

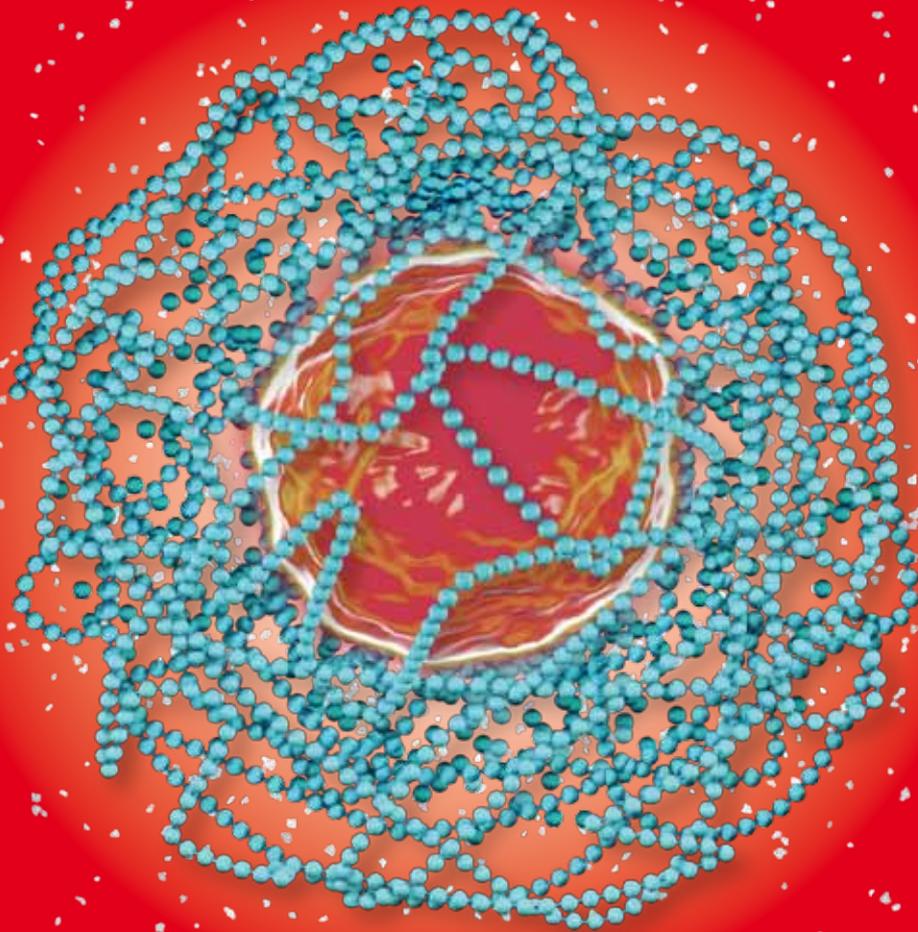


Anno VI - Numero 13
Aprile 2011

il Donatore

di sangue

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



Sangue artificiale

I progressi della ricerca scientifica

Alcolismo:
una dipendenza antica

Psicologia:
le nuove dipendenze

Dosca su facebook!



Luca Naj-Oleari, Redazione di "Dosca Associazione donatori sangue San Carlo"

Un saluto a tutti gli amici dell'Associazione da Luca Naj-Oleari, il Responsabile della Pagina Ufficiale di Dosca su Facebook.

Qualcuno di voi già la conosce e forse figura tra gli iscritti, per altri invece rappresenta una completa novità, ma quello che sto per dirvi interesserà sicuramente a tutti: per il mese di marzo sono stati pensati nuovi contenuti, sorprese e iniziative speciali per tutti gli iscritti alla nostra pagina "Dosca- Associazione donatori sangue San Carlo"!

La prima novità riguarda una bella iniziativa che ha preso vita il mese scorso: abbiamo infatti lanciato i Premi Doscar e la community si è subito scatenata.

La prima categoria - che troverete sulla pagina nella sezione "Foto" - riguarda i disegni che ci avete inviato in queste settimane e che - fino a dicembre 2011 - verranno votati da amici e utenti. A fine anno l'autore del disegno che avrà ottenuto più commenti e voti verrà premiato con il prestigiosissimo Premio Doscar e si aggiudicherà un premio veramente Speciale! Speciali saranno anche i premi in palio nei prossimi giorni: rispondendo a una semplicissima domanda, infatti, vincerete delle bellissime penne da ritirare direttamente in Associazione alla prima donazione che effettuerete!

Ma non è finita qui perchè la pagina ha in serbo per voi molte altre sorprese: nuovi contenuti, curiosità dal web ma anche tanti consigli utili, quiz e sondaggi che verranno postati ogni giorno e che non mancheranno di appassionarvi e divertirvi.

Siamo una grande famiglia e il nostro obiettivo è quello di farvi divertire ricordandovi, al tempo stesso, l'importanza di donare!

Vi aspetto, a nome di tutta la Famiglia Dosca, sulla pagina per scoprirla tutti insieme giorno dopo giorno!

Vi aspettiamo su facebook!

Speciale

**Sangue artificiale
I progressi della
ricerca scientifica**
di Michele Samaja
pag. 4

Primo piano

**Alcolismo:
una dipendenza antica**
di Marco Bellettato
pag. 8

**I premi Nobel
Rita Levi Montalcini**
di Raffaella Oppimitti
pag. 12

**Psicologia: le nuove
dipendenze**
di Paola Torriani
pag. 17

Vita associativa

Un saluto ad Annalisa
pag. 6

Settimo News
di Antonio Vuotti
pag. 7

Lo psicologo risponde
pag. 16

Bilancio economico 2010
pag. 28

Percorsi d'arte

**Parma - Parmigiano
Parmigianino**
di Beatrice Ferrario
pag. 14

Nuove rubriche

L'avvocato risponde
pag. 18

Lettere al giornale
pag. 20

Letti per voi
pag. 22

Scritti da voi
pag. 23

Contributi da terzi
pag. 24

Cronaca in pillole
pag. 26

Medicina in pillole
pag. 27

Editoriale

di Eduardo Szego



Eduardo Szego
Presidente
DOSCA

Care amiche donatrici e cari amici donatori, eravamo ormai abituati, perché piacevolmente "viziati" da voi, ad annunciare con giustificato orgoglio gli incrementi a due cifre percentuali delle donazioni di ciascun anno rispetto all'anno precedente. Poi improvvisamente nel 2010 c'è stata quella repentina inversione di tendenza, spesso citata anche nel nostro giornale: oggi il dato è ufficiale, il 2010 ha chiuso con un calo dell' 1,59 % rispetto al 2009; cioè non solo non abbiamo incrementato le donazioni, ma addirittura abbiamo raccolto meno sangue dell'anno precedente. E siccome ovunque la domanda di sangue è in continuo aumento, ciò vuol dire che ci avviciniamo al punto in cui non sarà più possibile soddisfare la richiesta, con le conseguenze che si possono facilmente immaginare. Certamente l'introduzione della prenotazione per donare il sabato e l'eliminazione delle donazioni domenicali ha inciso un po': anziché l'1,59 % di calo globale, si avrebbe avuto solo lo 0,5%. L'unica consolazione, se di consolazione si può parlare, è la constatazione che questa regressione è molto diffusa e accomuna molti altri centri trasfusionali ed associazioni donatori. E' significativo che nello stesso Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo, dove oltre a voi di Dosca vengono a donare anche donatori di altre Associazioni (Avis, Fidas, ecc), le donazioni sono calate dell'1,7% rispetto al 2009, cioè un calo pressoché identico a quello verificatosi per Dosca.

**“ calo diffuso delle
donazioni nel 2010 ”**

C'è da augurarsi che con l'attenuarsi della crisi economica e sociale, da molti esperti ritenuta una delle principali cause dell'allontanamento dagli impegni di solidarietà, si possa ritrovare il passo che avevamo in precedenza. Purtroppo i primi segnali del nuovo anno sono tutt'altro che incoraggianti: gennaio 2011 chiude ancora più in negativo della media del 2010 (-2,65%), febbraio si rialza un po' con +1,78% ma

con un forte calo di nuovi donatori iscritti (-34,6%), marzo registra un aumento del +4,56% ma ancora con un forte calo di nuovi iscritti (-44%), segno questo che l'emergenza, perché di questo si tratta, non solo non è ancora finita, ma potrebbe aggravarsi ulteriormente.

**“ anche il 2011 si apre
col segno negativo ”**

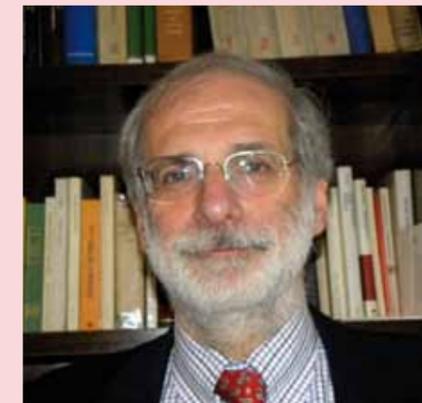
Già in un precedente numero di questo nostro giornale, avevamo avanzato l'ipotesi che dopo tredici anni di raccolta, praticamente sempre nello stesso bacino, si fosse pressoché esaurita la "sorgente".

Potrebbe essere una spiegazione convincente, sempre che in tale bacino veramente si fosse raggiunto, da parte di tutte le Associazioni che vi operano, l'indice medio italiano di donatori per un tot di abitanti (in Italia 34 donatori x1000 abitanti, che è molto basso, se comparato con una media europea di oltre 46). Per approfondire questo aspetto del problema, ossia il grado di penetrazione ed efficienza della promozione alla donazione, raggiunto nel nostro abituale bacino, abbiamo avviato una ricerca con cui si cerca di evidenziare l'ubicazione territoriale e relativa densità dei nostri donatori, da mettere poi in relazione alla densità della popolazione residente nello stesso bacino; un grosso limite di questa ricerca deriva dalla difficoltà di conoscere il numero di donatori attivi appartenenti ad altre Associazioni o afferenti ad altri Centri trasfusionali, per poter determinare l'attuale effettivo numero totale di donatori x 1000 abitanti, e dedurre se ci può essere ancora una riserva potenziale di donatori ancora da contattare. A breve dovremmo poter vedere qualche risultato. Abbiamo intenzione di lanciare anche un altro importante studio sui metodi utilizzati per la raccolta sangue e sui risultati ottenuti negli altri Paesi

(segue a pag. 6)

SANGUE ARTIFICIALE

I progressi della ricerca scientifica



di Michele Samaja

L'impostazione editoriale del nostro giornale prevede sempre articoli con attinenza, più o meno stretta, con la medicina in senso lato e spesso con attinenza al tema sangue, come è giusto che sia per un'Associazione come la nostra.

L'articolo che segue è di estremo interesse perché fa il punto della situazione relativa al sangue artificiale, che è davvero la speranza del futuro stante il preoccupante calo di donazioni che si verifica un po' in tutto il mondo, mentre è in aumento la domanda. Bisogna però fare molta attenzione nel trattare questo tema perché potrebbe indurci a pensare di essere vicini al raggiungimento di una concreta disponibilità illimitata di questo sangue artificiale in quanto prodotto industrialmente, con ciò causando un calo, se va bene solo inconscio, di tensione partecipativa da parte dei donatori.

Va quindi subito detto che laddove è sempre auspicabile che la ricerca scientifica non si fermi e anzi trovi sempre maggior sostegno anche finanziario da parte delle Istituzioni (al contrario di quanto avviene attualmente), e che delle sue conquiste si dia ampia notizia, è comunque necessario e imperativo non crearsi premature aspettative e false illusioni sulla pronta e reale disponibilità di risultati positivi e immediatamente utilizzabili. E' bene inoltre sottolineare che il derivato su cui gli studiosi stanno lavorando è ottenuto dal sangue scaduto, che non sarebbe quindi disponibile qualora si smettesse di donare questa importantissima risorsa. Seppure tutti ci auguriamo che questo problema, come tanti altri, trovi rapida soluzione dalla ricerca scientifica, dobbiamo realisticamente convincerci che ancora per molto tempo ci sarà bisogno, e tanto bisogno, dei donatori di sangue come voi che ci leggete. Non possiamo abbassare la guardia, vieppiù adesso che si registra ovunque un saldo negativo tra domanda e offerta.

I trasportatori di ossigeno a base di emoglobina

La ricerca del **"sangue artificiale"** è stata, nei secoli passati, una chimera cui hanno aspirato tanti nomi illustri. Già Galeno nel II° secolo AD e Ibn Nafis nel XIII° secolo devono in parte le loro grandiose scoperte al segreto desiderio di trovare un rimpiazzo del sangue umano, ma la palma della fantasia spetta sicuramente a Sir Christopher Wren, architetto e scienziato inglese del XVII secolo, celebre soprattutto per il suo ruolo nella ricostruzione di Londra dopo il grande incendio del 1666, che propose l'uso di birra, vino e oppio come sostituto del sangue. Oggi, il problema di individuare un fluido che possa sostituire, almeno per qualche funzione, il sangue si sta riproponendo drammaticamente a causa della cronica penuria di sangue per trasfusione, penuria che sta diventando,

nel terzo millennio, un problema clinico e sociale di enorme rilevanza anche nel mondo occidentale.

Non percepito come problema fino agli anni '80-'90, la progressiva diminuzione dell'offerta di sangue per trasfusione a causa delle varie epidemie virali, l'incremento dei costi per i necessari trattamenti e i controlli, e l'aumento della domanda associata all'invecchiamento della popolazione e all'introduzione di tecniche chirurgiche invasive, stanno riducendo pericolosamente il margine di sicurezza fra approvvigionamento e necessità di sangue. Secondo l'American Association of Blood Banks, 80% della popolazione mondiale ha accesso al 20% della disponibilità del sangue, ovvero la stragrande maggioranza del

sangue è prontamente disponibile solo per una fetta relativamente piccola della popolazione, quella con maggiori mezzi economici, mentre nei paesi poveri la penuria di sangue è sostanziale e cronica. Ciò introduce un elemento socialmente destabilizzante in una pratica clinica necessaria in molti trattamenti. In quest'ottica, lo sviluppo di alternative al sangue, e ai globuli rossi in particolare, con capacità di trasporto dell'ossigeno non è più un'opzione ma una necessità.

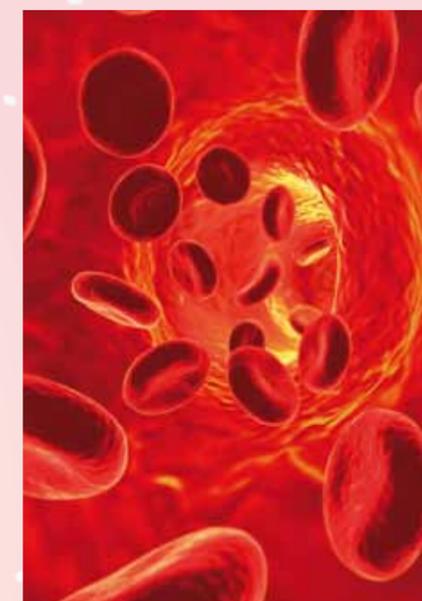
I perfluorocarbonati, composti artificiali con alta solubilità per l'ossigeno, furono il primo serio candidato "sostituto" del sangue negli anni '70. Infatti, alcune loro caratteristiche sono pure oggi particolarmente ambite per funzionare come sostituti del sangue: disponibilità pressoché infinita (sono composti industriali), costo ragionevole, buona solubilità per ossigeno e altri gas, facile conservazione, relativa inerzia nella circolazione (permangono per mesi nella

circolazione) e sterilizzabilità. Purtroppo però, altre caratteristiche, quali la necessità di lungo pretrattamento prima della trasfusione, l'obbligo di mantenere il paziente trasfuso ossigenato per tutto il tempo in cui i perfluorocarbonati restano nella circolazione, e soprattutto i problemi ambientali della loro fabbricazione (contribuiscono al buco nell'ozono) stanno mettendo fuori ruolo questa possibilità. Inoltre, tali composti non hanno resistito come sperato alle sfide lanciate dalla pratica clinica, e con poche eccezioni sono stati ritirati dal commercio.

