



Anno VI - Numero 15
Dicembre 2011

***il* Donatore**

di sangue

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



Il canto di Natale
La leggenda di "Stille Nacht"

Terapia del dolore
Le cure palliative

Liszt:
Malattia e musica

Premio Doscar
Prima Edizione

Dosca su facebook!



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

Come sempre partirei con un bel saluto a tutti gli amici dell'Associazione. Sono entusiasta nell'annunciarvi che più che sulle dita di una mano la nostra community ora potrà essere calcolata sulla base delle zampe di un millepiedi. Infatti siamo quasi a quota 900 iscritti che ogni giorno ci seguono commentando e condividendo post e articoli e inserendone di nuovi che creano sulla pagina un clima familiare e divertente. Per Natale non chiederei dunque un trenino elettrico ma sarebbe stupendo poter tagliare il traguardo delle mille iscrizioni alla pagina, un primo solidissimo mattone per iniziare al meglio il 2012. Un anno che speriamo sia indimenticabile per tutti noi donatori. Possiamo dunque dire, cari amici della nostra community e non, che la nostra pagina facebook ufficiale dell'Associazione Donatori Sangue San Carlo continua inarrestabile il suo viaggio tra l'informazione e le notizie più curiose provenienti da tutto il mondo. Siamo quasi giunti alla fine del concorso "Premi Doscar" e all'interno di questo numero inseriremo le opere di tutti i partecipanti. Ma non è finita qui perché per dicembre sono previste altre iniziative speciali: se ancora non l'avete fatto iscrivetevi alla pagina e suggerite agli amici di fare lo stesso. Vorremmo che facebook diventasse ancora di più un punto di ritrovo dove scambiarsi pareri e conoscere il nostro mondo nel profondo. Siamo una grande famiglia e il nostro obiettivo è anche quello di farvi divertire ricordandovi, al tempo stesso, l'importanza di donare!

**Ora più che mai,
vi aspetto 7 giorni su 7 a nome di tutta la Famiglia Dosca
sulla pagina per scoprirla tutti insieme giorno dopo giorno...**

Grazie per quello che avete già fatto, un caro saluto e **Buon Natale a tutti!**

Luca Naj-Oleari,
il Responsabile della Pagina Ufficiale di Dosca su Facebook

Vi aspettiamo su facebook !

Speciale

Il Canto di Natale
di Gloria Mereghetti
pag. 4

Primo piano

La Terapia del Dolore
Le cure palliative
di Maria Vinci
pag. 6

I premi Nobel:
Camillo Golgi
di Raffaella Oppimitti
pag. 10

Liszt: Musica e Malattia
di E. Passoni e M. Valerio
pag. 12

Vita associativa

Campagna di sensibilizzazione
pag. 20

Settimo News
di Antonio Vuotti
pag. 21

Premio Doscar: Prima Edizione
pag. 28

Percorsi d'arte

La Natività nell'Arte
di Beatrice Ferrario
pag. 16

Rubriche

Anniversari in Medicina
pag. 18

Contributi da terzi
pag. 22

Lo psicologo risponde
pag. 25

L'avvocato risponde
pag. 26

Il Medico risponde
pag. 27

Lettere al giornale
pag. 29

Letti per voi
pag. 30

Scritti da voi
pag. 31

Cronaca in pillole
pag. 32

Medicina in pillole
pag. 33

Editoriale

di **Eduardo Szego**

Dopo tanta apprensione per il calo delle donazioni, di cui vi abbiamo fatto sempre partecipi, a fine ottobre abbiamo creduto di cominciare a vedere un po' di luce in fondo al tunnel: sì, perché le donazioni in ottobre erano rientrate nell'area degli incrementi positivi, laddove invece restano molto negativi i dati relativi ai nuovi donatori,

“ **sono sempre meno
i nuovi donatori** ”

ossia si “arruolano” assai meno nuovi donatori, rispetto all'anno precedente, come già avevamo anticipato nell'ultimo Editoriale.

Purtroppo i dati di novembre, che rileviamo poche ore prima di andare in stampa, spengono ogni entusiasmo, perché si precipita nuovamente in area negativa, sia come donazioni che, specialmente come nuovi donatori.

Questa ultima constatazione negativa relativa al drastico calo di nuovi donatori rispetto agli altri anni, porta con sé una positività di cui si vuole dare atto a tutti voi donatrici e donatori, e cioè che nonostante le significative minori acquisizioni di nuovi donatori, le donazioni invece, nei primi undici mesi di quest'anno, si sono mantenute su un discreto livello facendo registrare un +3,2% rispetto all'analogo periodo del 2010, anche se va detto che il 2010 fu veramente un periodo di donazioni eccezionalmente scarse;

“ **i donatori affezionati
compensano la mancanza
di nuovi donatori** ”

ciò significa inequivocabilmente che voi donatrici e donatori avete ripreso a donare con buon ritmo, tale da compensare abbastanza il mancato ingresso di nuovi donatori.

Poiché i sociologi avevano messo in relazione diretta il calo della solidarietà, e quindi anche delle donazioni di sangue, con la imperante crisi economica, se il trend delle donazioni mantenesse perlomeno la seppur modesta positività registrata fino a novembre, si dovrebbe presumere che anche la crisi economica fosse in fase di remissione, ma siccome così purtroppo non è, non dobbiamo deporre affatto le “armi” e continuare a fare tutti gli sforzi, voi donatori per donare sempre, e se possibile di più, noi come Associazione per promuovere



*Eduardo Szego
Presidente
DOSCA*

e diffondere l'invito a donare a strati sempre più ampi di popolazione.

Sulle possibili cause della minor acquisizione di nuovi donatori, abbiamo già tentato qualche interpretazione nell'ultimo Editoriale, e la più convincente ci sembra ancora una sorta di esaurimento del bacino su cui più o meno insistiamo da oltre un decennio, a cui fanno eccezione i pochi nuovi donatori che ancora troviamo principalmente neo-diciottenni o giù di lì.

“ **nuove azioni
promozionali** ”

Questa situazione ci ha indotto a intensificare da subito le azioni promozionali e pubblicitarie, volte a convincere chi ancora donatore non è, in parallelo alle azioni volte a ottenere maggiori donazioni dai donatori già acquisiti. Un elenco commentato di queste nuove azioni di pubblicità e promozione, lo trovate nella rubrica “Vita associativa”, a pag. 20 di questo numero del giornale.

In ogni caso, visto che la nostra Associazione ha superato abbondantemente il periodo pionieristico (esistiamo da più di dieci anni!) riteniamo che sarebbe utile poterne analizzare più approfonditamente l'andamento in termini di raccolta sangue, al fine di individuare trend evidenti, se ve ne sono, e formulare previsioni realistiche. Se avremo l'aiuto di qualche nostro associato donatore, esperto di informatica e di programmi software, vorrei simulare gli andamenti, soprattutto previsionali, di Dosca correlando alcuni parametri fondamentali: crescita negli anni dei donatori e delle donazioni, e perdita “fisiologica” dei donatori stessi (per limiti di età, malattia, scomparsa, cambio di residenza, sopravvenuta disaffezione, ecc).

Se pensiamo che in 11 anni abbiamo perso circa 1000 donatori, dei circa 4500 acquisiti, e correliamo questi dati con il calo drastico di acquisizione di nuovi donatori, si rischia in proiezione di vedere Dosca via via prosciugarsi e perdere totalmente consistenza.

(segue a pag. 9)

CANTO DI NATALE

Stille Nacht: la leggenda del canto

Le giornate si accorciano, l'inverno porta con sé il freddo e la neve. La gente coi cappotti cammina veloce per le strade alla ricerca di un posto caldo dove ripararsi. E' dicembre e le nostre città si illuminano di luci colorate; gli addobbi alle finestre e i dolciumi nei supermercati annunciano il ritorno della festa più bella dell'anno.

Il vero Natale, lontano dal consumismo moderno, porta con sé un'atmosfera di armonia e silenzio. Lontano dai rumori della quotidianità, ci si ferma finalmente a riflettere. Questa è l'attesa.

Poi proprio la notte della vigilia, ecco che scoppia la gioia. I bambini ridono felici scartando i loro pacchetti, mentre gli adulti si abbracciano scambiandosi gli auguri. Il canto pian piano si diffonde nelle vie e nelle piazze; le note di "Astro del ciel" risuonano ovunque. Questa canzone entrata nel bagaglio culturale di ognuno di noi, possiede una storia molto particolare. Il titolo originale tedesco è **Stille Nacht**, ovvero "notte silenziosa", e da oltre un secolo la famosa melodia rappresenta perfettamente il Natale.

Ma da dove viene questa musica? Dove sono nate le sue parole? Come si è diffusa in quasi tutto il mondo?

Per rispondere dovremmo tornare indietro nel tempo, esattamente al 24 dicembre del 1818 a Oberndorf, Bavaria. A questo data però ci arriveremo più avanti. Una storia che si rispetti comincia sempre dall'inizio, eppure questa volta vogliamo cominciare dalla fine.



Era la notte di Natale del 1840. A Berlino, Federico Guglielmo IV di Prussia e la sua corte stavano commemorando la nascita di Cristo. Il coro della Cattedrale, diretto da Félix Mendelsohn, aveva eseguito una delle musiche del suo repertorio: Stille Nacht. Il re rimase particolarmente colpito dalla bellezza del componimento, ma cercando all'interno del libretto degli inni non trovò indicato l'autore. Conclusa la cerimonia, Federico Guglielmo chiamò il direttore Mendelsohn, il quale però non seppe fornire spiegazioni. Nessuno conosceva il nome dell'artista che aveva creato quel dolcissimo canto. Per tale ragione il re si rivolse al maestro dei concerti reali, Ludwig, di riconosciuta esperienza nello scovare le origini delle canzoni, e gli ordinò di trovare l'autore di Stille Nacht.

Ludwig si sarebbe giocato la sua reputazione se non avesse scoperto il compositore della canzone. Controllò minuziosamente le biblioteche e percorse città, principati e regni di tutta la Germania. Nessun risultato. In Sassonia, la canzone era nota, ma nessuno sapeva da dove provenisse.

"Il cacciatore di canzoni" come era stato soprannominato Ludwig, notò che lo stile della musica sembrava austriaco. Si diresse quindi a Vienna. Qui un anziano musicista dell'epoca di Haydn gli dette una pista: Michael Haydn, fratello del famoso musicista, aveva composto molte opere sconosciute che erano andate perse. Ludwig non era però convinto di quella spiegazione.

Ogni storia ha i suoi misteri e delle piccole sfumature di leggenda, che hanno però la funzione di renderla più reale. Si racconta che Ludwig, ormai scoraggiato, decise di tornare a corte. Non avrebbe mai potuto risalire alla verità. Una sera però, durante il viaggio, mentre mangiava in un osteria, avvertì l'allegria del canto di un uccellino. Ludwig riconobbe le famose note di Stille Nacht. L'uccellino stava cantando la misteriosa canzone della natività. Il

maestro insistette nel sapere chi avesse insegnato quella musica all'uccellino, ma l'oste non aveva una risposta. Sapeva soltanto che un vecchio amico lo aveva comprato presso l'abbazia di Salisburgo. Ludwig fece due più due: Michael Haydn era vissuto per molto tempo in quell'abbazia.

Il maestro dei concerti reali arrivò all'abbazia di San Pietro a Salisburgo e fu ricevuto dai monaci e dall'abate con grande onorificenza. Purtroppo però nessuno sapeva l'origine di Stille Nacht e i monaci dubitavano che Michael Haydn ne fosse l'autore.

Quando il "cacciatore di canzoni" raccontò dell'uccellino, l'abate e i monaci si sentirono offesi, poiché ritenevano che fosse una forzatura insegnare la musica agli uccellini.

Ad ogni modo Ludwig esaminò tutte le opere di Michael Haydn nella stessa sala dove questi lavorava, ma non trovò nulla di concreto. Il rientro a corte stava per essere fissato.



Franz Xaver Grubber

Per una circostanza fortuita, tra gli invitati alla cena offerta dall'abate, si trovava il professore di una scuola, Ambrosio Preisttanner, che si interessò particolarmente alla storia dell'uccellino.

natalizio più famoso al mondo.

di Gloria Mereghetti

Preisttarnner pensò che forse era stato qualche bambino del coro ad insegnare la canzone al volatile. Così, sapendo imitare in modo ineguagliabile il canto degli uccelli, decise di mettere in pratica una strategia per scoprire chi andava insegnando agli uccellini a cantare.

Alcuni giorni dopo Preisttarnner, appostato vicino alla finestra che dava sul patio della scuola, cominciò a fischiare come un uccellino le note di "Stille Nacht".

Poco distante intravide un bambino correre. Egli probabilmente cercava il suo uccellino. Il bambino non appena vide Preisttarnner si accorse di essere caduto in un tranello.

Il professore gli chiese allora dove avesse imparato quella canzone. Il piccolo rispose che quella musica era stata composta molti anni prima dal padre, il cui nome era Franz Xaver Grubber.

L'arcano era finalmente svelato. Franz Xaver Grubber, anch'egli maestro di scuola, spiegò a Preisttarnner che egli aveva effettivamente composto la musica, ma le parole erano di un suo amico sacerdote Joseph Mohr, parroco della cittadina di Barran, che era morto pochi anni prima.

Preisttarnner scrisse immediatamente all'inviato del Re di Prussia.

E' proprio a questo punto che possiamo tornare a quella misteriosa data citata all'inizio, che in realtà rappresenta il vero principio della storia di Stille Nacht.

Il giorno della vigilia di Natale del 1818 a Oberndorf, l'organo della chiesetta di St. Nikolaus era guasto.

Non c'era nessuno che poteva ripararlo, ma la messa di mezzanotte doveva avere un canto solenne per la nascita del Salvatore. Così il giovane reverendo Joseph Mohr chiese aiuto all'organista Franz Grubber.

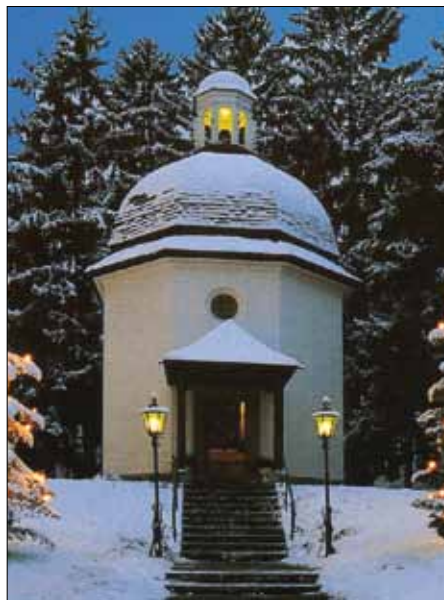
Due anni prima Mohr, aiuto prete a Mariapfarr in Lungaut, aveva scritto una poesia riguardante la natività.

