cui l'Ospedale ci rimette tali erogazioni vanno dai 6 ai 12 mesi, contro i 90 giorni previsti dagli accordi e nonostante i nostri ripetuti solleciti. Speriamo che queste condizioni cambino rapidamente e in meglio.

Molti nostri associati, per l'esattezza 150, hanno partecipato alla quarta gita sociale, sul Lago di Iseo e ai graffiti rupestri della Val Camonica. I partecipanti potevano essere di più perché c'era una grande richiesta di partecipazione che purtroppo non si è potuta soddisfare essendo 150 il numero massimo di persone gestibile sia per l'accoglienza nei ristoranti sia per la visita ai monumenti; comunque l'iniziativa ha riscosso anche quest'anno molto gradimento da parte dei partecipanti; le nostre gite sono ormai una tradizione

e pensiamo possano essere sempre di più esteso gradimento se anche voi ci farete pervenire per tempo i vostri suggerimenti e le vostre idee.

**“Anche quest'anno, pieno successo della gita Dosca”**

Ci fa infine piacere ricordare ancora il successo che ha riscosso un'altra recente iniziativa Dosca, di cui già vi era stata data ampia anticipazione nello scorso numero del "Donatore": il concorso per un disegno sul tema della donazione di sangue, bandito nelle scuole elementari di Settimo Milanese, col patrocinio del Comune e la partecipazione attiva del Sindaco Massimo Sacchi e dell'Assessore Vincenzina Nardi. Anche se il concorso era rivolto a bambini non ancora in età di donazione, chiaramente l'iniziativa ha visto una calorosa partecipazione dei genitori, ai quali ovviamente è stato rivolto il messaggio/invito a donare sangue. Diamo infine notizia a chi ancora non lo ha sperimentato, che il nuovo sistema di prenotazione per la donazione del sabato, sta dando buoni risultati, nel senso che il donatore sta prendendo confidenza col sistema e comincia a gradirne gli effetti che, a regime, dovrebbero tradursi in minori tempi di attesa. Concludiamo con un caldo invito di Buona Donazione a tutti.

Dr. E. Szego  
Presidente D.O.S.C.A

## **IL CONCORSO D.O.S.C.A.**

### **Rivolto alle scuole superiori di Milano**

Triste e sconsolante epilogo della nostra iniziativa!

Nel 2008, primo anno in cui abbiamo lanciato nelle scuole superiori di Milano il concorso per un bozzetto pubblicitario sulla donazione di sangue, la partecipazione dal punto di vista numerico fu decisamente deludente: un solo elaborato, presentato da una coppia di studentesse che avevano lavorato assieme. Ciò malgrado il concorso fosse stato dotato di premi e sostenuto da una nostra assidua presenza negli uffici del Provveditorato per assicurarci che venisse data adeguata diffusione al bando, e da conferenze tenute in alcune delle scuole, soprattutto licei artistici, che avrebbero dovuto partecipare. Fortuna volle che l'unico elaborato presentato fosse di ottima fattura, tant'è che è stato adottato da Dosca per le sue campagne di affissione. Nel secondo anno, 2009, c'è stata una improvvisa impennata di partecipanti, almeno una ventina, con diversi bozzetti di buona fattura; anche in questo caso il bozzetto vincitore del 1° premio sarà trasformato in manifesto per una campagna pubblicitaria di affissioni murali.

Credevamo di avere ormai imboccato la curva normale di crescita di qualsiasi fenomeno nuovo in fase di lancio, ossia già ipotizzavamo una crescita di partecipazione a tasso più che lineare. E invece quest'anno, terzo di vita del concorso, è stato presentato un solo elaborato, non classificabile, e ovviamente nessun premio è stato assegnato.

Questo epilogo, triste e sconsolante, ci auguriamo non ritragga lo status medio degli studenti d'oggi delle scuole superiori a Milano. Certamente però ciò che abbiamo potuto rilevare personalmente a livello di Provveditorato e di singole scuole, è a dir poco disarmante per assenza di entusiasmo, partecipazione, efficienza, idee, creatività, assunzione di responsabilità.

Al momento attuale saremmo del parere di cancellare del tutto il concorso, salvo motivati ripensamenti che ne giustificassero una riedizione.

# MUSICOTERAPIA

di Stefano Martin

## Utilizzi della Musicoterapia

Utile a capire in cosa consiste la Musicoterapia, ed orientarsi quindi nel suo variegato mondo, è sapere come viene utilizzata e da chi.

Può essere considerata come un metodo per intervenire sugli stati di "stress" fisico derivante da eccessive prestazioni lavorative o sugli stati di "stress" psicologico derivante da particolari contingenze affettive non gratificanti; e allora ci si può sottoporre ad interventi di musicologi che praticano le cosiddette "medicine alternative" e che utilizzano essenzialmente l'ascolto di musiche "new o next age".

Può essere usata in "pillole" e distribuita dai negozi di musica o dagli autogrill sotto forma di cd "new Age" con tanto di foglietto di istruzioni per bilanciare "stati d'animo" diversi o distribuita, sempre in forma di CD, in via sperimentale da alcune farmacie per facilitare l'assunzione di determinati medicinali. Può essere utilizzata da psicologi, sempre attraverso l'ascolto, per definire nelle sedute di psicoterapia, un clima affettivo che favorisca l'immaginazione o l'attività emotiva del paziente e quindi la verbalizzazione.

Può essere utilizzata da musicoterapisti come metodologia di intervento a fini

preventivi o riabilitativi.

Può essere infine usata da medici per intervenire nelle varie forme depressive o da psichiatri e psicoterapeuti per attivare laboratori espressivi di gruppo intesi come interventi volti al recupero delle competenze sociali di pazienti psichiatrici e ad integrazione di progetti terapeutici ad approccio multifattoriale.

## Modalità di approccio

Da questa breve premessa risulta evidente che sono sostanzialmente due le modalità di approccio all'intervento musicoterapico; una (riguarda i primi due casi e non possiede i requisiti per essere considerato un vero intervento terapeutico) che consiste nel lasciarsi pervadere da suoni più o meno organizzati musicalmente, ben sapendo che comunque la musica produce effetti benefici sull'organismo umano; l'altro (che riguarda i rimanenti tre casi) in cui la musica, intesa sempre come "vettore di benessere", viene utilizzata in precisi percorsi terapeutici personalizzati e sottoposti a verifiche e valutazioni intermedie e finali.

Si può ragionevolmente dire quindi, che, comunque, tutta la musica può produrre effetti; ma si deve anche considerare che questi possono essere di natura



anche contrastante (calmante ed eccitante, rasserenante ed ansiogeno, immalinconente o foriera di gioia, deprimente ed esaltante, insignificante od evocativa, ecc.).

La produzione di uno stato d'animo o del suo contrario dipende infatti, soprattutto, dagli effetti che un particolare genere musicale attiva nell'utente (che ascolta o produce) in virtù dei suoi modelli culturali individuali e sociali, dell'età, del suo vissuto esperienziale, della struttura del suo mondo affettivo, delle contingenze dell'umore, dello stato fisico e/o mentale, della presenza o meno di patologie, del grado di compromissione degli organi interessati dalla eventuale specifica patologia ed infine dipende dal suo grado di recettività (determinato dalla quantità e qualità di stimoli musicali ricevuti nel passato).

Il compito dell'operatore in questo caso è quello, sostanzialmente, di saper leggere i dati che emergono da questa complessa relazione per poter inviare all'utente i messaggi opportuni e per instaurare con questi un rapporto di reciproco affidamento, sulla base del quale costruire una relazione interstatale su comunicazioni fatta di gesti, sguardi ed atteggiamenti. Si tratta, in altri termini, di "scrivere" una storia comune in cui l'utente, raccontando se stesso,





si riappropri del ruolo di protagonista, e una volta riacquistata la fiducia nelle sue competenze, possa egli stesso incidere sulla qualità della propria vita.

In questa relazione, la musica, soprattutto quella prodotta improvvisando liberamente (e nell'intervento di musicoterapia attiva, è bene sottolinearlo, non si richiedono competenze di linguaggio musicale), permette una comunicazione profonda, tutta emotiva, perché suonando sempre viene riproposto il complesso simbolico del nostro universo affettivo che solitamente affiora soltanto nei sogni, dove la parola è assente e dove liberamente si snodano le storie delle nostre relazioni affettive così come noi stessi ce le viviamo, con tutte le perturbazioni che producono (*"Musictherapy is the use of sound and music within an evolving relationship to encourage physical and mental health and emotional well being"*. LESLIE BUNT: *"Music Therapy: An Art Beyond Words"*, Routledge, 1994, England. - *"La Musicoterapia è una disciplina che utilizza l'elemento sonoro/musicale all'interno della relazione utente/operatore in un processo sistematico di intervento con finalità preventive, riabilitative e terapeutiche"*. Trad. italiana di P. L. Postacchini in *"Dispense di Musicoterapia"* 1992, C.E.P. Assisi).