Oggi, il trasportatore di ossigeno più vicino all'applicazione clinica sono le soluzioni contenenti emoglobina, proteina del globulo rosso che lega l'ossigeno nei polmoni e lo rilascia ai tessuti. Per tale motivo, questi prodotti sono anche chiamati HBOC (Hemoglobin-Based Oxygen Carriers). Già nel 1968

Frederick Rabiner (Chicago IL) fece il primo tentativo di trasfondere HBOC al posto del sangue con risultati pressoché disastrosi: danni renali irreversibili, coagulazione disseminata, formazione di composti ossidati dell'emoglobina, emolisi massiccia. Dal 1968 ad oggi, si sono fatti innumerevoli progressi e molte delle manifestazioni cliniche descritte poterono essere ridotte od anche eliminate. Ma ancora non ci siamo.

Come sempre accade, le scoperte scientifiche sono fatte a comando: ci deve essere un motivo valido per eseguire certi studi e non altri. Nel caso degli HBOC, la necessità di capire a fondo i meccanismi che causano i disastrosi risultati descritti ha innescato una pleora di studi multidisciplinari e trasversali sulla funzione dell'emoglobina, sul trasporto dell'ossigeno e capacità antiossidanti del sangue, sui meccanismi che causano l'ipossia (mancanza di ossigeno) nei tessuti e le sue



conseguenze, sull'ingegnerizzazione delle proteine e tanti altri campi che non sarebbero neanche stati tentati se non ci fosse stato un problema così grave a monte. Per esempio, si è capito che l'emoglobina trasfusa in assenza di globuli rossi ha scarsa capacità di ossigenare i tessuti, viene eliminata in tempi troppo brevi e presenta effetti tossici come vasocostrizione e infiammazione.

Di conseguenza, la ricerca mondiale ha da tempo intrapreso la strada delle modificazioni chimiche dell'emoglobina per limitare gli aspetti tossici senza penalizzare le sue potenziali proprietà terapeutiche.

Nell'ultimo decennio, sono stati studiati degli HBOC con potenziale utilizzo come sostituti del sangue. Alcuni non hanno avuto fortuna, mentre altri hanno resistito fino alla fase III dei clinical trials.



(segue a pag. 11)

d'Europa, oltre alla rilevazione di dati statistici. Intendiamo affidare lo studio ad un giovane specializzando in ematologia, dell'Università di Milano.

Che fare d'altro?

Da una prima valutazione sembrerebbe che il calo delle donazioni non sia da addebitare a scarsa incisività delle azioni di promozioni messe in atto da Dosca, stante la diffusione del fenomeno a tutte le Associazioni e Centri Trasfusionali, per lo meno in Lombardia. Ciò non toglie che si possano comunque, e si debbano, intensificare tali azioni e inventarsene anche di nuove. Si pensa ad un'intensificazione degli incontri con le scuole superiori, dove ci sono gli studenti già idonei, o prossimi all'idoneità per donare il sangue; ad incontri con le organizzazioni sportive, studentesche e non; incontri con le Aziende magari individuando preventivamente con la DG dell'Azienda Ospedaliera possibili convenzioni (check-up e altro all'atto della prima donazione); intensificazioni dei volantaggi da estendere ai taxi, alle farmacie, alle parrocchie, alle palestre; a contatti con Istituzioni militari (polizia, carabinieri, esercito, ecc). Bisogna insomma darsi una scossa, moltiplicare gli sforzi promozionali, i contatti, il passaparola, ma è necessario e determinante che soprattutto voi donatori non abbandoniate questa

meravigliosa vocazione, non rinunciate e neppure rinviare la vostra donazione trimestrale o almeno quadrimestrale...

“ novità in segreteria DOSCA e nella DG dell'Ospedale ”

E' recentissimo l'annuncio che ci ha dato la Dottoressa Gibi, alias per tutti Annalisa, che sarebbe convolata a nozze a metà febbraio, per poi volare a Pechino al seguito del fortunato marito ivi trasferito per motivi di lavoro, per trattenervisi dai 3 ai 5 anni! Siamo trasecolati ma di fronte a una decisione comprensibilmente irrevocabile, ci siamo dati da fare e con l'aiuto della stessa Annalisa abbiamo "ingaggiato" la giovane Gloria che molti di voi hanno già conosciuto: se ce l'ha messa lì Annalisa, possiamo stare tranquilli che funzionerà bene. Vogliamo cogliere questa occasione per ringraziare formalmente e pubblicamente Annalisa per l'appassionata, intelligente e fattiva collaborazione data a DOSCA in questi pochi anni che è stata con noi; ci ricorderemo della sua gioviale disponibilità e della sua spiccata e decisa personalità, del suo sorriso solare con cui accoglieva e ascoltava tutti: arrivederci Annalisa, buona fortuna! E in questa stessa occasione diamo il benvenuto a Gloria che raccoglie il

"testimone" da Annalisa; troverà fin da subito molto lavoro da portare avanti e molte iniziative da seguire. Infatti man mano che anche noi maturiamo nell'esperienza, più numerose diventano le iniziative che possiamo e vogliamo affrontare.

Il recente valzer di poltrone nelle strutture sanitarie della Regione, ha comportato cambiamenti anche nella Azienda Ospedaliera San Carlo; la notizia che più ci riguarda da vicino è il cambiamento del Direttore Amministrativo e ci auguriamo che ciò comporti un cambiamento (che potrà solo essere un miglioramento) delle condizioni di erogazione di quanto compete alla DOSCA per il sangue raccolto, senza dover più trovarci costretti a ricorrere a prestiti bancari.

“ buona gita e buona donazione a tutti! ”

Ci accomiatiamo con lo slogan della nostra Associazione che mai, forse, fu più d'attualità

Donare tutti, donare di più, far donare anche gli altri.

Eduardo Szego



Settimo News

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

Cari amici,

sono molto contento di annunciare a tutti voi la Seconda festa del Donatore! Dopo il discreto successo della prima edizione, anche quest'anno stiamo pensando di organizzare la sagra per festeggiare in piazza, con lo scopo di divertirvi, farci conoscere dagli amici e diventare una famiglia sempre più numerosa.

Da quando DOSCA è arrivata a Settimo, il nostro gruppo è cresciuto e ogni nuovo donatore per noi ha rappresentato un motivo di grande soddisfazione.

Ancora però siamo lontani dall'aver creato un gruppo solido e affiatato che si riconosce negli stessi valori, e quindi anche le iniziative sono state un po'

rare e non sempre incisive sul territorio come avremmo voluto. Come potete immaginare l'organizzazione di una festa di questo genere è complessa, per cui stiamo raccogliendo le adesioni dei volontari che hanno un po' di tempo da dedicarci per la buona riuscita dell'iniziativa.

Scrivetemi a
settimo@doscasancarlo.it
o info@doscasancarlo.it

Un caro saluto

Antonio Vuotti



Antonio Vuotti
Responsabile della sede di Settimo-Seguro

Per scrivere a Settimo News:
settimo@doscasancarlo.it

UN SALUTO DA ANNALISA



Ciao cari amici,

ciao a tutti, donatrici, donatori, collaboratori e volontari, di Dosca. Ciao agli amici medici, infermieri e impiegati del Centro Trasfusionale.

Come sapete mi sono sposata e parto per la Cina, per stare vicino a mio marito che là è stato trasferito per motivi di lavoro. Non ho ancora ben capito se vado in Cina perché mi sono sposata, oppure mi sono sposata per andare in Cina! Lo capirò col tempo. Scherzo ovviamente; a parte il dispiacere di lasciarvi, parto con grande entusiasmo, ma non me ne starò con le mani in mano: ho promesso a Dosca che mi manterrò in contatto attraverso Skype, e se potrò essere di qualche aiuto, ne sarò felice.

Come pegno vi lascio Gloria che mi sostituirà in tutto e per tutto, e con il mio stesso entusiasmo.

Ciao, un bacio a tutti e ogni tanto ricordatemi, come io mi ricorderò di voi.

Annalisa

VITA ASSOCIATIVA

CALENDARIO prossimi eventi dosca

SABATO 30 APRILE - ore 10.30	ASSEMBLEA DEI SOCI	SALA CONFERENZE OSPEDALE SAN CARLO
GIOVEDÌ 12 MAGGIO - ore 19.00	VISITA GUIDATA ALLA MOSTRA ARCIMBOLDO	RITROVO PALAZZO REALE
MARTEDÌ 14 GIUGNO	GIORNATA MONDIALE DEL DONATORE DI SANGUE	OSPEDALE SAN CARLO
SABATO 28 MAGGIO - ore 19.00	II FESTA DEL DONATORE CON MUSICA E SALAMELLE	SEGURO
DOMENICA 12 E 19 GIUGNO	GITA SOCIALE*	RITROVO ORE 7.00 DAVANTI ALL'OSPEDALE

* la prenotazione è possibile massimo entro il 22 aprile 2011.

ALCOLISMO: una dipendenza antica

di Marco Bellettato

Un'analisi effettuata per la Commissione Europea riguardante il tema dell'alcolismo ha stimato che circa 23 milioni di Europei sono alcol dipendenti. Questo dato apparentemente allarmante deve però essere spiegato ed approfondito. È bene infatti porsi le giuste domande per identificare non solo le cause di questa dipendenza, ma anche le possibili ed efficaci cure.

Il nostro punto di partenza è definire cosa sia precisamente l'alcol e che effetti abbia sull'organismo umano.

L'alcol: una droga

L'alcol può essere considerato una droga a tutti gli effetti, ad eccezione del fatto che ne è consentita la libera vendita. Possiede infatti le tre caratteristiche fondamentali comuni a tutte quelle sostanze che vengono definite droghe:

- E' una sostanza psicoattiva o psicotropa poiché produce una alterazione dello stato di coscienza ed, a lungo andare, anche danni cerebrali permanenti.
- L'alcol dà assuefazione, cioè occorrono (sino ad un personale livello) quantitativi sempre maggiori al fine di ottenere lo stesso effetto, euforia ed ebbrezza. Purtroppo tale livello viene quasi sempre considerato drammaticamente come un limite soltanto oltre il quale possono insorgere problemi alcolcorrelati.
- L'alcol dà dipendenza. Ed è una dipendenza particolarmente difficile da sconfiggere perché, tra l'altro, diventa uno stile di vita non solo personale, ma anche sociale.

L'alcol è una sostanza perciò tossica, come ogni tipo di droga.

Diventa impossibile percepire esattamente la soglia tra uso e abuso,

poiché l'assunzione, anche se limitata od occasionale di una sostanza tossica, costituisce di per sé un abuso potenzialmente dannoso per il nostro organismo.

Alcolismo e patologie correlate

A questo proposito, però è necessario definire in modo scrupoloso cosa sia l'alcolismo.

Occorre infatti distinguere tra "alcolismo" e "patologie correlate".

Queste ultime (che non si identificano con l'alcolismo) si sviluppano a seguito dell'uso-abuso di bevande alcoliche e la loro diagnosi e successiva cura sono di competenza medica; tuttavia va ribadito che non si può ottenere un risultato soddisfacente se non viene risolto il legame con il bere, qualunque sia la terapia usata.

L'alcolismo invece è stato definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità "un disturbo del comportamento" o "uno stile di vita" che crea problemi relazionali famigliari e sociali oltre che,



ovviamente, medico-sanitari. E' da allora, quindi, che l'alcolismo in quanto tale non viene più classificato come malattia.

Perché si diventa alcolisti?

Le cause che generano il fenomeno dell'alcolismo sono veramente molte, tanto che risulta impossibile stabilire con certezza fattori causali preponderanti più di altri. Certamente esiste un insieme di elementi socioculturali e psicologici alla base di questo problema.

L'alcol può essere considerato come il mezzo per sostituire o prolungare una situazione carente, può essere il mezzo per sentirsi disinibiti, euforici, tranquilli, per non sentire dolore, per socializzare meglio o perché è un uso comune.

Il Professor Hudolin, psichiatra di fama mondiale che durante la sua attività si occupò principalmente dei problemi legati all'alcol e altre droghe, sosteneva che esistono tanti tipi di alcolismo quanti sono gli alcolisti, proprio perché questo tipo di comportamento si coniuga con il

MARCO BELLETTATO

Svolge il ruolo di servitore-insegnante al Club Alcolisti in Trattamento N°9 di Milano, in Via Sidoli. Da due anni fa parte di un gruppo di formazione a livello nazionale che si occupa di approfondimento dell'Approccio Ecologico Sociale della Metodologia Hudolin. Sarà co-conduttore del Corso di Sensibilizzazione ai problemi alcolcorrelati e complessi che si svolgerà nell'ultima settimana di maggio alla Università Cattolica di Milano.



carattere e la personalità dell'individuo. I motivi che inducono una persona a bere sono perciò dipendenti esclusivamente dalla propria personalità.

"Unica condizione costante è che l'uso continuato di alcol induce una diminuzione delle capacità mentali e razionali di una persona sfociando nel tempo in una vera e propria modificazione dell'Io. Il senso di critica cala, il controllo diminuisce e si accentua l'incapacità ad uscire dalla dipendenza e i vuoti che l'alcol crea nello stesso tempo li riempie. L'alcolismo cronico ruba insomma tutte le caratteristiche di una persona, facendola regredire sino ad acquisire significativi comportamenti infantili come la ricerca di una continua soddisfazione e la passività.

Questo processo accomuna gli alcolisti, che arrivano ad assomigliarsi tutti, proprio per l'effetto di spersonalizzazione determinato dalla sostanza".

Soggetti a rischio

Ma quali sono gli individui più soggetti all'alcolismo?

I gruppi di aiuto

Altri fattori ancora, come il supporto sociale, possono aiutare a proteggere persino le persone ad alto rischio dai problemi alcolici. Laddove si formano patologie alcol correlate è sempre necessario rivolgersi al medico curante. Importantissima però è la presenza di gruppi d'aiuto nel caso specifico dell'alcolismo.

"L'alcolista infatti non si trova mai fuori dalla società e non c'è bisogno di riportarlo nella comunità, ma di cambiare la cultura sanitaria della società, per assicurare a tutti una qualità migliore della vita. Si tratta del cambiamento del comportamento non solo dell'alcolista e della sua famiglia, ma della comunità che



consente a tutti crescita e maturazione senza essere forzati in alienazione o emarginazione".

Questi gruppi sono un efficace strumento di terapia che aiuta l'alcolista a non isolarsi e a migliorare il suo modo di vivere. In questi gruppi i volontari aiutano gli alcolisti già in fase di astinenza, a rafforzare le motivazioni e i comportamenti adeguati al raggiungimento e mantenimento della sobrietà, attraverso il reciproco confronto e lo scambio di esperienze ed emozioni.

A Milano la nostra associazione opera dai primi anni ottanta ed i suoi Club sono presenti in tutte le Zone della Città di Milano ed in alcuni comuni della Provincia. È iscritta al Registro Generale delle Associazioni di Volontariato, Sezione Regionale della Lombardia, con il provvedimento n. 0023326400 del 26/01/1995. E' stata insignita nel 2003 dall' "Attestato di Benemerita Civica" dal Comune di Milano.

Le famiglie che sono entrate nei Club dagli anni ottanta ad oggi sono più di un migliaio. Il Club è una comunità multifamigliare, autonoma ed indipendente, sorge per affrontare i problemi alcolcorrelati e complessi che interessano molte persone e tante famiglie.

È costituito dalle famiglie e dal Servitore - Insegnante (operatore) che ha la funzione di assisterlo in tutto ciò che serve ad un suo pieno sviluppo.

Il Club è il perno del Sistema Ecologico - Sociale elaborato dal Prof. Vladimir Hudolin, psichiatra di fama internazionale nell'ambito della psichiatria sociale, e sviluppato dall'impegno costante di tante famiglie in Italia e nel Mondo. L'Approccio Ecologico Sociale - Metodologia Hudolin è una funzione che ogni Servitore Insegnante deve svolgere come Insegnante nelle Scuole Territoriali (incontri informativi di sensibilizzazione ai problemi alcolcorrelati) in collaborazione con la rete sociale degli Enti, Medici di Base, Associazioni e comunità locali.

