



Anno VI - Numero 14
Settembre 2011

il Donatore

di sangue

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



Il Sonno e i suoi disturbi **Il parere della scienza**

**La Medicina
nell' Ottocento**

**Chopin:
Malattia e musica**

Dosca su facebook!



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

Un saluto, come sempre a tutta la fantastica community di facebook da Luca Naj-Oleari. Volevo ringraziarvi perchè stiamo diventando sempre più numerosi, attivi e intraprendenti. In quanto community manager sono fiero di annunciarvi che la famiglia si è allargata e non ne vuol sentire di smettere di crescere: infatti, siamo già in 500 a condividere questa nuova e divertente avventura sul web!

Ora che abbiamo raggiunto un primo piccolo traguardo dobbiamo puntare ancora più in alto facendo sentire la nostra voce anche agli altri: invitate gli amici e promuovete la pagina perchè i prossimi mesi saranno sempre più grandiosi e ricchi di avvenimenti e trovate esclusive.

Nuovi interessantissimi articoli e contenuti, curiosità dal web ma anche le immagini delle ultime iniziative, eventi, gite e tantissimi suggerimenti che non mancheranno di appassionarvi e farvi sorridere.

Vorremmo infatti che la nostra pagina diventasse per voi un luogo di intrattenimento e svago dove trascorrere qualche minuto in simpatia e allo stesso tempo che fosse considerata come un punto nevralgico per tutti quelli che, come noi, amano donare sangue; per questo vi invitiamo anche a utilizzare la pagina facebook come un mezzo per fare del bene! Le donazioni sono in calo un po' ovunque, per questo vi invitiamo anche a utilizzare la pagina facebook come un mezzo per raccontare della vostra esperienza come Donatori. Continuate a condividere pensieri, immagini e video sulla nostra bacheca... chissà che non possano servire da convincimento per gli indecisi!

**Ormai siamo una grande famiglia,
se non sei già iscritto ti invitiamo a farlo per divenirne parte!**

un saluto a tutti e...

buon proseguimento sulla nostra pagina "Dosca - Associazione Donatori Sangue San Carlo"

Vi aspettiamo su facebook!

Speciale

Il sonno e i suoi disturbi
di Luigi Ferini-Strambi
pag. 4

Primo piano

La Medicina nell'Ottocento
di Gloria Mereghetti
pag. 10

Chopin: Musica e Malattia
di Ermanno Passoni
e Matteo Valerio
pag. 12

I premi Nobel: Alexander Fleming
di Raffaella Oppimitti
pag. 14

Vita associativa

Gita sociale a Parma
pag. 8

Settimo News
di Antonio Vuotti
pag. 9

Premi Oscar
pag. 11

Percorsi d'arte

Biennale di Venezia
di Beatrice Ferrario
pag. 16

Rubriche

Lo psicologo risponde
pag. 18

L'avvocato risponde
pag. 19

Anniversari in Medicina
pag. 20

Lettere al giornale
pag. 22

Letti per voi
pag. 24

Scritti da voi
pag. 25

Contributi da terzi
pag. 26

Cronaca in pillole
pag. 28

Medicina in pillole
pag. 29

Editoriale

di **Eduardo Szego**



Eduardo Szego
Presidente
DOSCA

Care amiche e cari amici donatori, ci ritroviamo freschi e riposati, a fine vacanze, armati si spera delle migliori intenzioni di donare complessivamente un tantino in più di prima.

Eh sì, perché a rischio di diventare un po' ripetitivi e quindi noiosi, dobbiamo ribadire che il calo delle donazioni non è ancora finito, anche se qualche segnale di debole ripresa c'è, ma purtroppo non sistematico e strutturale: sembrerebbe piuttosto casuale.

“ ancora in calo donazioni e nuovi donatori ”

Ad esempio dopo un gennaio ancora negativo (-2,65%), ricompare il segno positivo in febbraio (+1,78%) e in marzo (+4,56%) per ripiombare in aprile a -24% (!), tal che il **1° trimestre chiude leggermente positivo a +1,5%** mentre, a causa della negatività di aprile, il 2° trimestre resta negativo a -4,7%.

Proseguendo l'analisi sui dati disponibili al momento in cui andiamo in stampa, si rileva a maggio una buona ripresa (+10,1%), e giugno positivo per ben +4,6% rispetto a giugno 2010, ma non ancora sufficienti a riportare in positivo il **1° semestre che infatti chiude a -1,60%** rispetto al 1° semestre 2010.

Il fatto più saliente però, e a nostro parere **molto più allarmante**, è il calo drastico, a partire da febbraio del numero di nuovi donatori acquisiti, che totalizza:

- nel **1° trimestre un calo globale di -32%** così ripartito:
febbraio -34,6%
marzo -44,0%

- Alla fine del **1° semestre il dato si attesta a -25%**

Questa rilevazione comporta almeno tre considerazioni:

- è necessario inventarsi nuovi mezzi di promozione della donazione e/o intensificare quelli già in atto e che fino a poco tempo addietro ci hanno

permesso di raggiungere lusinghieri risultati;

- se ciò non desse tangibili risultati, diventerebbe più credibile l'ipotesi già altre volte avanzata, cioè che dopo oltre 10 anni di ricerca di nuovi donatori nella stessa area geografica, probabilmente a modesto tasso demografico e di natalità, in linea con i tassi nazionali, non sono materialmente reperibili nuovi donatori, perlomeno al ritmo degli anni passati;

- comunque è innegabile che di fronte ai pesanti cali di nuovi donatori, e in presenza di perdita di vecchi donatori già da tempo rilevata, il calo delle donazioni è ancora relativamente contenuto.

Ciò significa, e bisogna darne atto ai nostri donatori, che il tasso di donazione, ancorché negativo, è comunque tale da mitigare l'effetto del forte calo di donatori. Con tutto ciò però non si deve abbassare la guardia, come abbiamo detto più volte, ma al contrario fare tutto ciò che è nel nostro potere per raddrizzare il trend purtroppo discendente delle donazioni, come si dice più avanti.

Da parte nostra abbiamo intensificato le azioni di promozione e propaganda, con nuove uscite di manifesti murali nell'area del nostro bacino, abbiamo attivato un intensivo volantinaggio sui taxi, nelle caselle della posta di palazzi abitazione, nelle sale d'aspetto dei medici di famiglia, nelle farmacie.

Abbiamo incontrato Associazioni sportive, scuole, caserme; attivato e mantenuto i contatti web, solitamente frequentati da giovani.

Senza abbandonare ovviamente il più tradizionale ed efficace degli strumenti di promozione, ossia il contatto telefonico diretto col donatore. Stiamo anche sperimentando la pubblicità su Radio locali, non molto costose e con buona audience.

(segue a pag. 6)

IL SONNO

e i suoi disturbi

Il sonno: esigenza universale dell'uomo, fenomeno che occupa circa un terzo della vita di ciascuno di noi. E' un fenomeno complesso il sonno: quello che avviene nel nostro cervello mentre dormiamo è tutt'altro che monotono. L'elettroencefalogramma durante il sonno mostra enormi variazioni, a seconda del momento in cui viene eseguito. Va infatti ricordato che ci sono due tipi fondamentali di sonno, articolati in cicli progressivi. Il primo è il sonno non-REM, privo di movimenti oculari rapidi e suddiviso in quattro stadi che esprimono il progressivo approfondimento del sonno. Lo stadio 1 o di addormentamento è la fase di transizione tra veglia e sonno; lo stadio 2 o sonno leggero è la fase in cui compaiono figure caratteristiche come i fusi del sonno (spindles); gli stadi 3 e 4 o sonno profondo sono caratterizzati da onde molto lente ed ampie. Il secondo tipo di sonno è rappresentato dal REM (da Rapid Eye Movements), caratterizzato appunto da movimenti oculari rapidi, ma anche da assenza di attività muscolare ed un tracciato elettroencefalografico simile a quello della veglia con occhi aperti. Il sonno non-REM e quello REM si alternano 4-5 volte nel corso della notte: comunque, nella prima parte della notte prevale il sonno profondo non-REM (stadi 3 e 4), mentre nell'ultima parte predomina il sonno REM.

Le funzioni ristorative del sonno

Una delle più antiche teorie sullo scopo del sonno è che si tratta di un fenomeno necessario per il recupero fisico. Secondo il concetto di omeostasi, l'energia che si spende durante il giorno deve essere bilanciata da un periodo di recupero. Ma basta coricarsi e rilassarsi, oppure è proprio il sonno ad avere la funzione di conservazione dell'energia stessa? Negli animali a sangue caldo, come l'uomo, il mantenimento di una temperatura corporea costante richiede quantità elevate di energia, soprattutto vivendo in climi freddi. L'attività viene ad incidere ulteriormente sul bilancio: infatti, un periodo di inattività forzata riduce il fabbisogno di cibo, soprattutto se l'animale riposa al riparo dal freddo.

Il sonno, rispetto al semplice riposo, porta ad un risparmio energetico moderatamente più elevato: dormire riduce globalmente il nostro metabolismo di circa il 10%, se non vengono differenziati vari stadi del sonno. Il consumo di ossigeno e la frequenza cardiaca si abbassano in particolare durante le prime ore del sonno, soprattutto durante il sonno profondo non-REM. Sulla base di

questi dati si è postulato che questo tipo di sonno è strettamente associato alla conservazione dell'energia. D'altra parte si è osservato che individui con alti indici di metabolismo diurno hanno una maggiore quantità di sonno profondo non-REM e dormono più a lungo rispetto a quelli con livelli metabolici più bassi. I neonati hanno un'elevata percentuale di sonno profondo, soprattutto dello stadio 4, il cui ammontare si riduce con l'età: è stato ipotizzato che questo fenomeno sia in parallelo con la riduzione del metabolismo cerebrale e corporeo che si accompagna all'aumento dell'età. Inoltre, gli individui che dormono a lungo hanno una temperatura corporea più alta durante il giorno, indice di un più elevato metabolismo.

Oltre alle precedenti osservazioni sulla funzione di recupero del sonno, bisogna ricordare che il rilascio dell'ormone della crescita (GH) avviene soprattutto di notte, durante il sonno profondo non-REM. Nel bambino, la carenza di GH può causare molte malattie tra le quali nanismo, ipotiroidismo, inibizione della pubertà, scarso sviluppo dei testicoli e del pene,

cretinismo, depressione. Anche se questo ormone viene sintetizzato soprattutto durante la crescita non bisogna pensare che esso non sia importante nell'età adulta: infatti la carenza di GH nell'adulto è fortemente correlata con ipogonadismo, perdita della libido, aumento del grasso viscerale, amenorrea, sterilità, calvizie, impotenza, frigidità, osteoporosi, perdita della massa e della forza muscolare, depressione e scarso benessere psico-fisico in generale.

Il sonno REM

Parlando di recupero fisico ci siamo sostanzialmente riferiti sempre al sonno non-REM. Ma circa il 20% della notte in un soggetto adulto è rappresentato dal sonno REM. A cosa serve questo tipo di sonno e quali sono i suoi rapporti con la conservazione o il recupero dell'energia? Il REM è lo stadio in cui compare la maggior parte dei sogni. I neonati (ed i giovani animali) trascorrono molto più tempo degli adulti nel sonno REM e, secondo una teoria, questo tipo di sonno contribuirebbe a sviluppare il cervello all'inizio della vita. Durante il REM, il cervello immaturo genererebbe degli stimoli da solo, poiché quelli esterni che contribuiscono allo sviluppo cerebrale sono assenti. Quindi gli stimoli generati



di Luigi Ferini-Strambi

all'interno del cervello durante il sonno REM potrebbero integrare il ruolo degli stimoli sensoriali presenti nello stato di veglia. È interessante notare come le specie i cui piccoli nascono con un cervello relativamente immaturo (come i gatti) trascorrono più tempo nello stadio REM rispetto a specie il cui cervello è relativamente più maturo alla nascita (come le pecore). Ma se il sonno REM fosse coinvolto esclusivamente nella costruzione del cervello in fase di sviluppo, non si spiegherebbe come mai continui ad essere presente, anche se in percentuale minore, nell'adulto maturo con un cervello pienamente sviluppato. Infatti, numerose ricerche hanno dimostrato che il sonno REM è implicato con l'apprendimento e la memoria. Il REM aiuta a consolidare la memoria riflessiva ("sapere come") e non quella dichiarativa ("sapere perché"). Senza volere entrare in maggiori dettagli, una cosa è certa: il cervello durante il sonno REM è in piena attività ed alcune sue aree sono addirittura più attive che durante la veglia. Appare quindi appropriato il termine di

"sonno paradossale" per questo tipo di sonno ad alto consumo energetico, almeno a livello cerebrale.

I disturbi del sonno

Generalmente quando si pensa ai disturbi del sonno, si è portati a pensare all'insonnia. In realtà essa rappresenta il disturbo con la maggiore prevalenza nella popolazione generale, ma non è quello più frequentemente studiato con metodiche obiettive nei Centri di Medicina del Sonno.

Possiamo distinguere quattro categorie di disturbi del sonno:

- disturbi dell'inizio e del mantenimento del sonno (insonnie)
- disturbi da eccessiva sonnolenza (ipersonnie)
- disturbi del ritmo sonno-veglia
- disturbi motori e/o vegetativi associati al sonno, a particolari stadi del sonno o a risvegli parziali (parasonnie).



Il termine insonnia definisce la percezione individuale di sonno insufficiente o poco ristoratore o comunque inadeguato allo svolgimento efficace delle attività quotidiane. Per giungere ad una diagnosi precisa ed un'adeguata terapia, occorre distinguere diverse caratteristiche dell'insonnia:

- difficoltà di addormentamento
- difficoltà di mantenimento del sonno (frammentazione)
- risveglio troppo precoce

Se c'è difficoltà di addormentamento, l'insonnia può essere legata ad un disturbo d'ansia oppure alla sindrome delle gambe senza riposo. Se c'è un risveglio troppo precoce, la causa del disturbo del sonno potrebbe essere una depressione che sta per arrivare. Comunque, le cause più frequenti dell'insonnia sono: un disturbo d'ansia (circa il 25% di tutte le insonnie), una depressione (circa il 20%), una insonnia da condizionamento negativo (circa il 15%), la sindrome delle gambe senza riposo (circa il 5%), insonnia legata a problemi fisici (come il dolore) in un altro 5%.



E' necessario formulare una corretta diagnosi per poi stabilire la terapia adeguata. Una terapia farmacologica è necessaria in circa il 70% dei casi di insonnia: il trattamento farmacologico, con la possibilità di interrompere rapidamente il circuito vizioso caratterizzato dalla triade coricamento-allertamento-insonnia, consente soprattutto di evitare l'instaurarsi di un condizionamento negativo che è spesso causa della cronicizzazione dell'insonnia stessa.