### Uno spazio dinamico

Quando una persona ascolta o produce musica in presenza di un operatore ("musicoterapia recettiva" e "musicoterapia attiva") si stabilisce, infatti, una comunicazione averbale che chiunque può intendere, in quanto caratterizzata da connotati essenzialmente affettivi e, per questo, afferente i vissuti emotivi sia dell'operatore che dell'utente.

Dalla succitata definizione risulta che due sono i fattori determinanti per la riuscita dell'intervento, "l'elemento sonoro/musicale" e la "relazione utente/operatore".

Se ne debbono però esplicitare altri due (impliciti nella definizione e ben conosciuti dagli addetti ai lavori): "le competenze dell'utente e dell'operatore" e "la realizzazione di uno spazio dinamico" in cui, sotto l'opportuna conduzione del musicoterapista, possano attivarsi tali competenze, che, ripeto, sono di natura psicoaffettiva, culturale e musicale.

La presenza o meno di questi fattori e di queste condizioni fa la differenza tra un intervento che abbia una effettiva incidenza ed un trattamento palliativo (senza nulla togliere all'importanza di quest'ultimo).

Gli strumenti più adatti ad essere usati

in Musicoterapia sono gli strumenti a percussione.

Questi consentono un contatto più incisivo con il corpo, in quanto stimolano le ossa lunghe degli arti inferiori e superiori e, attraverso il ritmo (parametro della musica che favorisce la rappresentazione mentale delle diverse parti del corpo e quindi l'integrazione corpo/mente), coinvolgono maggiormente il corpo di chi suona e di chi ascolta.

Hanno una struttura semplice, sono facili da suonare e consentono un esito soddisfacente del conflitto frustrazione/gratificazione che, soprattutto per chi ha difficoltà ad esprimere la propria creatività, si accende normalmente durante le richieste performative.

Sono anche relativamente facili da costruire (operazione che permette una maggiore identificazione con lo strumento e che facilita la proiezione su di esso del proprio malessere).

Hanno infine notevoli proprietà timbriche (tale caratteristica consente di comporre anche delle melodie) e si prestano a distribuire in modo più equilibrato le energie attraverso il corpo.

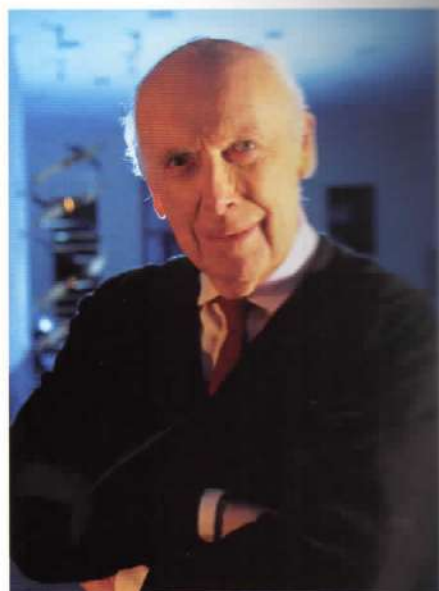


Stefano Martini  
Presidente della FEDIM onlus  
Federazione Italiana di Musicoterapia  
Piazza di Porta Portese, 7  
00153 Roma  
Tel. 06.58334006  
E-mail: [musicoterapia@fedim.it](mailto:musicoterapia@fedim.it)  
Sito: [www.fedim.it](http://www.fedim.it)

# I PREMI NOBEL

a cura di Raffaella Oppimitti

La nuova Rubrica cominciata nel precedente numero de "Il Donatore" continua il suo viaggio alla scoperta dei Premi Nobel che hanno permesso grandi progressi nella Medicina. Conosceremo più da vicino James Dewey Watson che ricevette nel 1962, insieme a Francis Crick e Maurice Wilkins il prestigioso riconoscimento grazie alla scoperta della struttura molecolare a doppia elica del DNA.



James Dewey Watson

## James Dewey Watson e la struttura a doppia elica del DNA

Il 25 aprile del 1953 è l'importante giorno in cui fu pubblicato sulla rivista Nature lo studio scientifico dal titolo **"Struttura molecolare degli acidi nucleici"** con il quale James Watson e Francis Crick decifrarono la struttura a doppia elica del DNA, composto chimico macromolecolare portatore dell'informazione genetica.

Nell'articolo si legge: *"Vogliamo suggerire una struttura per il sale dell'acido desossiribonucleico (D.N.A.). Questa struttura ha caratteristiche che sono di considerevole interesse biologico. (...) Vogliamo presentare una struttura radicalmente diversa (...) ha due catene elicoidali, ciascuna delle quali si avvolge attorno allo stesso asse."*

Già negli anni precedenti però molti studi erano stati condotti sul DNA: si conosceva il suo ruolo esclusivo di materiale genetico ed era noto che fosse l'unica sostanza in grado di trasmettere tutte le informazioni necessarie per spiegare i meccanismi biologici della vita; si sapeva che era costituito di una sequenza di basi, molecole a forma di anello appartenenti a due famiglie, quelle pirimidiniche, timina (T) e citosina (C) formate da un solo anello, e quelle puriniche, adenina (A) e guanina (G) formate da due anelli; si era scoperto inoltre che nella costituzione della molecola entravano anche uno zucchero (il desossiribosio) e gruppi

di acido fosforico, e che nel nucleo il DNA era associato a proteine. Quello che restava ancora oscuro era il suo aspetto e le modalità di azione, se così possiamo chiamarle, per attuare la sua funzione ereditaria ed è grazie a James Dewey Watson, Francis Crick e Maurice Wilkins nonché Rosalind Franklin che si sciolsero questi dubbi.

Il lavoro di Watson e Crick, come per altro la maggior parte delle scoperte scientifiche, deve molto a una serie di progressi ottenuti in quegli anni in diversi filoni di ricerca. Furono infatti di importanza fondamentale la dimostrazione da parte di Erwin Chargaff che nella molecola del DNA il numero di basi A e T e di basi G e C è uguale, la scoperta di Linus Pauling che le molecole di alcune proteine assumono forme elicoidali, la messa a punto di tecniche di cristallografia a raggi X nello studio delle molecole organiche e infine gli studi dei genetisti che indicavano non le proteine contenute nei cromosomi ma il DNA come vero responsabile della trasmissione dei caratteri.

Ma cerchiamo di capire come si è arrivati a questa importante scoperta.

James Dewey Watson nasce il 6 aprile del 1928 a Chicago, dimostra fin dalla tenera età le sue abilità intellettuali: partecipa infatti a soli 10 anni ad un quiz radiofonico dedicato a bambini prodigio. Appassionato come suo papà di ornitologia (una branca della zoologia

che si occupa di studiare la classe degli uccelli), grazie alla lettura di *Scienza e umanesimo. Che cos'è la vita?* di Erwin Schrodinger, cambiò il suo indirizzo di studi alla University of Chicago da ornitologia a genetica, laureandosi poi in zoologia all'età di 19 anni. Proseguì la sua carriera con un dottorato di ricerca alla Indiana University a Bloomington, qui fu attratto dal lavoro di Salvador Luria e dal suo laboratorio dove ebbe modo di incontrare anche Max Delbrück, i due genetisti, che vinsero il Premio Nobel nel 1969 per la realizzazione del cosiddetto esperimento di Luria-Delbrück, erano a capo di un gruppo di ricercatori noto come Phage group (letteralmente gruppo dei fagi, nome derivante dall'utilizzo di batteriofagi-virus che infettano batteri per studiare la genetica, in relazione alla convinzione che fossero ad un passo dalla scoperta della natura fisica di ciò che veniva individuato come gene). In quel periodo si riteneva che le proteine fossero in grado di autoreplicarsi e che, in questo modo, fossero esse stesse i geni, mentre si credeva che il DNA fosse semplicemente a supporto delle proteine stesse; Watson era già consapevole dei limiti di questo modello ed era attratto dalla teoria di Oswald Avery secondo cui il DNA potesse essere invece un "contenitore" di geni.

Dopo aver conseguito il dottorato, il nostro partì per la Danimarca,

dove rimase in contatto con studiosi appartenenti al Phage group sviluppando ulteriori studi sugli acidi nucleici, sui geni e conoscendo gli esperimenti che comprendevano l'uso di fosfato radioattivo come tracciante al fine di individuare nei fagi il tipo di molecola davvero in grado di determinare infezione nel batterio.

Fu nel 1951, durante un meeting alla Stazione zoologica di Napoli, che incontrò Maurice Wilkins, il quale stava presentando alla comunità scientifica i suoi primi dati sulla diffrazione a raggi X del DNA. Nello stesso anno conobbe Francis Crick all'università di Cambridge, nel Regno Unito e i due avviarono un'intensa collaborazione intellettuale che portò alla risoluzione della struttura del DNA in meno di un anno e mezzo.