Chi frequenta il Club lo fa per cambiare il proprio stile di vita, iniziando con lo smettere di bere e sottraendosi alla dipendenza dall'alcol. Non è un cambiamento facile, per questo il Club sa attendere il tempo necessario per ciascuno. La presenza nelle riunioni dell'intera famiglia permette a tutti i suoi componenti di mettersi in discussione e di intraprendere un percorso, per superare con serenità le difficoltà, le resistenze e le eventuali ricadute. Al Club

ci si incontra una volta alla settimana per un'ora e mezzo per mettere in comunione le storie, le difficoltà, le speranze, i progetti di ciascuno in un clima di amicizia, solidarietà ed amore camminando insieme. Al Club non si giudica e non si è giudicati.

I Club degli Alcolisti in Trattamento lavorano per la protezione e la promozione della salute delle persone, della famiglia e della comunità. Questo implica un impegno profondo, consapevole e attento a promuovere comportamenti pacifici anche nella propria vita quotidiana.

La salute non è solo "assenza di malattia" ma è una qualità della vita che interessa ogni persona, intesa nella sua complessità e con i legami che questa sviluppa nella propria famiglia e nella propria comunità.

La salute si crea avendo cura di se stessi e degli altri sapendo controllare e decidere i propri comportamenti, facendo in modo che la comunità in cui si vive favorisca la conquista della salute di tutti (OMS Carta di Ottawa, 1986).

I problemi legati all'uso delle sostanze alcoliche rappresentano una delle priorità ed una delle principali sfide per la protezione e promozione della salute, a livello locale, nazionale e mondiale perché sono una delle principali cause di sofferenza, che creano disagi famigliari e sociali e a lungo andare malattie fisiche e psichiche. L'alcol è una droga, in quanto ha potere psicoattivo, altera il funzionamento del sistema nervoso centrale, può dare dipendenza fisica e psichica, dà assuefazione ed ha conseguenze sul piano individuale, familiare e sociale.

Per cercare di capire il fenomeno nelle sue reali dimensioni i Club degli Alcolisti in Trattamento organizzano in modo continuativo con il sostegno della Pubblica Amministrazione, delle Associazioni di volontariato, dei professionisti e di tutti coloro che vogliono impegnarsi per la salute, degli incontri con le famiglie delle comunità zonali denominati Scuole Alcolologiche Territoriali per dei momenti di riflessione, sensibilizzazione e responsabilizzazione sul tema della salute a partire dai problemi alcolcorrelati.

In questo modo, un' iniziativa nata per il trattamento di un problema (Alcolisti) può diventare un momento importante all'educazione della propria salute, quindi di promozione della stessa in tutta la comunità.

Club presenti in Milano e Provincia:

C.A.T. Milano 2
SEDE: c/o Parrocchia B.V. Addolorata S.Siro - Via Stratico 9
20151 Milano
RIUNIONE: Giovedì ore 20.00

C.A.T. Milano 4
SEDE: c/o Oratorio Parr: S. Dionigi in Prato-centenario
Via De Martino 2 - ang. V.le Suzzani
20162 Milano
RIUNIONE: Giovedì ore 20.45

C.A.T. Milano 6
SEDE: c/o Parrocchia S. Maria Segreta P.zza Tommaseo - ang. Via G.B. Bazzoni 2
20123 Milano
RIUNIONE: Giovedì ore 21.00

C.A.T. Milano 8
SEDE: c/o Parr. S. Vito
Via Vignoli 35
20146 Milano
RIUNIONE: Lunedì ore 20.45

C.A.T. Milano 9
SEDE: c/o Parrocchia S. Croce
Via Sidoli - 20129 Milano
RIUNIONE: Martedì ore 20.45

C.A.T. Milano 14
SEDE: c/o sede Coop. Dedo Onlus
Via Pietro Colletta 37
20135 Milano
RIUNIONE: Lunedì ore 20.45

C.A.T. Milano 19
SEDE: c/o sede ACAT Milano
Via Wildt 27 - ang. Via Montenevoso
20131 Milano
RIUNIONE: Martedì ore 21.00

C.A.T. COLTURANO 1
SEDE: c/o Centro Sociale
Via V. Emanuele 3/4
20060 Colturano
RIUNIONE: Martedì ore 20.45

C.A.T. COLTURANO 2
SEDE: c/o Centro Sociale
Via V. Emanuele 3/4
20060 Colturano
RIUNIONE: Lunedì ore 20.30

Sangue artificiale: segue dalla pag. 5

Come è giusto quando si tratta di interventi così importanti per la salute, i criteri adottati dal Federal Drug Administration (FDA) per ammettere un prodotto all'uso commerciale sono estremamente selettivi, e ancora nessuno degli HBOC allo studio sembra possedere tutti i requisiti richiesti (ma uno è stato accettato per uso veterinario). Un HBOC ottenuto legando chimicamente sulla proteina un certo numero di molecole di polietilenglicole sembra oggi il miglior candidato a diventare un valido agente farmacologico da utilizzare come integratore del sangue da trasfusione in alcune condizioni patologiche. Tale molecola, sviluppata e prodotta da una biotech di San Diego (California), sembra possedere effetti tossici limitati, e nel contempo soddisfacenti capacità di trasporto dell'ossigeno. In altre parole, si impediscono molte delle reazioni indesiderate senza penalizzare quelle utili. Questo derivato è attualmente nella fase II dei clinical trials limitatamente agli interventi che riguardano il trattamento

delle emorragie da shock traumatici, l'artroplastica, la prostatectomia radicale e alcuni interventi di ortopedia, e ci si augura che possa resistere alla terza e ultima fase. L'US Department of Defense sta finanziando in parte questi studi nell'ottica di analizzare gli effetti procurati nei tessuti (in particolare il cervello e l'intestino) dell'animale trasfuso con questa sostanza, e verificare che l'emoglobina modificata non abbia effetti tossici.

L'Università di Milano partecipa attivamente a questi studi mettendo a disposizione l'esperienza e il know-how acquisiti nell'ultimo decennio nel campo dell'ipossia cerebrale e cardiovascolare. Di grande importanza, l'emoglobina in questione può essere ottenuta dal sangue scaduto, trasformando uno spreco in una risorsa.

E' inutile ribadire che tali studi hanno purtroppo tempi molto lunghi (anni) e sono molto costosi, e questo penalizza l'avanzamento delle ricerche in un momento così difficile per il nostro

Paese, specialmente considerando che il mondo imprenditoriale italiano non sembra essere particolarmente propenso a investire nello sviluppo di una terapia salvavita, ma ancora non imminente.

La seguente tabella elenca i potenziali utilizzi degli HBOC una volta introdotti nella pratica clinica, utilizzi che spesso vanno al di là della semplice trasfusione elettiva o di emergenza.

Michele Samaja

Professore Associato di Biochimica all'Università di Milano, autore di 130 pubblicazioni su riviste ISI. Membro dell'International Board of Comparative Biochemistry and Physiology e del Comitato Direttivo della Società Italiana di Ricerche Cardiovascolari, si occupa da 35 anni delle risposte molecolari e biologiche all'ipossia acuta e cronica, delle relazioni struttura-funzione nell'emoglobina umana, e del trasporto dell'ossigeno nel sangue.

Campo di utilizzo	Motivi per l'utilizzo degli HBOC
Traumatologia	<ul style="list-style-type: none"> ● Pronta disponibilità (date di scadenza di anni, non settimane come il sangue); ● Ottime proprietà reologiche (non sono viscosi e scorrono nella circolazione anche con funzionalità cardiaca compromessa); ● Non necessitano della tipizzazione del gruppo ABO e Rh (possono essere affidati alle ambulanze ed elicotteri di soccorso per essere trasfusi sul campo senza bisogno di portare il paziente in ospedale).
Chirurgia	<ul style="list-style-type: none"> ● Supporto negli interventi chirurgici con forte necessità di sangue (bypass cardiopolmonari, ortopedia e oncologia) senza ricorrere al sangue da trasfusione; ● Proprietà reologiche e la capacità di perfusione dei tessuti adatte per il trattamento di infarto e ictus; ● Primer per le pompe durante gli interventi di bypass cardio-polmonari al posto del sangue e di soluzioni fisiologiche senza capacità di trasporto dell'ossigeno.
Clinica generale	<ul style="list-style-type: none"> ● Miglioramento della perfusione dei tessuti in associazione a farmaci antiossidanti (SOD/catalasi etc) per prevenire il danno da ri-perfusione; ● Uso elettivo nei trattamenti che richiedono il supporto di più donatori (anemie, sickle cell, chemioterapia, trapianto di midollo osseo etc).
Ematologia	<ul style="list-style-type: none"> ● Per motivi non ancora chiariti, HBOC stimolano la produzione di eritropoietina e del suo recettore e sono perciò in grado di stimolare la produzione endogena di globuli rossi accelerando il recupero.
Emodiluizione	<ul style="list-style-type: none"> ● Se trasfusi durante l'emodiluizione pre-chirurgica, il sangue del paziente emodiluito preserverebbe le capacità di trasporto dell'ossigeno.
Oncologia	<ul style="list-style-type: none"> ● I tumori solidi sono spesso ipossici (poco ossigeno) e ciò conferisce loro resistenza alla chemio- e radio-terapia. Favorendo la perfusione, gli HBOC prevengono l'instaurarsi dell'ipossia rendendo più efficaci le varie terapie.
Trapianti	<ul style="list-style-type: none"> ● Modo alternativo per la conservazione degli organi per trapianto, prolungando il tempo massimo fra espianto e trapianto.
Trasfusionale	<ul style="list-style-type: none"> ● Riconsiderazione del trigger per la trasfusione, che si è progressivamente abbassato, anche in funzione della scarsità del sangue per la trasfusione, con possibile miglioramento della qualità di vita di alcune categorie di pazienti.
Etica	<ul style="list-style-type: none"> ● Superamento delle obiezioni religiose legate all'uso del sangue.

I PREMI NOBEL

a cura di Raffaella Oppimitti

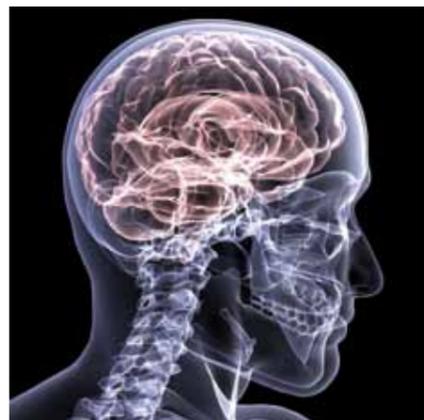
In questo numero della rubrica dedicata ai Premi Nobel andiamo insieme alla scoperta della vita di Rita Levi Montalcini, una donna dalla grandissima conoscenza e sensibilità, nominata senatrice a vita da Carlo Azeglio Ciampi nel 2011 per meriti scientifici e sociali, che ha conquistato il prestigioso Nobel per la Medicina nel 1986 per la scoperta dei "fattori di crescita".



Rita Levi Montalcini

“Dico ai giovani: non pensate a voi stessi, pensate agli altri. Pensate al futuro che vi aspetta, pensate a quello che potete fare, e non temete niente. Non temete le difficoltà: io ne ho passate molte, e le ho attraversate senza paura.**”**

“Il futuro ai giovani” è il motto con cui, nel luglio del 1992, viene costituita dalle gemelle Rita e Paola la fondazione che oggi si chiama Fondazione Rita Levi Montalcini Onlus, in memoria del padre Adamo Levi, con lo scopo di favorire l'orientamento allo studio e al lavoro delle nuove generazioni.



“Una delle maggiori problematiche che grava sulle popolazioni del sud del mondo, in particolare nel continente africano, è il mancato accesso all'istruzione della quasi totalità delle appartenenti al sesso femminile” si legge sul sito ufficiale della fondazione (www.ritalevimontalcini.org), e “lo sviluppo dei paesi ad alto livello culturale ha dimostrato che l'istruzione è la chiave di volta del progresso di un paese. L'educazione a tutti i livelli costituisce infatti il più efficace strumento per creare una classe di donne in grado di assumere posizioni direttive a livello sociale, politico e scientifico, di mettere a frutto le possibilità offerte dai programmi di cooperazione internazionale, di educare i giovani delle generazioni successive”.

La conoscenza è per definizione un bene

In un'intervista apparsa quest'anno in occasione della Festa della donna su laGazzettadelMezzogiorno.it alla domanda “Quale messaggio lancia alle donne e ai giovani?” Rita Levi-Montalcini risponde: “La conoscenza è per definizione un bene, forse il bene supremo dell'uomo, perché senza di essa non possono esistere gli altri valori fondamentali ai quali ci si appella di continuo. Personalmente ho dedicato la mia vita non soltanto alla ricerca ma anche al sociale: la vita ha valore se non concentriamo l'attenzione soltanto su noi stessi ma anche sul mondo che ci circonda. Questo è possibile aiutando gli altri, in particolare le persone che

vivono in condizioni disperate alle soglie estreme della sopravvivenza”.

Credere nei valori

Ha superato i 100 anni, che ha compiuto il 22 aprile del 2009, ma la sua lucidità è ancora sorprendente. Proprio in quella data, in occasione della cerimonia tenutasi al Campidoglio, dichiara: “Oggi ho il privilegio di aver compiuto cento anni, privilegio che non molti altri hanno, e il privilegio di conservare ancora la capacità di intendere e di volere, e di lavorare ancora alle mie ricerche sul sistema nervoso. È una fortuna per me incredibile essere ancora fra i viventi, dopo aver attraversato momenti non sempre facili. Credo che la cosa più importante della mia vita sia stato aver dedicato tutto il tempo possibile a chi ha bisogno. Il corpo può morire. Ma - ha detto fra i lunghi applausi - restano i messaggi che abbiamo mandato in vita. Perciò il mio messaggio è questo: credete nei valori”.

La scoperta dei “fattori di crescita”

Proprio in quell'occasione Pietro Calissano, vicepresidente dell'European Brain Research Institute, che da tantissimi anni collabora con Rita Levi-Montalcini, avrebbe detto che la scienziata prende tutti i giorni il NGF (Nerve Growth Factor), la molecola scoperta dalla stessa Montalcini che le ha fatto meritare il premio Nobel: per problemi alla vista infatti assumerebbe tale sostanza in forma di gocce oculari,

sostanza che potrebbe raggiungere il cervello favorendone la naturale plasticità. Il segreto della vitalità della centenaria più famosa d'Italia potrebbe risiedere proprio nella sua scoperta.

“La scoperta del Nerve Growth Factor all'inizio degli anni '50 è un esempio affascinante di come un osservatore acuto possa estrarre ipotesi valide da un apparente caos. In precedenza i neurobiologi non avevano idea di quali processi intervenissero nella corretta innervazione degli organi e tessuti dell'organismo”

si legge nella motivazione del Premio per la Medicina conferitole nel 1986 insieme al suo studente biochimico Stanley Cohen. Questo NGF, o fattore di crescita nervoso, noto anche come proteina p75, è una molecola proteica coinvolta nello sviluppo del sistema nervoso nei vertebrati, che gioca un ruolo essenziale nella crescita e nella differenziazione delle cellule nervose e che è in grado di regolare la crescita, la sopravvivenza e la degenerazione del sistema nervoso.

Gli studi e l'attività di ricerca

Già i primi studi della scienziata, quando ancora aveva vent'anni e aveva deciso di studiare medicina all'università di Torino malgrado il disaccordo del padre, furono



dedicati ai meccanismi di formazione del sistema nervoso dei vertebrati. Dopo la guerra tornò ai suoi studi a Torino e con il suo maestro Giuseppe Levi iniziò a fare ricerca negli embrioni di pollo attraverso i quali approfondì le ricerche sulle correlazioni nello sviluppo tra le varie parti del sistema nervoso. Nel 1947 prese la cattedra di docente del corso di Neurobiologia al Dipartimento

di zoologia della Washington University a Saint Louis, si trasferì negli USA e vi rimase fino al 1977, età del suo pensionamento. In questi anni realizzò gli esperimenti fondamentali che la condussero, nel 1951-52, durante la sperimentazione di un trapianto di tumore di topo sul sistema nervoso dell'embrione di un pulcino, alla scoperta del fattore di crescita nervoso NGF.

Questa scoperta “andava contro l'ipotesi dominante nel mondo scientifico che il sistema nervoso fosse statico e rigidamente programmato dai geni”.