Non si conosce la fonte di ispirazione che portò Mohr a comporre la lirica.

Probabilmente le tensioni politiche

dell'epoca e l'esperienza dell'occupazione bavarese a Mariapfarr influenzarono le parole e il significato di Stille Nacht, che esprime di fatto un grande desiderio di pace.

Il reverendo diede la poesia a Grubber e lo pregò di musicarla. Non avendo l'organo disponibile, Grubber decise di comporla per due voci soliste, coro e chitarra. Il brano fu eseguito durante la messa di mezzanotte dello stesso giorno; Mohr cantò come tenore e si incaricò dell'accompagnamento con la chitarra, Grubber cantò come basso. Stille Nacht trovò fra la popolazione di Oberndorf, principalmente marinai del Salzach e costruttori navali, approvazione generale. La propagazione di Stille Nacht è avvenuta in modo radicato ma quasi naturale.



Cappella di St. Nicholas (ricostruita nel 1937) ove fu eseguita per la prima volta Stille Nacht.

Il maggiore responsabile della sua divulgazione è stato probabilmente il famoso costruttore di organi tirolese, Carlos Mauracher.

Arrivato ad Oberndorf per riparare l'organo danneggiato, Mauracher, dopo

averlo aggiustato, chiese all'organista Franz Grubber di fare una prova per verificare che funzionasse secondo il suo gusto. Istantaneamente Grubber suonò la musica di Stille Nacht e Padre Mohr, che si trovava lì, cantò con lui la nuova canzone.

Mauracher la ascoltò incantato e rimasto estasiato portò via con sé lo spartito.

La canzone conquistò il Tirolo e l'Austria intera. Attraverso le fiere e i mercati, i commercianti portavano con sé la famosa melodia che attraversò le altre regioni dell'Austria, arrivando finalmente anche in Germania. Importante fu il contributo delle famiglie di cantori Strasser e Rainer, le quali portarono il brano musicale a Leipzig nel 1832 e persino a New York nel 1839.

La fama della "canzone scesa dal cielo" (così venne chiamata non sapendo chi fosse l'autore) fu definitivamente consacrata.

Stille Nacht arrivò anche a Berlino, dove un musicista della corte prussiana incluse la nuova canzone nel repertorio del coro della Cattedrale.

Lo spirito militare dei prussiani e le riproduzioni successive alterarono completamente la melodia e il testo originale, e fu solo con l'esigente richiesta di Federico Guglielmo IV che si poté conoscere la provvidenziale storia che vi abbiamo appena raccontato e recuperare l'originale versione della musica.

Oggi Stille Nacht è conosciuta davvero in tutto il mondo ed è stata tradotta in 300 lingue e dialetti. In Italia la canzone nota con il titolo **Astro del Ciel**, pur mantenendo intatta la melodia, non è una traduzione dell'originale, bensì un testo redatto dal sacerdote bergamasco Angelo Meli.

Come ben sappiamo la storia si mescola alla leggenda, i racconti alla verità.

Certo non è così importante sapere come siano andate le cose.

E' il risultato ciò che conta davvero: con Stille Nacht è sempre Natale.

TERAPIA DEL DOLORE

Le cure palliative

*“quello che importa,
sia durante la vita,
sia di fronte alla morte,
è non sentirsi
abbandonati e soli*

Gigi Ghirotti

Le cure palliative nel paziente oncologico

Cenni storici: Le cure palliative hanno origine dal movimento degli hospices, strutture che già nella Bisanzio del IV secolo e fino a tutto il Medioevo fornivano ospitalità non solo ai viaggiatori, ma anche ai poveri, ai malati e ai morenti. Dopo la Riforma, gli ospizi in pratica scompaiono dall'Europa: riappaiono nella concezione moderna, nel 1846, ad opera di una suora irlandese, Mary Aikenhead, che a Dublino fonda l'Our Lady's Hospice espressamente dedicato al ricovero di malati molto gravi. Il suo esempio viene seguito da madame Garnier in Francia.

Il merito però di aver impostato la nuova metodologia relativa alla terapia del dolore va riconosciuto a Cecily Saunders che, nel 1967, fondò il primo hospice moderno, il Saint Christopher's, a Londra, il cui scopo era quello di unire la tradizione della compassione, che caratterizzava gli ospizi medioevali, con i progressi della medicina moderna, allo scopo di alleviare la sofferenza dei malati terminali e delle loro famiglie. Negli anni '70-'90 le strutture di cure palliative si diffondono in tutto il mondo.

In Italia, alla fine degli anni '70, sotto l'impulso e con il supporto economico della Fondazione Floriani, nasce ad opera del Prof. Vittorio Ventafridda la prima Unità di Cure Palliative all'interno dell'Istituto Nazionale Tumori. Nel giro di pochi anni vengono avviate iniziative simili a Cremona, Merate, Cinisello,

Desio e a Milano in quasi tutti gli Ospedali. A Milano, grazie al sostegno finanziario congiunto della Fondazione Floriani e della Sezione Milanese della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, viene creato un sistema di assistenza domiciliare in grado di coprire l'intera città.

Nel marzo 2010 le cure palliative sono state finalmente riconosciute dalla legge n° 38 "Disposizioni per garantire l'accesso alle cure palliative e alla terapia del dolore" come un diritto di tutti i cittadini.

Cosa sono le cure palliative?

Le cure palliative sono state definite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2002 come *“un approccio che migliora la qualità della vita dei malati e delle loro famiglie che si trovano ad affrontare le problematiche associate a malattie inguaribili, attraverso la prevenzione e il sollievo della sofferenza per mezzo di una identificazione precoce e di un ottimale trattamento del dolore e delle altre problematiche di natura fisica, psico-sociale e spirituale.”*

L'obiettivo delle cure palliative è il raggiungimento della migliore qualità di vita per il paziente e la sua famiglia. La maggior parte degli aspetti delle cure palliative sono applicabili anche nel corso

della malattia contemporaneamente ai trattamenti che hanno intento curativo come la chirurgia, la chemioterapia e la radioterapia, ma assumono un ruolo prevalente o esclusivo nelle fasi avanzate della malattia.

Le cure palliative:

- affermano la vita e considerano la morte un evento naturale;
- non anticipano né posticipano la morte;
- provvedono al sollievo del dolore e degli altri sintomi;
- tengono conto degli aspetti psicologici e spirituali della persona malata e della sua famiglia;
- offrono un sistema di supporto per aiutare il paziente a vivere il più attivamente possibile sino alla morte;
- offrono un sistema di supporto per aiutare la famiglia durante la malattia del paziente e nella fase del lutto.

Luogo privilegiato in cui praticare le cure palliative è il domicilio del malato, la casa è il contenitore naturale della vita di una persona, offre maggiori comodità, la vicinanza dei familiari, maggior possibilità di distrazione:

“poter restare a casa, con i propri cari, disponendo di un supporto professionale nella gestione delle cure può costituire un'opportunità importante per il paziente e la sua famiglia, consente infatti di mantenere i propri ritmi, le proprie abitudini, il contatto con le proprie cose e con le persone ritenute importanti.”

Nella maggior parte dei casi le terapie e l'assistenza necessarie per il malato terminale possono essere eseguite al domicilio. Quando l'assistenza al domicilio non è possibile o non è appropriata, la migliore alternativa è rappresentata dal ricovero in **Hospice**. Gli hospice sono strutture residenziali dedicate al ricovero e alla degenza dei malati che necessitano di **cure palliative**. Il ricovero in hospice è indicato quando la complessità dei sintomi richiede cure non effettuabili o di difficile gestione al domicilio; l'impegno assistenziale diventa troppo difficile e gravoso per la famiglia; il paziente vive in condizioni abitative inadeguate e con scarsi o



assenti aiuti familiari. In questi casi il malato può essere indirizzato all'hospice, anche solo per un ricovero temporaneo e di sollievo per i familiari. L'hospice fornisce assistenza specializzata in un ambiente il più possibile simile a quello domestico. Grande attenzione è posta all'organizzazione degli spazi, che prevede l'accoglienza ed il sostegno dei familiari, la cui presenza e collaborazione è considerata fondamentale per le cure al malato. Essi possono accedere in ogni momento della giornata, e, se lo desiderano, pernottare con il paziente. Esiste inoltre la possibilità di personalizzare la stanza del malato con oggetti provenienti dal domicilio, senza rinunciare però ai servizi e ai presidi propri di un ambito ospedaliero (letti speciali, materassi antidecubito, comode, bagni per disabili, ecc.).

Equipe di cure palliative

Caratteristica del malato terminale è la "sofferenza globale" con aspetti fisici, psicologici, sociali e spirituali. Un quadro così complesso non può essere affrontato da un singolo professionista, ma è necessario un approccio da parte di un'équipe composta da diverse figure professionali, opportunamente formate, in grado di rispondere ai molteplici bisogni del malato e della sua famiglia in un momento così delicato della loro vita. Nell'équipe Cure Palliative ognuno mette le proprie competenze e la propria professionalità a servizio del malato e della sua famiglia, per garantire un'assistenza capace di individuarne le diverse esigenze e di risolverne i bisogni, con l'obiettivo comune di dare la migliore qualità di vita possibile. Figure indispensabili nell'équipe di cure palliative sono:

- Il Medico responsabile del piano di cura, valuta periodicamente le condizioni cliniche ed i bisogni del malato impostando le terapie e stabilendo il piano assistenziale più adeguato; consulta e coinvolge il medico di famiglia e altri curanti se necessario.

- L'infermiere professionale è la "chiave di volta" del servizio perché è la figura più vicina al paziente e ai familiari, costituisce il punto di riferimento al quale convergono tutti i componenti dell'équipe; si occupa dell'assistenza diretta al malato (ad es. medicazioni, infusioni endovenose, prelievi del sangue), valuta i bisogni ed istruisce la famiglia all'assistenza del proprio caro.

- Lo psicologo sostiene con interventi diretti (riunioni, gruppi di incontro) ed indiretti (partecipazione alle riunioni settimanali, controllo delle interazioni fra i membri dell'équipe) tutta l'attività dell'équipe; aiuta i membri dell'équipe a riconoscere i problemi di natura psicologica del paziente e della famiglia; offre supporto psicologico ai familiari che ne fanno richiesta durante l'assistenza e nella fase del lutto; in genere, l'intervento dello psicologo è rivolto all'ammalato solo indirettamente, agendo su curanti e familiari.

- I volontari, opportunamente formati dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori o da altre associazioni, sono uno degli elementi cardine dell'assistenza, caratterizzati dalla versatilità, da una profonda motivazione personale alla

comunicazione e alla disponibilità, collaborano nel risolvere le necessità di natura non sanitaria del malato e della sua famiglia e forniscono alcuni interventi tecnici (attività diversionali, disbrigo pratiche burocratiche, commissioni, compagnia al malato ecc.), facilitano la comunicazione col malato e tra malato e famiglia.

Altre figure che, su richiesta del paziente e della famiglia, possono intervenire nell'assistenza sono:

- L'assistente sociale che aiuta la famiglia ad affrontare i problemi burocratici, socio-economici e finanziari.

- L'assistente spirituale: all'avvicinarsi del termine della vita gli aspetti religiosi e spirituali possono risvegliarsi o diventare più intensi; questi aspetti possono influenzare le scelte terapeutiche oppure, anche se non espressi, possono turbare il paziente e la sua famiglia e aumentare la loro sofferenza. E' quindi molto importante, nell'ambito delle cure palliative, affrontare anche le necessità spirituali che non si identificano necessariamente con problemi di ordine religioso. L'assistente spirituale deve essere una persona dotata di una preparazione psicologica, teologica e

(segue a pag. 8)

Fondazione Floriani

La Fondazione Floriani, nata nel 1977 grazie ad una donazione dei coniugi Virgilio e Loredana Floriani, ha promosso la cultura del trattamento del dolore da cancro e lo sviluppo delle cure palliative. Per prima in Italia, in collaborazione con la sezione milanese della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, ha istituito un servizio per assistere gratuitamente al domicilio i malati terminali e le loro famiglie operando all'interno delle strutture pubbliche e in stretto collegamento con esse. Molto noto è il cosiddetto "Modello Floriani" un modello assistenziale fondato sul lavoro d'équipe e diffuso non solo in Italia, ma anche in altri Paesi. La Fondazione Floriani ha esercitato la sua opera non solo sugli aspetti assistenziali, ma anche su quelli clinici, formativi, etici, politici e organizzativi. In oltre 30 anni di attività la Fondazione ha raccolto e messo a disposizione di tutti gli interessati la documentazione scientifica sulle cure palliative, ha promosso l'attività di ricerca su questo argomento, ha supportato programmi di formazione per gli operatori coinvolti, ha organizzato numerose iniziative congressuali nazionali ed internazionali per promuovere la cultura e diffondere la formazione tecnico scientifica in questa materia, ha stimolato e favorito l'elaborazione di nuove leggi sul dolore e sulle cure palliative.

filosofica che gli consenta di instaurare un dialogo anche con persone non credenti o di altra confessione.

Modalità operative

Attualmente sono attivi in quasi tutta la Regione Lombardia Servizi di Ospedalizzazione Domiciliare Cure Palliative Oncologiche che operano con modalità analoghe secondo un protocollo comune nell'ambito del progetto regionale Nuove Reti Sanitarie.

A chi è rivolto il servizio:

Malati oncologici in fase avanzata:

- che desiderano essere curati a domicilio;
- che necessitano di un controllo dei sintomi caratteristici della malattia;
- che non siano più in grado di accedere ai servizi ambulatoriali ospedalieri.

L'ospedalizzazione domiciliare richiede la presenza di almeno una persona presso il domicilio (non necessariamente un parente) che possa farsi carico dell'assistenza al paziente in modo continuativo 24 ore su 24 e che possa essere un riferimento stabile e affidabile per gli operatori dell'equipe.

Come si attiva l'assistenza

Per attivare l'ospedalizzazione domiciliare è richiesto un colloquio tra un familiare del paziente e gli operatori del Servizio di ospedalizzazione domiciliare di riferimento (in base alla zona di residenza), che si prenota telefonicamente contattando i singoli Servizi indicati nel riquadro. Nel corso del colloquio si valuta insieme al familiare la storia clinica del paziente, la necessità e l'effettiva possibilità di attivare il Servizio. Qualora non esistano i requisiti per attivare il Servizio si valutano le possibili alternative.

L'ospedalizzazione domiciliare prevede:

- un servizio attivo 24 ore su 24, tutti i giorni dell'anno, festivi compresi:
- dalle 8.00 alle 20.00 mediante visite programmate o estemporanee in caso di urgenza;
- dalle 20.00 alle 8.00 tramite una reperibilità telefonica.
- La presa in carico del paziente da parte di professionisti sanitari esperti in cure palliative che si riuniscono settimanalmente per discutere le problematiche dei pazienti in carico.
- L'assistenza psicologica per i familiari e/o i malati che ne facciano richiesta.
- La fornitura di farmaci, direttamente da parte dell'ospedale o tramite prescrizione su ricettario regionale.