Variazioni dello stile di vita possono talora rappresentare una valida soluzione al problema. Tutti gli insonni dovrebbero osservare per una buona qualità del sonno alcune semplici norme comportamentali, quali:

- Coricarsi e svegliarsi sempre alla stessa ora, anche nei giorni feriali.
- Svolgere regolare esercizio fisico, ma non nelle 3-4 ore prima di coricarsi.
- Ridurre nicotina, caffeina ed alcool nell'arco della giornata e astenersi da queste sostanze nelle 3-4 ore prima di coricarsi.
- Usare la camera da letto solo per dormire (non per vedere la televisione o per mangiare).
- Evitare l'esposizione a fonti di luce (ad esempio il computer) nelle ore serali.
- Evitare il riposo pomeridiano; eventualmente, solo un sonnellino di 20-30 minuti.

C'è poi un disturbo particolare, quale la sindrome delle gambe senza riposo: la sintomatologia compare tipicamente a riposo, si attenua con il movimento e si manifesta o si aggrava nelle ore serali e nella prima parte della notte, interferendo con il processo di addormentamento

e generando insonnia. I soggetti affetti presentano un'intensa irrequietezza motoria, che li costringe a continui movimenti delle gambe o ad alzarsi dal letto e camminare. In questo caso la terapia non si basa sugli ipnotici ma soprattutto su farmaci che agiscono sul sistema dopaminergico (quelli che si usano, però a dosi più elevate, anche nel morbo di Parkinson).

Ma come è stato prima accennato, i disturbi del sonno non sono solo rappresentati dalle insonnie, ma anche dall'eccessiva sonnolenza di giorno. In questo ambito, la patologia più importante sul piano epidemiologico è la sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS). La sindrome è caratterizzata da ripetuti episodi di occlusione delle prime vie aeree durante il sonno. L'occlusione totale viene denominata apnea ostruttiva, mentre l'occlusione parziale viene definita ipopnea. Le apnee/ipopnee vengono definite come la cessazione totale o parziale del flusso d'aria al naso ed alla bocca della durata di almeno 10 secondi, associata a ripetuti sforzi inspiratori sia toracici che addominali nonché a calo della saturazione di ossigeno nel sangue. La sintomatologia generata dalle apnee morfeiche varia da individuo ad individuo. Tuttavia, è possibile considerare un continuum dal russamento isolato senza sintomatologia diurna alla grave sindrome delle apnee morfeiche con eccessiva sonnolenza diurna e complicanze polmonari e cardiocircolatorie.

Da un punto di vista generale, si può affermare che il rischio di sviluppare l'OSAS aumenta con l'età ed è fortemente correlato con l'obesità ed il ses-



so maschile. I dati epidemiologici degli ultimi decenni indicano una prevalenza dell'OSAS nell'adulto attorno al 4% negli uomini ed intorno al 2% nelle donne. Dopo la menopausa le donne tendono ad assumere lo stesso rischio degli uomini.

La prevalenza della sindrome è massima tra la quinta e la settima decade. L'OSAS è associata ad un aumentato tasso di mortalità sia per complicanze cardiocircolatorie che a causa di incidenti stradali ed infortuni sul lavoro.

Per quanto riguarda il trattamento dell'OSAS, oltre al calo ponderale occorre ricordare l'apparecchio a pressione positiva d'aria per via nasale (Continuous Positive Air Pressure, CPAP), e diversi trattamenti chirurgici rivolti a ridurre l'ostruzione delle prime vie aeree. Il trattamento non può comunque prescindere sia da una valutazione polisomnografica notturna per definire la gravità della sindrome, sia da indagini radiologiche per localizzare il sito di ostruzione e definirne l'entità.

Nell'ambito delle parasonnie, bisogna ricordare il Disturbo Comportamentale durante il sonno REM (REM sleep Behavior Disorder; RBD). I pazienti affetti da questa patologia si presentano tipicamente con un'anamnesi di sogni vividi e di movimenti eccessivi durante il sonno, questi ultimi talvolta così violenti che possono provocare lesioni al paziente stesso o alla persona che dorme con lui. Il comportamento violento può essere messo in relazione specificatamente con il contenuto dei sogni, che spesso è ripetitivo e stereotipato e generalmente coinvolge il soggetto stesso che è impegnato ad affrontare qualche minaccia.



Egli, per esempio, può sognare di difendere la moglie da alcuni aggressori, ma di fatto è lui stesso ad aggredirla mentre sta sognando. Al risveglio il paziente è del tutto lucido, anche se costernato per quanto accaduto ed è in grado di raccontare il sogno al quale il suo comportamento si era evidentemente uniformato. E' importante sottolineare che questo atteggiamento violento si verifica esclusivamente durante il sonno, in quanto in veglia non si evidenzia alcun deficit comportamentale. Oltre ai movimenti sono presenti espressioni vocali, più o meno articolate, esprimenti per lo più rabbia, paura, ma a volte anche riso. Anche se la RBD può manifestarsi a tutte le età, l'esordio si verifica generalmente dopo i 60 anni. Sono più colpiti gli uomini delle donne. Anche se la RBD può manifestarsi in modo evidente in soggetti sotto tutti gli altri aspetti sani e senza disturbi di natura neurologica, essa può associarsi a (o addirittura rappresentare l'inizio di) malattie neurodegenerative come il morbo di Parkinson, la demenza da corpi di Lewy e l'atrofia multi sistemica. La terapia di questa parasonnia è esclusivamente farmacologica. La maggior

parte dei pazienti risponde bene al trattamento con il clonazepam che è in grado di sopprimere sia il comportamento violento sia la capacità di ricordare distintamente il sogno. La sospensione della terapia, tuttavia, porta inevitabilmente alla ricomparsa della sintomatologia.

Abbiamo preso in rassegna solo alcuni disturbi, ma occorre ricordare che le patologie del sonno sono numerose.

Queste patologie generalmente compromettono la qualità della vita del soggetto che ne è affetto, e spesso complicano anche altre patologie concomitanti. Un buon sonno, sia sul piano qualitativo che quantitativo, può invece "proteggere", almeno in parte, da alcune frequenti malattie internistiche.

D'altra parte anche il celebre poeta romano Ovidio così sottolineava l'importanza del sonno:

"Sonno, quiete d'ogni cosa. Sonno, dolcissimo fra i numi, pace dell'animo, che disperdi gli affanni e rianimi i corpi oppressi dal lavoro e li ritempi per nuove fatiche..." (Ovidio, Metamorfosi, libro XI, 2 d.C).



Luigi Ferini Strambi

si occupa di Medicina del Sonno da oltre 25 anni. Laureato in Medicina e Chirurgia all'Università degli Studi di Milano, è specializzato in Neurologia.

Dopo diverse esperienze all'estero, oggi lavora nell'ambito della ricerca all'Istituto Scientifico San Raffaele di Milano. Professore di Psicologia Generale, tiene anche un corso di Psicobiologia del Sonno.

E' tutt'ora presidente dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno, responsabile europeo della World Association of Sleep Medicine e membro dell'American Academy of Sleep Medicine.

Editoriale: segue dalla pag. 3

Non abbiamo ancora un riscontro positivo esplicito a queste nostre azioni, ma sarebbe già sufficiente se esse arrestassero ulteriori maggiori perdite. Per concludere su questo punto, ancora una volta vi ripetiamo l'invito ad intensificare comunque il vostro ritmo di donazione e, molto importante, di diffondere tra i consueti amici, conoscenti e amici occasionali, il concetto di donazione, invitandoli esplicitamente a donare, illustrandone tutti gli effetti benefici per il donatore e per i malati, e i vantaggi pratici primo fra tutti il controllo della salute tramite analisi ed esami periodici, sempre e del tutto gratuiti.

Ed ora qualche notizia sulla vita della nostra Associazione, in aggiunta a quelle che leggerete nelle apposite rubriche di Vita Associativa.

Già da qualche mese è operativa, nella Segreteria Dosca, Gloria che come vi era stato annunciato nel numero precedente di questo nostro giornale, sostituisce Annalisa, volata in Cina; abbiamo ragione di ritenere che si sia stabilito subito un

buon feeling tra Gloria, Dosca e tutti coloro che hanno già avuto modo di contattarla direttamente, che sono molti se pensiamo che nelle sole due gite a Parma e dintorni del 12 e 19 giugno, ne ha condotti a spasso circa 250!

A proposito di gita direi che anche quest'anno è andata bene, speriamo bene per tutti (vedere articolo all'interno) e nel bene e nel male fateci avere i vostri commenti che saranno molto utili per organizzare le gite dei prossimi anni; la decisione di organizzare due gite in due domeniche successive, ad esempio, nasce dal suggerimento di uno di voi, quando un anno, per sovrarichiesta, molti amici non poterono partecipare.

“ partecipazione alla vita dell'associazione ”

E in generale, è altamente richiesta e gradita una vostra maggior partecipazione alle vicende dell'Associazione, anche tramite le lettere al giornale. Da un vostro suggerimento è nata l'idea di rimborsare il biglietto del tram a chi viene a donare

con i mezzi pubblici: idea subito accolta e già messa in pratica.

Anche altre iniziative di svago e cultura messe in atto da DOSCA hanno riscosso gradimento; si allude alla visita guidata alla Mostra dell'Arcimboldo.

Ciò ci conforta nell'idea di organizzarne altre e, anche in questo caso, vi rinnoviamo l'invito ad esprimere preferenze e suggerimenti, che saranno tenuti nel massimo conto.

E' venuto il momento di salutarci, ricordando sempre il nostro invito:

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

e con un caloroso e cordiale

“ buona donazione a tutti! ”

Eduardo Szego
Presidente DO.S.CA.

VITA ASSOCIATIVA

Gita sociale a Parma

Quest'anno è stata per me la prima gita con voi, carissimi donatori, e devo ammettere che nei mesi in cui preparavo questo evento molto importante ho avuto un po' di timore. Mi chiedevo spesso se sarebbe andato tutto bene e devo dire che, almeno per me, sono state due giornate indimenticabili, soprattutto per merito vostro! Il calore con cui mi avete accolto, pur non conoscendomi, mi ha davvero riempito di energia. Devo perciò assolutamente, in questo breve diario di viaggio, prima di tutto ringraziarvi per il vostro entusiasmo, la vostra pazienza e la vostra voglia di dare sempre il massimo! Questa voglia di vivere incontenibile è proprio quello che vi caratterizza e che vi porta a donare il sangue ad altre persone. E' davvero un grande atto di solidarietà. La gita rappresenta perciò il nostro più sincero grazie a voi, cari donatori, perché pur salvando molte vite nessuno può dirvelo di persona!

Quest'anno la Gita Sociale di DOSCA ha raddoppiato. Data la grandissima richiesta degli scorsi anni, l'Associazione ha voluto dare la possibilità a tutti di partecipare, organizzando la gita in due domeniche consecutive. Le date prescelte sono state il 12 e il 19 giugno. Destinazione: la bellissima città di Parma e l'affascinante Rocca di Fontanellato.

In entrambe le giornate il ritrovo alle 7.00 di domenica mattina non ha fermato neanche i più pigri. L'Ospedale

San Carlo si è animato in fretta di persone assondate ma pronte ad iniziare una giornata ricca di sorprese.

Il 12 Giugno abbiamo raggiunto ben centocinquanta presenze ed il 19 giugno altre cento.

Un gruppo strepitoso!

Ad aiutarmi nell'impresa i miei fidati capigruppo: l'inarrestabile Franco, la solare Francesca e l'allegro Antonio. Siamo stati poi supportati dai nostri preziosi volontari sempre presenti: Angelo, Gianni, Loredana, Rosina, Rosa, Maria e Pieris.

Hanno osservato tutto con curiosità. Ci siamo sparpagliati un po' ovunque, ma siamo riusciti a non perdere nessuno. Il gruppo B, capitanato da Francesca, è quello dei "PRECISI". Sono riusciti a visitare tutti i monumenti con compostezza, rimanendo sempre uniti. E' stato il gruppo più ordinato e noi lo abbiamo ammirato da lontano. Infine il gruppo C, gli "STRAVAGANTI", guidato da Franco, è riuscito a vedere anche di più di quanto previsto da programma. Hanno attraversato la città più e più volte senza mai fermarsi, riuscen-



Dopo l'appello di rito finalmente si parte! Una volta arrivati a Parma abbiamo visitato monumenti meravigliosi con delle guide molto preparate. Il bellissimo Battistero, la cupola del Correggio all'interno del Duomo, il Palazzo della Pilotta, la Camera della Badessa, il Teatro Farnese (aperto solo il 19 Giugno) ed il Giardino Ducale. Siamo rimasti tutti a bocca aperta per le eccezionali opere d'arte che possiede questa città immersa nella storia.

Il 12 giugno i primi tre gruppi hanno acquisito un'identità ben precisa e questo ha reso tutto molto più divertente. Il mio gruppo, ovvero la lettera A, è stato quello più disordinato ma simpaticissimo. Per questo io l'ho definito "GLI SCALMANATI". Con noi c'erano tanti bambini e sono stati bravissimi!

do a ritornare al pullman prima di tutti. Complimenti davvero!

Anche i due gruppi del 19 giugno sono stati davvero eccezionali. Il gruppo A, seguito dalla sottoscritta, è stato ridefinito "GLI ESPLORATORI". Una voglia di fare, vedere e scoprire incontenibile. Non riesco più a seguirvi, tanto che alla Rocca di Fontanellato vi ho aspettato fuori. E infine il gruppo B, ovvero "I MANGIONI".



5 Novembre 2011 - ore 10,30

ASSEMBLEA STRAORDINARIA
DEI SOCI

Sala Conferenze Ospedale S. Carlo

Gli è piaciuto vedere la città e passeggiare per Parma, ma ancor di più le innumerevoli portate al ristorante. E come biasimarli!