Dal momento della scoperta le sue indagini si concentrano sullo spettro di azione del NGF, utilizzando tecniche sempre più sofisticate e sviluppi successivi poterono chiarire appieno il significato di questa scoperta e l'utilizzo di questo fattore per controllare la crescita dei tumori delle cellule nervose. Studi recenti inoltre hanno dimostrato che il fattore NGF ha un'attività ben più ampia di quanto si pensasse perché si estende anche alle cellule del sistema nervoso centrale, del sistema immunitario e alle cellule coinvolte nelle funzioni neuroendocrine. Inoltre avrebbe un ruolo fondamentale nella protezione dei neuroni dalla comparsa del morbo di Alzheimer e permise studi approfonditi anche sul morbo di Parkinson.

Durante la carriera negli Stati Uniti Rita Levi-Montalcini lavorò assiduamente anche in Italia: diresse il Centro di Ricerche di neurobiologia creato dal Consiglio Nazionale delle Ricerche presso l'Istituto Superiore di Sanità e rivestì la carica di Direttore del Laboratorio di Biologia cellulare del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR). Nel 1983 fu

chiamata a ricoprire anche la posizione di presidente dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla, poiché, nonostante il lungo soggiorno negli Stati Uniti, non smise di seguire le ricerche su questa patologia. Nel 1987 ricevette dal Presidente Ronald Reagan la National Medal of Science, l'onorificenza più alta del mondo scientifico statunitense e nel 1999 fu nominata ambasciatrice dell'Organizzazione per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) per contribuire alla campagna contro la fame nel mondo. Ancora oggi collabora con l'Istituto Europeo di Ricerca sul Cervello (Fondazione EBRI, European Brain Research Institute), da lei fondato nel 2001 e presso il quale prosegue la sua attività di ricerca, affiancata da un costante impegno in campo sociale che ne ha animato l'intero percorso di vita.

Da sempre infatti è molto attiva in campagne di interesse sociale, e lotta per la responsabilità degli scienziati nei confronti della società.

“Una donna animata da una grande passione per il proprio lavoro ma anche con una forte attenzione rivolta ai giovani, alle donne e soprattutto alle persone in difficoltà, che ha fatto della sua vita un esemplare modello di perseveranza, tenacia e amore verso il prossimo. Tutti dicono che il cervello sia l'organo più complesso del corpo umano, da medico potrei anche acconsentire. Ma come donna vi assicuro che non vi è niente di più complesso del cuore, ancora oggi non si conoscono i suoi meccanismi. Nei ragionamenti del cervello c'è logica, nei ragionamenti del cuore ci sono le emozioni”.

PREMI DOSCAR

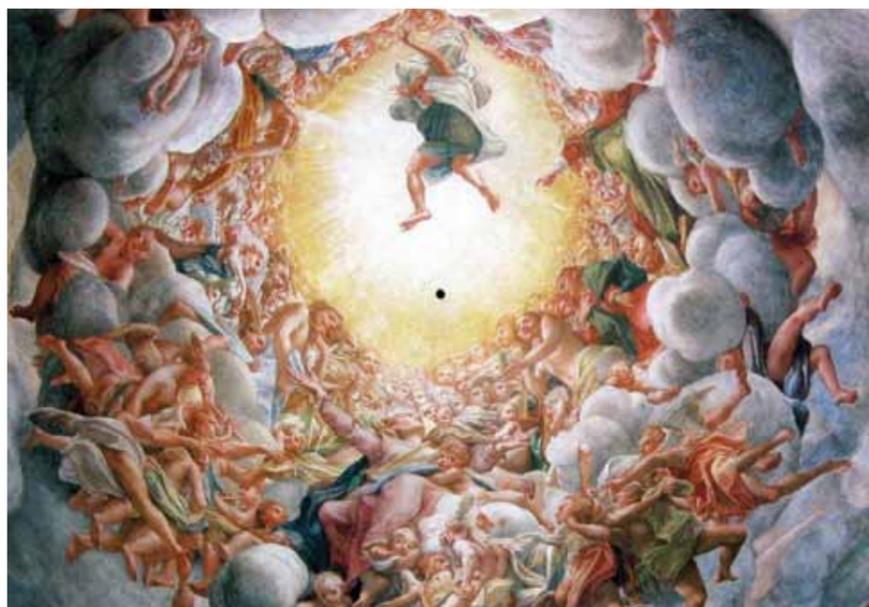
Cari amici di Dosca siamo lieti di annunciarvi che è stata lanciata la corsa ai Premi Doscar, per ora limitatamente alla prima categoria, dedicata ai Disegni. In gara ci sono circa 15 disegni realizzati da alcuni di voi, che ogni giorno vengono commentati, condivisi e votati e che concorreranno per vincere la statuetta più ambita del 2011! Aspettiamo che ci inviate nuovi disegni e che andiate a scoprire le opere d'arte che già sono presenti sulla nostra pagina ufficiale Dosca.

PARMA

Parmigiano - Parmigianino

Il nome di Parma, una città dove desideravo più andare da quando avevo letto *La Certosa*, mi appariva compatto, liscio, color malva e morbido, se mi si parlasse di una casa qualunque di Parma nella quale sarei stato ricevuto, mi si causava il piacere di pensare che abiterei una residenza liscia, compatta, color malva e morbida, che non aveva relazione con le residenze di nessun'altra città d'Italia. » (Marcel Proust, *La strada di Swann*).

Ancora oggi, intraprendendo il viaggio verso Parma, ci si avvicina con rispetto alla piccola città immaginando un luogo dove lusso calma e voluttà sono ben interpretati dallo splendore delle arti, dalla pienezza del cibo e dalla morbidezza del tempo, che scorre in giornate ovattate di brume invernali o scintillanti di verdi passeggiate primaverili lungo il torrente cittadino. Il toponimo sembra derivare dai nomi documentati di tribù, i «Parmni», che risiedettero nell'attuale territorio, o dalla voce latina «parma/parmae», che designava lo scudo metallico rotondo, sempre di origine etrusca, utilizzato dall'esercito romano qui poi insediato, forse richiamante la forma del primo nucleo cittadino.



Antonio Allegri, detto il Correggio (Correggio, 1489 - 1534) - Assunzione, c. 1526-28, affresco, cupola, Duomo, Parma

La storia di Parma

Saccheggiata da Attila nel 452, Parma rifiorì sotto Teodosio, divenendo capitale di un ducato Longobardo fino all'arrivo dei Franchi, che la cedettero poi a una serie di Vescovi-conti, fino all'istituzione del libero comune. Partecipa della Lega Lombarda, sconfisse l'imperatore Barbarossa alla battaglia di Legnano nel 1174, e cacciò definitivamente gli Svevi di Federico II nel 1248. Salimbene de Adam, nella sua *Chronica* del 1281-1288, racconta come «Tutti i Parmigiani e tutti i cavalieri e i popolani armati e addestrati per il combattimento, sortirono da Parma, e le donne uscirono con loro; similmente i bambini e le bambine, gli adolescenti

e le ragazze, i vecchi con i giovani (cit. Salmi, 148,12); e con grande impeto scacciarono da Vittoria l'imperatore con tutti i suoi cavalieri e fanti».

Lo stemma cittadino è costituito da uno scudo con croce azzurra in campo oro, sormontata da corona ducale contornata dal motto creato per quella vittoria: *hostis turbetur quia Parmam virgo tuetur* - "tremino i nemici perché la Vergine protegge Parma".

L'origine del Parmigiano Reggiano

Boccaccio nel *Decamerone* dimostra che è proprio in questi anni che il formaggio parmigiano raggiunge la tipizzazione odierna, dopo alcuni secoli di affinamento: sua culla furono i grandi monasteri come il benedettino San Giovanni a Parma e i cistercensi San Martino di Valserena e Fontevivo, e le possenti roccaforti tra cui Fontanellato, dove i terreni avevano grande abbondanza di acqua, anche sorgiva, e i pascoli potevano sostenere bestiame di grossa taglia, quale forza motrice e quale fonte di fertilizzante, mentre grazie alle saline della vicina Salsomaggiore era presente grande abbondanza di sale, all'epoca raro e assai costoso, necessario alla trasformazione casearia. Oggi prodotto a Denominazione d'Origine Protetta (D.O.P.), ha stagionatura non inferiore ai 24 mesi, che può arrivare anche ai 36 - 40 mesi. Per produrre una forma di Parmigiano Reggiano, mediamente sui 38,5 kg, servono circa 550 litri di latte con una media di oltre 14 litri per ogni chilogrammo di formaggio



Francesco Mazzola Bedoli, detto il Parmigianino (Parma, 1503 - Casalmaggiore, 1540) - Autoritratto entro uno specchio convesso, 1524, olio su tavola emisferica, Vienna, Kunsthistorisches Museum

prodotto. Il risultato è una pasta ricca, morbida e quasi vellutata, di color oro paglierino, dal gusto in equilibrio tra dolce e saporito, degna della città che i bizantini chiamavano Crisopoli.

Gli artisti parmensi

Le sfumature dell'oro si avvicinano naturalmente a Parma e verrà spontaneo al **Correggio** richiamarle, nel grande disco della cupola di San Giovanni Evangelista per la visione di San Giovanni a Patmos e nella vorticosa Assunzione della Vergine affrescata nella cupola del Duomo. Qui gli effetti di "sfondato", che precorrono negli anni venti del Cinquecento gli scenografici esiti illusionistici del barocco, simulano un cielo aperto dove è caduta ogni preoccupazione di misurabilità del tempo e dello spazio, e lo straordinario tono cromatico accresce la suggestione delle scene confuse di luce. Già nella Camera della Badessa del Convento di San Paolo, che riprende la lezione del Mantegna e di Leonardo nel soffitto che simula un pergolato (con ovali sul tema della caccia, decorati da putti che giocano con cani, frecce e una testa di cervo in trionfo), Correggio aveva osato uno stravolgimento delle regole quattrocentesche, inserendo nella zona inferiore della volta delle lunette a monocromo simulanti bassorilievi antichi, a evocare la simbiosi classicista di natura e mito nella quiete dell'ambiente dominato dalla figura di Diana, allegoria della castità della badessa Giovanna Piacenza.

A Parma si sono succedute alcune dominazioni straniere, i Visconti e

gli Sforza di Milano, poi i francesi. Proprio in questi anni la città viene riconquistata: nel 1521 l'esercito pontificio e spagnolo sconfigge i francesi e nel 1545 il Papa Paolo III (nato Alessandro Farnese), crea il ducato di Parma affidandolo al figlio illegittimo Pier Luigi. I Farnese terranno il governo ducale fino al 1731, che sarà poi dei Borbone e degli Asburgo dopo Napoleone e fino all'annessione al regno di Sardegna, facendo di Parma una piccola capitale dell'arte. Accanto al Correggio, a San Giovanni Evangelista lavora come suo allievo il giovane Girolamo Francesco Maria Mazzola, la cui corporatura minuta e l'aspetto gentile gli valsero il soprannome di **Parmigianino**.

L'allievo studia i lavori del maestro e, ispirandosi all'apena compiuta Camera di San Paolo, affresca per Galeazzo Sanvitale nella rocca di Fontanellato una "stufetta", bagno personale della moglie Paola, con l'episodio di Diana e Atteone, traducendo però la morbida intonazione luministica del Correggio in forme dalla tagliente definizione grafica. Tra i due artisti c'è anche una differenza di temperamento, e se Giorgio Vasari nelle sue *Vite* del 1568 descrive Correggio come «nell'arte molto malinconico, e soggetto alle fatiche di quella, e grandissimo ritrovatore di qualsivoglia difficoltà delle cose», di Parmigianino, che «era di bellissima aria et aveva il volto e l'aspetto grazioso molto e più tosto



Antonio Allegri, detto il Correggio (Correggio, 1489 - 1534) - Visione di San Giovanni a Patmos, 1520-23, affresco, cupola, San Giovanni Evangelista, Parma

d'Angelo che d'uomo», riconosce la sua rovina nella pratica dell'alchimia, che lo avrebbe trasformato anche fisicamente «in un altro da quello che era stato», «con la barba, e chiome lunghe e malconcie, quasi un uomo selvatico», poiché perso «tutto il giorno in tramenare carboni, legne, bocce di vetro», «congelando mercurio» e «altre simili bazzichature». La passione alchemica, che lo accompagnerà per tutta la vita, accentua anche alcuni aspetti percettivi di distorsione, esemplificati fin dal giovanile Autoritratto entro uno specchio del 1524 per arrivare alle ultime figure di Santa



Francesco Mazzola Bedoli, detto il Parmigianino (Parma, 1503 - Casalmaggiore, 1540) Diana e Atteone, c. 1522, affresco, volta della stufetta, Rocca Sanvitale, Fontanellato, Parma

Maria della Steccata, che segnano il totale allontanamento dalle cupole correghesche: le figure delle Vergini folli e delle Vergini savie affrescate sulla volta della chiesa, quasi una testimonianza schizofrenica della vita del pittore tra ciò che è stato e ciò che avrebbe potuto essere (morirà a 37 anni per consunzione indotta dalle esalazioni alchemiche e dai fumi velenosi del mercurio), si torcono con fantastica grazia e bellezza, irrealmente slanciate sullo sfondo di uno scrigno preziosissimo che le congela in un eterno incompiuto. Maurice Barrès nel resoconto dei suoi viaggi *Du sang, de la volupté de la mort: Un amateur d'âmes. Voyage en Espagne, Voyage en Italie*, pubblicato nel 1894, scriveva: «Solo a Parma (...) si può conoscere questo pittore sublime che credè un'espressione per tutte i moti dell'animo femminile, con infinite sfumature dalla più raffinata contrazione nervosa fino alla voluttà sfinita (...)».



Lo psicologo risponde

a cura della Dott.ssa Paola Torriani - Psicologa

A febbraio è stato riaperto lo spazio di ascolto, un'opportunità offerta a tutti i donatori DOSCA che desiderino essere ascoltati e sostenuti, in totale riservatezza, per affrontare le differenti difficoltà personali, tra le quali:

- **Conflitti familiari e di coppia**

Appartengono a questa categoria tutte le possibili situazioni in grado di generare un forte disagio nella vita personale, per cui i tentativi di risoluzione messi in atto si sono rivelati insufficienti o del tutto inefficaci (litigi frequenti nelle coppie, a tema fisso o ricorrente; sentimenti tormentosi di gelosia, possesso e invidia; difficoltà sessuali; conflitti sia tra genitori e figli, specie in adolescenza, che con la famiglia d'origine; ecc.).

- **Conflitti lavorativi**

Questo ambito è estremamente ampio e include le situazioni più diversificate, dai problemi di inserimento nel gruppo dei colleghi alle difficoltà di gestione delle relazioni verticali (con sottoposti e superiori), dal mobbing fino ai conflitti privati legati alla scelta dell'identità professionale e a cambiamenti significativi.

- **Problematiche relative alla realizzazione di sé**

Nella nostra epoca siamo alla ricerca di nuovi modi di stare insieme nella vita privata e professionale e a volte l'insicurezza, la paura e il disagio dilagano creando delle difficoltà relative al proprio benessere e alla gestione delle relazioni.

- **Stati ansiosi**

La tendenza all'ansia è dovuta principalmente alla percezione della realtà come minacciosa e di sé come incapace a fronteggiare gli eventi. Questi due elementi costituiscono un fattore di vulnerabilità e possono spingere l'individuo ad una ipervigilanza continua

rispetto ai possibili indizi di minaccia presenti nell'ambiente e, soprattutto, nelle situazioni nuove.

- **Stati depressivi**

Si possono presentare come stanchezza anomala, cattivo umore, irritabilità, perdita di interesse per le attività quotidiane, difficoltà di concentrazione e memoria, sensi di colpa e sentimenti di impotenza e vulnerabilità. Solo in alcuni casi possono essere scatenati da un evento singolo, spesso colpiscono le persone che prima si sentivano bene, ma all'improvviso si sono trovate di fronte a un lutto familiare o a una grave malattia oppure persone molto stressate; in altri casi sono i cambiamenti del sistema nervoso che influenzano l'umore e causano gli stati depressivi.