- La possibilità di effettuare esami del sangue a domicilio.
- La fornitura gratuita diretta o tramite organizzazioni non profit di alcuni presidi come pompe infusionali, materassi antidecubito, carrozzine, comode e letti articolati.
- Il supporto, a richiesta, di volontari senza compiti sanitari, specificamente formati.

La cadenza delle visite domiciliari mediche e infermieristiche è determinata dai bisogni assistenziali del paziente in quel determinato momento (di media 1-2 visite mediche e 2-3 visite infermieristiche alla settimana).

Il Medico di Medicina Generale è informato dell'attivazione dell'ospedalizzazione domiciliare tramite apposita lettera.

Per quanto concerne gli Hospice, nella città di Milano sono stati messi in "rete", con una lista di attesa unica. Dal punto di vista pratico questo significa che ogni Servizio di ospedalizzazione domiciliare può fare direttamente, per via telematica (con il consenso del paziente), la domanda di ricovero negli Hospice scelti dalla famiglia, risparmiando spostamenti gravosi ai parenti del paziente e accorciando i tempi di attesa per il ricovero. E' in corso un progetto per mettere "in rete" anche tutti i servizi di ospedalizzazione domiciliare della città di Milano che già operano da anni in stretta collaborazione e in modo uniforme, per facilitare ulteriormente l'accesso a questi servizi ancora oggi poco noti alla popolazione.



Maria Vinci

Laureata in Medicina e Chirurgia e specializzata in Oncologia presso l'Università degli Studi di Milano. Lavora come dirigente medico presso l'Unità Operativa di Oncologia dell'Ospedale San Carlo Borromeo di Milano. Ha svolto attività di Assistenza domiciliare ai pazienti oncologici terminali dal 1989 al 2000 e attualmente è coordinatrice dell'equipe di ospedalizzazione domiciliare cure palliative dell'Ospedale San Carlo.

SERVIZI DI OSPEDALIZZAZIONE domiciliare cure palliative oncologiche a Milano

A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico

Corso Porta Nuova, 23 - 20121 Milano
Struttura semplice di Cure Palliative

- Assistenza domiciliare Cure Palliative
- Ambulatorio terapia del dolore
- Day Hospital
- Hospice Casa Claudia Galli

A.O. Istituti Clinici di Perfezionamento Ospedale V. Buzzi

Via Castelvetro 28 - 20154 Milano

Struttura Semplice di Cure Palliative

- Assistenza domiciliare Cure Palliative
- Ambulatorio terapia del dolore

A.O. Ospedale Niguarda Ca' Granda

Piazza dell'Ospedale Maggiore 3 - 20162 Milano

Struttura Semplice Dipartimentale di Cure Palliative - Hospice

- Assistenza domiciliare Cure Palliative
- Ambulatorio terapia del dolore
- Hospice il Tulipano

A.O. Luigi Sacco

Via G.B. Grassi 74 - 20157 Milano

Struttura Semplice di Cure Palliative

- Assistenza domiciliare Cure Palliative
- Ambulatorio terapia del dolore
- Day Hospital
- Hospice S. Francesca Cabrini (presso Clinica Columbus)

A.O. Ospedale San Carlo Borromeo

Via Pio II 3 - 20153 Milano

Struttura semplice di Cure Palliative

- Assistenza domiciliare Cure Palliative
- Ambulatorio terapia del dolore
- Day Hospital
- Degenza ordinaria

A.O. San Paolo

Via A. di Rudinì, 8 - 20142 Milano

Unità di Cure Palliative

- Assistenza domiciliare Cure Palliative
- Ambulatorio terapia del dolore
- Day Hospital

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori

Via Venezian 1 - 20133 Milano

Struttura Complessa di Cure Palliative

- Assistenza domiciliare Cure Palliative
- Ambulatorio Terapia del dolore
- Day Hospital
- Hospice Virgilio Florianì

HOSPICE A MILANO

Hospice Casa Claudia Galli

A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico
Corso di Porta Nuova 23, 20121 Milano

Hospice Il Tulipano

A.O. Ospedale Niguarda Ca' Granda
Via Ippocrate 45, 20161 Milano

Hospice "Virgilio Floriani"

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale
dei Tumori
Via Venezian 1, 20133 Milano

Hospice Santa Francesca Cabrini

A.O. Luigi Sacco c/o Casa di Cura
Columbus
Via Buonarroti 48, 20145 Milano

Hospice Malattie Infettive

A.O. Luigi Sacco
Via G.B. Grassi 74, 20157 Milano

Hospice Pio Albergo Trivulzio

Via Trivulzio 15, 20146 Milano

Hospice Casa VIDAS

Via Ogetti 66, 20151 Milano

Hospice Piero Redaelli

Istituto Geriatrico Golgi Redaelli
Via B. d'Alviano 78, 20146 Milano

IL SERVIZIO DI OSPEDALIZZAZIONE domiciliare dell'Ospedale San Carlo Borromeo

Dal 1989 è attivo, presso l'Unità Operativa di Oncologia Medica, un servizio di Cure Palliative ed Assistenza domiciliare per i pazienti oncologici terminali. L'attivazione del servizio è stata resa possibile dal sostegno economico della Fondazione Floriani, della Lega Tumori e dell'Associazione Oncologica Milanese o AMO la vita, Onlus della nostra UO (in precedenza nota come AOM)

Dal 2001 il servizio di Assistenza Domiciliare è strutturato all'interno di un'Unità semplice di cure palliative che comprende:

- Ambulatorio di Cure Palliative e Terapia del Dolore
- Day Hospital di Cure Palliative e Terapia del Dolore
- Degenza ordinaria di Cure Palliative e Terapia del Dolore (4 letti dall'agosto 2003)
- Servizio di Ospedalizzazione Domiciliare

Dal 2005 il Servizio di Assistenza domiciliare è finanziato dalla Regione Lombardia, inizialmente all'interno del programma sperimentale "cure intermedie tra ospedale e territorio" denominato "Piano Urbano" e dal 2008 nell'ambito del percorso "Ospedalizzazione Domiciliare Cure Palliative Oncologiche". Resta comunque fondamentale il ruolo di sostegno delle tre organizzazioni non profit citate.

Il Servizio opera nel distretto 5 (zone 6 e 7), può essere richiesto dal paziente stesso e/o dai suoi familiari, dal medico di medicina generale, dagli ospedali e dai servizi territoriali ed è in grado di seguire 15 pazienti contemporaneamente.

Editoriale: segue dalla pag. 3

Per il resto la nostra Associazione gode di buona salute, anche economica nonostante forti ritardi con cui l'A.O. ci rimette le nostre spettanze per il sangue raccolto, tali da indurci a ricorrere alla Banca per far fronte a pagamenti scaduti per spese già effettuate, e a stipendi inderogabili. Ci auguriamo che questi inspiegabili ritardi abbiano a cessare.

“ il premio DOSCAR! ”

I primi tra di voi che avranno in mano questo numero della nostra rivista, staranno divertendosi, almeno così speriamo, alla nostra tradizionale festa di Natale, dove tra l'altro verranno consegnati vari Premi, tra cui per la prima volta il Premio "DOSCAR" (un connubio tra DOSCA e Premio OSCAR!), a quei donatori che avranno inviato propri elaborati di poesia, narrativa, pittura, scultura, o in qualsiasi altro ambito creativo.

“ il centro donazioni a Settimo? ”

Ed ora vogliamo farvi partecipi di un'altra iniziativa, diventata ormai una battaglia, che combattiamo da circa quattro anni, e cioè l'apertura di un Centro per la donazione a Settimo Milanese dove, come sapete, abbiamo già una sede distaccata di Dosca. Dapprima, e per più di un anno, c'è stato un percorso a ostacoli e irto di sorprese e misteri, per riuscire ad individuare il punto decisionale nevralgico, laddove cioè doveva essere richiesto ed eventualmente concesso il permesso di aprire un Centro in cui far donare i nostri donatori residenti a Settimo.

Una volta individuato l'organismo decisionale e la persona responsabile, ancora non si è riusciti a far emettere il parere formale positivo, nonostante gli incontri e le chiacchiere sprecate al riguardo: ogni volta ci viene opposto il più reazionario dei burocratismi bizantini, di cui tanto siamo capaci

nel nostro paese, soprattutto quando ciò può affossare un'iniziativa utile e intelligente! Se si frapperanno altre e incomprensibili difficoltà alla realizzazione del Centro a Settimo, non è escluso si debba riconsiderare la nostra politica di avvicinamento al donatore e di radicamento nel territorio.

Aldilà di questa spina dolente dell'ancora mancata realizzazione del Centro Donazioni distaccato a Settimo, e della perdurante diminuzione dei nuovi donatori, possiamo dire che nel suo complesso la nostra Associazione procede bene pur con tutte le difficoltà peraltro fisiologiche a qualsiasi attività nel nostro Paese e in questi travagliati momenti. L'Associazione può quindi affrontare con serenità l'anno nuovo che è già alle porte, la stessa serenità che ci auguriamo possa accompagnare tutti voi, donatrici, donatori, e collaboratori di Dosca.

Buon Natale, Buon Anno e...

BUONA DONAZIONE a tutti!

I PREMI NOBEL

a cura di Raffaella Oppimitti

In questo numero della Rubrica dedicata ai Premi Nobel conosciamo più da vicino la vita e l'ingegno di Camillo Golgi, il primo Italiano ad essere insignito nel 1906 del prestigioso Premio, solo qualche tempo prima del grande poeta Giosuè Carducci.



Camillo Golgi

*In questa sua casa
trascorse gran parte
della vita operosa
Camillo Golgi
per immortali scoperte
gloria della scienza
italiana
maestro fra i sommi
nell'Università di Pavia
da lui accresciuta
di prestigio e di mezzi
cittadino
per pubbliche
e private virtù
incomparabile.*

Queste sono le parole che si leggono sulla lapide della casa dove Camillo Golgi visse gran parte della sua vita. Siamo a Pavia, di fronte allo storico Teatro Frascini, a poche centinaia di metri dalla sede storica dell'Università, dove lo stesso Golgi prima si laureò in medicina e chirurgia, nel 1865, e poi ne divenne Rettore.

Appena terminati gli studi incominciò il suo tirocinio in ospedale, frequentando i reparti ospedalieri di Pavia, la Clinica dermosifilopatica, la Clinica chirurgica e intensificando l'indagine microscopica sotto la guida di Bizzozzero, in qualità anche di assistente.

Attratto dalle ricerche sulla psiche e sulle sue alterazioni nonché dalla fama di

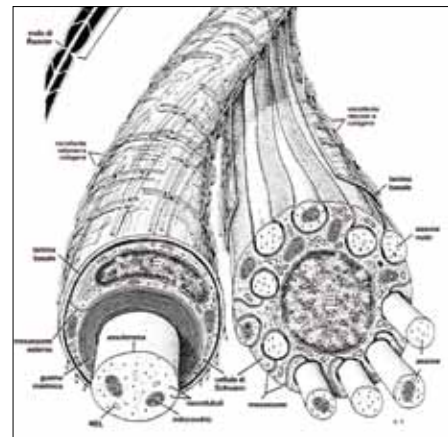
Cesare Lombroso direttore della Clinica psichiatrica, assunse in questa un posto di assistente e condusse a compimento un lavoro su un caso di pellagra e successivamente una monografia più completa sulle alienazioni mentali, nella quale affermava la necessità che la psichiatria diventasse una scienza positiva di osservazione. In seguito intensificò i suoi rapporti con Bizzozzero che lo orientò verso l'indirizzo anatomico e sperimentale e in breve tempo concluse un lavoro sulle alterazioni dei vasi linfatici del cervello dove esponeva la possibilità che quegli spazi fossero in realtà il luogo di diffusione di processi patologici

Seguirono degli studi sulla **nevrogia**, quell'insieme di cellule del tessuto nervoso che occupano tutti gli spazi tra i neuroni e i vasi sanguigni, dei quali viene tuttora riconosciuta l'esattezza, cioè che essa è formata da cellule provviste di numerosi prolungamenti talvolta filiformi e lunghissimi molti dei quali vanno ad inserirsi nelle pareti dei vasi stessi. Nel corso di queste ricerche, nell'anno 1873, il Nostro mise a punto il famoso metodo detto della **reazione nera**, conosciuto anche come metodo Golgi, una tecnica che permette di visualizzare le cellule del tessuto nervoso grazie ad una colorazione nera che assume il neurone: si stava avviando una rivoluzione sulle conoscenze della struttura del sistema nervoso.

Fu proprio grazie al metodo della reazione nera che le teorie precedenti vennero sostituite e profondamente modificate per dar luogo ad un nuovo corpo di dottrina: già nel primo lavoro

Golgi affermava che il prolungamento delle cellule nervose si divideva in tanti rami che a loro volta hanno filamenti, in modo da farne risultare un complicato sistema di fili diffusi in ogni direzione nella sostanza grigia cerebrale. Fu questo il primo passo che preluse alla scoperta della rete nervosa diffusa secondo cui nel tessuto nervoso vi sarebbe stata appunto una struttura reticolare formata dall'intreccio e dai collegamenti tra i prolungamenti delle cellule nervose.

Nel 1875 ottenne a Pavia l'incarico di insegnamento di ruolo per la cattedra di istologia, anche se ben presto passò alla Patologia Generale mantenendo anche l'incarico di Istologia fino al suo collocamento a riposo avvenuto nel 1918. Nel periodo iniziale della sua carriera, nella città lombarda, nonostante i pochissimi mezzi finanziari per il funzionamento del piccolo laboratorio, riuscì con la sua reazione nera ad ottenere grandi risultati senza necessità di strumenti e di reagenti di grande impegno, riuscendo così ad estendere le indagini sul sistema nervoso centrale.

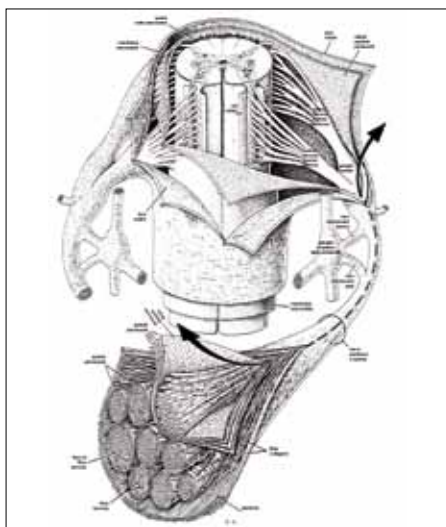


Nevrogia.