Verso le 13.30 la fame ha cominciato a farsi sentire e la meta più ambita è diventata in breve tempo il ristorante Mezzadri. Situato a Paroletta, una frazione di Fontanellato, il proprietario ci ha accolto con molta cordialità. Finalmente inizia il pranzo! Tempo di sosta: esattamente 3 ore. Ci hanno portato ogni possibile delizia per il palato: antipasto, due primi, due secondi, sorbetto, dolce, caffè e amaro per concludere. Abbiamo chiacchierato e si è formato un clima di amicizia e condivisione. L'unico rischio alla fine dell'abbuffata è stato quello di addormentarsi sul pullman nel breve viaggio per Fontanellato. Ma abbiamo resistito con coraggio e alla fine ce l'abbiamo fatta. La visita alla Rocca di Fontanellato è piaciuta moltissimo anche ai bambini, che hanno vissuto per un'ora come in una fiaba cavalleresca. Ma ciò che ha colpito tutti è stata la "camera ottica", un sistema di monitoraggio usato nel passato per osservare cosa succedeva



all'esterno delle mura del castello senza a sua volta essere visti (una sorta di Grande Fratello dell'antichità, al rovescio). Terminata la visita a Fontanellato abbiamo dovuto tornare ai pullman e prendere così la via del ritorno. La giornata è proprio volata e alle 20.30 siamo arrivati all'Ospedale San Carlo. Piano piano vi ho visto andare via. Mi siete sembrati tutti contenti e spero sia stato davvero così! Per qualsiasi critica mi raccomando scrivetemi, così che l'anno prossimo possa fare meglio.

Entrambe le gite mi hanno regalato moltissimo e vi confesso che tornando a casa alla sera, con la mia macchina blu, ho sorriso tra me e me più volte, pensando all'inaspettata sorpresa di aver trascorso delle giornate così belle insieme a voi.

Quindi non posso che concludere invitandovi alla gita dell'anno prossimo, augurandomi di passare ancora momenti come questi!

Gloria Mereghetti



Donare sangue a Settimo

Settimo News

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

Carissimi amici,

Dosca non si ferma mai.

Quest'anno abbiamo partecipato con il nostro stand alla piccola ma accogliente Notte Bianca di Villaggio Cavour, frazione di Seguro. E' stata ancora una volta l'opportunità di farci conoscere ed incontrare nuove persone che ad oggi non sanno quanto sia importante donare sangue. Abbiamo distribuito i nostri giornalini, i volantini e i gadget e abbiamo parlato con la gente. E' stata una bella occasione di confronto.

Mi appello sempre a voi, cari donatori, ad aiutarci in queste manifestazioni! Abbiamo bisogno di nuovi volontari.

Colgo l'occasione per rispondere a molti vostri appelli riguardanti la possibilità

di donare nella sede Dosca di Settimo Milanese. Stiamo aspettando di parlare con il Sindaco e con i rappresentanti ASL per capire se è possibile realizzare questo progetto a cui teniamo moltissimo. Ci stiamo intanto attrezzando per aprire la sede almeno una volta alla settimana, permettendo così a chiunque ne abbia necessità, la misurazione della pressione e del livello di glicemia. Aspettiamo altre idee per nuove iniziative ed eventi!

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

L'OTTOCENTO: UNA SVOLTA EPOCALE PER

La medicina compie passi da gigante giorno dopo giorno; nel corso della storia dell'uomo, la ricerca in campo medico-scientifico ha continuato a crescere senza mai fermarsi. Per comprendere però l'innovazione medica dei nostri tempi è necessario conoscere prima di tutto ciò che ci precede e che ci ha portato fino allo stato attuale.

L'Ottocento è un secolo chiave per la medicina. Anche in Italia, il Risorgimento segna una svolta epocale nell'approccio verso il malato e la cura delle malattie.

Da sempre accostato allo scienziato, ora si appropria di un ruolo unico e non più interscambiabile. Medico e scienziato hanno infatti compiti differenti anche se in realtà complementari. Grazie ai progressi della chimica, della fisica e della biologia cambia radicalmente l'approccio allo studio delle malattie e delle loro cure. L'osservazione microscopica diventa la base dell'indagine medica, mentre la semeiotica e la statistica vengono utilizzate per capire cause ed effetti, classificare e raccogliere dati. Nascono

corgono che esiste un nesso tra alcune malattie e specifici microorganismi.

Lo studio della fermentazione e delle infezioni fu in questo caso decisivo. Mentre in un primo momento si credette che i batteri fossero un prodotto stesso della fermentazione, nel 1858 Louis Pasteur dimostrò che al contrario erano i batteri a generare la fermentazione stessa. Si dedusse perciò che anche le infezioni fossero il risultato di un'azione batterica. Come sottolinea Armocida nel suo saggio *Storia della Medicina dal XVII al XX secolo*: *"molte delle malattie più temibili ora avevano una spiegazione scientifica ed una causa nota; si poteva quindi affrontare il problema della difesa da questi agenti, della profilassi, della prevenzione e della cura"*.

Ma nell'Ottocento non è solo l'approccio scientifico a mutare notevolmente.

La medicina trasloca dagli asili e dalle case di cura per alloggiare in strutture sempre più professionali. I nuovi ospedali, come il Policlinico Umberto I di Roma, vengono progettati secondo le regole dell'igiene e dell'ingegneria ospedaliera. Vengono costruiti laboratori, sale di degenza e stanze per operazioni chirurgiche. Si comincia a comprendere l'importanza della sterilizzazione e della pulizia. Nel 1878 si introdusse la bollitura degli strumenti operatori e nel 1891 la sterilizzazione a secco.

Importantissima nel Risorgimento Italiano, ma in generale nella storia medico-sanitaria del secolo, è la figura del chirurgo. Da sempre considerato inferiore rispetto alla nobiltà del medico, ora la sua presenza diventa fondamentale.

Tra il Settecento e l'Ottocento il chirurgo più abile era colui che riusciva a far soffrire meno un paziente durante un'operazione d'ernia, un'amputazione o un'estrazione di calcoli dalla vescica.

I metodi per attutire il dolore come l'oppio, l'alcool e la radice di mandragora erano assai poco efficaci.



Il XIX secolo è di fatto un'epoca di grande fermento intellettuale, culturale e politico. L'evoluzione dei mezzi di trasporto, della comunicazione, le grandi scoperte scientifiche provocano un enorme ottimismo nei confronti delle potenzialità dell'uomo.

Tutto questo fervore raggiunge molto velocemente anche il settore medico-chirurgico che comincia a differenziarsi al suo interno sotto diverse specializzazioni e campi d'indagine.

Un cambiamento incisivo riguarda innanzitutto la figura del medico.

la medicina preventiva e la diagnostica per immagini.

Nei secoli appena precedenti, se si escludono incidenti e guerre, le principali cause di morte erano le malattie infettive e parassitarie, cui erano attribuiti circa il 30% dei decessi. All'epoca però non si riuscivano a comprendere le cause di questi contagi, non potendo così neanche prevederne un rimedio. Nella prima metà dell'Ottocento, grazie alla Teoria dei Germi correlata allo studio al microscopio di alcuni tipi di parassiti di grandi dimensioni, molti studiosi si ac-

LA MEDICINA

di Gloria Mereghetti

I malati venivano operati in stanze precarie e con strumenti non disinfettati. Emorragie, dolori lancinanti e infezioni portavano spesso alla morte e la paura nei confronti di questi metodi non permetteva l'evolversi della chirurgia.



La scena muta notevolmente nel corso della metà del XIX secolo. *“Nel 1846 a Boston era stato applicato per la prima volta l'etere solforico ad un paziente in attesa di un atto chirurgico, inducendo la narcosi nell'intervento ed operando senza dolore. L'anno seguente si iniziò ad usare il cloroformio allo stesso scopo e cominciava così la storia della vera ed efficace pratica dell'anestesia”*. E' soprattutto a causa delle guerre che l'ambito della chirurgia si affina maggiormente. Le campagne napoleoniche, i moti rivoluzionari, le battaglie di Crimea del Risorgimento italiano, la guerra di secessione americana e le guerre coloniali, per necessità, conducono ad un progresso nelle tecniche di intervento e di cura. I chirurghi si specializzano nelle amputazioni, nelle resezioni muscolari, nell'arresto di emorragie e nella legatura dei vasi. Le guerre inducono anche a nuovi interventi umanitari. Nel 1859

Henry Dunant resta fortemente impressionato, durante le stragi delle battaglie di Solferino e di San Martino, dalle donne impegnate a fasciar di bende gli uomini straziati dal dolore, senza tener conto di divise o di bandiere.

Da quel momento, Henry Dunant persegue l'idea di costituire associazioni di volontari organizzati per offrire soccorso ai feriti in caso di conflitti.

Nel 1863 nasce il “Comitato Internazionale per il Soccorso ai feriti di Guerra”, divenuto nello stesso anno “Comitato Internazionale della Croce Rossa”, riconosciuto dagli Stati che il 22 agosto del 1864 firmarono la prima Convenzione di Ginevra.

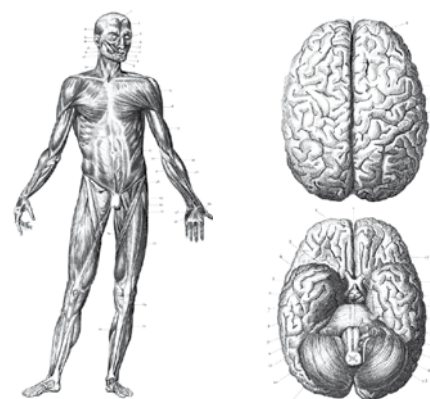
Il soccorso di primo intervento sui campi di battaglia che i volontari, uomini e donne, prestano ai soldati, avviene sotto il simbolo di una croce rossa (il simbolo è un omaggio alla Svizzera, patria di Henry Dunant).

Molte altre furono le scoperte in campo medico prima dell'avvento del XX secolo: si compresero definitivamente la

struttura del sangue e il ritmo e l'origine del battito cardiaco. Si approfondirono i meccanismi della respirazione, della digestione e del sistema nervoso. Nel 1859 Roentgen scoprì i raggi X.

Più lento fu lo sviluppo della farmacologia, anche se è da ricordare la diffusione dell'aspirina a partire dal 1899.

Molto si potrebbe ancora dire di questo secolo così ricco di avvenimenti; abbiamo voluto però delineare brevemente gli snodi fondamentali di un'epoca che ci *“ha davvero cambiato la vita”*.



PREMI DOSCAR

Cari amici, sulla nostra pagina Facebook “Associazione Donatori Sangue San Carlo” continua il concorso “Premi Doscar”, in cui invitiamo gli utenti a inviarci foto, scritti e disegni per partecipare al contest e vincere un fantastico premio a fine dicembre 2011.

La prima categoria “Disegni” è già stata lanciata e abbiamo raccolto 15 opere realizzate da voi che quotidianamente vengono votate e condivise sul web. Se volete partecipare con un vostro disegno a questa categoria, inviate la vostra creazione alla mail dell'Associazione e invitate gli amici a votarla.

Se invece, nel tempo libero, vi improvvisate poeti e scrittori stringete i denti: la prima settimana di agosto, infatti, lanceremo la seconda categoria “Scritti da voi” e attendiamo tutte le storie, i racconti e le poesie nate con passione dalla vostra penna...

CHOPIN

musica e malattia



Il titolo, già esplicativo, vuole introdurre i lettori nella conoscenza della condizione psico-fisica di alcuni grandi compositori musicali, condizione che in molti casi ha fortemente influenzato la loro stessa produzione artistica.

Da rilevare che molti di loro sono morti in età giovanile, come se si trattasse di una "maledizione": Per citare solo alcuni fra i compositori più conosciuti: Mozart è morto a 35 anni, Schubert a 31, Mendelssohn a 38, Chopin a 39, Bizet a 36, Gershwin a 39. Altri più fortunati non hanno comunque raggiunto i 60 anni: Mahler è morto a 51 anni, Beethoven a 57. Iniziamo il nostro viaggio "esplorativo" con Chopin, di cui lo scorso anno si è celebrato il 200° anno della nascita.

Chopin rappresenta l'eccellenza, nella musica, del movimento culturale del XIX secolo conosciuto come Romanticismo. Egli ha saputo coniugare al massimo livello gli elementi caratteristici di questo movimento: creatività e libera fantasia del sentimento e dell'istinto, con gli elementi di derivazione classica: equilibrio fra le parti musicali, estrema precisione della scrittura e perfezione stilistica. Egli è stato chiamato **il poeta del pianoforte**. Come nessuno mai fino ad allora *"...seppe sottomettere il virtuosismo magico del suo strumento al servizio di una visione poetica tra le più singolari della storia musicale"* (Storia della Musica - Utet).

Elementi caratterizzanti e ricorrenti nella musica di Chopin sono stati sicuramente la musica popolare polacca, il suo Paese di origine, e il morbido fraseggio del melodramma italiano dell'epoca, in particolare di Rossini e Bellini.

La vita

Fryderyk Chopin nacque a Zelazowa Wola, a pochi chilometri da Varsavia, il 22.02.1810. Il padre Nicolas, nato in Francia e trasferitosi giovane in Polonia, insegnò prima lingua e letteratura francese in alcune scuole di Varsavia e divenne successivamente amministratore di un istituto scolastico per figli di aristocratici polacchi, il che gli consentì relazioni e conoscenze che influirono sulla formazione del piccolo Fryderyk. Già in tenera età, egli dimostrò la sua notevole disposizione per la musica, tanto da convincere i suoi genitori ad affidarlo, quando aveva da poco compiuto i sei anni, alle cure del suo primo insegnante, per

passare poi sotto la guida del maestro J. Elsner, di grande rinomanza in quel secolo, che ebbe a scrivere di lui

"F. Chopin, allievo di terzo anno. Capacità incredibili, un genio della musica".

Negli anni 1827-1829 Chopin studiò composizione, sempre sotto la guida di Elsner, presso la Scuola Superiore di musica a Varsavia. Aveva già ottenuto importanti successi come esecutore.

Dal 1829 al 1831 Chopin conobbe i primi successi come compositore, il primo amore (con la cantante Gladkowska), ma anche i primi grandi momenti di disperazione: la Gladkowska si sposò, a Vienna e Monaco non ottenne il grande successo sperato e, soprattutto, la notizia della fallita rivoluzione polacca contro lo Zar russo Alessandro I°.

Chopin non ritornò più in patria. Si trasferì a Parigi dove visse, salvo brevi viaggi, fino alla morte. Parigi gli diede tutto: i massimi successi, stima e amicizie importanti non solo di musicisti (Balzac, Hiller, Liszt, Berlioz, Schumann, Delacroix), un nuovo rapporto amoroso, con la contessa Maria Wodzinska, la cui famiglia ne ostacolò però il matrimonio. Nel dicembre 1837 avvenne l'incontro con la scrittrice George Sand, con la quale iniziò ben presto una tormentata relazione che durò complessivamente quasi dieci anni. E' il periodo di massima creatività di Chopin.

Dopo la separazione da George Sand (1847), Chopin cadde in una terribile depressione che, unitamente alle peggiorate condizioni di salute fisica, probabilmente ne accelerò la morte, sopraggiunta alle 2 di mattina del 17.10.1849. Ad assisterlo, oltre all'amata sorella Ludwika, gli amici più intimi, fra cui il pitto-

re E. Delacroix. Venne sepolto a Parigi, accanto alle tombe dei musicisti Bellini e Cherubini.