La dott.ssa Paola Torriani, psicologa - psicoterapeuta, sarà disponibile ad accogliere il disagio delle persone causato da vissuti quotidiani problematici e ad offrire una consulenza volta alla promozione del benessere personale e relazionale. Lo sportello psicologico per i donatori è un servizio gratuito di carattere consulenziale, nel quale si aiuta la persona a chiarire meglio la propria problematica, e sulla base di quanto emerso, si fornisce un'indicazione su dove rivolgersi all'interno del servizio pubblico. In alcuni casi avviene che per difficoltà di minore entità e per le quali si è evidenziata una

singola questione focale risolvibile in un numero limitato di sedute, questa sia affrontabile all'interno dello sportello e, in questo caso, il servizio rimane comunque totalmente gratuito per i donatori.

La consulenza psicologica è un servizio professionale mirato alla risoluzione di problemi specifici, tramite un processo in tre fasi:

1. Chiarificazione della situazione di disagio e dei termini relazionali e personali del conflitto. Questa fase include l'analisi delle aspettative personali, dei punti di debolezza e delle risorse personali, al fine di costruire un progetto realistico di intervento sul problema, con obiettivi consapevoli e risultati verificabili.
2. Facilitazione di scelte autonome e responsabili, che tengano conto dei bisogni individuali e delle risorse manifeste, così come delle potenzialità inesprese o non ancora riconosciute che possono essere mobilitate.
3. Sostegno nel perseguire la decisione maturata ed il processo di crescita personale che sempre accompagna la risoluzione delle situazioni di crisi.

Paola Torriani

Psicologa - psicoterapeuta di indirizzo cognitivo, si occupa in particolare di disturbi dell'ansia, depressione e delle dipendenze da fumo e dal gioco d'azzardo.

Per fissare un appuntamento presso l'Associazione con la **dott.ssa Torriani** o solo per chiedere informazioni:

telefonare al numero
347 2360121

oppure scrivere una e-mail
psicologo@doscasancarlo.it

Le nuove dipendenze

a cura della Dott.ssa Paola Torriani - Psicologa

Nicolò parla sempre meno: le conversazioni lunghe lo infastidiscono e pensa che le persone che conosce abbiano perso la capacità di rispondere in modo sintetico e chiaro alle sue domande. Tutto il tempo che non trascorre davanti al computer gli sembra sprecato, così spesso il sabato lo passa in ufficio. Risultato: è teso e impaziente.

Che cosa gli sta accadendo? Potrebbe soffrire di un disturbo fino a qualche anno fa sconosciuto, legato alle nuove tecnologie che, come il computer e Internet, hanno invaso la vita quotidiana e occupano sia il tempo lavorativo che il tempo libero.



Il computer, internet, i videogiochi, il mondo del lavoro così come è strutturato oggi sono solo alcuni degli elementi che hanno cambiato l'ambiente in cui trascorriamo le giornate e che, di conseguenza, hanno individuato le nostre "nuove" debolezze. Un'indagine recente è stata svolta dalla Demoskopea nelle scuole medie superiori di tutta Italia dove sono stati intervistati 13.360 ragazzi tra 13 e 18 anni. Al primo posto si è evidenziata la dipendenza da videogames (49%), specie fra i più giovani; al secondo il computer (44%); seguono tv e cellulari con il 37%. Una delle prime conseguenze negative legate all'uso protratto nel tempo dei videogiochi e per lunghi periodi durante le giornate è quello della videomania (o videoabuso), un comportamento incontrollato dal punto di vista quantitativo che rappresenta spesso l'anticamera di altri tipi di effetti nocivi da videogiochi.

Insieme al videoabuso spesso compare un corteo di condotte disturbate tra le quali spicca la sedentarietà, all'origine di problematiche fisiche di sovrappeso. Il quadro clinico della videodipendenza si delinea in modo completo proprio quando non si riesce più a controllare volontariamente il proprio comportamento in rapporto all'uso del videogame che spesso si associa anche ad una ricerca compulsiva di videogiochi sempre nuovi e alla moda, problema che negli adulti può produrre una vera e propria "sindrome da shopping" specifica e nei ragazzi a delle continue e assillanti richieste di acquisto nei confronti dei genitori. Un'altra dipendenza che si è sviluppata negli ultimi periodi è quella di internet, ovvero il bisogno ossessivo di "collegarsi" molte volte al giorno. Il "navigatore disturbato" può arrivare ad una dedizione quasi totale così da trascurare tutte le altre attività: si mettono da parte la famiglia, gli affetti, il lavoro, gli svaghi, le relazioni sociali e persino alcuni fabbisogni essenziali per la salute. Si finisce per isolarsi davanti al computer e per soffrire di vere e proprie crisi d'astinenza quando non è possibile collegarsi per i motivi più disparati. Entrambe le condotte trattate sono veicolate dallo stesso meccanismo, ovvero ripetizione ossessiva e coatta di schemi comportamentali finalizzati a sentire emozioni e tensioni forti. I tentativi sono destinati a fallire, quindi a ripetersi,

in quanto il vuoto che si cerca di colmare è antico e di altra natura. Le condotte dipendenti arginano l'insostenibile angoscia derivante da quel vuoto, senza mai riuscire a riempirlo. Una buona gestione del proprio mondo emozionale rappresenta la migliore garanzia di benessere psicofisico. Le emozioni sono importanti perché attraverso la loro percezione, la loro decodifica e la loro espressione si entra in contatto con la dimensione più profonda di sé stessi e degli altri.



Se vuoi donare
il tuo **5** per **1000** a
DO.S.CA ONLUS
Codice Fiscale
97208500153

L'avvocato risponde

Cari amici donatori, iniziamo una nuova rubrica grazie alla collaborazione offertaci dall'avvocato Nanetti, che si occupa di Diritto di Famiglia a Milano. L'avvocato Nanetti, che è un donatore DOSCA sin dalla nascita della nostra Associazione, si pone gratuitamente a disposizione di tutti gli associati per chiarire dubbi di tipo legale in materia familiare: separazioni, divorzi, convivenze, nascita di figli da coppie di fatto etc. L'avvocato Nanetti è anche mediatore familiare e nell'articolo che segue ci parla appunto di Mediazione Familiare, ovvero di un prezioso ed innovativo strumento per la soluzione dei conflitti familiari. Ogni donatore Dosca potrà scrivere all'avvocato Nanetti, omettendo anche il proprio nome o limitandosi ad apporre le proprie iniziali, all'indirizzo di posta elettronica: avvocato@doscasancarlo.it. Le risposte dell'avvocato saranno pubblicate nei successivi numeri della rivista con scrupoloso rispetto della privacy.

La Mediazione Familiare

Nella realtà occidentale in cui viviamo si sta registrando un cambiamento culturale davvero importante nella complessa problematica della risoluzione delle controversie.

Tutti noi siamo infatti figli (o nipoti) di una realtà storica e sociale in cui il conflitto, a qualunque livello ed in qualunque ambito (personale, familiare o lavorativo), appare indissolubilmente legato ai concetti di scontro, guerra, lotta, calcolo, freddezza ed a dicotomie che sentiamo ormai come nostre, quasi innate (giusto/sbagliato, ragione/torto, vincitori/vinti).

In un tale contesto ogni controversia non può che essere sempre e comunque affrontata e risolta attraverso lo scontro diretto fra posizioni confliggenti senza "esclusione di colpi", in modo che solo una posizione (ovvero solo un contendente - il più forte! -) possa infine risultare giusta e dunque, appunto, vincente.

Ebbene tale approccio "tradizionale" ha da tempo rivelato i suoi limiti intrinseci, dovuti essenzialmente alla natura "statica" che lo caratterizza. Con ciò si vuole intendere che questo approccio fa sì che i motivi alla base del conflitto si cristallizzino, si irrigidiscano, al punto di perderne di vista il senso; è il conflitto in quanto tale a divenire il protagonista, l'attore unico della disputa. Si finisce cioè col discutere sul conflitto e non più sui motivi che ne erano all'origine! Il conflitto non diventa altro che inutile spreco di risorse ed energie (tempo, soldi, nervi...) e quella che appare come una vittoria, ovvero un vincente, in realtà non è altro che un'apparente soluzione al problema originario. Spesso si ottiene infatti la cosiddetta "vittoria dei vinti": il vincente è chi per mera sorte riesce semplicemente a resistere più a lungo.

Valga quale riferimento esemplare l'attuale procedimento giudiziale di separazione dei coniugi nel nostro paese!



Avvocato Giovanni Nanetti
Mediatore familiare e donatore Dosca

Ecco che di conseguenza si affaccia e viene sempre più diffusamente accolta una logica del conflitto profondamente diversa, di tipo "dinamico": esaltare il ruolo delle diverse opinioni/istanze, studiarne le motivazioni sia profonde che pratiche, affinché non se ne perda mai di vista lo scopo ultimo.

In questa diversa prospettiva il conflitto diventa così un'occasione preziosa di confronto, con cui far emergere appieno le differenze al fine di comporre attraverso uno specifico percorso.

In altri termini ciò significa spostare l'attenzione sui reali motivi della specifica controversia, al fine precipuo di trovare le possibili soluzioni che trasformino in accordo il disaccordo e di passare dallo scontro al confronto fra opposti interessi.

In questo modo nessuno risulterà infine sconfitto, bensì piuttosto porterà con sé il frutto di un accordo raggiunto in modo costruttivo e rispettoso delle diverse esigenze di ognuno.

Dunque, in sostanza, si profila un'evoluzione nel modo di litigare, in quanto assai più soddisfacente ed efficace, applicabile in qualsiasi ambito (commerciale, societario, familiare, condominiale, lavorativo, etc.)

Le "ADR" (Alternative Dispute Resolutions) sono appunto questi percorsi "alternativi" a quelli tradizionali e che abbiamo fin qui descritto.

Ebbene, la MEDIAZIONE FAMILIARE è lo specifico strumento tecnico "alternativo", di "nuova generazione" per la risoluzione delle controversie nel settore del Diritto di Famiglia.

E' un percorso attento alla persona e alle sue esigenze, poco costoso, che affianca ed integra lo strumento legale. Permette di risolvere in tempi assai veloci le controversie che sorgono in ambito familiare, garantendo la durata e soprattutto l'efficacia delle soluzioni adottate.

La Mediazione Familiare promuove una "cultura della famiglia" in cui genitori e figli possano realmente essere, ognuno nel proprio ruolo, consapevoli protagonisti di fronte agli ostacoli ed ai conflitti che il nucleo familiare deve affrontare. Si concentra sui genitori, quali membri attivi della famiglia.

In forza della recente legge 54/2006 sull'Affidamento Condiviso, la Mediazione Familiare finalmente ha ricevuto considerazione legislativa anche nel nostro paese, seppur ancora troppo timidamente.

In altre realtà europee, ad es. in Francia, ma anche negli USA, in Canada e perfino nell'America Latina, sia le istituzioni che le famiglie ricorrono ormai da anni alla Mediazione Familiare, con ottimi risultati sociali e giuridici.

La Mediazione Familiare si concentra proprio sul concetto di genitorialità, intesa come ruolo che necessariamente coinvolge tanto il padre quanto la madre.



Consiste in un aiuto per continuare ad essere genitori, reali e consapevoli protagonisti del proprio ruolo, anche nella separazione.

Si propone come uno spazio ed un tempo per trattare tutti gli argomenti connessi con la separazione ed il divorzio (la divisione dei beni, l'assegno di mantenimento, l'educazione dei figli, etc.), in un ambiente neutrale, con la garanzia della più assoluta riservatezza, in un clima di rispetto, dignità ed equità. Il percorso di Mediazione dura in media 6-8 incontri, di circa un'ora e mezza ciascuno, nell'arco di tre/sei mesi, a seconda dei temi specifici di cui si desidera trattare.

Il costo degli incontri è parametrato alla capacità economica delle parti, e viene stabilito all'inizio.

E' bene sottolineare che la Mediazione non è in concorrenza con l'attività dell'avvocato dal momento che la integra, facendosi carico degli aspetti emotivi e relazionali; non è neppure una terapia familiare o di coppia, e soprattutto non serve a riconciliare la coppia.

Il mediatore familiare si propone infatti quale "arbitro" imparziale al servizio della coppia in conflitto, per aiutarla a gestire la separazione, in qualunque fase questa si trovi, nel precipuo interesse dei figli. Non impone accordi che non siano proposti e approvati da entrambe le parti.

Il mediatore è titolare di una specifica professionalità, ufficialmente certificata e riconosciuta: un insieme di tecniche e strumenti finalizzati ad esempio, in una prima fase di intervento, alla facilitazione del dialogo tra i membri della famiglia. In concreto, alla luce delle norme contenute nella Legge sull'Affidamento



Condiviso, la scelta dei coniugi separati e/o in separazione di affrontare un serio percorso di Mediazione Familiare è un elemento assai opportuno da sottoporre all'attenzione del Giudice, affinché questi ne tenga attento e debito conto nelle sue decisioni in tema di affidamento dei figli.

Se infatti l'affidamento esclusivo deve/dovrebbe ormai rappresentare una soluzione residuale nei casi di separazione in presenza di figli, la Mediazione Familiare si impone di conseguenza quale strumento fondamentale per "sostenere" e rendere effettivo l'affidamento condiviso.

Intendo dire che, tecnicamente, impegnarsi di fronte al Giudice ad intraprendere un percorso di Mediazione Familiare, ovvero presentarsi di fronte a lui dopo averlo già iniziato o addirittura già concluso, costituisce un elemento che il Giudice deve necessariamente prendere in considerazione e che verosimilmente lo convincerà ancor più fondatamente dell'opportunità di disporre l'affidamento condiviso nel caso specifico.

Questo perché utilizzando la Mediazione Familiare i genitori danno prova concreta di volersi spontaneamente "attrezzare" per realizzare al meglio una serena ed equilibrata gestione condivisa dei figli.

Dunque in conclusione, la Mediazione Familiare è necessaria ed utile e sempre più lo sarà nei conflitti familiari, non ultimo al fine di lanciare un messaggio molto positivo all'organo giudicante. E questo non per un mero interesse di parte, quanto a favore di quella "nuova cultura della genitorialità" a cui noi tutti aspiriamo.

Lettere al giornale

Mancata consegna della rivista

Buongiorno, sono un donatore Dosca anche abbastanza assiduo, e pure mia moglie è donatrice seppur con assiduità un po' inferiore. Ecco, a proposito di assiduità: ogni tanto riceviamo il Giornale dell'Associazione, ma ogni tanto, non saprei dirvi con sicurezza ogni quanto; di certo vedo dall'intestazione, dove c'è la data, che la distribuzione ha saltato dei numeri, almeno con me. E allora la domanda mia è: la rivista esce regolarmente e ogni quanto? Mi spiace perderne dei numeri perché comincia ad essere una bella rivista con tante cose interessanti, che altrimenti non avrei occasione di conoscere.

Lettera firmata, Milano

Caro amico, ci dispiace molto per quanto ci segnali perché il nostro giornale, oltre a fare informazione, ha anche lo scopo di mantenere i contatti con tutti voi. Vedere vanificati gli sforzi, anche economici e non trascurabili per la sua redazione e distribuzione, da una negligenza che pensiamo di attribuire alle Poste, è davvero frustrante. Non sei il primo né il solo che ci fa questa segnalazione, tant'è che abbiamo inoltrato una sentita protesta alle Poste preannunciando anche qualcosa di più se perderà questo disservizio; al momento non ci hanno neppure risposto. Comunque per rispondere alla tua domanda ti possiamo dire che le uscite dovrebbero essere tre all'anno (infatti è un quadrimestrale) anche se le date effettive di uscita non sono sempre fisse ed uguali tutti gli anni; devi sapere che la nostra redazione non è composta da professionisti, ma principalmente da volontari con contributi di articoli dall'esterno e qualche consulente che ci indirizza sulle questioni più tecniche che riguardano la grafica, l'impaginazione, i colori, ecc ecc.

Tutto questo comporta talvolta slittamenti nelle date di approntamento del numero in uscita. Però preghiamo te e gli altri amici che ci leggono di segnalarci ogni volta che un numero del giornale non vi sia arrivato; queste segnalazioni ci serviranno per

ripetere una vibrata protesta alle Poste. Grazie per i complimenti al giornale.