I due ricercatori lavorarono all'analisi con diffrazione a raggi X del virus del mosaico del tabacco, il primo organismo virale ad essere stato individuato e purificato, e nel 1954, Watson scoprì, sempre con la diffrazione a raggi X, che la struttura del virus era di tipo elicoidale. Continuando i loro studi sulla struttura del DNA Watson e Crick si rivolsero a Rosalind Franklin, ferrata in campo biochimico, che poté fornire loro numerose conoscenze chiave per portare a termine il lavoro sul DNA, di cui lei si era già ampiamente occupata. Servendosi dei lavori non ancora pubblicati della Franklin e di Wilkins, Watson e Crick poterono dedurre la struttura a doppia elica del DNA e giungere allo studio completo della struttura, pubblicato poi su Nature: due

filamenti con uno scheletro costituito da molecole di zucchero (desossiribosio) sono unite l'uno all'altro da molecole di acido fosforico avvolte intorno a un asse centrale a formare un'elica (doppia) al cui interno sporgono le basi che, legando ognuna quella affacciata (l'adenina si appaia solo con la timina e la guanina solo con la citosina), contribuiscono a tenere uniti i due filamenti.

Ecco allora che nel 1962 furono Watson, Crick e Wilkins a ricevere il Premio Nobel per la Medicina per la scoperta della struttura del DNA. La Franklin fu esclusa dal premio perché morì di cancro nel 1958, probabilmente a causa delle radiazioni a cui i suoi studi l'avevano lungamente sottoposta. Nell'immaginario comune la scoperta della struttura del DNA è legata ai soli Watson e Crick: nella comunità scientifica è opinione diffusa che i motivi di ciò siano legati alla scarsa reputazione di Wilkins (che secondo molti era solo "alla ricerca di pubblicità") e, soprattutto, alla morte della Franklin.

Ad oggi quindi sappiamo che il DNA, come tutte le macromolecole biologiche, viene costruito a partire da un numero limitato di diverse subunità, i nucleotidi, che vengono assemblate l'una con l'altra a formare lunghe catene, (da qui il nome di polinucleotide per il DNA). I nucleotidi implicati nella sua formazione sono solo quattro come abbiamo visto, (l'adenina, la timina, la guanina e la citosina) che vengono agganciati in fila come i vagoni di un treno a formare lunghi filamenti (ad esempio AGCTTAATAGCA...) generando molecole assolutamente diverse fra loro in un numero pressoché infinito: immaginate quante potrebbero essere le combinazioni possibili quando lungo una molecola di DNA si succedono miliardi di nucleotidi!

È estremamente affascinante soffermarsi a riflettere su questo aspetto: sono queste combinazioni che fanno di noi individui unici ed irripetibili. Il materiale genetico contenuto nel DNA infatti, è un elemento esclusivo di ogni essere vivente e proprio per questo tanto prezioso da permettere, per esempio, di riconoscere con esattezza l'appartenenza o meno ad un individuo di tracce di sangue o altro liquido organico, rilevate ad esempio sul luogo di un delitto.

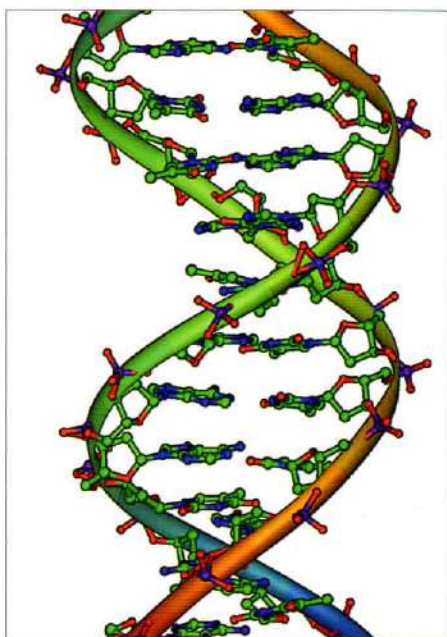
L'analisi della predisposizione genetica verso certe malattie e quindi della configurazione del DNA per verificare le probabilità che un individuo erediti alcune

patologie è un altro importante motivo di riconoscimento del ruolo fondamentale del DNA in Medicina: se comunque si tratta solo di probabilità, essere a conoscenza di avere una predisposizione a malattie cardiovascolari o al diabete, per esempio, può aiutare a modificare il proprio comportamento e ad adottare uno stile di vita corretto tanto magari da riuscire a ridurre le probabilità di ammalarsi.

Tramite le moderne tecniche di ingegneria genetica si è giunti fino a modificare parte del genoma di alcuni organismi viventi: i cosiddetti OGM (organismi geneticamente modificati) di cui oggi tanto si sente parlare, altro non sono che organismi a cui è stato appunto modificato il patrimonio genetico al fine di ottenere un potenziamento di alcune loro proprietà; ecco per esempio che vengono creati batteri che migliorano le proprietà del suolo o che proteggono le piante dal gelo, piante che resistono a insetti o colture tolleranti a specifici erbicidi e animali dotati di migliori caratteristiche nutrizionali o organolettiche (per esempio per avere un latte senza lattosio).

Si parla addirittura di xenotrapianti per indicare trapianti di organi da una specie non umana all'uomo: per avere animali donatori di organi all'inizio degli anni Ottanta venne creato il primo animale che possedeva nel suo DNA un gene estraneo e, con il passare del tempo e l'affinamento delle tecniche, si giunse ad inserire geni umani nel DNA degli animali, soprattutto in quello dei maiali e, in misura nettamente inferiore, in quello delle scimmie. Il tutto con forti rischi: innanzitutto di rigetto (basterà inserire nei geni del maiale dei geni umani per far sì che l'organismo ricevente riconosca come "suo" l'organo e che quindi non lo attacchi per "difendersi"?), in secondo luogo in merito all'invecchiamento (come si può prevedere in che modo e a quale velocità avverrà il processo d'invecchiamento?) e non da ultimo sulla trasmissione dei virus (esiste la possibilità che virus dormienti e innocui per l'animale vengano trasferiti al ricevente e che possano riprendere la loro attività, magari a distanza di anni, infettando il ricevente).

La scienza compie passi da gigante. Questo lo si sa, quello che non si sa ancora però è quale effetto avrà tutto ciò sul nostro Pianeta: quali sono i rischi che corriamo, quale sarà il prezzo da pagare.



Rappresentazione struttura DNA



# Lo psicologo risponde

a cura della Dott.ssa Chiara Celi - Psicologa

Buongiorno dottoressa,

*Ho 36 anni, sono sposata da nove, ho due figli rispettivamente di sei e tre anni e da molto tempo il mio matrimonio è in crisi.*

*Sei mesi fa, dopo l'ennesimo tentativo di riconciliazione fallito, mio marito mi ha comunicato che ha una relazione con un'altra donna: nonostante io non provassi più per lui quello che provavo prima, per me è stato comunque un duro colpo e mi sono sentita profondamente ferita e delusa. Al momento siamo, come si dice, "separati in casa" ma la situazione è pesante, mi sembra di dover sempre recitare davanti a tutti, anche ai miei bambini e non ce la faccio più.*

*Essere a tavola con mio marito, dividere il letto con lui mi irrita, mi rendo conto di fare proprio fatica a tollerare la sua presenza fisica, mi indispetta tutto di lui e mi sento sempre sul punto di sbottare e qualche volta temo che questo si veda, ma non riesco proprio a fare di meglio. Mio marito a volte dorme fuori, o sta fuori giornate intere e i bambini mi fanno delle domande alle quali non so cosa rispondere, ho paura che debbano soffrire per qualcosa di cui non hanno colpa e che avere i genitori separati sarebbe un trauma per loro. Cosa posso fare? La ringrazio tanto per la sua disponibilità.*

**La dottoressa Celi è a disposizione di tutti i donatori DO.S.CA, gratuitamente, anche per colloqui privati, nel rispetto della privacy.**

**Per informazioni e per prendere un appuntamento telefonare al numero**

**327.5703132**

o scrivere una e-mail a :

**psicologo@doscasancarlo.it**

Buongiorno,

A mio avviso per i bambini ciò che è maggiormente dannoso è vivere in un clima nel quale non c'è serenità e non è possibile esprimere emozioni e paure autentiche. I bambini sono molto sensibili e colgono se i genitori sono tristi, preoccupati e arrabbiati: negando continuamente i loro vissuti, i genitori non autorizzano l'espressione di quelli dei bambini. Mi permetto pertanto di darle alcune indicazioni di massima sulla gestione di questo difficile momento:

- La comunicazione della nostra intenzione di separarci va fatta, per quanto possibile, in modo coerente da madre e padre, usando parole semplici, adeguate all'età dei figli, quando ci sentiremo sicuri della nostra decisione e pronti a parlarne con sufficiente serenità e chiarezza. È con questa comunicazione che iniziamo a rassicurare nel concreto i figli che con la separazione non stanno perdendo i genitori e che noi siamo pronti a incoraggiarli ed a rassicurarli rispetto al dispiacere e alla paura che questo cambiamento potrebbe portare loro.

- Diamo la possibilità ai figli di esprimere la loro sofferenza e dimostriamoci disponibili a parlare con loro ogni volta che lo richiederanno. Se parlano poco, non fanno domande o non sembrano avere reazioni, non illudiamoci che sia perchè la notizia è per loro indifferente.