Le opere

La produzione di Chopin, quasi completamente per pianoforte solista, è così suddivisa:

- 59 Mazurche
- 19 Valzer
- 17 Polacche
- 21 Notturmi
- 27 Studi
- 26 Preludi
- 4 Ballate
- 3 Sonate
- 4 Scherzi
- 4 Rondò
- 4 Improvvisi
- 4 gruppi di Variazioni

Alle opere su citate, si aggiungono 6 Composizioni per pianoforte e orchestra, tra cui due Concerti (op. 21 e op. 11), 20 romanze per voce e pianoforte e 15 composizioni per pianoforte di vario genere, fra cui 5 opere di musica da camera (pianoforte + violino e/o violoncello).





di Ermanno Passoni e Matteo Valerio

Come detto sopra, un ruolo particolare nella produzione chopiniana è determinato dall'influenza etnica di appartenenza: le **Mazurche** (così denominata dagli abitanti della Mazovia, la regione di Varsavia), le **Polacche**, e 5 delle 6 composizioni per pianoforte e orchestra (il Krakoviak e la Grande fantasia su arie polacche, i 2 Concerti e la Grande Polacca brillante).

Gli **Studi** rappresentano un caposaldo della musica in quanto Chopin trasformò lo studio da genere didattico a vera e propria composizione artistica.

I **Preludi** sono composizioni brevi, talvolta racchiuse in poche battute, particolarmente efficaci nel dipingere sensazioni o creare atmosfere.

I **Notturmi** sono la massima espressione del romanticismo chopiniano, caratterizzati da melodia generalmente cantabile ed espressiva. Il maestro Maurizio Pollini li ha definiti una sorta di "diario intimo, che attraversa la sua vita".

I **Valzer** si fanno ammirare per la raffinatezza dei temi e la ricercatezza della scrittura.

Gli **Improvvisi**, gli **Scherzi** e le **Ballate** sono invece composizioni in genere più estese. Le Ballate per pianoforte sono una novità assoluta nella storia della musica, e nulla hanno a che vedere con le ballate medioevali.

Le opere di Chopin sono composizioni generalmente brevi; solo gli Improvvisi, gli Scherzi e le Ballate durano dai 6 ai 10 minuti. Le opere "lunghe" di Chopin (superiori ai 20 minuti) si limitano alle 6 Composizioni per pianoforte e orchestra e alle 3 Sonate.

Le malattie

Chopin è stato di costituzione fragile per tutta la sua vita. Intorno ai 9-10 anni di età, iniziò a soffrire di malattia polmonare (le prime manifestazioni furono tosse insistente, divenuta ben presto cronica), che lo accompagnò per tutta la vita, fino alla morte.

A questa si aggiunsero anche scompensi gastrointestinali, il cui sintomo più

esplicito era l'estrema magrezza e di conseguenza una conformazione fisica insolita: alto 170 cm., all'età di 30 anni pesava meno di 45 chilogrammi. Chopin seguiva una dieta con assunzione prevalente di carboidrati, integrata con pesce o pollo magro.

La stessa Georg Sand raccontò che un giorno, non avendo trovato altro, gli fece mangiare carne di maiale che causò a Chopin immediatamente dolori addominali e dissenteria.

Ma la principale malattia di Chopin riguardò l'apparato respiratorio. La maggior parte dei biografi concordano sul fatto che a 20 anni questa patologia era ormai radicata.

L'interpretazione della malattia di Chopin più comunemente accettata è che fosse causata da tubercolosi. Fra i fautori di questa interpretazione ci fu il medico Cruveilhier, patologo francese di fama internazionale, che lo assistette negli ultimi mesi di vita, fino al momento della morte. Altri hanno ipotizzato che Chopin soffrisse di fibrosi cistica e di bronchiectasia. Altri ancora ipotizzano che fosse morto di cor pulmonale, a causa di insufficienza respiratoria prolungata.

Di sicuro, Chopin aveva una malattia polmonare purulenta, con frequenti attacchi

di bronchite e laringite, segnata da tosse cronica. Ebbe molteplici emottisi nel corso di circa 20 anni, e nei mesi invernali le sue condizioni peggioravano sensibilmente. Di aspetto costantemente emaciato, aveva scarsissima resistenza fisica. Si racconta che a 18 anni, dopo un concerto pianistico improvvisato in una locanda, alla fine dell'esecuzione "era così esausto che dovette essere portato a braccia alla sua carrozza".

Si narra ancora che Georg Sand, dopo nemmeno due anni dal loro incontro, cercò di chiudere i suoi rapporti sessuali con lui "perché temeva ripercussioni sulla sua salute".

Di Chopin, Liszt scrisse che "usò la sua arte per riflettere sulla tragedia della sua vita".

Matteo Valerio

È pianista. Vive a Verona. Ha tenuto concerti in Italia e in diverse città europee. A Milano si è esibito più volte al Conservatorio (in Sala Verdi), all'Umanitaria e alla Bocconi.

Ermanno Passoni

È titolare dell'Agenzia KOR. Da 25 anni si occupa di comunicazione, particolarmente nel settore farmaco-sanitario.

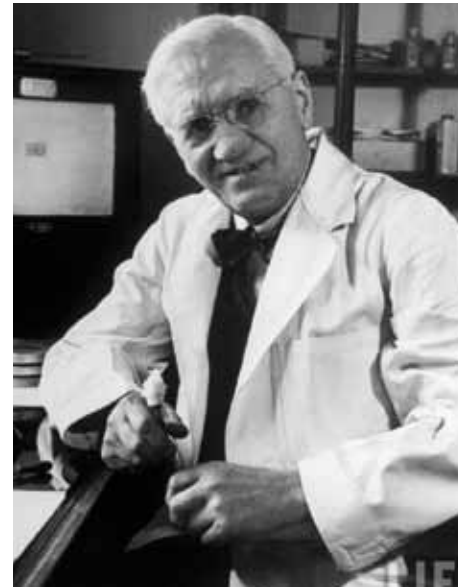
Piccolo dizionario clinico

- **Tubercolosi:** è una malattia infettiva causata dal *Mycobacterium tuberculosis*, chiamato anche bacillo di Koch. I sintomi sono tosse, perdita di peso, dolore toracico, febbre e sudorazioni.
- **Fibrosi Cistica:** è una grave malattia genetica ereditaria, e normalmente la malattia si manifesta nei primi due anni di vita. Tra i sintomi vi sono la tosse persistente, con espettorato, e gli organi più colpiti sono i polmoni e l'apparato digerente.
- **Bronchiectasia:** è una dilatazione (o ectasia) che può essere localizzata ai bronchi, di solito accompagnata da infezioni. Se non curata, può complicarsi in broncopolmonite, ascesso polmonare, insufficienza cardio-respiratoria.
- **Cor pulmonale:** è una sofferenza cardiaca (ingrandimento del ventricolo destro) provocata dalla presenza di una malattia polmonare. Tra i sintomi è presente la tosse.
- **Emottisi:** con la tosse viene espulso sangue rosso vivo, che proviene dalle vie respiratorie.

I PREMI NOBEL

a cura di Raffaella Oppimitti

Continuiamo il percorso all'interno della Rubrica dedicata ai Premi Nobel della Medicina andando alla scoperta degli studi di Alexander Fleming, lo scopritore della penicillina, utilizzata dal 1940 contro le infezioni batteriche e impiegata a partire dal 1943 dall'industria americana che ne iniziò la produzione a livello industriale rivoluzionando il mondo della medicina.



Alexander Fleming

“La storia della penicillina ha qualcosa di romanzesco e aiuta a illustrare il peso della sorte, della fortuna, del fato o del destino, come lo si vuole chiamare, nella carriera di ogni persona.”

È lo stesso Fleming a pronunciare queste parole perché lui stesso è perfettamente consapevole di essere giunto a questa scoperta miracolosa in modo del tutto casuale. Cerchiamo di capire come.



Alexander Fleming e la fortuita scoperta della penicillina

Finita la Prima Guerra Mondiale Alexander Fleming riprese il lavoro di ricerca ritornando nel suo laboratorio di Londra. Qui si mise subito all'opera riprendendo i suoi studi. Ma un giorno, avendo un forte raffreddore che durava da qualche tempo, decise di prelevare un campione delle proprie secrezioni nasali e di incubarli su piastre per la coltura batterica, al fine di valutare l'eventuale crescita di batteri.

Il giorno seguente, mentre stava analizzando le colonie dei batteri cresciuti, una sua lacrima cadde inavertitamente sulla piastra di coltura: all'inizio Fleming non diede alcun peso all'accaduto, e dopo aver compiuto le sue osservazioni ripose la piastra. Riprendendo in esame la medesima coltura il giorno dopo, si accorse con molto stupore che i batteri erano cresciuti ovunque, tranne che in un punto dove si poteva scorgere chiaramente un'area tondeggianti chiara: era proprio il punto in cui era caduta la lacrima inavertitamente. Pensò allora che nella lacrima stessa potesse esserci una sostanza ad azione antibiotica naturale, responsabile dell'inibizione della crescita dei batteri o della loro morte, ed effettivamente ebbe modo di verificare che si trattava proprio di un enzima capace di distruggere le cellule batteriche, che "lisava" (dal greco lysis che significa dissoluzione) certi microbi, da qui il

nome di lisozima. Purtroppo però Fleming ebbe modo di scoprire presto che il lisozima, presente anche in molti tessuti umani, animali o vegetali, non era potente come credeva perché aveva azione devastante sui batteri innocui ma perdeva efficacia sui batteri patogeni e presentava solo una blanda attività antimicrobica, non in grado di uccidere i microrganismi patogeni più aggressivi e resistenti: l'idea di trovare un antibiotico efficace venne perciò per il momento accantonata.

Ancora casualmente, poco tempo dopo, mentre il biologo stava svolgendo ricerche sul presunto agente patogeno dell'influenza e si assentò dal suo laboratorio per un breve periodo di vacanza di circa tre giorni, dimenticò di distruggere alcune colture di *Staphilococcus aureus*.

"That's funny" (è buffo), disse meravigliato al collega, quando si accorse che in una piastra c'era un alone chiaro inusuale: in quella zona le colonie di *Staphilococcus aureus* non erano cresciute malgrado fossero vicino a colonie fungine contaminanti.

L'inibizione della crescita batterica in una limitata porzione della piastra assomigliava al fenomeno che aveva osservato sei anni prima provocato dalla lacrima caduta casualmente sulla piastra di coltura: questa volta, però, al centro dell'area più chiara non c'era una lacrima, ma una muffa

contaminante.

Questo evento non aveva nulla di straordinario, poiché erano normali situazioni del genere; la cosa eccezionale fu invece il fatto che questa muffa aveva annientato tutti i batteri circostanti. La scoperta, come si è detto, fu casuale.

Se si fosse trattato di un altro tipo di germi, o di un altro tipo di muffa, o più semplicemente di uno scienziato più distratto, probabilmente tutto sarebbe passato inosservato.

Fleming intuì subito l'importanza della sua osservazione e invece di eliminare la coltura contaminata, fece ulteriori esperimenti:

“se non fosse stato per la mia precedente esperienza, avrei subito buttato via la piastra perché contaminata, come molti batteriologi devono aver fatto prima di me. È molto probabile che altri ricercatori abbiano visto in una coltura gli stessi cambiamenti che ho osservato io ma, in assenza di un interesse particolare per le sostanze antibatteriche naturali, le colture andate a male siano state immediatamente gettate. Invece di eliminare la coltura contaminata, io feci alcuni esperimenti”.

Il merito dello studioso fu quello di riconoscere ed interpretare

e le infezioni suppurative post-operatorie.

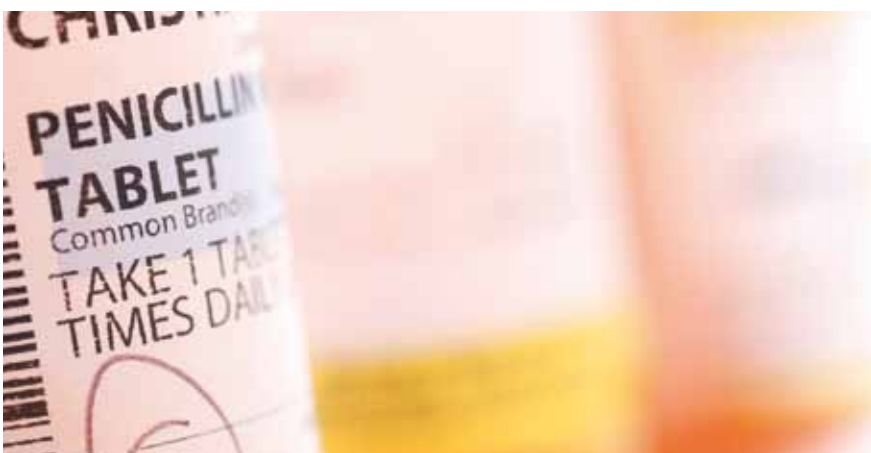
In un secondo momento egli identificò la muffa come appartenente al genere *penicillium*: se nei punti in cui la muffa era accidentalmente caduta sul terreno di coltura i batteri scomparivano, significava che questa conteneva qualche sostanza in grado di distruggerli. Quando riuscì ad isolare ed estrarre, anche se non totalmente, questo nuovo composto, lo chiamò penicillina (da *penicillium* che significa muffa a forma di pennello).

“Ci sono migliaia di muffe differenti e ci sono migliaia di batteri differenti, e che la sorte abbia messo la muffa giusta nel punto giusto è stato come vincere alla Irish Sweep” (cioè la grande lotteria irlandese abbinata alle corse dei cavalli).