Agevolazioni per i donatori

Gentile Redazione, da tempo sono donatore alla DOSCA, e continuerò ad esserlo sia perché credo al valore sociale e umanitario della donazione del sangue, sia perché mi trovo bene nella nostra Associazione (tra l'altro ho già partecipato a due edizioni della gita), e quindi non saranno certo i vantaggi materiali che si possono avere donando il sangue ad orientare le mie scelte. Egualmente però vorrei che mi diceste, a beneficio anche di altri colleghi donatori che leggono il nostro giornale, gli effettivi incentivi/agevolazioni previsti per legge al donatore rispetto alla giornata di riposo dopo la donazione di sangue. Ne cito alcuni di cui non sempre è noto con certezza che esistano: giornata libera, esenzione dal ticket per le prestazioni sanitarie del SSN, crediti scolastici e quant'altro. Grazie e complimenti per il giornale.

Lettera firmata, Milano

Grazie per la domanda che ci rivolgi che ci dà l'opportunità di fare finalmente chiarezza su questo punto. Oltre alle convenzioni e i servizi che DOSCA offre ai propri soci, cercheremo in maniera schematica di riassumere quali sono gli incentivi riconosciuti universalmente per i donatori di sangue:

Giornata di riposo dal lavoro

La possibilità di ottenere un permesso retribuito da parte del dipendente (anche pubblico in occasione delle donazioni di sangue, previsto dalla Legge 584/1967, non è mai stato posto in discussione fino al 2008, anno in cui le disposizioni del Decreto Legge n. 112 (c.d. anti-fannulloni del Ministro Brunetta), erano applicabili anche nei confronti dei lavoratori donatori, provocando il venire meno della possibilità da parte dei dipendenti della Pubblica Amministrazione di poter continuare ad usufruire dei permessi retribuiti. Alle polemiche sollevate dalle Associazioni dei donatori, il Ministro rispose attraverso una Circolare (indicazioni per l'attuazione pratica delle

nuove disposizioni) contenente l'impegno affinché si evitasse la penalizzazione dei lavoratori pubblici che "con grande gesto d'altruismo compiono un gesto di solidarietà".

La disposizione in questione è poi stata definitivamente abrogata dall'art. 17, comma 23, del Decreto Legge 78/2009 (convertito con la Legge 102/2009 con abrogazione contenuta nell'art. 17, comma 23, lettera d).

Attualmente, dunque, anche i pubblici dipendenti possono beneficiare del permesso retribuito in caso di donazione di sangue alle seguenti condizioni: la giornata di permesso va richiesta tempestivamente al Dirigente Amministrativo e al rientro in servizio il dipendente è tenuto a produrre idonea certificazione rilasciata dalla struttura sanitaria autorizzata dal Ministero della Sanità, con l'indicazione dell'avvenuta donazione a titolo gratuito, quantitativo prelevato, giorno ed ora del prelievo.

Esenzione dal ticket

È il costo che la legge prevede a carico del cittadino per usufruire di prestazioni specialistiche, quale contributo o partecipazione alla spesa sanitaria. Si può essere esenti dal pagamento del ticket per patologia, per invalidità, per età e reddito, o soggetti individuati da normative nazionali e/o regionali. In quest'ultima categoria esiste una particolare esenzione per i donatori di sangue (codice esenzione T01) riconosciuta a livello nazionale. L'esenzione è limitata alle prestazioni connesse alle attività di donazione. Ogni regione ha la facoltà di applicare una normativa regionale.

Crediti scolastici per esame di Stato

L'articolo 12 del D.P.R. 323 del 23 Luglio 1998, prevede la formula dei crediti formativi per l'esame di stato conclusivo dei corsi di studio di istruzione secondaria superiore (l'esame di maturità), mentre nel D.M. 34 del Febbraio 1999 descrive gli ambiti di acquisizione di tali crediti, con specifica citazione del volontariato. L'appartenenza ad una associazione come DOSCA offre quindi la possibilità, agli studenti in procinto di conseguire il diploma di maturità, di ottenere un credito in termini di "centesimi" che vengono

sommati alla votazione finale dell'esame di stato, previo rilascio di un attestato di partecipazione alle attività associative da parte della DOSCA stessa. Ogni istituto scolastico ha la facoltà di accettare o meno la richiesta in base a certi requisiti: generalmente è richiesta una continuità (almeno 2 donazioni) e l'iscrizione appunto ad una associazione.

Commenti all'editoriale di dicembre

Buongiorno, sono un donatore dal 2006. Con un po' di ritardo rispetto alla pubblicazione del Suo editoriale sulla rivista in oggetto mi permetto di inviarLe due domande in merito:

1°) non ritiene che il calo delle donazioni sia ANCHE dovuto a decreti come quello che ha privato i lavoratori del pubblico impiego del salario relativo alla giornata della donazione del sangue?

2°) quando Lei scrive che si assiste in Italia e nel Mondo ad una ripresa di movimenti che non hanno certo l'altruismo e la solidarietà tra i loro temi prioritari può cortesemente indicarmi i nomi dei movimenti ai quali si riferisce? Grazie fin d'ora per un Suo cortese riscontro.

Radaelli Enrico Roberto, Milano

Egregio Donatore, in genere alle lettere indirizzate al nostro giornale rispondono i collaboratori della Segreteria/Redazione, però in questo caso Le rispondo io avendo Lei indirizzato a me personalmente la Sua lettera che, per di più, si riferisce al mio Editoriale apparso sul numero di dicembre 2010. Venendo alla Sua domanda n.1, mi viene riferito che è tutt'ora in vigore il riconoscimento della giornata libera e retribuita per il donatore che può comprovare di aver effettuato la donazione. Maggiori dettagli può trovare in altra parte di questa rubrica, anche perché altri amici ci interpellano per conoscere tutte le agevolazioni concesse ai donatori.

La domanda n.2, a differenza della precedente, non ha una risposta altrettanto oggettiva e quantificabile. Innanzi tutto devo fare una premessa: avrei dovuto scrivere "movimenti e comportamenti", perché questo era il concetto che avevo in mente e che spero poterLe dimostrare. Ciò detto, con la mia affermazione volevo tentare di rappresentare non la prima ragione della disaffezione alla donazione bensì una terza possibile causa, e trasmettere una sensazione, che Lei ed altri potreste anche non condividere, ma che può pur

sempre fungere da stimolo alla riflessione. Ho parlato di mondo e Italia, e allora riporto in sintesi alcuni fatti e commenti, tratti da stampa varia, non di parte, che avevo consultato prima di scrivere l'Editoriale, e mi vorrà scusare se non sempre ho conservato e ho disponibile la fonte:

- in vari paesi Europei, si è assistito negli ultimi due anni ad importanti crescite di consenso a favore di movimenti che si ispirano e inneggiano nelle dichiarazioni e nei simboli (croci unciniate) al nazismo; è eclatante il caso dell'Ungheria dove c'è stato un incremento dell'800 % a favore di questi movimenti. Situazioni analoghe si palesano con tutta evidenza in Svezia, Germania, Austria, Belgio, Danimarca, per non citarne altri dove il fenomeno esiste ma in misura meno evidente.

Non mi sembra un quadro idilliaco che lasci presagire una costante positiva crescita generalizzata dell'altruismo e della solidarietà. E tutto ciò avviene in Europa dove noi pure stiamo e possiamo rischiare il contagio.

- in Italia, senza entrare in politica dalla quale vogliamo tenerci a rispettosa distanza, si registra nel 2010 (da "Il Giorno") un incremento del 39% delle estorsioni e truffe (con un calo però degli omicidi), una recrudescenza della violenza, del razzismo e delle risse negli stadi che coinvolgono principalmente giovani (anche se una minoranza di giovani) in perfetta età da donatori (da "Milano Today") e che si trasformano sempre più in campi di battaglia invece che punti di incontro e di socializzazione. Senza indagare sulle responsabilità di tutto ciò, Le chiedo se tutto questo non possa essere anch'esso un campanello d'allarme del calo di altruismo e solidarietà? Io penso di sì. Mi riesce difficile pensare che un giovane un giorno partecipi a una rissa violenta per futuri motivi (una partita di calcio ad es.), con fuoriuscita di manganelli e arme da taglio, e possa poi il giorno seguente recarsi al Centro trasfusionale a donare il sangue nella speranza di salvare una vita, quando il giorno precedente non avrebbe avuto remore a sopprimerne una.

E ancora, uno studio della "Lega del Filo d'Oro" riporta che il tracollo dei gesti di generosità (volontariato e donazioni) è giustificato dal 43% degli intervistati da sfiducia causata da troppi scandali, il che sembrerebbe voler dire che anche le persone solitamente propense alla generosità, non solo quindi i facinorosi e i teppisti, cominciano a tirarsi indietro, e questa è la considerazione più allarmante (dall'indagine comunque si conferma che il forte calo del volontariato in Italia ha la sua prima causa nella crisi economica e nella crescente precarietà, come anche da noi affermato).

Vorrei infine chiudere riportando le conclusioni del 44esimo rapporto sulla situazione sociale italiana, condotto dal Censis, il più prestigioso centro italiano di studi sociali. In tali conclusioni si afferma che in un contesto quale quello attuale (ampiamente e finemente descritto) "si affermano comportamenti individuali all'impronta di un egoismo autoreferenziale e narcisistico", che poco hanno a che fare, aggiungo io, con l'altruismo che anima il donatore di sangue.

Come vede, sembra confermata la mia supposizione espressa nell'Editoriale, che forse non è solo la crisi economica ad allontanare i donatori, ma qualcosa di più complesso e di più preoccupante. Spero di aver risposto alle sue domande, la seconda delle quali mi è sembrato, in tutta franchezza, fosse guidata da una larvata vis polemica, di cui Lei ha ovviamente pieno diritto; chi scrive su un giornale, quand'anche a distribuzione a circuito chiuso e ridotto come il nostro, sa di sottoporsi a critiche e deve rispondere di ciò che afferma. Ancor più delicata è la mia posizione perché il giornale che dirigo deve rispettare la massima neutralità possibile, senza però rinunciare a prediligere e sottolineare i principi, soprattutto etici, che guidano una nobile missione come la nostra. La Sua lettera comunque ci rivela che Lei segue con attenzione la nostra rivista, e di ciò Le siamo tutti molto grati, io per primo.

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

Biglietto autobus per i donatori

Scusate questa lettera, nessuno vuole elemosinare niente, ma non pensate che potrebbe essere una buona pubblicità lanciare il messaggio che venendo a donare si sarà rimborsati del biglietto dell'autobus, andata e ritorno? Sarebbe anche una buona campagna a favore dell'uso dei mezzi pubblici. Per carità non chiedo che venga sospeso il rimborso del costo del parcheggio dell'auto, ma in parallelo a quello, il rimborso del biglietto dell'autobus sarebbe anche più ecologico. E' una brutta idea? Grazie

Lettera firmata, Milano

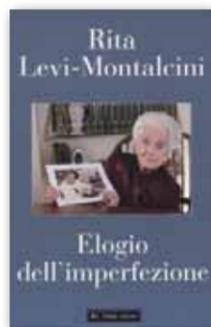
L'idea non è affatto brutta, anzi simpatica. Ti garantiamo che ci rifletteremo perché bisogna anche ben valutare che non si configuri comunque come un passaggio di denaro connesso con la donazione, cosa altamente proibita; stanti però i bassi valori in gioco...

Letti per voi

a cura di Raffaella Oppimitti



Alcolismo. Follie e speranze
di Saraceni, A. Fontana,
P. Boscolo, A. Cozzi.
Casa Editrice: Cierre Edizioni
Pagine: 184 - Prezzo: 12,00 euro



Elogio dell'imperfezione
di Rita Levi-Montalcini
Casa Editrice: Baldini Castoldi Dalai
Pagine: 289 - Prezzo: 18,50 euro

L'alcolismo è un problema molto spesso sottovalutato o ignorato.

Oggi però l'alcol-dipendenza è un fenomeno altamente diffuso e si innesca in fasce d'età sempre più basse. Proprio per questa ragione è necessaria una sensibilizzazione al problema e al contempo un'analisi adeguata di questo malessere del vivere. Il testo è stato sviluppato sulla base delle esperienze raccolte presso l'Unità Operativa di Alcologia dell'Ospedale Fatebenefratelli e dai Club degli Alcolisti in Trattamento di Venezia. L'obiettivo degli autori è quello di coinvolgere nella riflessione quanti hanno già sviluppato un legame con l'alcol, o adottano stili di vita a rischio, chi nutre preoccupazioni per una persona cara o un conoscente e non sa come agire, o chi, molto più semplicemente, desidera essere informato. La lettura del libro è scorrevole e non richiede una formazione specifica, anche se lo strumento principale d'analisi è la rigorosità scientifica. Una prima parte teorica ci aiuta ad approfondire ed inquadrare l'alcolismo in tutti i suoi aspetti scatenanti (cause, effetti, possibili cure). Successivamente gli autori danno voce agli stessi ex alcolisti, ai loro amici e parenti, che si raccontano e condividono i loro pensieri, dubbi e speranze.

Un'opera autobiografica in cui Rita Levi-Montalcini fa un bilancio del suo lungo operato in tanti anni dedicati allo studio e alla scienza, una specie di bilancio o rapporto finale, lo definisce lei stessa. Un libro in cui viene dato ampio spazio alla descrizione della scoperta, da parte della scienziata, dell'NGF, Nerve Growth Factor cioè fattore di crescita nervoso, una molecola proteica coinvolta nello sviluppo del sistema nervoso nei vertebrati, capace di regolare la crescita, la sopravvivenza e la degenerazione del sistema nervoso. Momento fondamentale nella vita di Rita Levi-Montalcini che ha portato la scienziata a ricevere il Premio Nobel per la Medicina nel 1986.

"L'imperfezione", si legge, "ha da sempre consentito continue mutazioni di quel meraviglioso quanto mai imperfetto meccanismo che è il cervello dell'uomo. Ritengo che l'imperfezione sia più consona alla natura umana che non la perfezione."

Ecco da dove nasce il titolo di questo

libro e il senso che ne cela: l'imperfezione è una componente fondamentale della evoluzione.

Dagli anfibi all'Homo Sapiens, il cervello dei vertebrati si è sempre prestato a un miglioramento, a un cambiamento, ed è questo il motivo per cui l'imperfezione "merita un elogio", perché capace di portare miglioramenti e quindi crescita. "Mi sono molte volte domandata come potessimo dedicarci con tanto entusiasmo all'analisi di questo piccolo problema di neuroembriologia, mentre le armate tedesche dilagavano in quasi tutta l'Europa disseminando la distruzione e la morte e minacciando la sopravvivenza stessa della civiltà occidentale.

La risposta è nella disperata e in parte inconscia volontà di ignorare quel che accade, quando la piena consapevolezza ci priverebbe della possibilità di continuare a vivere" scrive la Montalcini stessa con una lucidità invidiabile.

Un libro che racconta anche la vita esemplare di una donna capace di superare le difficoltà della vita con forza e tenacia, capace di guardare agli altri con amore e dedizione, che ha dedicato una vita allo studio della scienza senza mai dimenticare il valore di cuore e spirito.

Scritti da voi

Sala d'attesa

Seduta in sala di attesa pensai, aspettando mio turno per donare sangue: "Signor vi sono grata di potere donare, tanti vorrebbero farlo ma non tutti possono".

Oggi sono qui per farlo, qualcuno che ha veramente bisogno potrà guarire più velocemente, qualcun'altro che sta male vivrà!

Seduta in sala di attesa osservai che c'era un uomo altissimo, pallido, sbiancato, smorto e camminava barcollando con molta sofferenza e nei suoi occhi c'era il desiderio di vivere, ma la vita gli stava scivolando via.

Pensai che anche per lui c'era speranza e sollievo per potere correre ancora ad abbracciare la vita con più entusiasmo, stringere qualcuno che amava ma che non aveva potuto farlo prima.

Seduta in sala di attesa pensai: che gran pianeta è il nostro, possiamo provare tanti sentimenti, quelli di gioia, quelli che ci rendono tristi, ma donare ci fa sempre sentire migliori, uniti con l'altro.

Ecco che le lacrime mi scivolano sul viso... È sempre così sono una vera sentimentale!

Seduta in sala di attesa pensai: che siamo propri fortunati in quanto ci sono tante persone che lavorano per vedere la gente più sorridente contribuendo così per un mondo migliore e nuove speranze nei loro cuori.