Golgi dimostrò che non esisteva un andamento isolato delle fibre nervose dagli organi destinati a ricevere le impressioni direttamente dal mondo esterno alle singole corrispondenti zone corticali e da queste zone agli organi effettori del movimento, ma bensì che esisteva una continuità tra le diverse parti della corteccia. Per questa ragione egli affermava che nei centri nervosi non interveniva un'azione individuale isolata delle singole cellule o gruppi di cellule, ma un'azione di insieme di varie cellule e concorrenza d'azione di gruppi cellulari appartenenti a zone diverse.

Negli anni 1882 e 1883 vennero pubblicate le varie parti riguardanti la fine anatomia degli organi centrali del sistema nervoso e nel 1886 venne raccolta l'opera completa in un volume, dove è minutamente descritta la struttura del midollo spinale, del bulbo olfattivo, della corteccia cerebrale, del cervelletto ecc., che ha grande diffusione ed è oggetto di ammirazione da parte di tutto il mondo scientifico.

Golgi e il suo laboratorio ottennero numerosi riconoscimenti, e in breve tempo venne nominato membro dell'Accademia dei Lincei, dell'Accademia di Medicina di Parigi, di Vienna, di Berlino, di Pietroburgo, della Società Neurologica di New York, della Società



Struttura del nervo.

di Scienze microscopiche di Londra. Nel periodo che va dal 1886 al 1893, egli affronta ed approfondisce il problema della malaria. Stabilisce il ciclo di sviluppo delle due forme di malattia, evidenziando le differenze specifiche esistenti fra il parassita dell'una e dell'altra forma,

la coincidenza costante fra le fasi di sviluppo del parassita e le manifestazioni cliniche del processo. Questa coincidenza è espressione di una legge, che insieme con la scoperta del ciclo dei parassiti e delle loro differenze specifiche, portano Golgi a decretare la necessità dell'esame del sangue dei malarici e a dettare le norme per effettuare tale esame.

Fondamentale per la cura è la scoperta del modo di azione del chinino sui parassiti malarici, deducendo quindi che per impedire l'insorgenza dell'accesso febbrile ed eliminare progressivamente l'infezione, è necessario somministrare il chinino poche ore prima dell'accesso, affinché questo agisca sulle nuove generazioni del parassita.

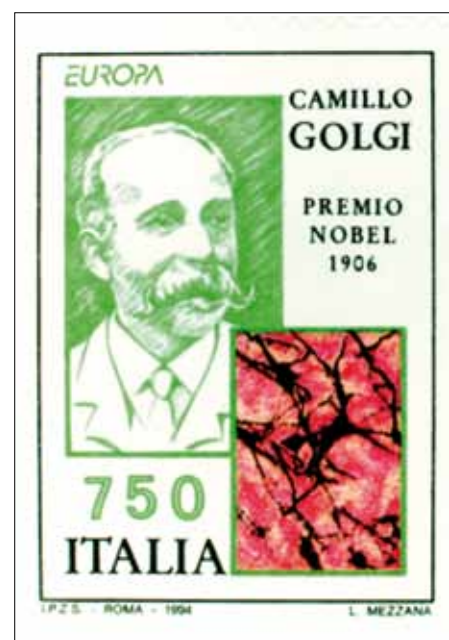
Ma Golgi dovette lottare contro dubbi, opposizioni, opinioni contrastanti e la sua teoria fu finalmente riconosciuta anche in seguito al fatto che dal 1905 al 1910 diresse un'intensa campagna antimalarica nelle province di Pavia e di Vercelli che, protratta per qualche anno, riuscì a debellare quasi completamente il flagello.

Nel frattempo era iniziato il contrasto con la scuola di Ramon y Cajal che, valendosi dello stesso metodo ideato da Golgi e di altre tecniche, compiva ricerche sull'anatomia microscopica del sistema nervoso.

Ma Golgi stesso oppose fatti e considerazioni alle vedute dell'istologo spagnolo sulla teoria del neurone e sulla legge della conduzione isolata dell'attività nervosa. Ma in effetti sia l'opera e le interpretazioni di Golgi sia le posizioni e le vedute della scuola spagnola erano valide al punto che l'accordo tra le due teorie fu solennemente riconosciuto con l'assegnazione nel 1906 del premio Nobel contemporaneamente ai due contendenti, Golgi e Cajal.

Nel 1898 Golgi giunse alla scoperta dell'apparato reticolare interno detto del Golgi appunto, quel particolare di struttura endocellulare completamente nuovo che, per opera sua e dei suoi collaboratori, si dimostrò potersi considerare come particolare riconoscibile in tutte le cellule anche non nervose.

La tecnica messa a punto da Golgi, permise inoltre di capire che le cellule nervose non erano immerse in una sostanza amorfa, bensì accompagnata da una serie di cellule dalle forme e funzioni diverse e la tecnica della reazione



nera permise a Golgi stesso di scoprire quell'apparato citoplasmatico che prende il nome appunto di apparato del Golgi, una delicata struttura localizzata nella cellula in posizione paranucleare. Uno dei risultati più importanti della tecnica di Golgi fu di poter osservare in modo chiaro e distinto il neurone nella sua interezza.

Fu così possibile stabilire che le cellule nervose avevano forme diverse ed, in rapporto al numero dei prolungamenti, esse poterono essere divise in multipolari, bipolari, a T, monopolari, amacrine (provisti di soli dendriti).

Nel 1920 Golgi rese noti fin particolari strutturali dei globuli rossi e dei leucociti del sangue umano e di altri vertebrati, mentre nel 1923, già ottantenne, pubblicò una monografia sulla struttura dei cosiddetti globuli o piastrine del vitello o tuorlo dell'uovo di ovipari che possono far pensare alla natura organizzata di tali formazioni.

Golgi non si limitò alla sola attività scientifica, ma si impegnò, in seguito alla sua nomina a Rettore dell'Università, anche per la costruzione di nuovi edifici e per gli istituti scientifici.

In onore dello studioso nel 1956 il paese natale cambiò il proprio nome da Córteno a Córteno Golgi e nel 2006, centenario del Nobel, è stato inaugurato il Museo Camillo Golgi e gli è stato dedicato un percorso tematico che parte dal museo e arriva ad Aprica, seguendo la strada che egli amava percorrere durante la fanciullezza e, più tardi, nel corso dei suoi assidui soggiorni.

LISZT

musica e malattia



Lo scorso 22 ottobre si è celebrato il 200° anniversario della nascita di Franz Liszt, un musicista che può di diritto essere iscritto fra i grandi della storia della musica.

Se per molti egli è stato il più grande interprete pianistico di tutti i tempi (un biografo contemporaneo lo definì "il Paganini del pianoforte"), le sue innovazioni nella composizione, per alcuni aspetti anche di "rottura" con il passato, hanno profondamente segnato non solo l'epoca del romanticismo, ma sono state anche le basi per l'ulteriore evoluzione che nel 20° secolo si identificheranno con le scuole del periodo tardo romantico, impressionista e atonale. Se Wagner lo definì "il più musicista dei musicisti da me conosciuti, non ha nulla in comune con certi compositori..(1848)", Bela Bartok ebbe a dire "il peso delle composizioni di Liszt mi parve molto più considerevole di quello, per esempio, di Wagner e Strauss (1911)"

La biografia

Per facilitare il lettore ad "inquadrare" l'artista nel suo percorso di vita, di seguito lo presentiamo secondo lo schema che ne rappresenta le tappe significative da lui intraprese.

1. L'infanzia (1811-1823) - Franz Liszt nasce il 22 ottobre 1811 a Raiding, una località al confine fra Austria e Ungheria. Inizia precocissimo lo studio del pianoforte con il padre Adam che ne intuisce le grandi potenzialità. All'età di 8-9 anni tiene già dei concerti; in uno di questi viene ascoltato da 6 nobili ungheresi che si impegnano per 6 anni con un vitalizio per la sua formazione musicale. La famiglia Liszt si trasferisce a Vienna dove Franz segue lezioni di pianoforte con Czerny e di composizione con Salieri. Fra dicembre 1822 e aprile 1823 Franz tiene con grande successo alcuni concerti a Vienna ove, probabilmente, ha modo anche di conoscere Beethoven.

2. Parigi (1823-1835) - Nel 1823 Franz prosegue con alcuni concerti a Budapest e in altre città europee. A dicembre approda a Parigi con l'obiettivo di frequentare il Conservatorio che però, con pretesti poco chiari, gli viene negato. Il padre allora lo affida a Paër per la formazione in teoria e composizione. Nel frattempo, prosegue nell'attività concertistica in diverse città europee. A Londra suona per ben 2 volte alla presenza di re Giorgio IV. Di ritorno dall'ultima tournée inglese (agosto 1827) il padre muore, probabilmente per una infezione tiroidea. Seguono tre lunghi

anni in cui Franz è preda di malinconia e sconforto. I moti rivoluzionari di Parigi del luglio 1830 sono la scossa per un risveglio: Liszt riprende "con furore" gli studi, tiene diversi concerti, scrive diverse composizioni, in particolare trascrizioni per pianoforte di musiche orchestrali e, soprattutto, conosce e stringe un forte legame di amicizia con Chopin, nella cui casa nel 1833 incontra la contessa Marie d'Agoult con la quale inizia un legame sentimentale che durerà fino al 1844 e da cui nasceranno 3 figli.

3. Liszt" itinerante in Europa" (1835-1847) - All'inizio di questo periodo, Liszt si allontana da Parigi per un viaggio-fuga a causa del suo rapporto con la contessa d'Agoult, la quale abbandona marito e due figli per seguire Liszt. Si trasferiscono prima in Svizzera e poi in Italia ove Liszt ha modo di conoscere e confrontarsi con la cultura operistica italiana, in particolare Rossini, Bellini e più tardi Verdi, che saranno ispirazione per lui per la composizione di parafrasi (vedi sotto). Sono di questo periodo anche composizioni originali quali L'Album d'un voyageur e i primi due libri Années de pèlerinage.

Nel 1839, lasciata l'Italia, Liszt inizia una turbinosa kermesse europea come interprete: sono 166 le città, in 16 nazioni europee, in cui egli si esibisce fra la fine del 1839 e il 1847. Durante queste tournée ha modo di stringere amicizia con Schumann, Mendelssohn, Hiller e Wagner. L'ammirazione che suscita, soprattutto nel gentil sesso, lo portano a farsi coinvolgere in molti

flirt determinando nel 1844 la rottura del rapporto con la d'Agoult. Nel 1847 conosce a Kiev la principessa Caroline Von Sayn-Wittgenstein che diventa la sua seconda compagna di vita.

4. Weimar (1848-1858) - Agli inizi del 1848 Liszt abbandona l'intensa attività di interprete pianistico e si trasferisce a Weimar dove già dal 1842 aveva avuto la carica di direttore d'orchestra. In questa veste ha modo soprattutto di far conoscere e valorizzare opere di tre grandi compositori: Schumann, Berlioz e soprattutto Wagner. Ma questo periodo è ancora più importante per l'attività di compositore: ricordiamo in particolare 12 poemi sinfonici, due sinfonie e La Sonata in Si minore, considerata la più alta realizzazione pianistica di Liszt.

5. Roma - Weimar - Budapest (1859-1886) - La terza parte di vita Liszt la vive fra le tre città citate. A Roma Liszt giunge nell'ottobre del 1861 per celebrare il matrimonio con Caroline, che però gli viene negato dal Vaticano alla vigilia dello stesso. Forse anche a causa della morte di due dei tre figli, inizia un periodo di "revisione mistica" in cui Liszt va a vivere solitario, poi per un periodo in Vaticano e successivamente in un convento, si dedica a composizioni di musica sacra (si ricordano in particolare la Missa Choralis e il Christus), si veste con tonaca monacale e diviene canonico onorario di Albano. A Weimar Liszt ritorna nel 1869 come maestro di pianoforte. Qui egli inventa un corso di perfezionamento a cui partecipano un elevato numero di pianisti



di Ermanno Passoni e Matteo Valerio

provenienti da tutte le parti del mondo. A partire dal 1869 Liszt ritorna tutti gli anni per concerti a **Budapest**, soprattutto nel tardo autunno e in inverno. Malgrado non avesse mai imparato la lingua ungherese, egli ha sempre sentito l'attrazione per le radici di questo popolo e alcune sue composizioni sono fortemente improntate di esuberanza e ritmi tzigani. Ricordiamo in particolare le 19 Rapsodie ungheresi e i 7 Ritratti storici ungheresi.

6. La fine - Nel 1886 Liszt avrebbe compiuto 75 anni e in diverse città si preparavano festeggiamenti in suo onore. E' molto invecchiato e ingrassato, ha manifestazioni patologiche sempre più marcate al cuore e ai polmoni. Ciò nonostante negli ultimi mesi continua nei suoi spostamenti frenetici in diverse città: Roma, Budapest, Anversa, Parigi, Londra e ancora altre città. Muore il 31 luglio a Bayreuth e qui la figlia Cosima decide di seppellirlo malgrado egli avesse chiesto di essere sepolto a Budapest.

Le opere

E' impossibile elencare, ancorché per sintesi, le opere di Liszt che, fra trascrizioni, parafrasi e composizioni originali, comprese le diverse rielaborazioni effettuate nel corso della sua vita, sono state calcolate in circa 1400. Riteniamo più utile qui riepilogare le principali innovazioni che Liszt ha apportato nella musica nel corso della sua straordinaria vita artistica.

- Ha inventato il **poema sinfonico**. E' una composizione per orchestra, solitamente in un solo movimento, che sviluppa musicalmente un'idea poetica, ispirata alle più svariate situazioni extra-musicali: un'opera letteraria, figurativa, filosofica, o più semplicemente situazioni ambientali. In esso sono evidenti le immagini che il compositore vuole suggerire attraverso il cambio di registro, di timbro e di intensità sonora. In precedenza, quasi tutte le forme musicali erano organizzate e strutturate in diversi movimenti, solitamente quattro

nella forma classica (Sonata, Trio, Quartetto, Quintetto, Concerto, Sinfonia), in molti casi anche tre, più raramente due, cinque o addirittura sei (terza Sinfonia di Mahler), ognuno con tematiche distinte che, pur complementandosi a vicenda, erano tuttavia separati e indipendenti tra loro. L'innovazione di Liszt è stata quella di partire da un nucleo o frase musicale, viaggiare "senza pause" in varie trasformazioni intorno a questo nucleo di partenza, per culminare in un finale appropriato al tema trattato.

- Fu il primo a realizzare **trascrizioni** da opere sinfoniche e **parafrasi** da opere liriche, in composizioni per solo pianoforte. Il sontuoso risultato di suoni che Liszt realizzò furono sorprendentemente originali. Resta senza rivali la sua vasta gamma di innovazioni nella tecnica della tastiera e nello sviluppo globale. Con le sue trascrizioni, Liszt acquisisce una meritoria opera di diffusione culturale di composizioni che per la loro struttura difficilmente avrebbero potuto arrivare ad un vasto pubblico.