Egli fu sempre conscio del ruolo avuto dalla casualità nella sua scoperta e riconobbe alla sorte parte del merito, ma quello che bisogna sottolineare è che la preparazione e la conoscenza di Fleming giocarono un ruolo fondamentale per l'avanzamento delle conoscenze scientifiche, ponendo in giusta luce l'evento e la sua interpretazione. Altri studiosi al suo posto non avrebbero saputo magari spiegare



prima di approdare all'utilizzazione clinica. I tentativi di Fleming di usarla come un antibiotico furono infatti del tutto fallimentari. Le prime sperimentazioni cliniche condotte sull'uomo non portarono ad alcun apprezzabile risultato, tanto che decise di non proseguire, convinto che, prima di passare alla fase di applicazione clinica, occorresse trovare il modo di concentrare la penicillina per renderla più efficace: solo in questo modo, infatti, si poteva sperare di osservare i medesimi effetti di straordinaria potenza sui batteri visti nelle colture di laboratorio anche sugli esseri viventi. Così, all'inizio degli anni Trenta, le sue ricerche vennero interrotte, e si dedicò all'insegnamento della biologia presso l'università di Londra. Dovettero infatti passare undici anni prima che i ricercatori Florey e Chain riuscissero a dare valore alla scoperta di Fleming e iniziassero a produrre la penicillina su scala industriale; ma bastarono pochissimi anni perché il nuovo farmaco, usato dai soldati alleati durante la Seconda guerra mondiale, alla fine del conflitto si diffondesse in tutto il mondo. Da allora decine di altri antibiotici sono stati sintetizzati e le malattie batteriche dei bronchi e dei polmoni sono diventate curabili facilmente e rapidamente.



adeguatamente osservazioni frutto di circostanze fortuite, aprendo in questo modo le porte allo sviluppo della moderna terapia antibiotica e permettendo quindi di iniziare ad affrontare malattie che per lungo tempo erano risultate molto gravi ed in alcuni casi mortali come la tubercolosi, la broncopneumite

gli avvenimenti allo stesso modo e non sarebbero stati in grado di porsi le domande giuste che il Nostro si è fatto, senza fermarsi alle apparenze.

Egli proseguì i suoi studi fino al termine degli anni Venti, ma la storia della penicillina doveva essere ancora molto lunga e travagliata

La “macchina del tempo” alla Biennale di Venezia:

Confronto e dialogo con l'antico
alla 54^a Esposizione Internazionale d'Arte 2011

Percorsi d'arte e di storia

di Beatrice Ferrario - Storico dell'arte

La 54^a Esposizione Internazionale d'Arte della Biennale di Venezia del 2011, aperta al pubblico da sabato 4 giugno al 27 novembre ai Giardini all'Arsenale e in diverse sedi espositive, ha titolo *ILLUMInazioni - ILLU-MInations*. Come sottolinea la curatrice Bice Curiger, “ILLUMInazioni vuole celebrare il potere dell'intuizione, la possibilità dell'esperire attraverso il pensiero favorita dall'incontro con l'arte e con la sua capacità di affinare gli strumenti di percezione. ILLUMInazioni si concentrerà sulla “luce” generata dall'incontro con l'arte, sull'esperienza illuminante, sulle epifanie derivanti dalla comunicazione reciproca e dalla comprensione intellettuale. Nel titolo risuona anche l'eco dell'età dell'Illuminismo, attestandone la vitale e fondamentale eredità che ci ha lasciato”. Un dialogo tra l'antico e il contemporaneo, una riflessione sulla fede nella durata dell'opera d'arte che trascenda la creazione materiale e i limiti contingenti di spazio e di tempo.

La mostra si apre sotto l'egida del brillante (mi si passi il bisticcio!) rapporto con tre stupefacenti dipinti del Tintoretto, proposti a introduzione della mostra dalla Curiger. I visitatori dei Giardini sono infatti accolti all'ingresso del padiglione curatoriale da *L'Ultima Cena* (1590-1594), proveniente dalla Basilica di San Giorgio Maggiore, dal *Trafugamento del corpo di San Marco* (1592-1596) e dalla *Creazione degli Animali* (1550-1553), entrambe conservate presso la Galleria dell'Accademia, che si presentano come vere e proprie azioni di luce e stimoli a una nuova visione, tutt'oggi sorprendente per l'energia, la potenza degli scorci e la resa luministica che il maestro veneziano elabora tra la metà e gli ultimi

anni del XVI secolo.

Paolo Baratta, Presidente della Biennale, ne individua un “monito agli artisti viventi a non indulgere nelle convenzioni”.

In questa 54^a edizione, il rapporto con l'antico è spesso proposto dagli artisti presenti in mostra nelle diverse sedi, con esiti più e meno felici, ma certamente segni di riflessione sui valori di continuità e stimolo all'innovazione che l'opera d'arte porta in sé.

Se il grande maestro veneziano del XVI secolo aveva usato pigmenti e olii stesi con il pennello, Bruno Jacob gli presenta accanto due carte della performance-installazione *Invisible painting* (2010-2011), dove vapori e acqua bollente, ghiaccio, lacrime vengono stesi come allusioni di interventi semi-invisibili tracciati anche di pensiero e energie mentali.

Forse la deliziosa testolina inedita di Piero della Francesca avrebbe anche



URS FISCHER, *Ratto delle Sabine*

fatto a meno della cornice che Franco Fedeli le giustappone nel Padiglione Italia curato da Sgarbi all'Arsenale, ma alle Corderie ritorna serrata la riflessione sulla permanenza della nostra eredità culturale, e le diverse accezioni di significato che l'opera può proporre all'osservatore contemporaneo. Urs Fischer riproduce in scala reale il *Ratto delle Sabine* del Giambologna - monumentale scultura marmorea di 4 metri e 10 cm nota anche come *Le tre età dell'uomo* poiché rappresenta un giovane che rapisce una fanciulla, mentre un vecchio gli si aggrappa alle ginocchia cercando d'impedirlo - fronteggiato da un'osservatore in cui si riconosce l'artista Rudolf Stingel: entrambi i gruppi sono in cera, candele il cui stoppino brucia a consumare l'opera fino a distruggerla liquefacendola. A poco vale lo sguardo di terrore che la rapita in dissoluzione ci rivolge! Poco lontano, Jean-Luc Mylayne presenta 6 fotografie di uccelli in posa: tra di esse, la N° 205 *Janvier Fevrier 2004* fa correre la memoria alle colombine dei mosaici ravennati del Mausoleo di Galla Pacidia.

Il dialogo tra antico e contemporaneo è ancora intensissimo a Palazzo Fortuny; la particolarità della sede certamente accentua ogni suggestione, tuttavia l'incontro tra l'opera *Rainbow* (1970) di Gerard Richter e una piccola tavoletta di un maestro del XV secolo con *San Francesco che riceve le stimmate* è davvero commovente. L'illuminazione delle opere evidenzia in entrambe il fascio di luce iridata, che si manifesta come epifania di qualcosa che è “altro”.

L'intero allestimento di palazzo Fortuny propone relazioni significative: seguendo la scia della trilogia ARTEM-

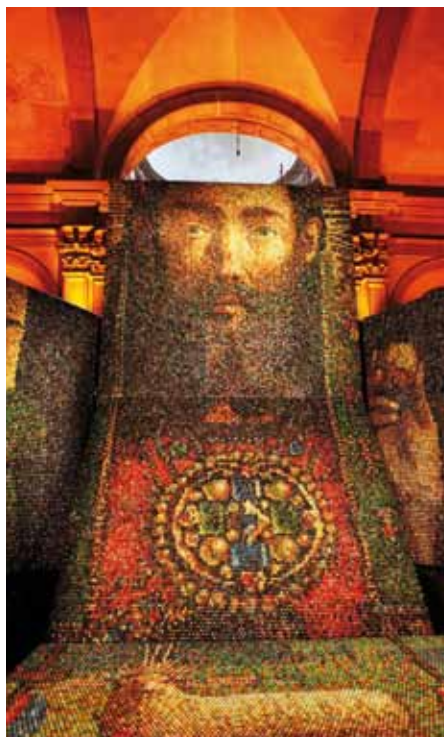
PO (2007), *ACADEMIA* (2008) e *IN-FINITUM* (2009), la mostra del 2011 *TRA. EDGE OF BECOMING* raccoglie la ricca e diversificata eredità di Mariano Fortuny ponendola in dialogo con le opere di diversi artisti contemporanei per creare un'esperienza estetica, intellettuale ed illuminante che vuole incoraggiare una visione del mondo attraverso l'arte, in un percorso espositivo dove l'interazione tra le opere, il visitatore e lo stesso spazio espositivo è di fondamentale importanza. Il titolo della mostra *TRA*, scelto per i suoi molteplici significati, può essere letto al contrario per formare la parola "art"; se considerato preposizione, il suo significato è proprio "nel mezzo" ed "all'interno", ed evoca allo stesso modo qualcosa che va "oltre" o "in avanti".

Il sottotitolo della mostra, *EDGE OF BECOMING* ("Soglie del divenire"), si riferisce all'interazione creativa che spiega ogni inizio. Così il raffronto con il passato diviene vera opportunità per il presente e stimolo per il futuro. Anche la Fondazione Prada a Ca 'Corner della Regina presenta un'esperienza dove arte e sede espositiva diventano un'esperienza unitaria, proponendosi in una mostra sontuosa, curata da Germano Celant e composta da sezioni legate alle attività presenti e future della Fondazione, compresa la raccolta di opere d'arte, di architettura e lavori di restauro condotti sul palazzo del Settecento veneziano che, istituendo un innovativo spazio espositivo, crea un brillante dialogo artistico e scientifico con le caratteristiche architettoniche dello storico palazzo, rifugio veneziano della Regina di Cipro Caterina Cornaro. Antiche e nuove presenze: dopo 35 anni gli artisti iracheni si riaffacciano alla Biennale di Venezia in un padiglione nazionale visitabile alla Gervasuti Foundation. Ali Assaf, commissario per il Padiglione, presenta il tema scelto - più urgente - della guerra e del terrorismo - "Acqua ferita"; tra i sei artisti esposti, è anch'egli presente con il video del 2010 dal titolo *Narciso*, dove l'iconografia caravaggesca è spunto per la riflessione sulla carenza di risorse idriche.

Anche il Padiglione Ucraino alla chiesa di San Fantin recupera un'immagine proveniente dal passato, ricostruendo dettagli del *Polittico dell'Agnello Mistico di Jan van Eyck* con la tradizionale decorazione delle uova di Pa-

squa nell'installazione *Post-vs-proto-renaissance* (2010).

Oksana Mas riprende la simbologia dell'uovo, ponendola in confronto con l'articolata simbologia legata al tema della Redenzione del maestro fiammingo di metà Quattrocento. Grande polemica invece per Jean Fabre alla Scuola Grande della Misericordia, dove espone un ciclo di lavori intitolato *Pietas* - cinque candide sculture in marmo di Carrara, collocate su una pedana dorata cui si accede dopo aver indossato della pantofole a introduzione alla visione/rito sacrale che culmina in una rivisitazione della *Pietà* di Michelangelo, dove il Cristo ha le fattezze dell'artista stesso e il volto della Vergine è sostituito da un teschio. «Lungi dal proporre un messaggio blasfemo o semplicemente provocatorio - rileva una nota riguardo a *Pietà V* -, l'opera rappresenta una 'scultura-performativa' che mette in scena i veri sentimenti di una madre che vuole sostituirsi al figlio morto. Tutte le sculture riportano forme di pietà interpretate da Fabre attraverso i sentimenti della compassione e della conciliazione. Sono organi e corpi anatomici che all'interno del suo lavoro assumono la forma e la potenza del simbolo, realizzati con la precisione maniacale tipica dell'antica scuola fiamminga, ma che si confrontano anche con la potenza scultorea michelangiolesca».



OKSANA MAS, *Post-vs-proto renaissance* (Chiesa di San Fantin)



Con tutt'altro spirito, su questa immaginaria macchina del tempo sale anche Marisa Merz, a cui la Fondazione Querini Stampalia dedica una mostra curata da Chiara Bertola dal titolo misterico *Non corrisponde eppur fiorisce*. Artista dalla progettualità essenziale, nelle sue opere convivono diverse temporalità: quella obbiettiva del presente e quella affettiva del ricordo volontario (quando include tasselli dell'esistenza privata dell'artista) e involontario (quando mostra archetipi legati al mondo femminile). Lungo il percorso espositivo incontriamo alcune delle sue "Testine" in argilla cruda, che finalmente possono rispondere a quella sempre citata relazione con Medardo Rosso in un raffronto diretto con la *Testa di Bambino* dello scultore, presente nella collezione del museo. Ma ciò che più sorprende è la delicatissima presenza dell'artista di fianco alla *Presentazione di Gesù al Tempio di Giovanni Bellini*, olio su tela del 1460 circa dove la luce si diffonde con morbidezza sulle superfici, evidenziando un equilibrio privilegiato tra divino e umano in cui spazio e tempo s'identificano, increspandosi appena sulle fasce dell'Infante - punto focale del dipinto - che incontra ai suoi piedi una rete di rame della Merz (*Senza Titolo*, 1993), garza leggerissima eppure capace di farsi portatrice di una specie di crescita organica, tanto da sembrare fiorita fin sulle pareti adiacenti il dipinto.



Lo psicologo risponde

a cura della Dott.ssa Paola Torriani - Psicologa

Buongiorno Dottoressa, sono una donna di 38 anni, sposata da 6 anni e con un bimbo di 2 anni; lavoro da 12 anni sempre nella stessa azienda, ma da quando sono ritornata dalla maternità, un anno fa, la mia vita lavorativa è diventata un incubo: il mio capo continua a riprendermi, a criticarmi per ogni cosa e a non assegnarmi i lavori, mi aveva promesso un riconoscimento lavorativo ed economico che ha dato alla mia collega arrivata da soli tre anni, le mie colleghe a volte fanno fatica a rivolgermi la parola; mi sembra che tutti ce l'abbiano con me anche se cerco di essere sempre gentile con tutti. Alla mattina appena mi sveglio ho la nausea, mal di testa, apatia, una sensazione di essere incapace e continui pensieri angoscianti rispetto a quello che mi aspetterà al lavoro. Questa situazione mi sta travolgendo la vita e anche a casa non sono serena con mio marito e mio figlio.

Mi aiuti, cosa posso fare? La ringrazio molto per la sua disponibilità.

*F.B.
(donatrice D.O.S.C.A.)*

Buongiorno, comprendo la sua situazione e la fatica a sopportare questa realtà che la porta a vivere uno stato angosciante quotidiano e a provare sentimenti di solitudine e di inadeguatezza. Non si consideri responsabile per quello che le sta accadendo in quanto i motivi potrebbero essere molteplici e indipendenti da lei. Ad esempio a volte la "vittima" non è coinvolta in un conflitto, ma si trova accidentalmente in una situazione in cui vengono compiuti atti di aggressione da parte di un "mobber" o a volte può essere una conseguenza dell'escalation di un conflitto interpersonale.