Seduta in sala di attesa mi sento felice e pensai a tutte quelle persone che donano sangue e a quelle che lo ricevano, perché la vita è un dare e ricevere sempre, questa è la vera magia dell'amore.

Antonia Docarmo
2 agosto 2010

Il mulinello di neve

Sulla nuda roccia spazzata dal freddo vento la Natura gioca e compone un "divertimento"; il mulinello di neve creato dal vento.

Una nenia innocente che sembra un tormento, un allegro "divertimento", ecco il mulinello di neve creato dal vento.

Luca De Vecchi
Cervinia, 7 aprile 2008

Esame di coscienza

Esame di coscienza che riguarda un po' tutti: la presunzione e l'avidità ti distoglie dalla verità.

Quanti di voi sanno ancora guardare le meraviglie che hanno intorno, da quanto non alzi la testa al cielo, non annusi un fiore, non porgi la mano a uno sconosciuto...

La felicità non va cercata chissà dove...

Apri gli occhi e' tutta intorno a noi.

Giampiero Giroletti

Soffio

Quando la tristezza ti prende non riesci a fare altro, allora guardi il cielo in silenzio, le parole non ti escono più dalla bocca ma dal cuore.

Fa che questo fiore ingiallito possa portare profumo, ma quel profumo che porti nel cuore arriva lontano lontano sperando che qualcuno ti possa sentire e ti possa dare un senso a questa tristezza.

Lo dono a te o cielo infinito, e un attimo, un soffio, un respiro, un sorriso. Con due grosse lacrime.

Giovanna Capuano

Lotta alle rughe

In questa rubrica de "Il Donatore", trascriviamo alcuni contributi dall'esterno. Da questo numero iniziamo una collaborazione con l'editore di "Sapere e Salute" a cui rivolgiamo il nostro ringraziamento per la gentile collaborazione.

di Raffaella Tavan

L'invecchiamento è un fenomeno lento e graduale, ma inesorabile. L'unica consolazione è che molto dipende da noi. Le rughe di espressione, quelle che compaiono sul contorno occhi -le cosiddette zampe di gallina- e sulla fronte, sono le prime a presentarsi, seguite da un appesantimento dei solchi naso-genieni (che congiungono le ali del naso con le estremità della bocca), da una perdita di tono e di elasticità della pelle del viso e della comparsa di irregolarità nell'incarnato (le cosiddette macchie senili, causate soprattutto dall'esposizione solare). I tempi di questo processo non dipendono soltanto dall'età biologica e dal corredo di geni del nostro Dna, ma giocano un ruolo fondamentale anche altri fattori: ciò che mangiamo, come ci comportiamo, come ci prendiamo cura della nostra pelle. È per questo che la lotta alle rughe e

all'invecchiamento cutaneo in generale si può combattere su moltissimi fronti: dall'alimentazione ai trattamenti cosmetici, dalla protezione solare agli interventi di medicina estetica fino a veri e propri interventi di chirurgia plastica.

Nutrire bene la pelle la mantiene giovane

Quando si parla di alimentazione corretta si tende a pensare soltanto al mantenimento del peso corporeo. La pelle e gli annessi cutanei - capelli e unghie- sono lo specchio di un'adeguata alimentazione che deve fornire non soltanto energia, ma anche tutti i nutrienti indispensabili, vale a dire i carboidrati, i lipidi, le vitamine, i minerali e l'acqua. Attenzione, quindi, a ciò che si mette nel piatto, soprattutto quando si fanno diete ipocaloriche per perdere peso.

Senza la supervisione di un medico, possono essere inadeguate dal punto di vista delle proteine, delle vitamine e dei minerali, anche perché spesso le diete fai da te escludono completamente alcuni alimenti, sostituiti da altri a basso contenuto calorico. Il risultato può essere un giro vita ottimale, ma una pelle spenta, disidratata e più rugosa.

Fumo e sole lasciano il segno

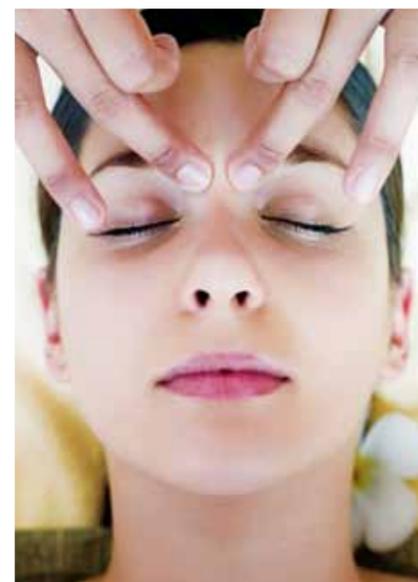
Un altro nemico giurato della giovinezza, poi, è il fumo di sigaretta. Induce, infatti, la produzione di quantità elevate di metalloproteinasi, che distruggono il collagene. Gli effetti, provati ormai da molti studi, sono visibili nella cosiddetta "faccia da fumatore": zampe di gallina accentuate, pelle atrofica e rilassata, rughe intorno alle labbra, linee più sottili sulle guance e sulle mandibole. Nel complesso la pelle del viso perde elasticità e diventa secca, ruvida e poco compatta, mentre il colorito è disomogeneo a causa della scarsa ossigenazione del sangue. C'è da dire, però, che i danni cutanei da fumo sono reversibili: se si smette, la pelle torna via via alla normalità. Cosa che non accade, purtroppo, per i segni del fotoinvecchiamento. L'esposizione al sole invecchia la pelle precocemente, inducendo, tra i vari effetti, la degradazione delle fibre elastiche, collagene ed elastina, che sostengono la struttura cutanea. Evitare esposizioni prolungate e utilizzare sempre, estate e inverno, filtri solari anti Uva e Uvb sono passi indispensabili per prevenire la formazione di rughe "evitabili". Inutile spendere in creme o in trattamenti



estetici o chirurgici quando si fuma e si ama fare le lucertole al sole. È un controsenso. E si buttano via i soldi.

Elisir spalmabili

La ricerca cosmetologica ha fatto davvero passi da gigante nella lotta alle rughe. Basti pensare che nelle creme anti-età di ultima generazione si trovano sostanze funzionali in grado di agire proprio al cuore dei fibroblasti, le cellule preposte alla sintesi di collagene ed elastina, grazie a vettori molecolari che portano principi attivi là dove devono agire. Abbiamo la possibilità di avere concentrazioni inedite di sostanze attive, realizzabili grazie ai progressi della tecnica formulativa. Nuovi campi di ricerca, come quello della bioelettricità cutanea, hanno prodotto formulazioni in grado di emettere impulsi bioelettrici



che riattivano e accelerano i meccanismi cellulari rallentati dall'età. E ancora, gli studi sul ruolo dell'alterazione dei mitocondri nell'invecchiamento cutaneo accelerato hanno permesso la creazione di prodotti specifici. Oggi le linee anti-età offrono soluzioni mirate per ogni tipo di invecchiamento: prime rughe, rilassamento cutaneo, perdita di densità, invecchiamento ormonale. Basta chiedere e il banco dermocosmetico offre una serie di soluzioni inimmaginabili soltanto qualche anno fa. Naturalmente, parliamo di trattamenti che devono essere utilizzati con costanza per mostrare la loro efficacia, che danno risultati gradualmente, migliorano la qualità della pelle (luminosità, elasticità e tono) e riducono le rughe.

Parola d'ordine: spianare

Chi desidera risultati rapidi deve ricorrere alle tecniche più o meno invasive della medicina estetica o della chirurgia. Le soluzioni sono molte e devono essere valutate caso per caso dal medico estetico. Ormai la prassi è la combinazione di tecniche diverse per ottenere i risultati migliori: il peeling, che elimina le piccole rughe e attenua quelle profonde, i filler, che riempiono dall'interno i solchi, la tossina botulinica, efficace sulle rughe d'espressione. Per non parlare delle varie forme di biorivitalizzazione, che consiste in iniezioni a base di vitamine, aminoacidi, minerali, coenzimi e altre sostanze attive che aumentano la vitalità delle cellule, la produzione di collagene e il ringiovanimento cutaneo. E ancora il lipofilling, una tecnica che consiste nel restituire al viso invecchiato (ma si usa anche sulle mani) i volumi perduti iniettando dove serve il grasso purificato autologo, cioè estratto dallo stesso paziente.

Ultimamente è stata presentata nel corso di un convegno di dermatologia

l'applicazione estetica di una tecnica, la Prp (Platelet rich plasma) già utilizzata in medicina per la rigenerazione delle ferite e della cartilagine attraverso microiniezioni di plasma autologo.

Il lifting della tradizione cinese

Sono tantissimi gli italiani che si affidano alla medicina tradizionale cinese, di cui l'agopuntura è la regina incontrastata, per risolvere piccole patologie, alleviare i dolori o smettere di fumare. Ma forse non tutti sanno che può essere utilizzata anche per attenuare le rughe e restituire un aspetto più fresco e levigato alla pelle del viso e del corpo. «È la tecnica dell'agolifting» spiega Maria Papapithagora, specialista in dietologia e master di II livello in medicina estetica, che la pratica da cinque anni. «Consiste nell'applicare gli aghi in alcuni particolari punti del viso e del corpo per ottenere una decontrazione dei muscoli del viso, con un effetto distensivo sulle rughe di espressione, e l'aumento dell'idratazione del tono della pelle di tutto il corpo». Il trattamento non è doloroso e non ha effetti collaterali né controindicazioni e sono necessarie almeno una decina di sedute per ottenere un risultato visibile. «Non è paragonabile a un lifting chirurgico, chiaramente» precisa la dottoressa «l'effetto è più naturale, l'aspetto migliora seduta dopo seduta, senza stravolgimenti improvvisi. È la scelta per chi vuole migliorare senza entrare in sala operatoria». L'effetto dipende da una persona a persona, così come la durata del beneficio. «Spesso associo all'agolifting una biorivitalizzazione omeopatica, con micro punture di collagene e vitamine diluite, sulla ruga e in altri punti di agopuntura».



Batteri alieni nei meteoriti. Forme di vita nello spazio?

Un ricercatore della Nasa sostiene di aver scoperto forme di vita aliena giunte dallo spazio, che potrebbero anche spiegare come la vita stessa sia arrivata sulla Terra. La straordinaria affermazione di Hoover arriva dopo dieci anni di studi su fossili di batteri estremamente piccoli caduti in zone remote di tutto il pianeta. Hoover ha infatti perlustrato l'Antartide e la Siberia, fino a giungere in Alaska per cercare nei ghiacci forme estremamente rare di meteoriti, chiamate CI1 condriti carboniose, di cui al momento esistono solo una decina di campioni. "La scoperta ci dice che la vita nell'Universo è assai più diffusa di quel che pensiamo", ha detto Hoover, "guardando le meteoriti al microscopio ho rilevato vari tipi di fossili di batteri diversi, alcuni dei quali assomigliano a batteri terrestri, altri sono invece del tutto sconosciuti, veri e propri alieni". Se ciò che sostiene Hoover fosse vero, le implicazioni sarebbero di vasta portata per tutto il campo della scienza e dell'astronomia.

corsa sulla lunga distanza. L'evento, organizzato a Osaka, e' stato battezzato 'Robo Mara Full', ed e' stato riservato a robot bipedi in grado di correre autonomamente, senza la guida tramite telecomando. Vietati gli interventi di supporto esterno, anche in caso di caduta.

Acqua pura e solidale

E' stato inventato il primo sistema di depurazione dell'acqua a energia solare. Il suo nome è Sunspring.



Portatile e autonomo, offre la possibilità di avere acqua pulita nelle aree più remote o isolate, dove l'approvvigionamento elettrico potrebbe altrimenti essere un problema. Sunspring è in grado di fornire acqua potabile in luoghi come parchi, campeggi e riserve naturali, ma è stato molto più utile nel 2010 ad Haiti, dove ha fornito acqua potabile per le migliaia di haitiani e di operatori umanitari che hanno dato assistenza a scuole, ospedali e villaggi.

Negli occhi della Gioconda la sua identità

La Gioconda, il più celebre e misterioso dipinto del mondo, nasconderebbe l'identità del soggetto ritratto. Ad annunciarlo è Silvano Vinceti, Presidente del Comitato Nazionale per la Valorizzazione dei Beni Storici, Culturali e Ambientali. Le analisi digitali hanno rivelato due lettere negli occhi della

Monnalisa: una S nell'occhio sinistro e una L nel destro. Le lettere 'ritrovate' ricondurrebbero infatti all'identità di quel volto, per alcuni dai tratti maschili, che da sempre alimenta dubbi e misteri. La L potrebbe ricondursi al pittore stesso, ma anche a Lisa Gherardini, la nobildonna da sempre associata alla Monnalisa. La S al Salai, soprannome di Gian Giacomo Caprotti, giovane pittore che andò a lavorare da Leonardo a 16 anni e a cui quest'ultimo fu molto legato.

il Donatore

periodico di DO.SCA

Direttore responsabile:
Eduardo Szego

Direttore scientifico:
Vincenzo Toschi

Redazione:
Annalisa Gibi
Gloria Mereghetti
Monica Ditaranto

Hanno collaborato a questo numero:
Eduardo Szego
Michele Samaja
Marco Bellettato
Paola Torriani
Raffaella Oppimitti
Beatrice Ferrario
Giovanni Nanetti
Luca Naj-Oleari
Raffaella Tavan
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 DO.SCA Onlus
Via Pio II, 3
20153 Milano
info@doscasancarlo.it

Segreteria DO.SCA
Tel.: 02 48 714 032

Centro Trasfusionale
Tel.: 02 48 708 102

n. 13- Anno VI
Aprile 2011

Lenti a contatto intelligenti

Un ricercatore della Washington University di Seattle, Babak Parviz, ha inventato la cosiddetta smart lens, ovvero una lente a contatto intelligente in grado di effettuare diagnosi senza bisogno di aghi o prelievi. Specificatamente questa particolare lente tecnologica, grazie ad un dispositivo radio, aiuta a monitorare il glaucoma, una malattia che provoca un aumento di pressione all'interno del bulbo oculare, causando danni alla vista e al nervo ottico. Fantascienza? No, realtà.



Gruppo Sanguigno 0 protegge il cuore

Il gruppo sanguigno può influire sullo sviluppo di alcune patologie, ma anche tutelare da altre. Il gruppo 0, per esempio, protegge il cuore. Lo rivela uno studio pubblicato su The Lancet da ricercatori dell'Università della Pennsylvania di Philadelphia. Secondo i ricercatori, la scoperta potrebbe favorire la produzione di trattamenti farmacologici in grado di "imitare" gli effetti benefici del gruppo 0 e di proteggere il cuore delle persone più a rischio.

Sonnambulismo: un gene alterato

Una ricerca pubblicata su Neurology rivela una delle principali cause del sonnambulismo. Secondo i ricercatori



della Washington University School of Medicine, tutto dipende dal Dna. Chi ne soffre infatti ha un gene alterato, localizzato nella regione del cromosoma 20, che si eredita dal padre nel 50% dei casi. Purtroppo non si è ancora riusciti ad identificare quale dei 28 geni sotto osservazione causi questo disturbo del sonno. Tuttavia la coordinatrice dello studio, Christina Gurnett, sostiene che facendo luce sulle cause del sonnambulismo si potrebbe aiutare a trovarne finalmente una cura valida e duratura.

Mens sana in corpore sano

Bastano 40 minuti di camminata veloce al giorno per tenere la mente attiva e brillante! Nonostante scienziati autorevoli abbiano più volte ribadito l'importanza di tenersi allenati mentalmente con cruciverba e giochi di logica, oggi questa tesi viene completamente respinta.



Secondo uno studio americano, per tenere in forma il cervello, più che le parole crociate, è necessaria una bella corsetta. A sostenere la tesi sono i ricercatori di ben quattro università (University of Pittsburgh, University of Illinois, Rice University e Ohio State University), secondo i quali questo tipo di allenamento rallenta il calo mnemonico fisiologico legato all'età ed aumenta il volume dell'ippocampo, area del sistema nervoso deputata al mantenimento dei ricordi. Con il movimento aerobico perciò cresce notevolmente il centro della nostra memoria. Una buona notizia per i malati di Alzheimer.