- **La sua musica** tende ad evocare profondi impatti emotivi e psicologici. Egli rappresenta il cuore, l'anima e i dispiaceri

del genere umano. Le sue composizioni si riconoscono in un fluido ritmo passionale, legato più al battito cardiaco che al ritmo cadenzato di un metronomo. Liszt è stato il primo a cercare di utilizzare la musica come terapia per malati di depressione, dopo essersi recato in alcuni ospedali.

- **Il linguaggio**. Per la sua natura faustiana, sempre alla ricerca della novità, e per le sue vaste conoscenze dovute al contatto con vari ambienti culturali, Liszt ha arricchito considerevolmente il linguaggio musicale del suo tempo. Per l'originalità dei suoi audaci procedimenti è stato il massimo innovatore del 19° secolo in campo melodico e armonico.

- Nella scrittura sinfonica fu il primo a utilizzare in orchestra il triangolo, l'arpa e la grancassa.

- A Weimar inventò il **master class**, un corso di perfezionamento che, dal 1869, vide la presenza di oltre 400 studenti che poterono seguire le lezioni di Liszt. Pur non essendo una scuola selettiva, da Weimar uscirono quasi tutti i grandi interpreti dell'epoca: von Bülow, Rosenthal, Siloti, Friedheim e altri.



(segue a pag. 14)

Le malattie

Fino all'età di sei anni, il piccolo Liszt passò di malanno in malanno tanto che un giorno si temette per la sua vita. Soffriva così spesso di febbre e di convulsioni che si pensava fosse epilettico. E' probabile che la causa dei suoi problemi fosse determinata da frequenti infezioni acute. Superate le patologie dell'età infantile e adolescenziale, dall'età adulta Liszt fu sempre in buona salute tanto da sostenere per lunghi anni l'intensa attività concertistica in tutta Europa (si tenga conto anche dei disagi mezzi di trasporto dell'epoca), e la conseguente frenetica vita sociale.

Liszt iniziò fin da giovane a fumare e rimase per tutta la vita un incallito fumatore, soprattutto di sigari e pipe. In età più avanzata eccedette anche nel bere, particolarmente dopo la morte dei suoi figli Daniel e Blandine. Tabacco e

alcol furono certamente fattori importanti nel progredire delle malattie senili in Liszt. Fu infatti negli ultimi cinque anni di vita che si manifestarono in Liszt i gravi problemi di salute. Fu colpito gravemente da insufficienza cardiaca con congestione venosa periferica e da malattia ostruttiva delle vie respiratorie. E' probabile che la causa della morte sia stata determinata da infarto del miocardio; è vero che pochi giorni prima gli fu diagnosticata una grave infezione del polmone destro, con versamento pleurico, ma si pensa che l'edema polmonare fosse una conseguenza dell'insufficienza cardiaca. In alcune fotografie degli ultimi tempi di vita si può trovare conferma di questa progressiva forma degenerativa di cuore e polmoni: il torace aveva assunto una forma prominente, a botte, e il corpo era gonfio di idropisia o liquido ematoso. Sempre negli ultimi anni di vita, Liszt fu colpito da altre malattie, alcune molto

dolorose: una forma di osteoartrite che interessò soprattutto anche le mani; una progressiva cataratta che negli ultimi mesi lo rese quasi cieco; una cronica tosse, dovuta agli abusi di tabacco, che gli rese sempre più difficoltosa la respirazione. Come già detto, Liszt morì la sera del 31 luglio 1886.

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

- **Epilessia.** Malattia del sistema nervoso centrale che si manifesta con convulsioni più o meno ricorrenti, provocate da una anomala attività elettrica del cervello. Durante una crisi convulsiva si verificano contrazioni muscolari involontarie, brusche e violente, quasi sempre accompagnate a perdita di coscienza.
- **Insufficienza cardiaca.** Chiamata anche scompenso cardiaco, è quella condizione nella quale il cuore non riesce a pompare una quantità di sangue sufficiente per irrorare tutti i tessuti e gli organi del corpo. Si tratta quasi sempre di una malattia cronica provocata da diverse cause (le più comuni sono l'ipertensione arteriosa e l'infarto miocardico), che deve essere curata per tutta la vita.
- **Congestione venosa periferica.** E' una diretta conseguenza dell'insufficienza cardiaca: la ridotta capacità del cuore di pompare sangue provoca infatti un ristagno del sangue stesso nelle vene della circolazione polmonare e della circolazione generale, con aumento della pressione venosa, diminuita velocità di scorrimento del sangue e passaggio di liquidi nei tessuti (con formazione di edemi).
- **Idropisia** (questo termine veniva usato fino alla metà del secolo scorso, oggi si preferisce parlare di edema). Indica l'accumulo di liquido sieroso nei tessuti corporei a seguito di cause diverse. La forma più frequente di edema è quella che si osserva in corso di stati infiammatori, per esempio dopo un trauma. Un altro tipo molto comune di edema è quello che si osserva alle estremità delle gambe nelle persone con vene varicose, insufficienza cardiaca o in chi è costretto e immobilizzato a letto. Una grave forma è l'edema polmonare, provocato dall'accumulo di liquidi nei polmoni. Si parla di ascite quando si verifica un accumulo abnorme di liquidi nell'addome. L'edema cerebrale è una gravissima condizione dovuta ad accumulo di liquidi nei tessuti cerebrali, con esiti spesso mortali.
- **Malattia ostruttiva delle vie respiratorie.** Oggi si parla di broncopneumopatia cronica ostruttiva (in sigla BPCO) per indicare forme di bronchite cronica e di enfisema polmonare che ostruiscono le vie aeree rendendo difficoltosa la respirazione. La causa più importante di questa condizione è rappresentata dal fumo di sigaretta, ma sempre più peso sta assumendo l'inquinamento ambientale.
- **Infarto del miocardio.** E' causato dall'occlusione di una delle arterie che nutrono il muscolo cardiaco (coronarie) provocata dalla formazione di coaguli di sangue (trombi). Tale occlusione riduce l'apporto di sangue e di ossigeno al cuore; la parte di muscolo cardiaco che non riceve più ossigeno va incontro a morte e quella porzione di cuore non potrà più svolgere la sua funzione di pompa. L'infarto miocardico deve essere curato il più rapidamente possibile, perché più tempo passa senza cure e maggiore è il danno.
- **Versamento pleurico.** Si tratta dell'accumulo di liquidi nella cavità pleurica in quantità superiori a quelle normalmente presenti. La pleura è una membrana che riveste il polmone formata da due foglietti che scivolano l'uno sull'altro grazie alla presenza di piccole quantità di un liquido lubrificante; il versamento pleurico si verifica o per un'aumentata produzione di questo liquido o per un suo inadeguato smaltimento. In relazione all'entità del versamento si potranno avere sintomi più o meno gravi quali difficoltà a respirare, dolore al torace, febbre, anemia, colore cianotico della cute.
- **Osteoartrite.** Con questo termine si definisce la comune artrosi, determinata dalla degenerazione della cartilagine che riveste le articolazioni. Provoca dolore, rigidità e talvolta perdita della funzione articolare.
- **Cataratta.** E' la perdita di trasparenza del cristallino, la lente naturale dell'occhio che, insieme alla cornea, consente di mettere a fuoco i raggi luminosi sulla retina. Ne consegue un offuscamento visivo globale che è tanto più marcato quanto più intensa è l'opacizzazione del cristallino. Pur se si tratta di una malattia caratteristica dell'età avanzata (cataratta senile), può colpire anche persone più giovani (cataratta giovanile) e addirittura bambini appena nati (cataratta congenita).

MONTEBIANCO: un dolce per il Natale

Siamo vicini a Natale, festa che tradizionalmente dà ampio spazio alla creatività in cucina. Ogni regione possiede ricette tipiche e originali. Ecco un dolce goloso e semplice da fare per soddisfare i palati più esigenti!

*Il **Montebianco** o **Montblanc**, è un dolce di probabile origine francese, ma molto comune anche in Piemonte e Lombardia: è un dolce al cucchiaio che si prepara con marroni passati al setaccio e mischiati a zucchero, cacao e rum (o cognac). Alla purea viene poi data forma di monte e ricoperta con panna montata decorata con scaglie di cioccolato e marron glacé.*

Cottura: 30 min

Preparazione: 30 min

Dosi per 4 persone

Ingredienti:

Cacao in polvere	amaro 10 gr
Castagne	marroni 700 gr
Latte	1/2 litro
Rum	1 bicchierino
Sale	1 grosso pizzico
Vanillina	1 bustina
Zucchero	120 gr

... per ricoprire:

Cacao in polvere
(1 cucchiaino per spolverare)
Cioccolato fondente a scaglie
(2 cucchiaini)
Marron glacés a pezzetti q.b.
Panna fresca da montare 500 ml.
Zucchero al velo 2-3 cucchiaini.

Preparazione

Scegliete, lavate e intaccate i marroni, praticando su ognuno di essi un taglio sulla buccia esterna di circa 3-4 cm, fino ad arrivare alla polpa.

Metteteli a lessare in pentola a pressione, ricoprendoli di acqua a filo e facendoli cuocere per circa 10 minuti.

Spegnete il fuoco e, lasciando i marroni dentro al loro liquido di cottura, prendetene solo due o tre alla volta e sbucciateli completamente, togliendo loro anche la pellicina interna; lasciando i marroni a bagno nel liquido caldo, sarà molto più agevole pulirli per bene.

Terminata questa operazione, metteteli di nuovo nella pentola a pressione con il latte, lo zucchero e il sale, e fateli bollire per 20 minuti.

Trascorsi i 20 minuti, scolate bene i marroni, passateli al setaccio ed incorporate alla purea ottenuta la vanillina, il cacao e il rum; mescolate il tempo necessario per amalgamare molto bene gli ingredienti, che devono



dare origine ad un impasto piuttosto asciutto e compatto (se non lo fosse mettete il composto sul fuoco e fatelo asciugare dolcemente).

Fate raffreddare il composto, e lasciatelo riposare e indurire in frigorifero per almeno un paio di ore, poi passatelo nello schiacciapastate a fori grossi, che posizionerete sopra a un piatto da portata: fate fuoriuscire gli spaghetti di marroni andando a formare un monticello, aiutandovi a sistemarlo con i rebbi di una forchetta per non compattare troppo gli spaghetti.

Montate la panna incorporandovi lo zucchero al velo, riempiteci una sac a poche, e ricoprite il monticello di pasta di marroni con la panna montata.

Guarnite il Montebianco sistemando dei pezzetti di marron glacé e delle scaglie di cioccolato fondente sulla panna, poi spolverate con del cacao amaro e il vostro montebianco sarà pronto.



La Natività nell'arte

Percorsi d'arte e di storia

di Beatrice Ferrario - Storico dell'arte

L'istituzione della festa liturgica del Natale, che la tradizione cristiana pone al 25 di dicembre, risale circa al III° secolo. La scelta di questo giorno deriverebbe dal tentativo di "convertire" la festa pagana del *Sol Invictus*, in prossimità delle antiche celebrazioni invernali dedicate a Saturno, innestando le nuove credenze cristiane sulle tradizioni popolari romane.

Nel calendario romano, la data dei Saturnali (tra il 17 e il 23 dicembre), festeggiata con sacrifici e doni augurali chiamati *strenne*, coincideva col solstizio d'inverno - anche celebrato nella festa ebraica di Hanukkah, conosciuta con il nome di Festa delle Luci, che quest'anno si svolgerà proprio nella sera del 21 dicembre! - ed era estremamente simbolica: le ore di luce sono le più brevi dell'anno, perchè il sole raggiunge l'altezza minima nel cielo per poi tornare a crescere nei giorni seguenti, dimostrandosi "non vinto". L'associazione tra Gesù e il sole nascente dopo il solstizio è anche supportata dai testi sacri: nel Vangelo di Giovanni (Giovanni 8:12) una delle

affermazioni che il Cristo fa è: "Io sono la luce del mondo": *Or* in ebraico significa luce, ed *Orientarsi* significa volgersi ad Oriente: quando un essere umano si orienta, cerca la luce, la chiarezza per muoversi, e l'altare - il punto focale e più sacro delle chiese cristiane - per tradizione viene sempre posto verso il sorgere del sole.

Il tema della *Natività* è la descrizione iconografica della nascita di Gesù: nei Vangeli, è però descritta solo da Matteo e Luca, con alcune differenze: la testimonianza di Matteo (Mt 1: 1-12) è assai stringata, e racconta della visita dei Magi all'Epifania (Mt 1:13-14), mentre seguendo Luca (Lc 2: 1-20) abbiamo maggior descrizione degli eventi propri della nascita: il parto di Maria sul fieno in una capanna, il Bambino - avvolto in fasce e deposto nella mangiatoia - adorato dai pastori avvisati dall'angelo. Il bue e l'asino faranno la loro comparsa solo in età alto medievale, secondo il vangelo dello Pseudo-Matteo, del VII° secolo circa.

Tuttavia è con i vangeli apocrifi che le interpretazioni della Natività si

arricchiscono di particolari e aspetti miracolistici, in cui l'interesse magico-fiabesco diviene elemento importante della sua rappresentazione. La tradizione risale all'epoca di San Francesco d'Assisi, che nel 1223 ne realizzò a Greccio la prima rappresentazione vivente, mentre il primo presepe scolpito a tutto tondo di cui si abbia notizia è quello realizzato da **Arnolfo di Cambio** fra il 1290 e il 1292, e le cui statue rimanenti si trovano a Roma nel Museo della Basilica di Santa Maria Maggiore. Una visita ai musei milanesi può aiutarci a scoprire dettagli insoliti e iconografie meno note.