La "persecuzione psicologica" sul po-



sto di lavoro può comportare in chi la subisce delle conseguenze dal punto di vista psicologico, ad esempio calo dell'autostima, ansia, depressione, attacchi di panico, disturbi psicosomatici a cui si possono associare difficoltà relazionali con amici e familiari; per poter affrontare queste possibili conseguenze è importante farsi aiutare sia seguendo un percorso psicologico sia rivolgendosi ad un medico che potrà valutare la necessità dell'utilizzo di farmaci. Le consiglio di prendere alcune precauzioni che la potrebbero aiutare: cerchi di essere il più possibile efficiente e puntuale, in quanto il suo comportamento sul lavoro deve essere irreprensibile, ogni atto potrà passare sotto la lente d'ingrandimento di chi aspetta un pretesto per attaccarla; non si isoli, cerchi di

coltivare le relazioni sociali, frequentare gli amici, rinsaldare i rapporti familiari che potrebbero essersi impoveriti dal punto di vista affettivo. Non si vergogni della sua situazione, ne parli con le persone vicine per acquistare consapevolezza della sua situazione e per rafforzare l'autostima ma non passi all'estremo opposto perché parlare incessantemente del problema, focalizzare l'attenzione unicamente sul dramma, può stancare amici e familiari.

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

L'avvocato risponde

Buongiorno Avvocato Nanetti,

le chiedo un aiuto se possibile per la mia situazione: nel dicembre 2011 mio marito se n'è andato e mi ha lasciato con un bimbo di 4 anni. Inizialmente lo visitava su mio invito, ora non ne so più nulla. Ora lui ha fatto ricorso al Tribunale dicendo che sarei affetta da "sindrome da alienazione genitoriale", vorrebbe vedere il bimbo a piacimento e darmi solo 200 euro al mese. Dice di essere disoccupato ma è proprietario di appartamenti e alcuni bilocali che percepisce in nero: si è sempre vantato del fatto che nessuno sarebbe mai riuscito a scoprire nulla. Sono già intervenuti su mia richiesta assistenti sociali e psicologi. Io per ora ho contattato un avvocato amico ma ho la sensazione che il mio ex compagno - che ha un'avvocata "terribile" - abbia molte più probabilità di me.

Non si è mai occupato del bimbo ma si dipinge come un padre meraviglioso "costretto a un ruolo marginale", dicendo che "non gli facevo vedere il bimbo". Io però ho visto che quando lo incontra lo lascia davanti alle giostrine come un pacco nel centro commerciale. Me lo riporta bagnato o sporco, spesso con gli occhi rossi, che piange, con delle escoriazioni ma il bimbo non vuole mai dire cos'è successo. La nonna paterna è un essere veramente negativo, che si compera il nipote con ogni mezzo e difende ad oltranza il figlio, dicendo ogni cosa brutta ed irripetibile sul mio conto, mi creda. Mi ha raccontato delle bugie e non vuole dire la verità. In più adesso ci sarebbe di mezzo un'altra donna. Sono un po' preoccupata. Mi può dare qualche suggerimento? Sono disposta anche ad un appuntamento da lei. Ringrazio fin d'ora se potrà rispondermi.

C.P.
(donatrice D.O.S.C.A.)

Carissima,
la situazione familiare che Lei racconta è certamente complicata e difficile. Anzitutto da quanto scrive mi par di capire che sia in corso una causa di separazione giudiziale presso il Tribunale Ordinario. Ebbene, ad oggi quella è la sede principale in cui illustrare per bene tutto quanto Lei e Suo figlio avete subito e state vivendo. L'avvocato ha infatti anzitutto il compito di tutelare i minori coinvolti nei conflitti familiari. E dunque, La invito quanto prima a munirsi di un avvocato di fiducia e competenza, che possa aiutare e difendere al meglio Lei e Suo figlio in Tribunale. Ciò premesso, nel merito della vertenza, tutto ciò che Lei racconta ricalca alcune delle tipiche situazioni di cui purtroppo le separazioni coniugali si caratterizzano in questi anni. E' certo che ogni tesi andrà dimostrata davanti al Giudice, e ci sarà tempo e modo per questo. Nel frattempo è bene chiarire al padre, ma anche a Lei, quelli che sono i diritti e doveri reciproci, nell'attesa che il Giudice si pronunci e la causa faccia il suo corso.

Ebbene, è cosa opportuna e necessaria, laddove possibile, che Vostro figlio continui ad avere e coltivare rapporti costanti con entrambi i genitori ed anche con i nonni. I nonni in particolare possono svolgere un ruolo importante in queste contese, rasserenando i bambini ed inoltre a loro sono riconosciuti specifici diritti dalla legge attuale. Dunque mantenga il più possibile la calma e la lucidità, cerchi di coltivare il dialogo con Suo marito, nonostante le provocazioni e le illegittime condotte che ha raccontato. E' infatti importante per Vostro figlio assistere ad un clima familiare che sia il meno burrascoso possibile: so che ciò è molto difficile da ottenere, ma vale cer-



Avvocato Giovanni Nanetti

Mediatore familiare e donatore Dosca

tamente la pena provarci in questa fase delicatissima! Sul contributo al mantenimento del bimbo deciderà il Giudice, non si preoccupi: sarà però compito importante del Suo avvocato presentare le giuste documentazioni e le corrette richieste al momento stabilito dalla legge. Quanto da Lei prospettato appare certamente insufficiente o comunque non equo né congruo, ma bisognerà valutare bene tutte le variabili del caso. E' fondamentale comprendere che nel Diritto di Famiglia ogni caso è diverso dall'altro e richiede una valutazione ed una conseguente decisione specifica, ad hoc. Anche sulla reale capacità reddituale di Suo marito non tema: vi sono strumenti processuali per far emergere il sommerso... Per quanto concerne eventuali nuove frequentazioni sentimentali, raccomanderei ad entrambi grande discrezione e prudenza almeno fino all'effettiva separazione. Quindi, nel caso, Suo marito è in torto, perché siete ancora sposati sotto tutti i profili e dunque permane immutato l'obbligo di fedeltà. Anche su questo il Suo avvocato saprà che cosa e quando portare all'attenzione del Tribunale.

Resto a Sua completa disposizione, anche telefonica.

Avv. Giovanni Nanetti

Per contattare l'Avvocato Nanetti
telefonare al numero

335 8196499

oppure scrivere una e-mail

avvocato@doscasancarlo.it

Anniversari in medicina



Abbiamo il piacere di dar vita nel nostro giornale ad una nuova Rubrica che chiameremo "Anniversari"; in occasione dei cinquanta e dei cento anni si ricorderà l'Anniversario ricorrente di nascita o morte di personaggi illustri o di eventi di importanza storica nell'ambito della sanità e della medicina.

Ci auguriamo che possa risultare una rubrica interessante, ma soprattutto utile per conoscere fatti e persone fondamentali per il miglioramento del nostro modo di vivere odierno.

50 anni

dal 1961

DATA	AVVENIMENTO
	Cinquantesimo Premio Nobel
1961	Robert Hofstadter e Rudolf Ludwig Mössbauer ricevono il premio Nobel per la Fisica. Hofstadter divenne famoso per i suoi studi pionieristici sullo scattering degli elettroni sul nucleo e per le scoperte conseguenti sulla struttura dei nuclei atomici. Mössbauer invece scoprì nel 1957 il cosiddetto Effetto Mössbauer, una ricerca che aveva condotto come studente al dipartimento di fisica dell'Istituto per le Ricerche Mediche Max Planck di Heidelberg. Entrambi gli studi furono molto importanti nell'ambito della medicina nucleare.
	Cinquantesimo della Morte
9 agosto 1961	Muore Giuseppe Ferruccio Montesano , medico, psicologo e psichiatra italiano. Viene considerato uno dei fondatori della psicologia e della Neuropsichiatria infantile italiana, insieme a Maria Montessori.
24 agosto 1961	Muore Giovanni Borromeo , medico italiano insignito del titolo Giusto fra le Nazioni di Israele. Durante la seconda guerra mondiale riuscì a salvare la vita a oltre un centinaio di ebrei romani inventando una malattia inesistente con cui ricoverarli e che chiamerà Morbo di K.

100 anni

dal 1911



DATA

AVVENIMENTO

Centenario della Nascita

14 Febbraio 1911

Nasce **Willem Johan Kolff**, medico olandese emigrato poi negli Stati Uniti nel 1950. Famoso per essere stato pioniere dell'emodialisi (terapia fisica sostitutiva della funzionalità renale) e padre degli organi artificiali, fu uno dei massimi esponenti dell'ingegneria biomedica. Le sue più importanti invenzioni furono lo sviluppo del rene artificiale e della macchina cuore-polmone.

23 Dicembre 1911

Nasce in Gran Bretagna **Niels Kaj Jerne**, medico specializzato in immunologia. Elaborò una teoria sui meccanismi di funzionamento del sistema immunitario basata sul concetto che ciascun individuo possiede in sé un repertorio completo di anticorpi che costituisce un sistema di riconoscimento e di attacco per qualsiasi architettura molecolare presente nell'antigene estraneo. La sua teoria venne validata dagli esperimenti effettuati con Cesar Milstein e Georges Köhler. Con loro ottenne il Premio Nobel per la medicina nel 1984.

Centenario Premio Nobel

1911

Allvar Gullstrand, oculista svedese, riceve il Premio Nobel per la Medicina. Fu docente presso l'Università di Uppsala e applicò la ricerca matematica utilizzando le regole dell'ottica geometrica per comprendere il funzionamento della refrazione dei raggi luminosi nell'occhio. Vinse il Premio Nobel per i suoi studi sull'astigmatismo e sulla correzione postoperatoria della cataratta. Una piccola curiosità: il cratere lunare Gullstrand prende nome dalla sua figura.

Centenario della Morte

15 Febbraio 1911

Muore **Theodor Escherich**, medico e batteriologo tedesco, professore di pediatria alle università di Monaco di Baviera, Graz e Vienna. È noto soprattutto per i suoi contributi nei campi della batteriologia, avendo dato il nome all'Escherichia coli. Quest'ultimo è un batterio che risiede nella flora batterica dell'uomo e di alcuni animali. Di solito è assolutamente innocuo per l'organismo umano; tuttavia esistono alcuni ceppi di Escherichia coli che hanno acquisito la capacità di generare malattie, soprattutto intestinali.

3 Agosto 1911

Muore **Samuel Jones Gee**, medico pediatra britannico. Nel 1888 pubblicò la prima moderna e completa descrizione della celiachia (o malattia di Gee-Herter), teorizzando l'importanza della dieta per il suo controllo.

Lettere al giornale

Buongiorno!

A gennaio ho fatto gli esami del sangue presso di voi e sono risultata idonea alla donazione. Vorrei ora procedere con la mia prima donazione, e siccome avrei degli esami del sangue supplementari da fare, vi scrivo per capire come fare per prenotarli e pagarli.

Grazie!

R.

Cara futura Donatrice può tranquillamente consegnare in accettazione la richiesta degli esami del sangue supplementari che necessita e le verranno prescritti senza alcun problema. Anzi li potrà effettuare subito alla prima donazione. Per chi è donatore inoltre, tutti gli esami utili al monitoraggio dello stato di buona salute, sono gratuiti. La aspettiamo e non esiti a venire a donare. Buona prima donazione!

Carissimi,

sono donatrice Dosca dal 2009.

Donando spesso plasma, sono stata al centro prelievi donatori mi pare 8 volte in questo anno e mezzo, e ho potuto apprezzare, in questo periodo, la gentilezza dei volontari e infermieri, e le molte iniziative che l'Associazione propone.

Mi sento in dovere, in quanto facente parte dell'Associazione, di segnalare la spiacevole ricorrenza di un fatto al momento di fruire del buono colazione presso il bar dell'ospedale: la convenzione con il bar dell'ospedale prevede che, per i volontari, ci siano diverse opzioni per le colazioni, tra le quali caffè o cappuccino assieme a brioches, succo di frutta e cioccolatino.

Ora, di tutte le volte che ho usufruito del buono, in una sola occasione l'addetta alla cassa e il barista mi hanno chiesto se desideravo il cioccolatino e il succo. Tutte le altre volte, mi è stato offerto cappuccino e brioches. Ieri ho chiesto espressamente di ricevere anche cioccolato e succo e mi sono stati dati. Ora, non è per il cioccolatino e il succo di frutta in sé (la colazione con cappuccino e brioches è, almeno per me, già sufficiente), ma mi chiedo se sia corretto, da parte del bar, un atteggiamento simile. Quanto più, immagino, ci sia alle spalle una convenzione tale per cui Dosca paga un tot. al bar per offrire ai suoi volontari certi "alimenti" che, se non consumati, restano al bar che li venderà poi a prezzo pieno ad altri clienti, aumentando il proprio guadagno. Non credo sia giusto per Dosca, e ho ritenuto opportuno inviarvi questa segnalazione.

Un cordiale Saluto

E. S.

Carissima Donatrice, la sua segnalazione è particolarmente importante e la ringraziamo per la pronta comunicazione che ci ha fornito. Purtroppo non è la prima persona a lamentarsi. Effettivamente DOSCA ha una convenzione con il bar e ogni buono possiede un valore di 5 euro. Abbiamo già preso provvedimenti per cercare di risolvere i disagi che molto spesso sorgono. Anche se può risultare un po' antipatico, consigliamo a tutti i donatori di chiedere sempre quello che vi spetta. E' infatti un vostro completo diritto avere una colazione completa e rigenerante.

Buongiorno, da tempo penso alla possibilità di donare sangue essendo relativamente giovane (36 anni) ed in salute.

Leggendo le vostre note tuttavia ho i seguenti dubbi.

Anni fa, in occasione di un check-up, mi era stato detto che in età infantile avevo contratto epatite B asintomatica da cui ero spontaneamente guarito; per tale motivo mi era stato suggerito di donare il sangue in quanto munito di anticorpi contro tale malattia (potrei sbagliarmi ma ricordo di avere inteso così); devo considerarmi escluso per questo motivo?

Inoltre, in quanto "single" da diversi anni ho rapporti sessuali occasionali. Non mi è chiaro comprendere cosa si intenda per "rapporti a rischio" che rendono inopportuna la donazione. Ovviamente non vorrei rischiare di nuocere alla salute di alcuno (l'intento è esattamente il contrario), pertanto vorrei sapere se le mie abitudini sessuali mi rendono "incompatibile alla donazione" oppure se è possibile donare comunque il sangue, che sicuramente sarà esaminato prima dell'utilizzo.

Rimango in attesa di una vostra gentile risposta.

Saluti.

M.

Gentile M., la contrazione dell'epatite B asintomatica e quindi il suo spontaneo superamento teoricamente non dovrebbe creare particolari problemi. E' necessario però rifare gli esami prima della donazione, così da permettere ad un nostro medico specializzato di valutare effettivamente se sia possibile per lei donare il sangue in tutta sicurezza. Basta presentarsi presso il nostro Centro Trasfusionale, secondo gli orari indicati, con un documento d'identità e richiedere la prima visita. Il giorno stesso la visiteranno e potrà effettuare subito la prima donazione. Successivamente le saranno inviati gli esami del sangue a casa e potrà così sapere capire se è idoneo oppure no. Per quanto riguarda la questione dei rapporti sessuali occasionali, è bene precisare che per la donazione non è effettivamente un aspetto

Cari lettori,

DOSCA ha accolto un vostro utile consiglio.