- Rassicuriamo i figli nella concretezza della quotidianità che la nostra decisione di vivere separati non cambia i nostri sentimenti per loro, nè il nostro impegno a collaborare alla loro crescita.

- Sottolineiamo che la separazione è interamente frutto della nostra decisione e che loro non ne hanno alcuna responsabilità.

- Non aumentiamo illusioni nei figli e precisiamo che la decisione è irreversibile. È probabile che essi conti-

nuino a coltivare la speranza che noi un giorno torneremo assieme, ma non è opportuno esporli a nuove delusioni e frustrazioni.

- Non usiamo i figli come giudici o arbitri dei nostri comportamenti sollecitando una presa di posizione su chi di noi abbia ragione o torto.

- Se è vero che i figli non vanno colpevolizzati, è anche opportuno evitare di colpevolizzarci nei loro confronti se tutto il necessario è stato fatto per evitare la separazione e se questa è avvenuta nel massimo rispetto di ciascuno.

- Ricordiamoci che i bambini hanno bisogno di un legame affettivo e di sentirsi al sicuro con entrambi i genitori, quindi stiamo attenti a non cercare l'alleanza o la complicità dei figli contro l'altro genitore ed a non istigarli contro lui o lei. Questa indicazione è particolarmente difficile da rispettare quando la separazione è ancora fonte di grande sofferenza per i genitori, ma dobbiamo evitare di mettere i bambini in un conflitto di lealtà nel quale, volendo bene ad uno dei due genitori, si teme di fare male all'altro e viceversa.

- Cerchiamo, nonostante la rabbia e la delusione verso l'altro genitore, di non perdere mai di vista che abbiamo in comune con lui l'impegno per il benessere dei bambini e che a questo scopo è importante impegnarci per mantenere una linea educativa comune e coerente e che sia in continuità con quella che avevamo prima della separazione.

- Cerchiamo il più possibile di favorire il mantenimento delle abitudini di vita (es. casa, scuola, hobby) ed i rapporti con gli altri membri della famiglia (es. zii, nonni) che i bambini avevano prima della separazione.

In bocca al lupo!



# Settimo News

a cura di Antonio Vuotti - Volontario responsabile della sede di Settimo-Seguro

Cari donatori, eccomi puntualmente a voi per aggiornarvi sulle notizie di Settimo Milanese.

Sabato 26 giugno 2010 è una data importante da riportare sul registro delle attività della DOSCA.

Si è tenuta in piazza, infatti, la **Prima festa del donatore!**

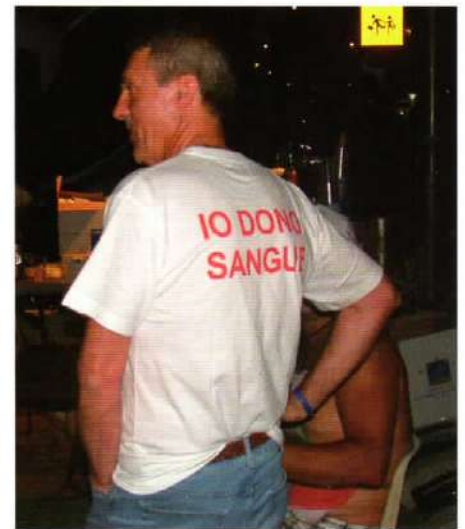
L'idea di organizzare una festa popolare, con musica e cucina, è nata con lo scopo di condividere con i donatori e le loro famiglie un momento di gioia e di allegria, in una data vicina al 14 giugno (Giornata Mondiale del donatore). L'invito alla festa è stato aperto poi a tutta la popolazione della nostra zona per portare il nostro messaggio di solidarietà a tutti, con la speranza che il gruppo di donatori cresca sempre di più e che quindi molte altre iniziative possano essere programmate per l'anno prossimo.



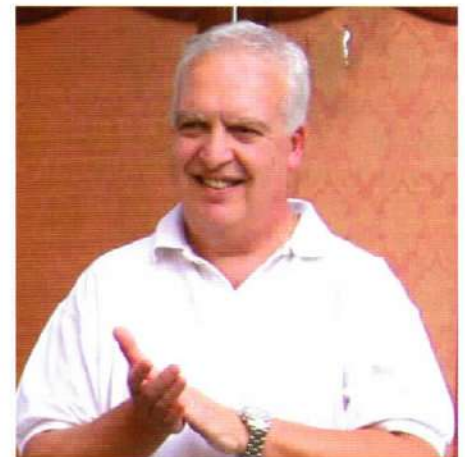
Inizialmente la data è stata fissata per sabato 19 giugno; purtroppo, il mal tempo ci ha obbligato all'ultimo minuto a posticipare la manifestazione di una settimana causando inevitabilmente alcuni problemi organizzativi. Una campagna informativa della festa era stata fatta su tutto il territorio tramite cartelloni e volantini. I volantini sono stati consegnati anche ai ragazzi delle scuole, in occasione della conclusione del concorso organizzato dalla DOSCA per gli alunni. Purtroppo non è stato



possibile avvisarli tutti del rinvio della serata, in quanto le attività scolastiche erano in precedenza terminate per le vacanze. L'affluenza alla serata è stata buona, un poco al di sotto delle nostre aspettative, tuttavia ci tengo a precisare che con una maggiore affluenza di invitati, sarebbe stato difficile gestire la serata, questo perché il numero delle persone e dei volontari che mi hanno aiutato era esiguo. Per organizzare manifestazioni di questo genere c'è davvero bisogno dell'aiuto di molti, ecco perché ci tengo particolarmente a ringraziare tutti quelli che si sono impegnati mentalmente e fisicamente per la buona riuscita della serata: i cuochi, i miei colleghi volontari di DOSCA, le nostre famiglie e gli amici della parrocchia, che hanno messo a disposizione la cucina, la loro esperienza e il loro tempo. Preferisco non dare il mio parere sulla serata dei donatori, perché come organizzatore, il mio giudizio potrebbe essere di parte, voglio sentire le vostre opinioni quindi...



ai partecipanti l'ardua sentenza! Per chi non c'era, pubblico qui alcune fotografie della serata. Finisco augurandovi un buon rientro dalle vacanze, e che il ricordo di un felice periodo di riposo sia l'innesco di una buona ripresa della nostra economia, ma soprattutto vi invito a fare come me mettendo tra i propositi del nuovo anno quello di portare un amico con voi quando andrete a donare il sangue.



Antonio Vuotti  
Responsabile della sede di Settimo-Seguro

Per scrivere a Settimo News:  
[settimo@doscasancarlo.it](mailto:settimo@doscasancarlo.it)

di Beatrice Ferrario  
Storico dell'arte

# Su e giù per l'Ovadese

## Su e giù per l'Ovadese

*Strade d'ocra leggere, solitarie  
in quell'aria dorata, dal timone  
dei rossi carri l'uomo silenzioso  
guarda lontano, va la vigna bassa  
fino alla proda: come canta l'ora  
d'autunno prima del tramonto!*

*Un fumo*

*di pienezza felice la rallegra,  
evàpora e rallenta  
tutta la vita. Contemplavo a valle  
le crete digradanti intorno i poggi  
con i paesi. A chi rubavo quella  
felicità così calma e stordita?  
Ed ero come il grappolo che resta  
legato al tralcio dopo la  
vendemmia.*

*(Ottobre, Lino Curci, da  
"Un fuoco nella notte", 1959)*

Nel nostro emisfero, Ottobre è il secondo mese dell'autunno: la luce è ancora dolce e dorata, i profumi sono quelli boschivi, dei funghi e dei castagni. Nel calendario rivoluzionario francese corrispondeva a Vendemmiaio: un nome un programma, e di conseguenza l'itinerario proposto, a un'ora da Milano, presenta terre di vini e di cantine nei castelli!

Piccolo borgo di popolazioni Liguri sorto alla confluenza tra i due torrenti Orba e Stura, Ovada (in dialetto locale Guà - Vadum - Vada - Uvadae - Uvada), era tappa obbligata delle legioni romane in transito dalla Liguria verso la pianura padana, e soprattutto per quelle di stanza ad Acqui Terme, conquistata da Marco Popilio Lenate console a Roma nel 359 a.C.

A questo periodo si deve la probabile erezione del castrum, base della roccaforte e poi del castello - ora distrutto - che sorgeva al guado dei due fiumi: la valle dell'Orba era un passaggio

fruttuoso e ambitissimo per i ricchi proventi del dazio imposto, e guardava sull'antica via del Sale, percorsa da commercianti viandanti e pellegrini.

Con il crollo dell'Impero romano l'ovadese fu prima devastato da barbari e saraceni, poi a lungo disputato tra le varie famiglie delle signorie feudali in lotta tra loro, con il marchesato Aleramico, con il ducato di Milano, con la signoria di Genova, a cui il paese - per trovare un po' di pace - deciderà di darsi spontaneamente con la convenzione degli Statuti di Ovada del 1447.