Nella seconda sala della Pinacoteca di Brera, la deliziosa tavoletta con *l'Adorazione del Bambino* dipinta da **Barnaba da Modena** nella seconda metà del XIV secolo ci porta al tema nella sua più semplice interpretazione: Maria, secondo l'iconografia che fa capo alle coeve "*Rivelazioni*" di Santa Brigida, contempla il Figlio appena nato, avvolto in fasce e riscaldato nella mangiatoia dal bue e dall'asinello, mentre il gregge che abitava la stalla - ceduto il posto alla Sacra Famiglia - bruca le erbe invernali custodito dal cane pastore. San Giuseppe è assopito poco distante, secondo il racconto di Matteo (Mt 1:13-14): "un angelo del Signore apparve in sogno a Giuseppe e gli disse: «Alzati, prendi il bambino e sua madre, fuggi in Egitto e restaci finché io non te lo dico; perché Erode sta per cercare il bambino per farlo morire»; mentre seguendo Luca (Lc 2:8-14), poco più in alto sono raffigurati i pastori che guardano i cori angelici volteggianti nel cielo dorato: "In quella stessa regione c'erano dei pastori che stavano nei campi e di notte facevano la guardia al loro gregge. E un angelo del Signore si presentò a loro e la gloria del Signore risplendé intorno a loro, e furono presi da gran timore. L'angelo disse loro: «Non temete, perché io vi porto la buona notizia di una grande gioia che tutto il popolo avrà: «Oggi, nella città di Davide, è nato per voi un Salvatore, che è il Cristo, il Signore. E



Antonio Allegri, detto il Correggio (Correggio, Reggio Emilia, 1489 - 1534) - *Natività di Gesù con santa Elisabetta e san Giovannino*, ca 1512-1513 - Olio su tavola, cm 79x100 - Milano, Pinacoteca di Brera



Bartolomeo Suardi, detto il Bramantino (Documentato a Milano dal 1480 - Milano, 1530) - *Natività e santi in adorazione del Bambino*, ca 1495 - Tempera e olio su tavola, cm 86x85 - Milano, Pinacoteca Ambrosiana

questo vi servirà di segno: troverete un bambino avvolto in fasce e coricato in una mangiatoia». E a un tratto vi fu con l'angelo una moltitudine dell'esercito celeste, che lodava Dio e diceva: «Gloria a Dio nei luoghi altissimi, e pace in terra agli uomini ch'egli gradisce!». Nella XXI sala della pinacoteca invece è esposta la *Natività di Gesù con santa Elisabetta e san Giovannino*, dipinta dal **Correggio** intorno al 1512-13, durante il soggiorno dell'artista a Mantova. Diversamente dall'iconografia più diffusa, qui sono anche presenti sant'Elisabetta e san Giovannino - protettore di Francesco Gonzaga, che rappresenta il rinnovamento spirituale tramite il battesimo, mentre raggi dorati scendono dal cielo, striato dai celesti e dai grigi del crepuscolo invernale, ad illuminare il punto focale del dipinto, il piccolo Gesù Bambino al centro della



Federico Barocci, detto il Fiori (Urbino, 1535? - 1612) - *Presepe*, ca 1597 - Olio su tela, cm 134x106 - Milano, Pinacoteca Ambrosiana

scena. Questi, sollevato dal terreno da un fascio di paglie, riposa adagiato su un panno bianco, quasi un'anticipazione del sudario che avvolgerà il Cristo deposto dalla Crocefissione. La giovanissima Madonna è velata (attributo di castità relativo al dogma dell'Immacolata Concezione), ed è abbigliata con i colori tradizionali: il mantello blu, che simboleggia spiritualità e trascendenza, con la fodera verde, colore-simbolo di fertilità e abbondanza, sopra alla tunica rossa come il sangue versato dal Cristo Redentore a favore dell'umanità. San Giuseppe dorme appoggiato a una sella, sempre sognando per ispirazione angelica la fuga in Egitto.

Una colonna ionica divide in due la scena: secondo le trecentesche "*Meditationes vitae Christi*" del francescano Giovanni de' Cauli, opera mistica di estesa diffusione e significativa influenza, "la Vergine si levò durante la notte si appoggiò ad una colonna... e il Figlio di Dio, uscito dal ventre della madre senza causarle alcuna pena, giacque nel fieno ai piedi della Vergine". La colonna separa anche la parte luminosa da quella in ombra del dipinto, simboleggiando il concetto di un nuovo ordine scaturito con il Cristianesimo, in riferimento alla decadenza del paganesimo rappresentato dallo stile classico. Gli stessi significati sono anche presenti nella stravagante *Natività e Santi in adorazione del Bambino* conservata in Pinacoteca Ambrosiana, dipinta dal **Bramantino** verso la fine del Quattrocento, negli stessi anni in cui Leonardo sempre a Milano stava effettuando l'Ultima Cena nel refettorio di Santa Maria delle Grazie, e in cui Bramante stava ultimando il rifacimento della cappella maggiore della chiesa conventuale.

L'atmosfera è piuttosto inquietante, e di difficilissima decifrazione: la Vergine e san Giuseppe adorano il Bambino sotto a una grande arcata classicheggiante, che sostituisce la capanna come simbolo dell'Antica Legge caduta in rovina con la venuta del Redentore. Li accompagnano in preghiera tre rappresentanti dell'osservanza francescana, domenicana e benedettina, raffigurazione simbolica dell'universale adorazione del Cristo.

Tutt'attorno diversi personaggi misteriosi partecipano alla sacra conversazione: la figura in primo piano potrebbe essere la Sibilla tiburtina, che predisse all'imperatore Augusto la venuta di un

bambino che sarebbe stato più grande di tutti gli dei di Roma, compreso Apollo forse qui rappresentato nel musico laureato, il cui strumento tace mentre squillano quelli degli angeli; sopra alla figura pagana è posto un ramo secco, mentre un arbusto fecondo orna la cavità dell'arco sopra la Vergine: il Bambino è deposto in corrispondenza del pilastro che spartisce le due metà della composizione.

Nella sala che introduce a quella in cui è conservato il cartone della *Scuola di Atene* di Raffaello, è presente infine il *Presepe* di **Federico Barocci**. Sempre di ambito culturale milanese, il dipinto



Barnaba da Modena (Documentato a Genova dal 1361 al 1383) - *Adorazione del Bambino* - Tempera su tavola, cm 57x50 - Milano, Pinacoteca di Brera

viene commissionato all'artista urbinato dalla Veneranda Fabbrica del Duomo nel 1597, ma l'atmosfera è affatto diversa: l'intellettuale meditazione teologica del Bramantino lascia il posto a un tono dolce e sentimentale in cui l'accento è posto tutto sul rapporto madre-figlio, e lo stupore luminoso che scaturisce dal Bambino e inonda la giovanissima Vergine, tratteggiata con colori morbidissimi ed opalescenti, la rende quasi una figurina di zucchero. La natura morta in primo piano a sinistra, il cesto della biada e il sacco del frumento per gli animali, riportano la scena straordinaria a una quotidiana domesticità che testimonia degli insegnamenti di San Filippo Neri, i cui Oratoriani cercavano di connettere il regno spirituale con la vita della gente di ogni giorno.

Anniversari in medicina



Proseguiamo la nostra ricerca degli Anniversari di nascita o morte di personaggi illustri o eventi di importanza storica nell'ambito della sanità e della medicina.

50 anni

dal 1961

Cinquantenario della Morte

6 aprile 1961

Muore il medico e batteriologo belga, **Jules Jean Baptiste Vincent Bordet**. Fu celebre soprattutto per le sue fondamentali scoperte nel campo dell'immunologia che gli procurarono il premio Nobel per la medicina nel 1919. Le tecniche da lui ideate contribuirono moltissimo allo sviluppo dell'immunologia e di conseguenza alla preparazione dei sieri e dei vaccini che oggi sono la salvezza di milioni di vite umane. Da ricordare in particolar modo la coltivazione del germe della pertosse nel 1906, che ha aperto le strade per la preparazione del siero contro questa malattia che colpisce in particolar modo i bambini.

Cinquantenario Premio Nobel

1961

Georg von Békésy riceve il premio Nobel per la medicina grazie alle sue ricerche nel campo dell'udito. Neurofisiologo ungherese, Békésy studiò in Svezia dove si laureò. Insegnò presso l'Università di Stoccolma e infine si trasferì negli Stati Uniti per ricoprire la cattedra di docente ad Harvard. Incentrò i suoi studi sulla funzione uditiva, particolarmente sulle vibrazioni della membrana basilare, la conduzione dello stimolo attraverso il percorso osseo, la reciprocità tra sensazione uditiva correlata alla vibrazione a livello epiteliale, il contrasto uditivo e infine la variazione soggettiva della percezione sonora a parità di frequenza. Il cratere lunare von Békésy prende da lui il nome.

DATA

AVVENIMENTO

Centenario della Nascita

13 novembre 1911

Nasce a Londra il biologo **James Frederic Danielli**. Dopo aver insegnato zoologia al King's College di Londra, a metà degli anni '50, Danielli si trasferisce negli Stati Uniti, dove dirige l'Istituto di biologia teorica della Buffalo State University di New York. Si distinse soprattutto per le sue ricerche sulla struttura e sulla permeabilità delle membrane cellulari, di cui concepì un modello fisico-chimico in collaborazione con il fisiologo Hugh Davson. A Danielli si deve anche il merito di aver iniziato studi approfonditi riguardanti la possibilità di "costruire" sinteticamente una cellula viva.

26 marzo 1911

Nasce a Lipsia **Bernard Katz**, medico specializzato in biofisica. Dopo essersi laureato in medicina nella sua città natale, a causa delle origini ebraiche, nel 1935 si trasferì in Gran Bretagna per le ripercussioni politiche della Germania Nazista. A Londra iniziò a lavorare all'University College. Le sue ricerche riguardarono principalmente l'analisi delle proprietà fondamentali delle sinapsi, le giunzioni che permettono il passaggio del segnale tra le terminazioni nervose. Relativamente a questi studi, nel 1970, insieme a Julius Axelrod e Ulf von Euler, ottenne il premio Nobel per la medicina.

Centenario Premio Nobel

1911

Marie Curie riceve il Nobel per la chimica, grazie ai suoi lavori sul radio, indispensabili anche per il campo medico. Nacque a Varsavia nel 1867 e fin da piccola dimostrò uno spiccato interesse per le materie scientifiche. Le donne a quel tempo non potevano però essere ammesse agli studi superiori e per tale ragione Marie si trasferì appena possibile a Parigi, dove a partire dal 1891 iniziò a frequentare l'Università della Sorbona. Si laureò in fisica e matematica e fu la prima donna ad insegnare nella prestigiosa università parigina. Qui conobbe il suo futuro marito, Pierre Curie, con cui condivise tutte le sue ricerche. Marie si specializzò nello studio del radio e del polonio. Durante la prima guerra mondiale, sostenne l'uso delle unità mobili di radiografia come mezzo di diagnosi per i soldati feriti. Dopo il primo premio Nobel per la fisica ottenuto con il marito Pierre, ricevette appunto nel 1911 il secondo premio Nobel, questa volta, per la chimica. Marie Curie, per ironia della sorte, morì il 4 luglio del 1934 di anemia perniciosa in conseguenza della lunga esposizione alle sostanze radioattive.

Centenario della Morte

4 ottobre 1911

Muore il chirurgo scozzese **Joseph Bell**. Nacque nel 1837 ad Edimburgo e si laureò a soli 21 anni in medicina presso l'università locale. Fu l'ultimo rappresentante di una dinastia che praticava la chirurgia da oltre 150 anni. Da testimonianze di suoi contemporanei è accertato che fu un ottimo chirurgo e una statistica effettuata nel 1883 rilevò che egli perse solo tre pazienti su sessantasette interventi effettuati. Bell è noto soprattutto perché ebbe come allievo Arthur Conan Doyle. Quest'ultimo ispirò il suo personaggio di Sherlock Holmes proprio al Dottor Bell. Doyle lo conobbe all'ospedale di Edimburgo, dopo aver ottenuto il master in chirurgia. Doyle descrive Bell come un medico freddo e brillante, capace di utilizzare nel suo lavoro un metodo scientifico e grandi abilità deduttive attraverso l'osservazione, tanto da esaminare uno sconosciuto e riuscire ad indovinarne, in base all'aspetto, l'occupazione e le recenti attività.

VITA ASSOCIATIVA

Da qualche mese Dosca ha avviato una forte campagna di sensibilizzazione e promozione a favore della donazione del sangue attraverso molteplici e nuovi canali di comunicazione.

Un'esperienza positiva, che ha permesso alla nostra Associazione di farsi conoscere sempre di più, ma soprattutto di divulgare un messaggio importante di solidarietà, a cui molti nuovi donatori hanno già aderito.

Molte persone non sono correttamente informate sul tema della donazione del sangue. La paura di stare male o la fobia degli aghi sono solo alcuni dei motivi principali per cui si rinuncia a donare. Tuttavia c'è chi non entra neanche in contatto con l'argomento, o perché lo ignora o perché lo sente lontano dal suo vivere quotidiano. Nell'ultimo anno inoltre, mentre il numero di donazioni si è mantenuto più o meno stabile rispetto al passato, abbiamo riscontrato un vero e proprio calo di nuovi donatori. Ci siamo domandati più volte il motivo di questa tendenza negativa e siamo giunti alla decisione, anche grazie alle vostre idee e consigli, di fare qualcosa per migliorare questo trend. DOSCA è finalmente scesa in campo! L'Associazione ha realizzato un progetto di comunicazione per parlare in modo diretto ai futuri donatori che ancora non hanno pensato di divenire tali, ma che, speriamo, lo possano scoprire presto.

Contemporaneamente all'utilizzo dei tradizionali mezzi informativi (manifesti, volantini, giornali), DOSCA si è aperta alla multimedialità.

Vi mostreremo come!

1° passo: guardarsi intorno

Il primo passo compiuto da Dosca è stato quello di "guardarsi intorno". I nostri possibili donatori sono infatti persone che abitano nelle zone limitrofe al San Carlo ed è proprio da qui che abbiamo voluto partire. E' stato di fondamentale importanza continuare il volantinaggio e l'affissione di manifesti. Abbiamo portato la nostra rivista, "Il Donatore", nelle farmacie e nelle sale d'attesa dei medici per aumentarne la distribuzione. Abbiamo scoperto la presenza di giornali di zona molto seguiti, con cui abbiamo iniziato una collaborazione. Il

Diciotto, rivista molto seguita di Baggio, ci ha permesso di pubblicare un articolo sulla nostra Associazione e, nei numeri che usciranno, sarà sempre presente una piccola inserzione con il nostro slogan e le informazioni utili per donare. Prossimamente saremo pubblicati anche sul periodico comunale di Settimo Milanese, città in cui si contano circa ben 250 donatori DOSCA. Non dimentichiamo la nostra presenza alle feste di paese (Settimo, Villaggio Cavour e Baggio) che continua a permetterci di discutere e avere un contatto più umano con la gente. E' bene sottolineare che il passaparola è sempre l'arma vincente! Per questo vi invitiamo a condividere con parenti e amici la vostra esperienza con passione e convinzione.

2° passo: ascoltare e capire

Dosca cavalca le frequenze radio per parlare della donazione del sangue. E' stato realizzato un breve spot di 20", capace di condensare tutte le informazioni utili alla donazione. Abbiamo scelto come canali di distribuzione radio milanesi, adatte al nostro bacino di utenza. Lo spot per ora è stato trasmesso da Radio Marconi e Radio Popolare. Dosca è orgogliosa di segnalare che dopo la "messa in onda" molte persone hanno chiamato la segreteria per ricevere informazioni o prenotare la donazione. La registrazione dello spot è stata regalata da Radio Marconi, a cui pubblicamente rivolgiamo i nostri più sinceri ringraziamenti.