Da oggi rimborsiamo ai donatori il biglietto del tram. Basta consegnare in segreteria il biglietto timbrato che avete usato per arrivare in Ospedale.

Vi daremo un biglietto nuovo per l'andata e uno per il ritorno.

Grazie per il prezioso contributo e l'attenzione che continuate a mostrarci.

Aspettiamo nuove idee!

positivo. Bisogna però sottolineare una differenza: i cosiddetti "rapporti a rischio" sono tutti quei rapporti che non prevedono una protezione. In tal caso, se si hanno rapporti occasionali e non protetti si è sicuramente incompatibili alla donazione del sangue. Se invece il rapporto è protetto, non si è esclusi a priori. E' bene sempre comunicare al medico il proprio stile di vita e fare appello alla propria coscienza per capire tutti i possibili rischi del caso.

Salve, sono socio donatore, vi disturbavo solo per sapere se per quest'anno era attiva la convenzione con qualche caf (l'ideale sarebbe a settimo Milanese) per l'assistenza nella compilazione dei 730 dei soci.

Nel caso gradirei ricevere indicazione di recapiti ed eventualmente costi concordati.

Grazie mille.
Buona giornata
F. B.

Gentilissimo Donatore, anche quest'anno abbiamo una convenzione per la compilazione del modello 730. E' possibile ricevere l'assistenza richiesta presso la sede DOSCA di Settimo Milanese, che si

trova in Via Ippolito Nievo, 1. E' necessario fissare un appuntamento, chiamando direttamente la nostra consulente Daniela Spica al numero 388/6918765. Il costo per i soci è di 25,00 euro. Può trovare tutti i dettagli sul sito www.doscasancarlo.it e sulla pagina delle convezioni pubblicata all'interno del nostro giornalino.

Spett. le Associazione, sono una regolare donatrice di sangue e plasma da diversi anni a Livorno, che è la mia città di residenza. Vorrei togliermi una curiosità: per un breve periodo soggiorerò a Milano, quindi vorrei sapere se esiste la possibilità di donare sangue temporaneamente in un'altra regione alla consueta. In caso positivo vorrei conoscere i dettagli per la prenotazione o altro che possa essere utile, e se è possibile donare sangue anche nella giornata del sabato.

In attesa di una vostra cortese risposta,
Saluti
F. L.

Carissima Donatrice, può venire tranquillamente a donare presso il nostro Centro Trasfusionale nel periodo in cui soggiorerà a Milano. La invitiamo a portare gli esami della sua ultima donazione

effettuata. Può venire dal lunedì al venerdì dalle h. 8.00 alle h.10.30 senza appuntamento. Può venire a donare anche il sabato, ma in questo caso è necessaria la prenotazione. Può effettuare la prenotazione inserendo i suoi dati dal nostro sito internet www.doscasancarlo.it oppure chiamando il numero della segreteria 02/48714032.

Buongiorno, sono una donatrice presso la Vostra Associazione. Nei prossimi giorni dovrò fare il vaccino anti-epatite B e antitetanica in quanto aspirante soccorritrice del 118.

Vorrei sapere quanto tempo dovrà trascorrere dal vaccino alla prossima donazione.

Ringrazio in anticipo per la cortese risposta e porgo i miei più cordiali saluti.
C. M.

Gentilissima Donatrice, dopo aver effettuato il vaccino contro il tetano deve attendere soltanto 48 ore prima di donare il sangue, mentre per l'anti-epatite con vaccinazione ricombinante può donare anche il giorno dopo.

Il medico risponde

Cari Associati Dosca,

Vi comunichiamo che dal prossimo numero della nostra Rivista troverete una nuova Rubrica dal titolo "Il Medico Risponde", che si aggiunge alle altre già attive: lo Psicologo risponde, e l'Avvocato risponde.

Fin da ora siete invitati a porre i vostri quesiti a questa nuova rubrica, che è a vostra disposizione gratuitamente e dove troverete risposte nel più assoluto rispetto della privacy. Inizialmente potrete porre quesiti nelle seguenti branche della medicina: Ematologia, Emostasi e Trombosi, Cardiologia, Urologia, Pneumologia.

Il Dr. Vincenzo Toschi, Direttore del nostro Centro trasfusionale e Vice-Presidente Dosca, coordinerà questa nuova Rubrica e in più vi risponderà personalmente sui quesiti che riguardano il sangue e le sue patologie.

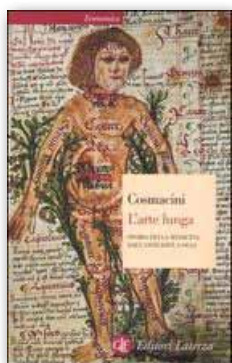
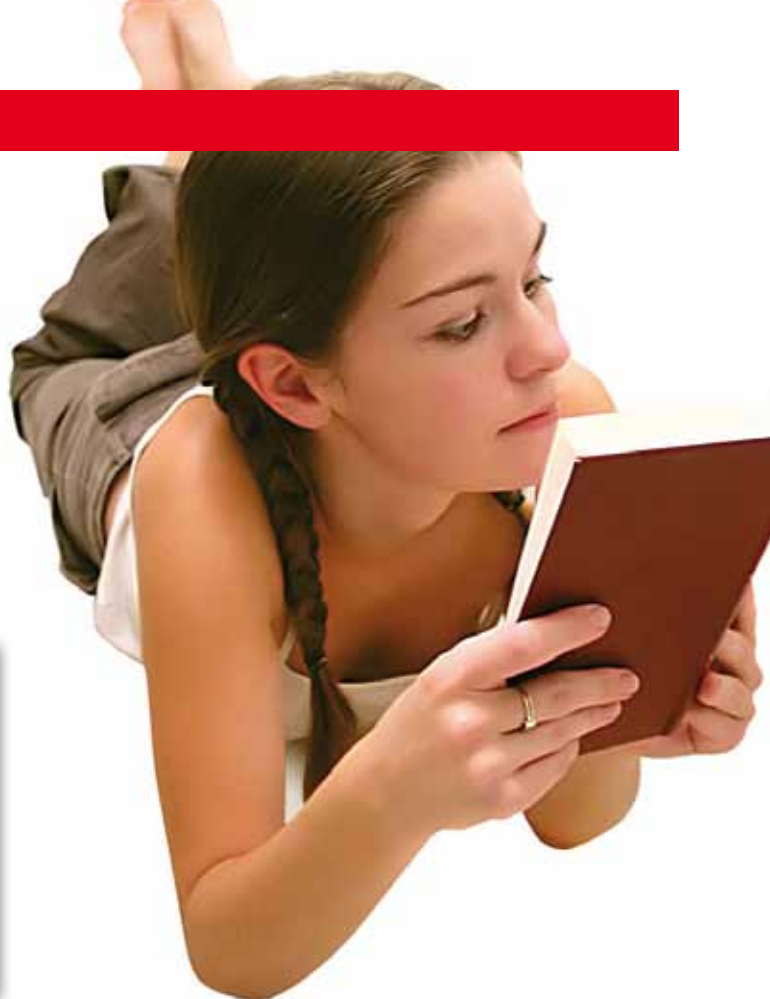
Per le altre branche mediche risponderanno altri medici dell'Ospedale San Carlo. Ci auguriamo col tempo di estendere la gamma delle specializzazioni della medicina per le quali potrete porre i vostri quesiti.



Dott. Vincenzo Toschi

Letti per voi

a cura di Raffaella Oppimitti



L'arte lunga. Storia della medicina dall'antichità ad oggi

di Giorgio Cosmacini

Casa Editrice: Laterza

Pagine: 418 - Prezzo: 12,50 euro

“L'arte lunga” è la medicina, ‘arte della cura’ che ha lo scopo di tutelare la salute o di ricuperarla quando è perduta.

La sua storia è antichissima, forse quanto l'uomo stesso, ed è modernissima, coinvolgendo oggi, come forse prima non mai, la durata e la qualità della vita umana.

Lo sguardo di Cosmacini indaga nei fatti e fruga nei concetti, passando in rassegna personaggi, luoghi e istituzioni (medici, ospedali, università) e raccontando di malattie e di paure, di piccoli tentativi e di grandi ideali, sullo sfondo della storia naturale e sociale dell'umanità.



Un sonno perfetto

di Luigi Ferini Strambi

e Manuela Maria Campanelli

Casa Editrice: Sperling & Kupfer

Pagine: 237 - Prezzo: 17,00 euro

Una persona su cinque soffre di disturbi seri legati al sonno e una persona su tre comunque dorme male e non riesce a riposare in modo soddisfacente.

Dormire bene è un ingrediente essenziale per la nostra vita. Molte persone sottovalutano l'effetto benefico del buon riposo, senza effettivamente capire l'importanza di quel momento della giornata chiamato night time.

Il sonno infatti non è semplicemente l'esatto contrario della veglia, ma un momento irrinunciabile in cui il corpo e la mente si rigenerano per poter ripartire, l'indomani, con una marcia in più. Gli autori di questo libro ne parlano in modo chiaro, autorevole ed esaustivo, illustrando i meccanismi che lo regolano e le funzioni, e

passando in rassegna i principali disturbi ad esso correlati. Dai più conosciuti - insonnia, russamento, sindrome da jet-lag, narcolessia, sonnambulismo - a quelli meno noti e più difficili da diagnosticare, come la sindrome delle apnee notturne, quella “delle gambe senza riposo” o il disturbo comportamentale in fase REM. Arricchito da numerose testimonianze di vita vissuta, da consigli pratici, rivolti al bebé come all'anziano, per dormire in maniera ideale, da test e questionari per valutare lo stato di salute del nostro sonno e individuare eventuali segnali d'allarme, uno strumento indispensabile per imparare a riposare bene. E stare meglio con se stessi e con gli altri anche dopo essere usciti da sotto le coperte. Parola del Professor Luigi Ferini Strambi, uno dei maggiori esperti in questo campo e medico dell'Istituto Scientifico San Raffaele di Milano.

Scritti da voi

I bambini sono il cuore del mondo

È vero e, quando con i grandi partecipano ai giochi di squadra, esternano tutte le loro fantasie. Alla festa i gruppi erano tutti belli, sorridenti e affiatati, però il gruppo che mi è piaciuto di più è gli INVISIBILI. Si perché una mamma ha partecipato col suo bambino, ed essendo soli, hanno inventato degli amici invisibili; un orso la mamma e un leone il bambino. Ho ammirato quella mamma, che ha formato una squadra con la fantasia e quando sono ripartiti per le F4, ho aiutato il bambino a salire sulla bicicletta dicendogli: "parti tranquillo, aiuto io il leoncino ad aggrapparsi alle tue spalle!" Il sorriso che mi ha fatto quel bambino è stato un raggio di sole. E' bello fare la volontaria.

Rosina

Speranza

Grande la speranza, quando una mano amica a te si affianca. Trema il tuo cuore, ma stai tranquillo a te è vicino un donatore. Il suo sangue ti dona con amore, sa che calmerà il tuo dolore e con forza maggiore il tuo corpo riprenderà vigore. Gioisci amico, sorridi ancora come in un mattino di sole alla prima aurora. Grazie Donatori.

Nonna Maria

Sei

Ho cercato per te le parole giuste le ho trovate nel cesto dei miei sentimenti ma mi è esploso il cuore inondato d'amore... Tu sei ciò che non sono mai stata figlia mia. Creatura di candido pallore che un giorno qualsiasi mi ha intrappolato la vita. ...era un mosaico di vetro e sabbia e tu negli anni lo hai reso cemento. Da sola e senza fermarmi, ti ho cresciuta così nella folle paura di non arrivare... piangendo di notte e cercando il sorriso alla luce del sole. Hai pelle di pesca e grandi occhi profondi, mi scoppiano dentro quando ti guardo dormire. Dammi un po' del tuo piccolo tempo Ed io nell'attesa sarò felice Di respirarti per sempre Anima mia.

*Marina Pedrini
(Dedicato a Clarissa)*

Il tramonto si tinge di rosso

Nel cielo la luce del sole che tramonta, la corona arruffata delle nubi, finito il temporale si tinge di rosso l'orizzonte

Gianni Mereghetti

Un ringraziamento davvero speciale

Oggi vorrei ringraziare una donna eccezionale: Rosina Mazzola, sempre pronta a sacrificarsi per gli altri. Ormai da tanti anni, ogni mercoledì è presente all'Ospedale San Carlo per accogliere con il suo sorriso i donatori DOSCA, mettendo tutti a loro agio, specialmente chi si presenta per la prima volta. Era tempo che la Rosina mi chiedeva di ritornare a donare sangue, ed alla fine, per accontentarla, ho ricominciato. E' stato solo per mezzo delle analisi "speciali" che mi hanno fatto al San Carlo che ho scoperto di avere una malattia asintomatica, ma poco simpatica! Per fortuna siamo arrivati in tempo. E pensare che tutti gli anni mi sottopongo a dei check-up e questi valori non me li avevano mai controllati! Insomma la Rosina mi ha salvato la vita e quindi la ringrazio non una ma due volte, perchè la Rosina è la mia mamma e quindi la vita, oltre salvarmela adesso, me l'aveva anche regalata tanti anni fa...

la magia delle essenze

Sono ingredienti naturali ed efficaci, fanno bene il loro mestiere sulla pelle e hanno anche un'azione importante a livello neurologico e sulla psiche: gli oli essenziali sono i protagonisti di molti trattamenti cosmetici. Ma quali sono le caratteristiche di questi estratti naturali tanto particolari? "Hanno una capacità notevole di penetrare nella pelle, perché sono sostanze liposolubili molto attive" spiega Umberto Borellini, docente di cosmetologia. "Sono miscele di sostanze volatili complesse (composte da terpeni, aldeidi, chetoni, alcoli) da utilizzare con molta attenzione".

di Raffaella Tavan

Il profumo che fa bene alla pelle

In campo cosmetico gli oli essenziali sono utilizzati soprattutto per tre problemi cutanei molto diffusi. "Per la pelle impura e seborroica" dice il professor Borellini "sono molto efficaci gli oli essenziali di agrumi (arancio dolce, mandarino, pompelmo), che hanno un'attività blandamente batteriostatica.