L'influenza genovese portò l'arricchimento del borgo e il fiorire delle attività di servizio per la guarnigione di stanza al castello, con incremento del commercio e dei mestieri e l'edificazione di ville, palazzi e chiese. Secondo lo storico Gino Borsari, gli usi, i costumi, le consuetudini, la stessa parlata del volgo si affinò e si rispecchiò nell'ambiente genovese ed ancor oggi gli Ovadesi si sentono, per usi, tradizione, costumi e dialetto, più liguri che piemontesi.

Tuttavia l'intero territorio - e il suo controllo, rimase in cima alla lista dei

desiderata di chi avesse interessi locali. Da qui il levarsi di innumerevoli castelli di controllo del passaggio nella valle, che punteggiano la sommità degli innumerevoli colli dell'alto monferrato, coperti da vigne che producono soprattutto Dolcetto di Ovada, vino rosso dal sapore morbido e armonico che ha ottenuto la denominazione di origine controllata nel 1972.

Tra i più belli, quello di Cremolino, sorto con la sua triplice e inespugnabile cerchia di mura alla fine del '200 intorno ad una torre che datava dall'anno 1000, o quello di Morsasco, citato dal XIII secolo, che si erge maestoso sulle case dell'antico ricetto, a cui si accede passando attraverso la porta ricavata alla base della torre dell'antico ponte levatoio. Nel corso dei secoli ha perso le caratteristiche militari, divenendo dimora signorile dai grandi saloni e dalle piacevoli sale tra cui la bellissima Sala della Pallacorda. Entrambi i castelli offrono possibilità di degustazione su prenotazione.

Anche il borgo medievale di Rocca Grimalda con la chiesetta romanica



Castello di Rocca Grimalda



dedicata a santa Limbania, vergine cipriota del XII secolo venerata nella chiesa di S. Tommaso a Genova, è dominato dall'imponente castello, la cui torre circolare all'inizio del '300 si ergeva isolata per controllare dall'alto il passaggio sull'Orba, poi trasformato in residenza rinascimentale e ulteriormente ingentilito nel '700 con il "giardino segreto" del parco storico e la cappella decorata da architetture a trompe l'œil, oggi rinomato per le bellissime cantine voltate aperte al pubblico.



Castello di Montaldeo

Fascinoso il castello di Montaldeo, il cui primo riferimento storico è un diploma redatto nel 925 dalla cancelleria dei re Ugo e Lotario che lo identificano come "Mons Alpherius, ricco di storie e di leggende, fantasma del castello compreso, nella "persona" ectoplasmatica di Suor Costanza Gentile protagonista con uno dei castellani di una storia di rapimento e passione, terminata con la morte per parto nel 1197, e l'antico borgo immerso nell'intatto contesto naturale.

La natura è protagonista nella bellissima passeggiata che si può intraprendere da Silvano d'Orba, percorrendo le mura del castello per proseguire in direzione del santuario dedicato a San Pancrazio, il cui culto venne portato

dai Monaci Benedettini della splendida Badia di Santa Giustina a Sezzadio; la chiesa del XI secolo, sorta sopra la cripta ancora più antica attribuita dalla leggenda al re longobardo Liutprando, ha pavimento musivo di riuso del IX-X secolo e affreschi tre-quattrocenteschi, e una bellissima facciata che termina in una torre imponente, ingentilita dai prati circostanti ombreggiati da alberi secolari, mentre gli edifici conventuali, poi trasformati in villa nell'ottocento, oggi ospitano ricevimenti e eventi enogastronomici.

Il borgo di Silvano è anche conosciuto per le due antiche distillerie che vi producono grappa con il cosiddetto metodo discontinuo dell'alambicco a bagnomaria alla piemontese, e per l'antica arte del teatro dei Burattini cui è dedicato il museo locale.

Poco distante, il ricetto di Castelletto d'Orba il cui castello, che venne edificato forse prima dell'anno Mille (oggi di aspetto trecentesco) si affaccia sul borgo intricato di stradine in discesa. Una di queste, presso la porta della berlina che esponeva i malfattori al pubblico scherno, conduce alla suggestiva vineria del paese, un antro uscito direttamente dalle nebbie del medioevo per ristorarci con il dolcetto locale e ampi taglieri di salumi e formaggio.

Per chi desiderasse atmosfere più spirituali, merita una visita la pieve romanica di Sant'Innocenzo, sorta su un tempio pagano dedicato a Demetra, dea delle messi, e dipinta con antichi e pregevoli affreschi.

Forte il contrasto con il castello di

Casaleggio Boiro, del X secolo, che si erge sinistro e feroce su uno spuntone di roccia nel cuore dell'appendine: la sua atmosfera da "notte buia e tempestosa" lo fece scegliere nel 1967 da Sandro Bolchi come castello dell'Innominato nel suo adattamento cinematografico dei "Promessi Sposi". Non è visitabile, ma la sua mole che si staglia inerpicata contro il cielo vale almeno una sosta! Ben altra accoglienza verrà offerta al castello di Tagliolo, uno dei più belli dell'intera zona. L'antico borgo di Tagliolo Monferrato ha belle case antiche raccolte attorno al maestoso castello, che fu sede della Corte d'appello - della cui triste memoria rimangono ancora le prigioni per i malcapitati in attesa del giudizio, e nella parte più alta del borgo, contigua al castello stesso, la Casa del boia.

La parte più antica è la base della torre, che risale a prima dell'anno Mille; la parte superiore della stessa fu costruita tra il Quattro e il Cinquecento, quando il castello - il cui gusto del secolo è quello preponderante della struttura, restaurata alla fine dell'Ottocento dall'architetto De Andrade - dopo aver conosciuto diversi feudatari passò infine nel 1498 alla famiglia che ne è ancora proprietaria e residente, garantendo l'eccezionale stato di conservazione l'aria "vissuta" che ha l'intera struttura. Nella corte, le antiche e splendide cantine visitabili mostrano, accanto alle attrezzature più moderne, le enormi botti in rovere che custodiscono il Dolcetto e il Cortese qui prodotto, ambientate nel contesto della "Corte del Vino", uno spazio antologico che presenta i saperi e gli strumenti dell'arte della vinificazione.

#### PER APPROFONDIMENTI E INFORMAZIONI PRATICHE

<http://www.alessandriaturismopiemonte.it/index.php?idinfo=137>

#### GIORNI/ORARI DI APERTURA, POSSIBILITÀ DI PERNOTTAMENTO NEI CASTELLI

<http://www.castellipiementesi.it/welcome.lasso>

# Letti per voi

a cura di Raffaella Oppimitti



## Crescere sereno e sicuro di sé

di AA.VV.

Casa Editrice: red!

Pagine: 80

Prezzo: 14,90 euro

## “L'effetto Mozart”

È riconosciuto che la musica abbia grandi proprietà benefiche sulla psiche dell'uomo, e il fatto che possa addirittura influenzare l'organismo modificandone lo stato emotivo e mentale è un fenomeno conosciuto con il nome di effetto Mozart, teoria secondo cui la musica di Mozart appunto, avrebbe un effetto curativo musicale che riuscirebbe ad agire su alcune patologie favorendo il rilassamento e agendo come analgesico e ansiolitico. Uno dei maggiori studiosi del suono dal punto di vista medico, il francese Alfred Tomatis, fu il primo a sostenere che la musica mozartiana è in grado di produrre un miglioramento delle abilità cognitive dell'individuo; applicata in ambito pedagogico e didattico, migliorerebbe la capacità di concentrazione, il rendimento scolastico e, alla lunga, sembra anche il quoziente di intelligenza. Ecco perché nasce una collana di libri dedicata a questo fenomeno: differenti temi fondamentali per la crescita dei bambini (dal sonno alla pappa, dalla gravidanza alla serenità, dalla curiosità alla creatività e non solo) sono affrontati con il supporto di un cd, che contiene musiche di Mozart debitamente arrangiate dal noto compositore e musicologo Franco Brera. Nel cd allegato al libro, per esempio, si parte con il brano Don Giovanni, Introduzione di Leporello scelto come apertura per il suo caratteristico andamento: il brano è inizialmente

piuttosto mosso ma poi si distende e l'ascoltatore, assecondando questo movimento, dovrebbe essere in grado di rallentare il proprio ritmo in relazione alle modifiche della melodia.