3 proteine contro lo stress!

Disattivare lo stress è possibile e il cervello è equipaggiato per farlo! E' grazie a tre proteine, urocortina 1, 2 e 3, che l'organismo assorbe gli avvenimenti stressanti e gli shock acuti e riesce a "tirare avanti".



Le tre proteine, però, non sono presenti nelle stesse quantità in ogni persona. Per questa ragione, nei diversi livelli delle tre proteine risiederebbe la differente capacità delle persone di reagire a nervosismo e stress. La scoperta arriva da uno studio pubblicato su Proceedings of National Academy of Sciences (PNAS) dai ricercatori del Weizmann Institute of Science (Israele) guidati da Alon Chen, secondo cui le persone che hanno difficoltà a "spegnere" lo stress sono più facilmente candidate allo sviluppo di ansia e depressione.

Bilancio Consuntivo Anno 2010

ASSDON - ASSOCIAZIONE DONATORI S.CARLO BORROMEO-ONLUS PIAZZA PIO II, 2 20153 MILANO (MI)	
Euro	Bilancio dal 01/01/2010 al 31/12/2010

Pagina	1
Data Stampa	21/03/2011

ASSDON - ASSOCIAZIONE DONATORI S.CARLO BORROMEO-ONLUS PIAZZA PIO II, 2 20153 MILANO (MI)	
Euro	Bilancio dal 01/01/2010 al 31/12/2010

Pagina	1
Data Stampa	21/03/2011

STATO PATRIMONIALE					
ATTIVITA'			PASSIVITA'		
Conto	Descrizione	Importo	Conto	Descrizione	Importo
1.01.001	CASSA CONTANTI	60,72	5.01.001	ESSEPS - ESSEPI SRL	600,00
1.02.206	B.POP.COMM.IND (EX B.R.E.)	40.363,39	5.01.001	FCSA - F.C.S.A FED.CENTRI DIAGNO	110,00
2.04.001	OSPSAN - AZIENDA OSPEDALIERA OSPED	25.700,00	5.01.001	GTIITA - GTI ITALIA SRL	410,40
2.08.001	FORNITORI C/ANTICIPI	5.834,50	5.01.001	VILLA - ARREDI TECNICI VILLA SPA	1.957,29
4.01.005	ATTREZZATURE-MACCHINARI	17.040,00	5.04.005	FORNITORI C/FATTURE DA RICEVERE	5.450,62
4.01.009	MACCHINE D'UFFICIO ELETTR.ELETTRON	7.342,07	5.06.005	INPS PARASUBORDINATI	916,88
4.01.010	MOBILI ED ARREDI	12.734,50	5.06.009	INAIL PARASUBORDINATI	22,63
4.01.015	BENI STRUMENTALI SPESABILI	1.448,50	5.07.002	ERARIO C/RIT.PER LAV.AUTONOMO	3.913,12
4.01.018	IMPIANTI GENERICI	9.059,40	5.07.017	ERARIO C/ADD.LE REGIONALE IRPEF	107,39
5.07.013	ERARIO C/RIT.FISC.PARASUBORDINATI	29,09	6.07.005	FONDO AMMORTAMENTO ATTREZZ.-MACCHI	7.168,37
			6.07.009	FONDO AMMORTAMENTO MACCHINE D'UFFI	6.545,79
			6.07.010	FONDO AMMORTAMENTO MOBILI ED ARRED	7.851,54
			6.07.018	FONDO AMMORTAMENTO BENI STRUM.SPES	1.448,50
			7.01.005	QUOTE ASSOC.SOCI FONDATORI	11.226,33
			7.03.007	RISERVA AVANZO DI GESTIONI PRECEDE	87.300,53
	Totale Attivita'	119.612,17		Totale Passivita'	135.029,39
	Perdita d'esercizio	15.417,22		Utile d'esercizio	
	Totale a Pareggio	135.029,39		Totale a Pareggio	135.029,39

CONTO ECONOMICO					
COSTI			RICAVI		
Conto	Descrizione	Importo	Conto	Descrizione	Importo
8.01.032	ACQUISTI PER RISTORO	3.952,50	9.01.022	RICAVI DA MANIFESTAZIONI	3.031,00
8.04.001	COMPENSI PARASUBORDINATI	9.893,23	9.01.025	RICAVI QUOTE ASSOC. DONAZIONI	92.266,90
8.06.001	CONTRIBUTI SOCIALI PARASUBORDINATI	1.762,25	9.09.003	INTERESSI ATTIVI SU c/c BANCARI	250,57
8.06.002	INAIL PARASUBORDINATI	62,35	9.11.003	ARROTONDAMENTI ATTIVI	4,26
8.14.001	TELEFONICHE	5.094,89	9.11.005	RIMBORSI SPESE	4.390,00
8.16.002	COMPENSI OCCASIONALI	700,00			
8.16.004	COMPENSI PROFESSIONALI PER L'AMMIN	4.148,94			
8.16.007	COMPENSI PROFESSIONALI	23.929,76			
8.19.008	SPESE POSTALI E RECAPITI	147,23			
8.19.019	SPESE VARIE DOCUMENTATE	1.000,37			
8.19.062	COSTI RICERCA MEDICO SCIENTIFICA	2.993,01			
8.19.063	SPESE GEST. SEDE EST. SETTIMO M.SE	4.048,07			
8.20.005	SPESE DI RAPPRESENTANZA	1.083,61			
8.20.018	COSTI SOST. PER GITA SOCIALE	6.646,07			
8.20.020	GADGETS	12.044,10			
8.20.021	EVENTI ANNO PRECEDENTE	814,52			
8.20.022	RINNOVO PALINSESTO DOSCA TV	2.080,00			
8.20.023	SPESE PUBBL. IL DONATORE	23.505,82			
8.20.024	EVENTI	2.762,11			
8.20.100	STAMPA MANIFESTI, LOCANDINE - AFFI	833,10			
8.22.005	AMMORTAMENTO ORD. ATTREZZ.-MACCHIN	3.914,91			
8.22.009	AMMORTAMENTO ORD.MACC.UFF.ELETR.	569,13			
8.22.010	AMMORTAMENTO ORD. MOBILI ED ARREDI	1.528,13			
8.33.004	INTERESSI PASSIVI SU c/c BANCARI	97,35			
8.33.011	ONERI E COMMISSIONI BANCARIE	737,64			
8.35.002	SOPRAVVVENIENZE PASSIVE	832,41			
8.36.004	ARROTONDAMENTI PASSIVI	10,37			
8.38.008	IMPOSTE E TASSE DIVERSE	1,81			
8.38.009	IMPOSTE E TASSE DIVERSE INDEDE.***	166,27			
	Totale Costi	115.359,95		Totale Ricavi	99.942,73
	Utile d'esercizio			Perdita d'esercizio	15.417,22
	Totale a Pareggio	115.359,95		Totale a Pareggio	115.359,95

RELAZIONE DEL COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI SUL RENDICONTO CONSUNTIVO AL 31 DICEMBRE 2010

Gentili Signori Consiglieri,
la presente relazione è finalizzata ad esprimere il parere e le osservazioni dei Revisori Contabili a seguito dell'attività di vigilanza posta in essere durante l'esercizio 2010. Il nostro operato si è ispirato ai dettami di statuto, alle previsioni degli artt. 2403 e 2409-ter c.c. e ai principi contabili dell'O.I.C. Nello svolgimento dei compiti istituzionali attribuiti, abbiamo vigilato sull'osservanza della legge e dello statuto.

La nostra relazione è finalizzata principalmente ad esprimere il parere e le osservazioni dei revisori del bilancio in ordine agli adempimenti previsti dall'art. 25 D.Lgs. n. 460/1997.

Abbiamo ottenuto dagli Amministratori informazioni sul generale andamento della gestione e sulla sua prevedibile evoluzione nonché sulle operazioni di maggiore rilievo, per loro dimensioni o caratteristiche, effettuate dalla Fondazione e possiamo ragionevolmente assicurare che le azioni poste in essere sono conformi alla legge ed allo statuto e non sono manifestamente imprudenti, azzardate, in potenziale conflitto di interesse o tali da compromettere l'integrità del patrimonio della Fondazione.

Abbiamo acquisito conoscenza e vigilato sull'adeguatezza dell'assetto organizzativo ed amministrativo-contabile della Fondazione valutandone la capacità di garantire l'efficienza delle operazioni aziendali, l'affidabilità dell'informazione finanziaria, il rispetto di leggi e regolamenti, il rispetto delle linee di indirizzo dettate dai competenti organi dirigenziali dell'Ente. Il rendiconto chiuso al 31 dicembre 2010, unitamente alla relazione del Presidente Dr. Eduardo Szego è stato depositato presso la sede legale entro i termini di legge. Espletati i controlli di rito, siamo in grado di confermarvi le seguenti risultanze sintetiche di bilancio che corrispondono ai saldi delle scritture contabili, tenute in ossequio alle disposizioni normative:

STATO PATRIMONIALE

- PASSIVITA'	135.030,00
- ATTIVITA'	119.613,00
- DISAVANZO DI GESTIONE	15.417,00

CONTO ECONOMICO

- USCITE	115.360,00
- ENTRATE	99.943,00
- DISAVANZO DI GESTIONE	15.417,00

Sull'andamento della gestione e sulla determinazione del risultato dell'esercizio rimandiamo alla esauriente relazione redatta dal Presidente Dott. Szego Eduardo. Nel corso dell'esercizio abbiamo effettuato le verifiche di nostra competenza constatando la regolare tenuta dei libri contabili ed il puntuale adempimento delle varie incombenze sia civili che fiscali.

Pertanto, esprimiamo il nostro parere favorevole in merito all'approvazione del rendiconto consuntivo 31 dicembre 2010 che presenta un disavanzo di gestione di Euro 15.417,00. Nel ringraziarvi per l'attenzione accordataci vi invitiamo ad approvare il rendiconto Consuntivo al 31.12.2010 unitamente alla relazione del Consiglio Direttivo ed unitamente alla destinazione del disavanzo di gestione.

IL COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI

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

Queste ed altre convenzioni sul sito internet 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
info@fantasiedinterni.com

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

HAIR FASHION - MODI' parrucchiere uomo/donna

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

sconto del 10%
su tutti i servizi

GSG DENTAL sas studio dentistico

Via San Giusto, 52 - 20153 Milano
Tel. 02 48205684
gsg.dental@alice.it

sconto del 10%
su listino prestazioni

VALIGERIA DE ANGELI

Pizza De Angeli, 14 - 20146 Milano
Tel. 02 435730 - Fax 02 435730
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. 02 48006001

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

ricciocapricciparrucchieri@hotmail.it

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

CRT TEATRO DELL'ARTE

Intero: € 18,00
Ridotto Giovani max 25 anni: € 12,00
Ridotto Convenzionati: € 15,00
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 9° Short Formats Festival Internazionale della Nuova Danza

INFAMIGLIA scc.coop. sociale Onlus (Telesoccorso)

P.zza Selinunte 3 - 20148 Milano
Tel. 02 38005013
N.verde 800046337
info@teleassistenzainfamiglia.it

Sconto del 10%
su tutti i servizi

TAPPETI ORIENTALI PERSIANI di Anna Rossi

Via Organdino, 2 - 20146 Milano
Tel. 02 48004670
annacesararossi@gmail.it

sconto del 10%

RICCI E CAPRICCI parrucchieri

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

ITALCREDI spa finanziamenti e prestiti

C.so Buenos Aires, 79 - 20124 Milano
Tel. 02 66721711
N. Verde 800780330
Ref. di zona: Stefania Germani: 3492982143
s.germani@italcrediti.it

MA-RA prodotti per capelli

Via Palmi, 2 - ang. Forze Armate
20152 Milano
Tel. 02 4563796
maxdimara@libero.it

sconto del 10%
su tutti prodotti

SGAGNAMANUBER di Porfilio Francesco

Via Friuli, 61 - 20135 Milano
Tel. 02 5457834
fporfilio@email.it

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

ART di De Santis Nicola imbiancatura - Verniciatura

Tel. 347 7212600

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



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

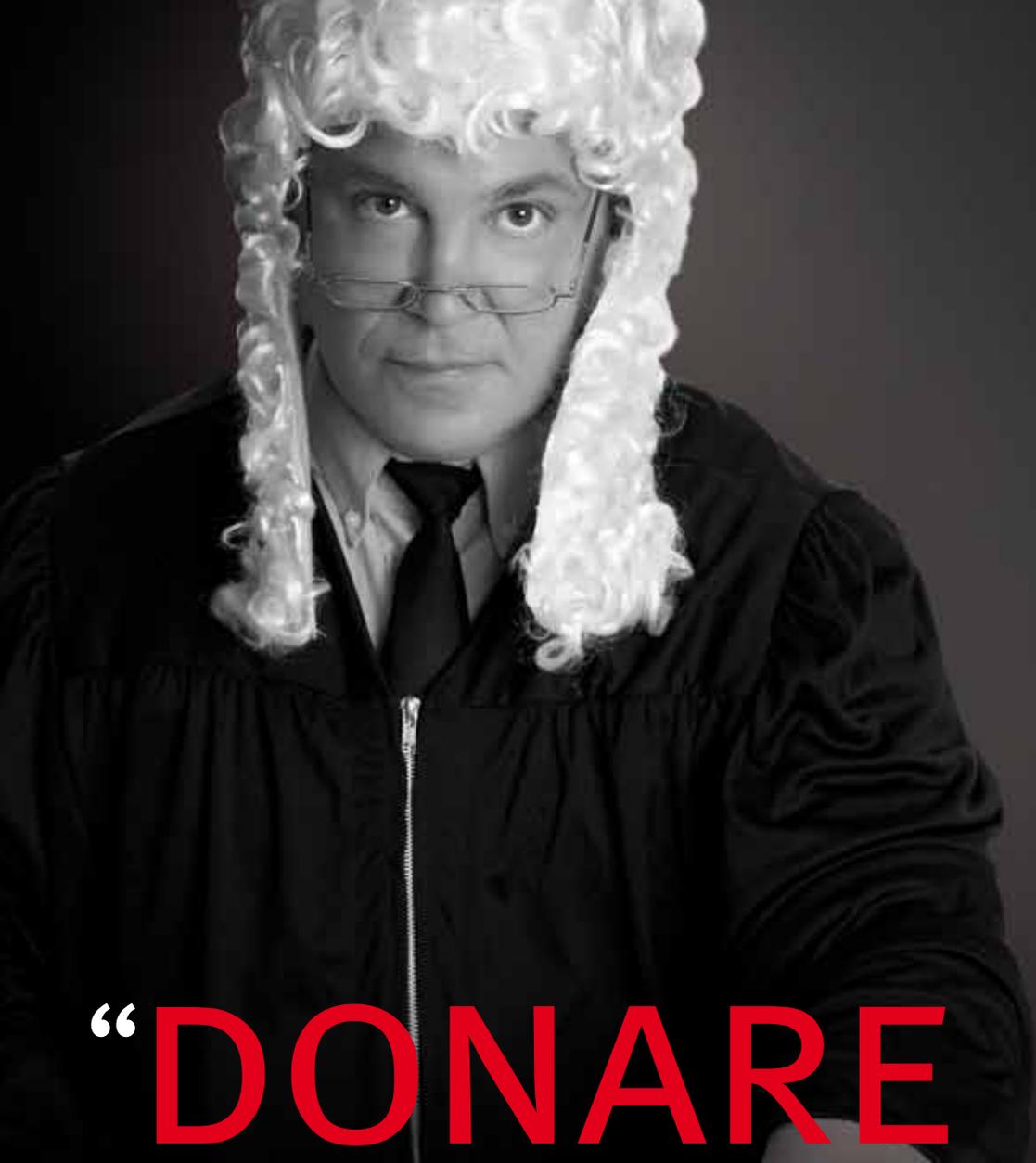
Pressione: TRA 110 E 180

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 allogeniche 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.



**“DONARE
IL SANGUE
È UNA BUONA CAUSA”**



Associazione DO.S.CA Onlus

Donatori di Sangue Ospedale San Carlo Borromeo

telefono 02 48714032 - www.doscasancarlo.it - e-mail: info@doscasancarlo.it

Puoi donare dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 10.30 e il sabato su prenotazione