3° passo: divertirsi e riflettere

Chi l'avrebbe mai detto: Dosca sotto i riflettori! Ebbene sì. Dal 1° al 30 Novembre, la nostra Associazione ha raggiunto il grande schermo. Con un piccolo spot di 15 secondi abbiamo sottolineato la carenza di sangue e l'importanza di donarlo, salvando così molte vite. La campagna è stata proiettata nei seguenti cinema: Odeon di Milano, Uci Cinema di Assago, Cristallo di Cesano Boscone ed infine Cinema Eliseo di Milano. Al più presto sarà possibile vedere lo spot sulla nostra pagina facebook e sul nostro sito internet.

4°: social Dosca

Dosca non può non stare al passo coi tempi e per questo laddove la tecnologia avanza, noi la seguiamo.

Oggi i social network sono parte integrante della vita dei giovani e per questo la nostra presenza su Facebook è stata più che necessaria.

La pagina DOSCA conta ben 780 iscritti e siamo davvero soddisfatti! Non è facile sensibilizzare i giovani, ma dobbiamo prendere atto che ultimamente moltissimi ragazzi sono attenti a temi solidali come la donazione del sangue.

Per questo continueremo a parlare con loro e a farci raccontare le esperienze che vivono all'interno della nostra grande famiglia Social DOSCA.

5° passo: donare sportivamente

Infine ecco il nostro ultimo passo, che abbiamo voluto direzionare verso lo sport. Il donatore che offre il proprio sangue è comunemente una persona sana, che si mantiene in forma e ha cura di sé e del proprio corpo.

Da questa riflessione è nata la volontà di creare una partnership con il CUS, Centro Universitario Sportivo, di Milano. La collaborazione, da poco concordata, si concretizzerà attraverso diversi canali: sito internet, leaflet, volantini da distribuire in tutte le università, manifesti e magazine.

Questa vasta comunicazione interna al circuito universitario e contemporaneamente sportivo permette a DOSCA di richiamare l'attenzione di giovani forti e sani, con un grande potenziale di solidarietà.

Per concludere è bene chiarire che quelli elencati sono solo alcuni dei passi che abbiamo fatto e vogliamo fare!

Attendiamo le vostre idee, il vostro aiuto e i vostri consigli per poter costruire progetti sempre più belli e significativi. Intanto è doveroso il nostro più sincero grazie per il sostegno che voi, cari donatori, continuate a darci costantemente!

Continuate a donare, sempre!

Gloria Mereghetti



Settimo News

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

Cari donatori,

il mese di ottobre è stato molto impegnativo e al contempo gratificante per la nostra Associazione.

Per due domeniche consecutive DOSCA ha partecipato alle affollate feste di paese di Baggio e Settimo Milanese. Il gazebo DOSCA ha contato molte visite e siamo stati contenti di vedere tanto interesse da parte della gente. Donare è bello e le persone che lo fanno riescono a trasmettere questa positività!

Ringraziamo i nostri volontari che ci aiutano costantemente nella preparazione e nell'organizzazione degli eventi DOSCA.

Senza di loro sarebbe alquanto difficile essere presenti e attivi come invece di fatto siamo. Per questa ragione vogliamo pubblicare un breve resoconto della festa di Baggio scritto da un collaboratore ormai sempre presente.

Vi invito a donare e a partecipare sempre più numerosi alle nostre prossime iniziative!

Antonio Vuotti



Festa di Baggio

Il 16 ottobre 2011 si è tenuta la festa di Baggio, dove siamo stati partecipi con il gazebo della DOSCA.

Dobbiamo dire che la nostra presenza ha riscosso successo, molta gente si è informata mostrando interesse alla donazione e chiedendo notizie su orari, sede, tempi, malattie.

Questa esperienza a Milano ha confermato la validità di tale iniziativa, da ripetere in altre feste della zona.

Un grazie particolare va dato ai volontari impegnati in questa giornata.

Nella speranza che altri donatori possano aiutarci nelle prossime iniziative, in modo da divulgare sempre più il messaggio solidale della nostra Associazione DOSCA.

Franco Donato



Antonio Vuotti
Responsabile della sede di Settimo-Seguro

Per scrivere a Settimo News:
settimo@doscasancarlo.it

PRESCIISTICA e scendi sicuro

Quando cade la prima neve è difficile resistere alla tentazione di passare un week end sulle piste. Per quanto pressoché completo, lo sci è uno sport che richiede costanza e attenzione. Non bisogna mai sopravvalutare il proprio allenamento e le proprie capacità per buttarsi subito sulle piste più difficili. Una recente indagine sugli infortuni sciistici ha tracciato un profilo dello sciatore maggiormente a rischio, da cui risulta che a passare grandi o piccoli infortuni sulla neve non è tanto il principiante, né l'esperto, quanto lo sciatore con capacità tecniche di livello medio, che ha la tendenza a sopravvalutare sia la preparazione tecnica, sia quella atletica.

Questo articolo è tratto dalla rivista "Sapere e Salute". All'Editore rivolgiamo il nostro ringraziamento per la gentile concessione e collaborazione.

di Giambruno Guerrierio

Fondamentale la preparazione

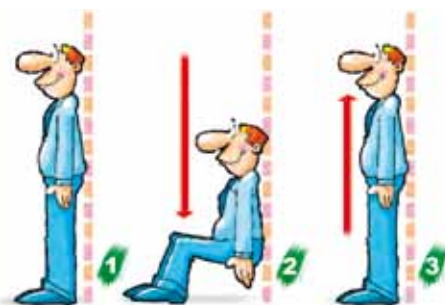
Per ridurre il rischio e le conseguenze di un incidente sugli sci è importante arrivare sulle piste ben preparati, dopo un periodo di allenamento volto a recuperare il tono muscolare generale, a irrobustire i muscoli della schiena, ad aumentare l'elasticità delle articolazioni e a migliorare i propri riflessi. Di fatto, per essere davvero efficace, la preparazione deve iniziare un paio di mesi prima di inforcare gli sci e prevedere sedute con una cadenza almeno di tre volte la settimana, che interessino di volta in volta le varie parti del corpo, come corsa, bicicletta, stretching, step, salto con la corda.

Il menù del vero campione

Per ottenere i migliori risultati sulle piste, è bene curare anche l'alimentazione, tenendo presente che, per sentire meno la fatica nei giorni precedenti all'impegno sportivo, sarebbe bene privilegiare cibi ricchi di amidi, come pasta, patate, riso, pane e zuccheri semplici, come quelli contenuti nella frutta e nel miele. Una volta sul posto bisogna iniziare a sciare soltanto a digiuno ultimato, sia la mattina dopo una ricca colazione, sia dopo il pranzo, che non deve essere eccessivo, né contemplare piatti poco digeribili. Da

evitare gli alcolici, che rallentano i riflessi, peggiorano la coordinazione motoria e provocano una forte dispersione termica, a dispetto della sensazione, del tutto temporanea, di riscaldamento. Via libera invece a piccoli spuntini nel corso della giornata a base di cioccolato, miele, biscotti e ai liquidi, eventualmente integratori idrosalini, da assumere spesso e in piccole quantità.

Così rinforzi tutti i muscoli



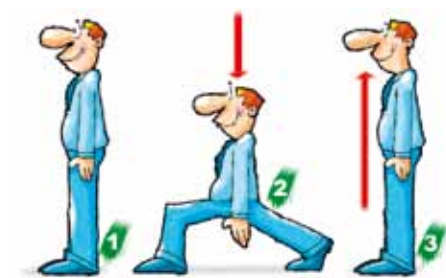
1. Il primo passo deve essere dedicato al rafforzamento muscolare, specie degli arti inferiori.

Un esercizio semplice, ma efficace, è appoggiare la schiena a una parete e piegare lentamente le ginocchia ad angolo retto, come se ci si sedesse su una sedia. La posizione va mantenuta

per una trentina di secondi per poi tornare, sempre lentamente, in posizione eretta.

L'esercizio va ripetuto da tre a cinque volte, prendendosi uno o due minuti tra ogni ripetizione in modo da lasciar sciogliere la tensione muscolare accumulata.

Dopo le prime sedute si può eseguire l'esercizio tenendo in mano alcuni pesi, da uno a cinque chili.



2. Sempre al potenziamento delle gambe sono destinati gli esercizi di affondo. Ecco come farli.

Stando in piedi, a gambe unite, si porta in avanti una gamba piegandola, cercando di mantenere il busto eretto per quindi ritornare nella posizione di partenza. Si possono eseguire due o tre



serie di cinque affondi per ogni gamba per ciascuna seduta, alternandoli, eventualmente con gli affondi laterali, nei quali la gamba, invece di essere portata in avanti, viene portata di lato.



3. Per evitare il fastidioso mal di schiena che può seguire un weekend sulla neve, è bene anche rafforzare i muscoli dorsali.

Tra gli esercizi più classici c'è quello in cui, sdraiati a pancia in giù e con le braccia distese lungo i fianchi, si sollevano la testa e le spalle, cercando di avvicinare le scapole.

In alternativa, stando seduti con le mani e i piedi ben appoggiati a terra, si cerca di sollevare più in alto possibile il bacino.

L'esercizio va ripetuto una decina di volte.

Mai sottovalutare le articolazioni.



4. Collo, spalle, braccia, polsi, ginocchia, caviglie, sono sottoposti a forti sollecitazioni nel corso di una discesa. Quella delle caviglie è l'articolazione più a rischio, ma gli scarponi oggi in commercio offrono un'ottima protezione.

Anche le articolazioni delle ginocchia, che non godono di altrettanta protezione, sono sottoposte a un notevole sforzo.

Ecco un esercizio utile ad allenarle. Stando in piedi si sollevano in avanti le braccia tese, fino a portarle all'altezza delle spalle, mentre contemporaneamente si piegano le ginocchia divaricandole.

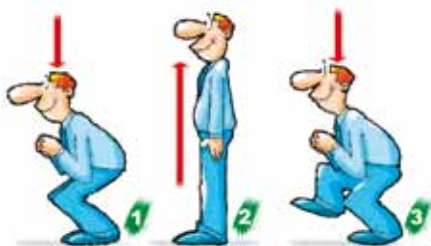
Il movimento deve essere lento e tale da portare i glutei a sfiorare i talloni, che si sollevano facendo gravare il peso sulla punta dei piedi, mentre il busto deve restare eretto.



5. Anche il collo è un punto molto sensibile e merita un po' di attenzione per prevenire indolenzimenti da dopo sci.

In piedi con le braccia lungo i fianchi, si abbassa la testa cercando di toccare il petto con il mento, dopodiché, con un movimento molto lento e continuo si fa ruotare la testa verso un lato, passando sopra la spalla, poi indietro, verso la posizione di partenza e l'altro lato. Il movimento va accompagnato con una lenta e profonda inspirazione durante la prima metà dell'esercizio e di espirazione nella seconda. Successivamente si deve ripetere la rotazione in senso contrario.

(segue a pag. 24)



6. Spesso sottovalutati da molti sciatori sono gli esercizi per migliorare il senso dell'equilibrio, da eseguire possibilmente con le tavolette propriocettive, costituite da un rullo e da una tavoletta sulla quale bisogna stare quanto più in equilibrio possibile. Una serie di esercizi permette di allenarsi a far fronte alle situazioni più critiche, con buoni riflessi.

Dapprima si tratta di assumere la posizione di sciata, per tornare quindi in posizione eretta; successivamente si può cercare di eseguire diversi piegamenti e quindi di mantenere la posizione di equilibrio sollevando in modo alterno prima una gamba e poi l'altra. Una volta acquisita una buona padronanza di questa capacità si può iniziare a ripetere gli esercizi a occhi chiusi.

Al mattino è meglio

Oltre ad arrivare preparati sulla neve non bisogna sottovalutare l'affollamento delle piste, un problema molto sentito dagli sciatori.

Per questo alcuni preferiscono scatenarsi la mattina presto o sul finire della giornata, quando i più decidono di abbandonare le piste.

Attenzione però: il tardo pomeriggio è il momento di maggior rischio e non

soltanto a causa della diminuzione della visibilità sulle piste.

Bisogna tener conto anche della stanchezza accumulata durante la giornata, della soglia d'attenzione che tende naturalmente ad abbassarsi e delle possibili modificazioni nel manto nevoso, legate all'abbassamento della temperatura.





Lo psicologo risponde

a cura della Dott.ssa Paola Torriani - Psicologa

Buongiorno Dottoressa, sono una donna di 37 anni e volevo confrontarmi con lei rispetto a quello che mi sta accadendo da qualche mese. Appena mi sveglio la mattina provo un forte senso di costrizione, difficoltà a respirare, senso di soffocamento, tachicardia e vertigini, sintomi che mi accompagnano in alcuni momenti della giornata.

La mia vita sembra essere abbastanza serena, vivo da sola in un appartamento, ho un bel lavoro che mi soddisfa e l'unica cosa che si è modificata è l'aver incontrato una persona che mi piace molto, con cui vorrei condividere una vita ma allo stesso tempo ho paura di perdere.

Mi può dare un suo parere sulla situazione che sto vivendo. Mi aiuti, cosa posso fare per superare questa situazione? La ringrazio molto per la sua disponibilità.

Buongiorno,
mi dispiace molto per la situazione che sta vivendo e comprendo la sua sofferenza.

La sua descrizione dei sintomi mi porta ad ipotizzare uno stato di ansia che sarebbe utile approfondire, ossia capire in quali momenti della giornata si verificano, con quali intensità e quali possano essere le cause profonde della sua difficoltà. Riguardo a quest'ultimo aspetto si potrebbe ipotizzare che il fatto di aver trovato un nuovo amore, potrebbe averle generato questo stato di ansia dovuto alla fine di un'era psicologica e l'inizio di un'altra che le richiede un nuovo investimento; vale a dire la fine dell'identità della "donna single" e la prossima nascita di una nuova identità: quella di "compagna o moglie".

Gli attacchi di ansia di solito si manifestano quando una persona non

solo è sotto stress, ma vive, spesso a livello inconscio, un conflitto interiore tra bisogni profondi ugualmente importanti per la persona ma in contrasto tra loro (un esempio classico è il bisogno di crescere in autonomia dalle relazioni familiari e il bisogno di appartenenza - dipendenza - protezione).