## La doppia elica

di James D. Watson

Casa Editrice: Garzanti

Pagine: 336

Prezzo: 13,50 euro

Scritto con uno stile scorrevole e piacevole, a tratti molto brillante, **La doppia elica** è un testo curioso, che ha reso chiare alcune importanti intuizioni sul come, in realtà, opera il processo di scoperta scientifica e quindi su come nascono alcune scoperte sensazionali. Verso la metà degli anni Sessanta, quando la biologia molecolare era ormai diventata una solida disciplina accademica, James Dewey Watson decise di scrivere quello che egli definiva un resoconto personale della scoperta della struttura del Dna. Verso il 1966-67 fece circolare una prima bozza intitolata L'onesto Jim (cioè James, se stesso) ma questo scritto provocò parecchie critiche severe tra gli addetti ai lavori perché risultava essere eccessivamente

autoglorificante e inutilmente offensivo verso molte persone; oggi gran parte di queste critiche non si leggono più perché furono emendate dall'autore stesso che aggiunse addirittura un epilogo contenente un elogio postumo della Franklin, in un evidente sforzo di modificare l'immagine negativa che ne aveva dato (il titolo originario infatti nasceva anche in relazione all'accusa di essersi servito dei risultati della studiosa prima che fossero pubblicati). Questa rivisitazione del testo però non bastò alla Harvard University Press che rinunciò ad editare questo racconto, pubblicato da un editore commerciale, Athenaeum che fece uscire il libro nel 1968 con il titolo *La doppia elica*. L'università bloccò la pubblicazione per le lamentele di Crick e Wilkins, condivisori del premio Nobel con Watson, che non apprezzavano le descrizioni così schiette dei caratteri e delle maniere dei protagonisti; effettivamente il testo è ricco di episodi e aneddoti, nell'introduzione, scritta dallo stesso Watson, si legge: ho cercato di rievocare le mie prime impressioni delle vicende e delle persone a esse legate, piuttosto che passare in rassegna e analizzare molti fatti... Non mancano, ad arricchire il testo, disegni e fotografie presenti nei ventinove capitoli a chiarificazione soprattutto dei punti più oscuri. A questa edizione Garzanti, pubblicata dal 2004 si aggiungono tre scritti con i punti di vista di Crick, Pauling e Klung e una serie di recensioni di differenti studiosi che espongono opinioni e punti di vista anche contrastanti sulla famosa vicenda che ha portato alla scoperta della doppia elica del DNA.



# Scritti da voi

## Dedicato a Clarissa

Sei la traccia di ciò  
che non sono mai stata  
Una sfida senza battaglia  
Che ha intrecciato il tuo nome  
Tra il cuore ed il pensiero  
In fondo qualcuno  
ti ha voluta per me  
Io non ero altrove  
Ma lì dove ora ti trovo  
Ogni giorno  
Quando incontro il tuo respiro  
Figlia mia.

## Colori esangui

Colori esangui  
In questa città  
Cammino dentro  
Bolle di aria e di sogno  
Respiro lacrime d'angoscia  
Nei tuoi occhi vedevo  
Mondi d'amore  
Azzurrità confinate  
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

## Ed era bello

Ed era bello  
Di sotto lì passare  
E salutarti... e distinguere  
Da lontano l'incerto colore  
Del tuo maglione ed il biondo  
Dei capelli, e il volto, e la tua  
Mano in gesto di saluto  
E soprattutto il tuo sorriso così  
In lontananza.

Marina Pedrini

## Piccioni

Due piccioni, presso i binari del tram,  
camminano goffamente, becchettano  
stupidamente, così tanto per becchettare.  
C'è un frammento di foglia un po' più in là  
e uno dei due fa una corsetta, forzando  
la sua andatura da impedito, come se  
avesse trovato chissà che. Non è deluso.  
Prende atto. E continua a becchettare  
col suo collo grigio, con le sue movenze  
sgraziate. Ma a che pensava il Creatore  
quando l'ha creato? Ecco la sagoma  
fiera del tram, superbo verde quasi  
smeraldo, aerodinamico nel traffico. In  
un batter d'occhio i due piccioni passano  
dalla loro corsetta a un frullar d'ali e nel  
tempo d'una presa di fiato sono già sui  
palazzi più alti di largo Cairoli, ignorando  
del tutto i miei pensieri sprezzanti.  
Sembravano due esseri inferiori e invece  
sono già lassù, mentre io faccio perfino  
fatica a montare sul gradino troppo alto  
del tram. Se ne fregano assolutamente e  
si considerano milanesi a tutti gli effetti.

Di Michela Paulin

## Ti guardo mentre dormi

Ti guardo mentre dormi, sento il tuo  
respiro dolce, diventa una ninna nanna  
che culla i miei pensieri e stempera le  
preoccupazioni della giornata.

Ricordo l'emozione che mi hai regalato, il  
contatto della nostra pelle il giorno in cui  
sei nato, il tuo odore unico, i tuoi occhi  
che mi sembravano confusi... E' stata la  
prima volta che ho veramente ascoltato  
il battito del mio cuore.

Doni a me molto più di ciò che chiedi, sei  
il centro e il senso dei miei gesti e delle  
mie parole, sei emozione insuperabile,  
sfida ed energia.

Cresco e imparo insieme a te, mi hai  
arricchita, mi hai accesa.  
Vento fresco, nuove direzioni.  
Grazie bambino mio, per ogni giorno e  
attimo.

Sara Antenucci

## La magia che ci unisce

Pensiero che nasce  
dal profondo del cuore,  
da quel ventun ci unisce  
un incantevole Amore.

Il Destino dipinge  
colori emozioni insieme.  
Sai che Lui non finge,  
le nostre vite un solo seme!

E' come una magia  
che non svanisce,  
una dolce follia  
la magia che ci unisce.

Rocco Luca Leone

## A volte

A volte si viaggia al buio,  
avvolti da un fitta nebbia,  
si brilla di luce riflessa...  
proprio come la luna...  
e si vive all'ombra di qualcuno  
...l'importante è trovare un motivo  
per brillare di luce propria.

Marilena Vidili

## La speranza è...

La speranza è affetto  
La speranza è gioia  
La speranza è preghiera  
La speranza è la consapevolezza di  
salvare la vita donando col cuore il  
sangue a un fratello che sogna un  
futuro migliore.

Bianchi Manuela

# Contributi di terzi

In questa rubrica de "Il Donatore", trascriviamo alcuni contributi dall'esterno di amici e persone vicine a DOSCA. In questo numero pubblichiamo la terza parte dell'approfondimento su Come leggere le analisi del sangue di Luca Merlo, dell'Associazione AVIS.

## 5 minuti per... leggere le analisi del sangue

(terza parte)

di Luca Merlo

Gli articoli dei numeri precedenti dovrebbero aver chiarito (per chi ha avuto la curiosità di leggerli) che cosa è il sangue e quali sono i controlli di laboratorio che si effettuano per tutte le sacche di sangue prelevate dai donatori. Ora vorrei affrontare con voi la lettura del referto dell'esame annuale del sangue che si passa a ritirare in segreteria, cercando di rendere comprensibile a tutti il significato dei termini medici che vi sono riportati.

### Esame Emocromocitometrico

Questo esame è un insieme di dati necessari per studiare la parte cellulare del sangue: comprende il conteggio dei globuli bianchi che nella formula leucocitaria sono suddivisi per gruppi,

ciascuno con una specifica funzione ed espressi in percento (comprendono i granulociti Neutrofili, Eosinofili e Basofili; Linfociti e Monoliti); il conteggio dei globuli rossi RBC, il valore dell'emoglobina HBG e dell'Ematocrito, che non è altro che il rapporto fra il volume occupato dalla parte cellulare (globuli rossi, bianchi e piastrine) ed il volume totale del sangue. Nei maschi varia tra il 42 - 50%, mentre nelle femmine è leggermente più basso, tra il 36 - 47%.

Tutti ricordiamo la sospensione recente impartita al corridore ciclistico Claudio Chiappucci per aver fornito un valore di ematocrito superiore al 50%.

E' riportato inoltre il volume corpuscolare medio dei globuli rossi "MCV", il contenuto e la concentrazione media di emoglobina negli stessi "MCH, MCHC", la distribuzione volumetrica degli eritrociti "RDW" e la distribuzione di concentrazione di emoglobina "HDW", infine il conteggio delle piastrine "PLT".

Ad alterazione di uno di questi parametri corrispondono varie situazioni patologiche che solo un medico può valutare.

### Creatininemia

Valori Normali: 0.5 - 1.4 mg/dl

Misura il livello di presenza nel sangue della Creatinina, sostanza chimica di metabolismo del nostro corpo.

Poiché normalmente la Creatinina viene filtrata dai reni ed eliminata come scoria con l'urina, un suo elevato valore è sintomo di insufficiente filtraggio del rene e quindi di malattia renale.

### Azotemia

Valori normali: 10 - 15 mg/dl

Come la Creatinina, il dosaggio dell'azoto derivato dalla degradazione degli aminoacidi (più propriamente dell'urea) è indice di funzionalità dei reni. Un suo alto valore nel sangue sta ad indicare una sospetta alterazione del filtro renale. Tuttavia questo indice è molto meno affidabile della creatininemia, potendo aumentare anche il seguito ad un eccesso di apporto di proteine.

### Glicemia ore 8

Valori normali: 70-110 mg/dl

Consente di determinare la quantità di zuccheri (glucosio) presente nel sangue. Il glucosio viene utilizzato dalle cellule per produrre energia per le funzioni vitali dell'organismo. Se assunto in quantità eccedenti al normale fabbisogno si deposita nel fegato sotto forma di glicogeno e di tessuto adiposo (grasso). Il suo livello è mantenuto entro i livelli fisiologici dell'azione combinata di due ormoni quali l'insulina ed il glucagone.