Salvia, timo e lavanda hanno una capacità di contribuire a ridurre la produzione di sebo. Il tea tree, invece, ha un'azione mirata contro alcuni lieviti e funghi della pelle e anche contro l'herpes labialis". Per chi ha la pelle sensibile e reattiva, invece, sono ottimi gli oli essenziali di camomilla e arancio dolce. "Cannella, cajepù, eucalipto e rosmarino" prosegue il cosmetologo "sono efficaci invece per provocare una certa vasodilatazione, uti-

le per la tonificazione dei muscoli e della pelle, per il massaggio sportivo, e per restituire vitalità alle pelli stanche.

La vasodilatazione indotta, inoltre, stimolando il microcircolo e aumentando l'irrorazione superficiale, induce un aumento di tono nel tessuto che è utile per contrastare anche l'invecchiamento cutaneo".

Anticellulite essenziale

L'aromaterapia si è rilevata anche una valida alleata nella lotta contro gli inestetismi cutanei della cellulite e i cuscinetti adiposi. "Studi recenti ci consentono di dire che alcuni oli di agrumi sono utili in modo indiretto per combattere la pelle a buccia d'arancia" dice Borellini. "L'olio essenziale di pompelmo ispirato, per esempio, abbassa il senso di fame. Questa proprietà risulta molto utile, se

ipotizziamo che chi usa i prodotti riducenti ha la tendenza a mangiare troppo. Un mio studio in collaborazione con l'Università di Catania dimostra, inoltre, un'azione diretta: il limone, la molecola più abbondante nell'olio essenziale di arancio e limone, funziona da carrier, aumenta cioè la disponibilità e il passaggio transdermico sia della caffeina sia dell'escina, ingredienti contenuti nella maggior parte dei prodotti anticellulite per la loro azione lipolitica".

Molecole potenti: usare con attenzione

Fanno bene alla pelle, hanno un profumo inebriante: non ci sono aspetti negativi, quindi? "Le principali problematiche derivanti dall'uso degli oli essenziali sono la fotosensibilizzazione e le allergie" sottolinea Borellini. «Bisogna evitare di applicarli, quindi, prima dell'esposizione solare e utilizzare sempre, estate e inverno, prodotti con filtri solari.

Essendo sostanze che penetrano facilmente hanno una capacità di provocare allergia, soprattutto se la pelle è sensibile, ben superiore ad altre molecole che avendo dimensioni più grandi rimangono sulla superficie cutanea.

Proprio per questa capacità di penetrazione, ci possono essere problemi di assorbimento sistemico. Bisognerebbe evitare di utilizzarli, quindi, durante l'allattamento, non tanto perché potrebbero essere dannosi per il bébé, quanto perché potrebbero cambiare il sapore del latte.

Per ultimo, vorrei sottolineare un aspetto importante: trattandosi di molecole molto attive e potenti è meglio evitare il





fai da te. Se qualcuno desidera personalizzare il proprio trattamento cosmetico aggiungendo qualche goccia di olio essenziale alla crema usata abitualmente può farlo, ma con molta attenzione. Il contenuto totale in oli essenziali non deve superare il 2%. Vale a dire, per 100 grammi di crema gli oli essenziali aggiunti non devono superare i 2 grammi. Percentuali più alte, se non si è esperti, possono essere pericolose.

Esistono in commercio, ben formulate e sicure, molte linee di prodotti che contengono oli essenziali in concentrazioni importanti». Piccoli chimici astenersi, quindi.

Quasi come farmaci

Che alcune essenze avessero proprietà calmanti o euforizzanti era cosa risaputa fin dall'antichità, ma soltanto oggi queste

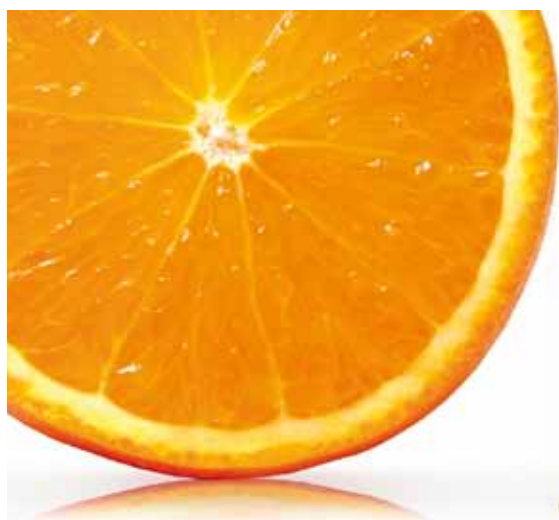
azioni sono state verificate scientificamente. Alcuni recenti studi, infatti, hanno dimostrato gli effetti dell'inalazione di alcuni oli essenziali a livello psiconeuroimmunologico. Attraverso i test effettuati con la risonanza magnetica sono state evidenziate le zone del cervello attivate dall'inspirazione di oli essenziali.

Inalando alcune essenze, infatti, nel giro di pochi millesimi di secondo viene stimolato il sistema limbico, la parte emozionale del cervello, e si innescano alcuni neurotrasmettitori che hanno effetti specifici (sedativi, euforizzanti, afrodisiaci, anafrodisiaci, stimolanti dell'appetito, anoressizzanti).

Uno studio giapponese ha dimostrato, per esempio, che alcuni oli essenziali hanno un effetto rilassante sulle donne in travaglio e che altri stimolano la produzione di ossitocina, favorendo un parto molto più veloce e meno traumati-

co. Lavanda e melissa hanno, invece, un potere sedativo veramente notevole, che si avvicinerrebbe, secondo alcuni studi, a quello delle benzodiazepine.

L'ylang ylang e il rosmarino sono considerati euforizzanti: aumentano il buonumore e combattono la malinconia.



Cronaca in pillole

Rubrica

Toccare per comprare!

Per una donna comprare un vestito è una cosa seria e farlo in negozio ha dei grossi vantaggi: si può provare, guardare attentamente e soprattutto toccare! Sentire la consistenza della stoffa e la raffinatezza del materiale molto spesso condiziona la scelta di un acquisto. Tutto questo nello shopping virtuale purtroppo non c'è. O meglio, non c'è ancora. I ricercatori della Brunel University di Londra stanno cercando soluzioni innovative per sfruttare il potenziale del touchscreen di smartphone e tablet. L'idea è quella di fornire a chi sta comperando un capo di abbigliamento la sensazione di piegare, stropicciare e percepire il tessuto del prodotto. Il tatto virtuale non potrà certo sostituire la reale percezione degli oggetti che abbiamo comprando "dal vivo", ma sarà sicuramente un grande passo avanti nell'ambito del commercio on-line.

Lampioni a risparmio energetico

Per ora è solo un prototipo, ma i risultati sono promettenti. Tre ricercatori dell'Institut Teknologi Bandung in Indonesia



hanno inventato il lampione a risparmio energetico. Questo lampione è infatti in grado di accendersi nel momento in cui sta arrivando un'automobile e spegnersi subito dopo. La riduzione degli sprechi elettrici diventerebbe così rilevante. Quando il mezzo si avvicina, una videocamera capta dei particolari segnali, che a loro volta vengono inviati ad un software. Quest'ultimo verifica, con una percen-

tuale di precisione pari al 91%, che si tratti effettivamente di un'automobile. Nel caso affermativo, il lampione si accende e, una volta scomparso il segnale, automaticamente si spegne. Il prototipo potrebbe in seguito essere applicato anche al passaggio di ciclisti e pedoni.

I bambini sentono anche nel sonno

Genitori attenzione a non litigare vicino alla stanza del vostro bambino! E' risaputo infatti che i neonati percepiscono le emozioni e gli stati d'animo di chi li circonda; ciò che non è noto però è che questo avviene anche durante il sonno.



Alcuni ricercatori del King's College di Londra hanno sottoposto a risonanza magnetica 21 neonati senza mai svegliarli. Ai bimbi sono stati fatti ascoltare una serie di rumori famigliari (starnuti, colpi di tosse, suoni di oggetti di casa) e voci che evocavano varie emozioni (tristezza, gioia, disappunto). Durante questa fase di ascolto, si è riscontrata una reazione molto intensa di due aree cerebrali (corteccia insulare e giro retto) che si attivano anche quando un adulto vigile sente suoni tristi. Questo tipo di scoperta potrebbe portare contributi importanti nel campo della ricerca sull'autismo infantile.

Tempeste di luce nello Spazio

Un lampo energetico violento e lunghissimo ha scosso l'Universo. Il fenomeno è stato captato dal satellite della Nasa Swift all'interno della costellazione del Drago, al centro di una galassia distante

3,8 miliardi di anni luce dalla Terra. Secondo gli scienziati si tratterebbe di una stella delle dimensioni del Sole, risucchiata da un buco nero un milione di volte più massiccio. Mentre precipitava nel vortice, il 10% circa del materiale stellare è stato trasformato in energia e rilasciato nell'Universo sotto forma di raggi X e gamma. Gli esperti hanno affermato che si tratta di un evento rarissimo: in ogni galassia se ne verificerebbe uno ogni 100 milioni di anni.

il Donatore

periodico di DO.S.CA

Direttore responsabile:
Eduardo Szego

Direttore scientifico:
Vincenzo Toschi

Redazione:
Gloria Mereghetti
Monica Ditaranto

Hanno collaborato a questo numero:
Eduardo Szego
Luigi Ferini-Strambi
Gloria Mereghetti
Ermanno Passoni e Matteo Valerio
Raffaella Oppimitti
Beatrice Ferrario
Paola Torriani
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.S.CA Onlus
Via Pio II, 3
20153 Milano
info@doscasancarlo.it

Segreteria DO.S.CA
Tel.: 02 48 714 032

Centro Trasfusionale
Tel.: 02 48 708 102

n. 14- Anno VI
Settembre 2011

Medicina in pillole

Rubrica

Uno scudo contro i batteri: il miele italiano

Chi l'avrebbe mai detto. Mangiare miele crea una barriera efficace contro i batteri più nocivi, anche quelli resistenti agli antibiotici. Uno studio condotto da alcuni ricercatori del Dipartimento di Ingegneria Chimica dell'Università Sapienza di Roma ha dimostrato che alcuni tipi di miele come quello di timo, di eucalipto, di limone e di arancio agiscono come battericidi. Non solo, ma questi particolari mieli funzionano da inibitori verso il sistema di comunicazione



batterico noto come "quorum sensing". I batteri infatti "comunicano" attraverso il rilevamento di molecole-segno che causano infezioni acute o croniche. Gli studiosi hanno inoltre provato a miscelare mieli differenti aumentandone l'effetto battericida. A questo punto non ci resta che mangiare tutte le mattine un bel cucchiaino di miele!

Attenzione al botulino! Nuove raccomandazioni dai Medici

Otto importanti società scientifiche hanno redatto un documento di raccomandazioni sull'utilizzo della tossina botulinica, ormai utilizzata ampiamente all'interno del settore estetico. Antonino Di Pietro, Presidente Fondatore ISPLAD, Società di Dermatologia Plastica e Rigenerativa e direttore di botulinfree.com, il sito che



raccoglie le testimonianze di pazienti che hanno avuto eventi avversi da tossina botulinica, raccomanda di sottoporsi ad iniezioni di questa tossina sempre sotto la guida di un'elettromiografia e di un medico esperto. La tossina interrompe infatti la comunicazione tra cellula nervosa e cellula muscolare, bloccando la contrazione del muscolo interessato.

Sai perché sei distratto? Hai un cervello troppo grande.

Un gruppo di ricercatori dell'University College di Londra ha condotto un esperimento con lo scopo di comprendere le cause che portano alla distrazione nella normale vita di tutti i giorni. 15 persone sono state osservate durante lo svolgimento di una serie di attività volte a stabilire il grado di distraibilità di ciascuno. Dopo aver assegnato dei punteggi specifici a seconda di quante volte ogni individuo si distraeva durante la giornata, i ricercatori hanno effettuato una risonanza magnetica per analizzare scientificamente la struttura del cervello. Grazie a questo esame, si è scoperto che le persone che si distraevano



maggiormente erano quelle con il lobo parietale superiore sinistro più grande. Questa loro zona del cervello era infatti molto più ricca di materia grigia rispetto a quella delle persone che si distraevano meno. Attraverso un altro screening del cervello, chiamato specificatamente stimolazione magnetica transcranica (che consiste nella stimolazione di alcune parti del cervello) si è dimostrato che il lobo parietale superiore sinistro ha davvero un ruolo incisivo sulla distrazione dell'essere umano.

Un bagno caldo allevia la solitudine

Un recente studio pubblicato sulla rivista Emotion da alcuni ricercatori dell'Università di Yale ha dimostrato che un rilassante bagno caldo può alleviare il senso di solitudine. Questa conclusione è stata tratta grazie all'analisi di dati raccolti su 400 volontari di età compresa tra i 18 e i 65 anni. Queste persone sono



state invitate ad appuntare su un diario le loro abitudini balneari, segnalando i propri sentimenti prima e dopo il bagno. E' stato riscontrato un forte effetto positivo sull'umore post bagno, che gli scienziati hanno spiegato affermando che "le esperienze di calore fisico riducono in modo significativo il disagio dell'esclusione sociale". Il nostro cervello è infatti abituato fin da quando siamo piccoli ad associare il calore al senso di sicurezza e di conforto. Ecco perché anche le bevande calde, come le tisane e i tè, danno quell'effetto calmante di cui tutti siamo a conoscenza.

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

P.zza 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. 0248006001

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

RC BEAUTY CENTER Istituto di bellezza Specialisti in depilazione progressiva definitiva

Via Beolchi, 15
20151 Milano (zona treno)
Tel. 02 39430607
ricciicapricciparrucchieri@hotmail.it

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

Centro Estetico Bellissima

Via Appennini, 11 / A, 20151 Milano
Tel. 02 37072133
gianna.schiavone@virgilio.it

sconto del 10%
su tutti i trattamenti estetici

LEPORATTI MAURIZIO Riparazioni idrauliche Riscaldamento Climatizzazione

Via Acacie, 12, Cesano Boscone
20000
Tel. 02 4500802 - 339 5206584
maurizioleporatti@alice.it

sconto del 15%
sulle prestazioni

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:
Telesoccorso con centrale operativa H24-Assi-
stenza domiciliare (asa, oss, badanti) e ospedalie-
ra, guardia medica privata 24 ore su 24, Guardia
infermieristica 24 su 24, Fisioterapisti a domicilio,
accompagnamenti sociali con pulmino, ecc.

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
ricciicapricciparrucchieri@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: 349 2982143
s.germani@italcredi.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 settimana
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)	48 ore
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 allogeneiche 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 (a giudizio del medico in relazione alla patologia)
Interventi chirurgici minori	1 settimana
Endoscopia, Gastrosocopia, Colonsocopia	4 mesi



IL SANGUE
NON SI CREA CON
LA BACCHETTA MAGICA

DEVI
DONARLO
TU



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