Un valore elevato di glicemia può indicare la presenza di diabete.

Fisiologicamente la glicemia si innalza dopo un pasto e torna a valori normali entro due ore. Per una sua corretta determinazione è necessario un digiuno di 8 ore prima del prelievo. Non ingerire pertanto nessun cibo dopo la mezzanotte ad esclusione di acqua.

### Proteine Totali

Insieme ai lipidi e glucidi le proteine rappresentano i fondamentali elementi



costitutivi dell'organismo.

Sono costituite da unità elementari chiamate aminoacidi. Nel plasma sono contenute in una quantità variabile tra 6.5 e 8.0 g per decilitro. Fra loro si trovano proteine molto importanti quali l'albumina, il fibrinogeno e i fattori della coagulazione che intervengono nei processi di riparazione delle ferite; inoltre vi sono anche le immunoglobuline con funzione di anticorpi per la difesa contro i microrganismi patogeni.

### **Colesterolemia**

**Valore normale: 150 - 250 mg/dl**

Misura la quantità di colesterolo presente nel sangue, un grasso prodotto in parte dall'organismo stesso (soprattutto dal fegato) ed in parte di origine alimentare. L'aumento del colesterolo circolante predispone al processo di accumulo dello stesso a livello dei vasi periferici dando inizio alla malattia arteriosclerotica, che si manifesta con la formazione di placche arteriosclerotiche, che ulcerandosi generano infarto miocardico o ictus cerebrale se sono colpite rispettivamente le coronarie o le arterie cerebrali. Le lipoproteine HDL sono deputate al trasporto del colesterolo dai tessuti periferici al fegato che lo può riutilizzare o eliminare con la bile. Per questo ruolo di trasporto inverso del colesterolo, le lipoproteine HDL vengono indicate più frequentemente con il termine di "colesterolo buono". Il

loro dosaggio permette di formulare un indice di rischio per le malattie cardiovascolari. Più è alto il loro valore, minore sarà il rischio di insorgenza di patologie ischemiche.

### **Trigliceridi**

**Valore normale: meno di 172 mg/dl**

Sono i lipidi più abbondanti e fungono da riserva energetica per eccellenza. Si accumulano nel nostro organismo a costituire il tessuto adiposo (che tanto ci fa penare!). I livelli sono bassi se la dieta è equilibrata, mentre aumentano con diete ricche di grassi alimentari, zuccheri, ma soprattutto con l'abuso di alcolici. L'aumento predispone al rischio di malattie cardiovascolari.

### **Transaminasi**

Sono state ampiamente trattate nel numero precedente al quale rimandiamo per una informazione esauriente.

**V.E.S. 1<sup>a</sup> ora.**

**Velocità di eritrosedimentazione.**

**Valori normali:**

**da 1 a 15 mm la 1<sup>a</sup> ora.**

Misura la velocità con cui i globuli rossi sedimentano. In pratica è il tempo occorrente al campione di sangue, racchiuso in un tubo capillare del diametro di pochi millimetri, per

sedimentare.

Viene rilevata la misura della parte sedimentata espressa in mm usualmente dopo la prima ora.

L'aumento della velocità di eritrosedimentazione è correlata con l'aumento delle macromolecole quali le globulina, il fibrinogeno o con la diminuzione della albumina.

Un valore aumentato della V.E.S. sta ad indicare un probabile processo infiammatorio in atto.

### **Sideremia**

**Valore normale: min 75 max 170 microg/dl**

Indica il ferro presente in circolo disponibile per la produzione di emoglobina.

L'assorbimento dell'elemento avviene a livello duodenale ed una carenza può causare anemia. Una dieta equilibrata con un adeguato apporto di proteine animali assicura all'organismo un sufficiente apporto di ferro.

La Sideremia presenta un'ampia variabilità e i suoi livelli possono variare da un giorno all'altro.

### **Ferritina e Transferrina**

La Ferritina è un ottimo indicatore dei depositi midollari ed epatici di ferro ed un indice più sensibile rispetto alla Sideremia del ferro disponibile. Il dosaggio della ferritina viene effettuato normalmente solo per le donne, le più esposte a carenza di ferro per tutta la durata dell'età fertile.

La diminuzione della Sideremia stimola la sintesi della Transferrina, proteina adibita al trasporto in circolo del ferro, con un aumento della quota totale, ma una diminuzione di quella saturata espressa in percentuale (Indice di saturazione > 16%).

**Valore di riferimento per transferrina**

**Totale: 240-410 micro/dl.**

**T.P.H.A.:**

**Valore normale: negativo**

E' l'esame sul sangue per escludere la presenza della Sifilide o Lue.



# Cronaca in pillole

Rubrica

## AMA curiosita' dal mondo del riciclo

Alcune curiosità sul mondo del riciclo le fornisce il sito dell'AMA che ci invita a soffermarci su quanto sia importante riciclare i rifiuti usando al meglio la raccolta differenziata. Quanti barattoli d'acciaio per fare una padella? E quante lattine di alluminio per una bicicletta?

Con 13 barattoli di acciaio si ottiene una padella. Sette scatolette da 50 gr. potrebbero diventare un vassoio, 19.000 barattoli per conserve sono la quantità necessaria per produrre un'automobile. Dal riciclo di 800 lattine per bevande si ottiene una city-bike.



Bastano 37 lattine per fare una moka da 3 tazze mentre 640 lattine possono servire per fare 1 cerchione per auto e con 130 lattine si fa un monopattino. Con 3 scatole da scarpe riciclate si può ottenere 1 cartelletta. Con il riciclo di 1 cassetta di legno si ottiene 1 attaccapanni. Con il riciclo di 4 pallet si fa 1 scrivania. Con il riciclo di 30 pallet si ottiene 1 armadio. Con 27 bottiglie di plastica si fa 1 felpa di pile.

Con 67 bottiglie dell'acqua si fa 1 imbottitura per un piumino matrimoniale. Con 45 vaschette e qualche metro di pellicola in plastica si fa 1 panchina. Con 11 flaconi di detersivo si fa 1 annaffiatoio, con 1 kg di rottame di vetro recuperato con la raccolta differenziata si ottiene 1 Kg di nuovi contenitori in vetro riciclati, all'infinito e senza alcuna perdita.

## Vuvuzela

La **vuvuzela**, chiamata anche **lepatata** (in lingua tswana), è una trombetta ad aria, solitamente di plastica, della lunghezza approssimativa di un metro, brevettata da Neil Van Schalkwyk.

Essa è comunemente usata in Sudafrica dai tifosi che assistono alle partite di calcio ed è per questo divenuta una sorta di simbolo del calcio stesso in quel paese. Attenzione però! Secondo alcuni studiosi il suono prolungato e ravvicinato dello strumento può danneggiare l'udito. Infatti, il suono di una vuvuzela può arrivare fino a 127 decibel, 3 decibel in meno rispetto alla soglia del dolore (130 dB).



## il Donatore

periodico di D.O.S.C.A

*Direttore responsabile:*  
Eduardo Szego

*Direttore scientifico:*  
Vincenzo Toschi

*Redazione:*  
Annalisa Gibi  
Monica Ditaranto

*Ha collaborato  
a questo numero:*  
Eduardo Szego  
Monica Oldani  
Stefano Martini  
Chiara Celi  
Raffaella Oppimitti  
Beatrice Ferrario  
Luca Merlo  
Antonio Vuotti

*Progetto grafico:*  
Kor srl - Milano

*Stampa:*  
Arti Grafiche Ghezzi  
Pieve Emanuele - Milano

*Autorizzazione:*  
Tribunale di Milano  
n. 168 dell'11 marzo 2005

Associazione D.O.S.C.A Onlus  
Via Pio II, 3  
20153 Milano  
info@doscasancarlo.it

Segreteria D.O.S.C.A  
Tel.: 02 48 714 032

Centro Trasfusionale  
Tel.: 02 48 708 102

n. 11 - Anno V  
Ottobre 2010

facebook

## DOSCA SU FACEBOOK

Cari donatori, DOSCA Onlus  
è su facebook!

Un modo per essere sempre in contatto, condividere idee, foto,  
riflessioni e per diffonderle facilmente il messaggio a tutti i vostri amici.

Vi aspettiamo on line!

# Medicina in pillole

Rubrica

## Ridere è la migliore medicina

Proprio così.

La risata è una delle azioni più efficaci per guarire.

Studi medici dimostrano che le risate abbassano la pressione sanguigna, aumentano le prestazioni del cuore e dei polmoni, diminuiscono lo stress, mantengono tonici gli addominali e i muscoli del viso, stimolano il sistema immunitario, e aumentano anche la produzione di antivirali naturali che uccidono le cellule tumorali.

Oltre a tutto questo, è gratuito, non ha effetti collaterali, e fa sentire bene! Le risate, come altre azioni ritmiche,



rilasciano endorfine, che agiscono nel nostro cervello espandendo la sensazione di benessere e buonumore. Pensate all'ultima volta che avete riso di gusto.

Ricordate alla fine come vi siete sentiti subito meglio, rilassati, con il torace più leggero, come se vi avessero letteralmente tolto un peso dalle spalle?



Anche nelle persone che assistono ammalati gravi la risata ha un ruolo importante, sostiene e aiuta a sconfinare i pensieri negativi, stemperando la tensione.

Anche se può sembrare pressoché impossibile riuscire a ridere in certe situazioni, una risata, ricordate, non fa mai male, ma incoraggia a proseguire in situazioni difficili senza buttarsi giù.

## Ricostruzione del seno: promettenti risultati con le cellule staminali di origine adiposa

Il futuro della chirurgia plastica passa per le controverse cellule staminali e la medicina rigenerativa.

Alcuni ricercatori giapponesi hanno ricostruito il seno di una donna, a cui era stato asportato per un cancro, senza chirurgia né impianto.

Le cellule rigenerative derivate da tessuto adiposo, incluse le cellule staminali e altri importanti tipi di cellule, hanno dimostrato in studi preclinici di conservare il volume e la consistenza dopo l'innesto.



Per questa ragione, tali cellule potrebbero consentire una maggiore riproducibilità dei risultati nella chirurgia estetica e ricostruttiva. In definitiva, attraverso i progressi della medicina rigenerativa i chirurghi plastici potranno creare tessuti e organi in modo definitivo.

Del resto, le cellule adulte sono già state ben utilizzate per riparare fratture ossee, e ora si sta studiando il loro impiego

nella ricostruzione maxillo-facciale, ciò che consentirebbe di creare denti nuovi e quindi di dire addio agli impianti.

## I bambini più intelligenti? Quelli che vanno a letto presto

I bambini sono sempre restii quando è l'ora di andare a nanna.

Ma forse faremmo meglio ad essere più rigidi con gli orari.

Ne va della loro intelligenza.

A quanto pare, infatti, i bambini che vanno a dormire presto sono più bravi con i compiti, hanno meno difficoltà nella tanto temuta quanto ostica matematica e leggono meglio.



## DONARE IL SABATO

DOSCA ricorda a tutti i donatori che per donare il sabato è necessario prenotare la visita entro il venerdì mattina precedente.

E' possibile prenotare telefonando in Segreteria al

**numero  
02 48714032**

o direttamente sul sito:  
**[www.doscasancarlo.it](http://www.doscasancarlo.it)**

# CONVENZIONI DO.S.CA (esibire il tesserino DO.S.CA)

Queste ed altre convenzioni sul sito internet [www.doscasancarlo.it](http://www.doscasancarlo.it)

## FANTASIE D'INTERNI

di Bossi M.Evelina

Rivenditore autorizzato: THUN,  
FOPPA PEDRETTI, MARETTO MARFLEX,  
gadget COCA COLA, gadget VESPA, ecc.  
Via Turati, 2

20019 Settimo Milanese (MI)  
Tel.: 02 33502235  
E-mail: [info@fantasiedinterni.com](mailto:info@fantasiedinterni.com)

**sconto del 10%**  
su tutti gli oggetti esposti  
(non cumulabile con altre promo)

## ART

di De Santis Nicola  
imbiancatura - Verniciatura

Tel.: 349.7516591

**Sconto del 20%**  
su imbiancature, verniciature e  
decorazioni murali di ogni tipo

## HAIR FASHION - MODI' PARRUCCHIERE UOMO/DONNA

Via S.Rita da Cascia, 3  
20143 Milano  
Tel.: 02 89125994

**sconto del 10%**  
su tutti i servizi

## VALIGERIA DE ANGELI

P.zza De Angeli, 14 - 20146 Milano  
Tel.: 02 435730 - Fax: 02 435730  
E-mail: [valigeriadeangeli@libero.it](mailto:valigeriadeangeli@libero.it)

**sconto del 15%**  
su tutti i prodotti  
(non cumulabile durante il periodo di  
saldi o altre promozioni)

## BONOLA CASE srl

Agenzia immobiliare

Via Ugo Betti, 40  
20151 Milano  
Tel.: 02 3084996

**sconto del 15%**  
sulla provvigione

## KARIMI TAPPETI

centro vendita - restauro -  
lavaggi tappeti

Via Carlo Ravizza, 11  
20149 Milano  
Tel.: 02 48197857

**sconto del 15%**  
su tutto

## FARMACIA WASHINGTON

Via Washington - Ang. Via Caboto  
20146 Milano  
Tel.: 0248006001

**sconto del 10%**  
su prodotti di dietetica,  
cosmetica, igiene, medicazione,  
integratori, prodotti per  
la prima infanzia  
(escluso il latte per neonati).  
(non cumulabile con altre iniziative  
promozionali già in atto)

## RC BEAUTY CENTER Istituto di bellezza

Specialisti in depilazione  
progressiva definitiva

Via Beolchi, 15  
20151 Milano (zona trenno)  
Tel.: 02 39430607

E-mail: [ricciecapricciparrucchieri@hotmail.it](mailto:ricciecapricciparrucchieri@hotmail.it)

**sconto del 10%**  
su tutti i servizi, e inf.  
su promo e giornate OPEN

## CRT TEATRO DELL'ARTE

Intero: € 18  
Ridotto Giovani max 25 anni: € 12,00  
Ridotto Convenzionati: € 15  
Ridotto Anziani: € 9,00  
Biglietto operatore: € 3,00  
(con accredito presso  
l'Ufficio Promozione o Stampa)

### CRT Salone

Intero: € 12,00  
Ridotto Giovani max 25 anni: € 8,00  
Convenzionati: € 10  
Ridotto Anziani: € 6,00  
Biglietto operatore: € 3,00  
(con accredito presso  
l'Ufficio Promozione o Stampa)

### Abbonamenti\*

8 spettacoli: € 70,00  
3 spettacoli: € 33,00  
Rassegna Compagnia  
Abbondanza/Bertoni  
(Alcesti, Romanzo d'infanzia,  
Capricci, Try, Polis)

Le prenotazioni dei gruppi dovranno  
essere comunicate all'Ufficio  
Promozione.

\*ad esclusione del Festival Previsioni e Short  
Formats Festival Internazionale della Nuova Danza

## TAPPETI ORIENTALI PERSIANI

di Anna Rossi

Via Organdino, 2 - 20146 Milano  
Tel.: 02 48004670  
E-mail: [annacesararossi@gmail.it](mailto:annacesararossi@gmail.it)

**sconto del 10%**

## RICCI E CAPRICCI

Parrucchieri

P.za Rosa Scolari, 4  
20151 Milano  
Tel.: 02 48201908

E-mail: [ricciecapricciparrucchieri@hotmail.it](mailto:ricciecapricciparrucchieri@hotmail.it)

**sconto del 10%**  
su tutti i trattamenti

## DICHIARAZIONE MOD. 730

Via Ippolito Nievo, 1  
20019 Settimo Milanese  
**€ 25,00 per i soci**  
per appuntamento: Daniela Spica  
Cell.: 388.6918765

## MA-RA

prodotti per capelli

Via Palmi, 2 - ang. Forze Armate  
20152 Milano  
Tel.: 02 4563796

E-mail: [maxdimara@libero.it](mailto:maxdimara@libero.it)

**sconto del 10%**  
su tutti prodotti

## SGAGNAMANUBER

di Porfillo Francesco

Via Friuli, 61 - 20135 Milano  
Tel.: 02 5457834  
E-mail: [fpofillo@email.it](mailto:fpofillo@email.it)

**sconto del 10%**  
sulle bici  
**sconto del 15%**  
su accessori e abbigliamento

## GSG DENTAL sas

Studio dentistico

Via San Giusto, 52 - 20153 Milano  
Tel.: 02 48205684  
E-mail: [gsg.dental@alice.it](mailto:gsg.dental@alice.it)

**sconto del 10%**  
su listino prestazioni

# CALENDARIO

# 2011



**LAVORI IN CORSO!**

Associazione Donatori  
Ospedale San Carlo Milano

**DOSCA**

## **Nel 2011 i protagonisti sono i donatori!**

Stiamo progettando il prossimo calendario DOSCA 2011.

Vuoi aiutarci a realizzarlo?

Invitiamo tutti in nostri donatori ad inviare opere grafiche fatte da voi (foto originali, quadri, disegni, ecc.): le migliori 12 selezionate saranno stampate nelle pagine del prossimo calendario DOSCA 2011.

C'è tempo fino al 5 novembre per portare in segreteria o inviare via mail i vostri elaborati, e non dimenticate di mandare anche una vostra fotografia (possibilmente sorridente) da pubblicare insieme all'elaborato!

Per info, telefonate a DOSCA al numero 02.48714032  
o scrivete a [info@doscasancarlo.it](mailto:info@doscasancarlo.it)



“PER  
**DONARE**  
NON CI VUOLE  
SANGUE FREDDO,  
VA BENE ANCHE  
A TEMPERATURA  
AMBIENTE.”