In questo caso il sintomo di ansia diventa una "spia" del disagio sottostante che comunica alla persona di prestare attenzione a quello che sta accadendo nel suo corpo; infatti gli attacchi d'ansia sono la risposta corporea a un disagio della mente, è un'emozione, una sensazione di apprensione molto spiacevole, di paura, di minaccia alla nostra integrità psico-fisica, spesso accompagnata da modificazioni somatiche. Per comprendere che cosa la "spia" ci sta dicendo conviene rivolgersi ad uno specialista di fiducia (psicologo, psichiatra o psicoterapeuta) che con colloqui di approfondimento è in grado di aiutare la persona a prendere maggiore consapevolezza dei propri bisogni e a esplorare possibili strategie di "cambiamento".

Da non sottovalutare la possibilità di un aiuto anche farmacologico (i farmaci possono essere prescritti non da uno psicologo, ma da uno psichiatra o da un medico). I farmaci non risolvono da soli il disagio sottostante, ma permettono di ridurre significativamente i sintomi, e



questo è importante soprattutto quando il disturbo è molto invasivo sulla qualità di vita di una persona e la condiziona con dolorose e penose limitazioni (evitamento di posti, situazioni, ecc, per paura di "stare male"); nel caso si utilizzino farmaci, su valutazione specialistica, è importante abbinarli a quel percorso di esplorazione psicologica citato prima.

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



Avvocato Giovanni Nanetti

Mediatore familiare e donatore Dosca

Caro Avvocato Nanetti,
le scrivo perché spero in una semplice risposta, anzitutto le racconto un po' di me. Sono divorziato ed ho un figlio di 12 anni. Premetto di avere un lavoro a tempo indeterminato da diversi anni presso una grande azienda statale. Dopo la separazione con i relativi avvocati di parte siamo arrivati ad una soluzione, con omologa del Giudice, per un mantenimento per mio Figlio di euro 200,00 che entro la fine del 2011 diventeranno 300,00 più spese. Per la moglie invece non è stato previsto nulla perché anche lei ha il suo lavoro. Volevo porre questa mia domanda: quest'anno dopo diverso tempo sono finalmente riuscito a portare mio figlio al mare, speso di tutto casa vitto e alloggio. Premetto di esser stato in ferie con mio figlio per 2 settimane nel periodo di luglio; ecco mi chiedo e le chiedo, per cortesia, se è giusto che la Mamma (ex moglie) di mio figlio mi chieda il mantenimento del periodo citato anche se mio figlio era in ferie con me? Grazie anticipatamente

A. Z.
(donatore D.O.S.C.A.)

Egregio,
la ringrazio per avermi scritto ed in particolare per avermi posto una domanda molto utile, che mi dà la possibilità di offrire una risposta sicuramente utile a tutti i separati ed i divorziati, madri o padri che siano. Secondo l'opinione della Giurisprudenza ormai consolidata il contributo mensile al mantenimento dei figli va considerato come una frazione (ovvero un dodicesimo) di un complessivo contributo annuo. Per questo motivo il contributo mensile va sempre e comunque corrisposto, e non può essere ridotto, compensato o altro. Pertanto la richiesta della madre di Suo figlio è legalmente legittima e fondata.
Resto a Sua completa disposizione, anche telefonica.

Avv. Giovanni Nanetti

Buongiorno Avvocato Nanetti,
riassumo in breve quanto mi è accaduto: conosco una ragazza, che all'inizio mi pare meravigliosa e che condivide con me il sogno di una famiglia numerosa. Dopo solo un mese di "fidanzamento" resta incinta; le offro da subito il mio entusiasmo, che sembra condividere, e divido con lei tutto ciò che possiedo. Decidiamo tuttavia di non sposarci. Le cose incominciano a non andare molto bene quasi da subito, lei fa fatica a volersi trasferire a casa mia (di proprietà, mentre lei era in affitto) ed incomincia ad avere improvvisi sbalzi di umore, a volte persino

violenti. Credo che tutto ciò sia dovuto alla gravidanza e mi occupo di tutto per non affaticarla; dallo stirare a pulire la casa, dal cucinare a badare a tutto ciò che la vita domestica comporta. L'aiuto molto sul lavoro, perché si sente bersagliata dai colleghi e dalle colleghe (che ritiene tutte invidiose della sua bellezza, e che hanno grosse difficoltà ad interagire, professionalmente, con lei). Non in ultimo, la assecondo nei suoi sbalzi d'umore cercando sempre di calmarla e modificando i miei comportamenti per tenerla calma. Così, piano piano mi allontana da amici e famiglia, trovando sempre un pretesto per non andare d'accordo di fatto con nessuno (e così non vado al matrimonio di mia sorella, che lei aveva visto solo due volte). Quando nasce nostra figlia, le cose peggiorano; lei vuole occuparsi solo di sé stessa (essendo una bella donna, vuole tornare "in forma") e gli episodi di ira e sbalzi d'umore continuano, anche davanti alla figlia. Cerco aiuto contattando psicologi specializzati ma lei si rifiuta anche solo di provare a partecipare ad una sola seduta. Ritiene che io voglia dimostrare che è pazza per privarla della figlia. Si susseguono tanti episodi spiacevoli fino a quando scopro (il 2 di giugno di questo anno) che si vede con un'altra persona. Tra l'altro, un collega! Decide allora, all'improvviso, di occuparsi della figlia (che ora ha tre anni) come non aveva mai fatto: la veste, la lava, la fa dormire con lei nel letto matrimoniale (mentre io vengo allontanato in quello della bimba) la accompagna dalla nonna tutti i giorni. In sintesi, mi impedisce di fare tutto ciò che avevo sempre fatto, ostacolandomi quando cerco di passarci del tempo da solo. Mi odia, ma non riesco a capire per che motivo; pur chiedendoglielo, mi risponde che non mi sopporta più. Un motivo non c'è; per quanto mi riguarda credo che di fatto non le sia mai importato nulla di me e che il suo entusiasmo dell'inizio, durato poco più di un mese, sia stato solo uno dei suoi frequenti sbalzi d'umore.

Scusi se mi sono divulgato, ma è qui che chiedo il suo consiglio: ora lei ha trovato una nuova casa dove trasferirsi con la figlia, chiedendomi - tra l'altro - una cifra esorbitante. In realtà, ciò che mi preoccupa è che lei userà la figlia non solo per estorcermi

denaro, ma per farmi del male. Chiedere che la figlia stia con me (quindi affido condiviso, ma con domicilio a casa mia) è una sconfitta in partenza semplicemente perché sono uomo.

Vi domando quindi, in base alla sua esperienza cosa posso fare non tanto per evitarlo (sarà impossibile), ma per far sì che almeno mia figlia soffra il meno possibile?

F.B.
(donatore D.O.S.C.A.)

Egregio,
ho letto con attenzione la Sua lunga lettera, che esprime la difficoltà di un rapporto tormentato, che purtroppo è in parte tristemente simile a tanti altri casi che approdano al mio studio e dunque alle mie orecchie.

Premetto questo non tanto per "consolarLa", quanto per farLe capire che il fenomeno del disagio familiare e di coppia è sempre più diffuso.

In breve qui posso dirLe che in questi casi è anzitutto importante mantenere lucidità, calma e controllo.

In concreto poi è essenziale tutelare sé ed i propri figli affidandosi ad un bravo avvocato esperto in diritto di famiglia che si attivi per raggiungere, laddove possibile, un accordo fra le parti e redigere una scrittura privata molto specifica e ben "calibrata" sulla singola situazione familiare. Il consiglio è poi quello di far anche ratificare l'atto in Tribunale.

Se ciò non sarà possibile, l'avvocato dovrà viceversa portare la problematica all'attenzione del Tribunale per i Minorenni competente per territorio (residenza dei figli) attraverso un Ricorso da redigere con ancora maggiore attenzione e prudenza, allo scopo di ottenere dal giudice il migliore intervento nel caso specifico. 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

Il medico risponde

Come anticipato nel precedente numero, da oggi apriamo una nuova rubrica di servizio, a cura del dr. Vincenzo Toschi, Direttore del nostro Centro Trasfusionale.

Egregio Dottore, da qualche mese soffro di palpitazioni che insorgono soprattutto nelle ore serali. Vorrei sapere prima di tutto se può essere il sintomo di qualche cosa di grave, e se può essere un motivo per interrompere le donazioni di sangue?

**M.P.
donatrice DOSCA**

Gentile Signora, le palpitazioni sono un sintomo molto frequente. Possono essere espressione della presenza di extrasistoli, generalmente benigne, e che insorgono a seguito di uno stato di ansia o di stress. Molto più raramente nei giovani sono un sintomo di una aritmia più grave o di una vera e propria cardiopatia.

E' comunque necessario, se le palpitazioni si presentano frequentemente, prima di proseguire l'attività di donazione, eseguire un controllo cardiologico consistente in un semplice elettrocardiogramma, in una visita cardiologica, ed eventualmente in un monitoraggio dell'elettrocardiogramma nell'arco delle 24 ore e cioè di un elettrocardiogramma dinamico secondo Holter.

Questo esame, che come il controllo cardiologico sopra detto Le potrà esser fatto in forma del tutto gratuita, consente di registrare il battito cardiaco nell'arco dell'intera giornata e nelle condizioni proprie della vita quotidiana del soggetto, verificando il momento dell'insorgenza dell'aritmia, di che tipo di aritmia si tratta e, nel caso di extrasistoli, il loro numero e le loro caratteristiche di benignità o di pericolosità.

Dott. Vincenzo Toschi

Buongiorno Dottore, da circa due settimane avverto un dolore toracico. Può essere qualcosa di serio di cui preoccuparmi? Cosa mi suggerisce di fare, e poi devo sospendere le donazioni di sangue?

**G.L.
Donatore DOSCA**

Egregio Signore, il dolore toracico è un sintomo del tutto aspecifico.

Vanno valutate le seguenti caratteristiche: momento di insorgenza del dolore, caratteristiche, intensità e sede del dolore stesso.

Ad esempio se il dolore insorge a livello di un punto molto ristretto del torace, facilmente localizzabile, dopo un movimento del tronco e soprattutto se si accentua esercitando una pressione nella sede di insorgenza, è assai probabile che si tratti di un dolore intercostale o più in generale della parete toracica.

Se, al contrario il dolore ha caratteristiche di un peso o una costrizione a livello della regione dello sterno, se si irradia al collo o al braccio sinistro, se insorge dopo uno sforzo fisico e/o dopo l'esposizione al freddo, potrebbe trattarsi di un dolore cardiaco (coronarico). Il dolore cardiaco è in genere molto intenso e si accompagna a sensazione di angoscia. In ogni caso è opportuno un approfondimento, che Le potrà essere fatto gratuitamente presso il nostro Ospedale.

Un semplice elettrocardiogramma può essere molto indicativo. In aggiunta, previo parere del cardiologo, può essere effettuato un elettrocardiogramma da sforzo. In un soggetto giovane, senza fattori di rischio cardiovascolari (fumo, obesità, diabete, aumento del colesterolo) il dolore toracico lieve e ben localizzato è privo di significato clinico.

Anche in questo caso, come nel precedente, la donazione può essere ripresa una volta chiarito il problema clinico.

Dott. Vincenzo Toschi

Buongiorno Dottore, mi rivolgo a lei per avere un parere circa l'opportunità o meno di sottopormi a vaccinazione antinfluenzale, ed in caso io debba praticarla, quanto tempo deve passare prima che possa effettuare una donazione di sangue.

**Giovanni T.
Donatore DOSCA**

Egregio Signore, La vaccinazione antinfluenzale è una pratica assai diffusa e, salvo eccezioni rarissime, priva di effetti collaterali. In un soggetto giovane, sano e che



Dott. Vincenzo Toschi

Direttore Centro Trasfusionale
Ospedale San Carlo Borromeo

conduce una attività lavorativa che non lo espone al contatto con un grande numero di persone, la vaccinazione non è raccomandata, ma non è nemmeno sconsigliata.

La vaccinazione antinfluenzale, al contrario, è raccomandata a tutti quei soggetti che per una malattia grave sottostante quale una bronchite cronica, una cardiopatia, il diabete, o altre malattie che compromettono le difese immunitarie, una banale influenza può essere accompagnata da complicanze cliniche anche gravi (polmonite, meningite), che richiedono l'ospedalizzazione e che possono addirittura mettere il paziente a rischio di vita.

Pertanto, lei che è un donatore sano, e con un sistema immunitario integro, non è candidato, in senso stretto a sottoporsi al vaccino.

Un'altra categoria di soggetti per i quali la vaccinazione antinfluenzale è fortemente raccomandata è rappresentata dagli operatori sanitari che, di solito, sono, per ragioni professionali, a contatto con un numero molto elevato di persone, alcuni dei quali potrebbero essere portatori del virus influenzale, che potrebbe attraverso di loro facilmente essere trasmesso a malati gravi. Nel caso comunque, al di fuori di queste categorie di soggetti, lei voglia comunque vaccinarsi, lo può fare tranquillamente facendosi prescrivere il vaccino dal suo Medico curante. Deve, infine, tenere conto che tra la vaccinazione e la donazione di sangue o plasma devono intercorrere almeno 48 ore.

Dott. Vincenzo Toschi

Premio Doscar

Prima Edizione

Si conclude con la premiazione ufficiale del 17 dicembre 2011, in occasione della festa di Natale della nostra Associazione, la 1ª Edizione del Premio Doscar. In questa sezione della rivista pubblichiamo solo gli elaborati vincitori del Premio. Nella sezione Scritti da voi iniziamo a pubblicare una prima parte degli altri elaborati pervenutici, rinviando il completamento della pubblicazione ai prossimi numeri.

Come tutte le nuove iniziative, anche questa avrà bisogno di maturare per diffondere meglio il messaggio-invito ai potenziali autori, per dare ampia visibilità web alle opere inviate, e per coinvolgere di più gli Associati nell'esprimere giudizi sulle opere stesse. Nella quasi totale assenza di giudizi e voti espressi dagli Associati, questa volta l'onere del giudizio e quindi dell'aggiudicazione del Premio è ricaduta pressoché totalmente sulle spalle della Giuria.

La Giuria che era composta da Eduardo Szego Presidente Dosca, Luca Naj-Oleari Responsabile della Comunicazione web di Dosca, Gloria Mereghetti Segretaria Generale di Dosca, dopo aver esaminato tutti gli elaborati inviati dagli amici donatori, ha deciso di premiare con una targa ricordo, gli elaborati qui sotto riportati.

Ci congratuliamo con tutti gli altri amici che hanno partecipato a questa iniziativa con encomiabile spirito creativo e passione per l'arte e la poesia.

PER LA SEZIONE POESIA-PROSA VINCE IL PREMIO DOSCAR:

Ed era bello

Ed era bello

Di sotto li passare

E salutarti...e distinguere

Da lontano l'incerto colore

Del tuo maglione ed il biondo

Dei capelli, e il volto, e la tua

Mano in gesto di saluto

E soprattutto il tuo sorriso così

In lontananza

Marina Pedrini

Donatrice Dosca

PER LA SEZIONE ARTI VISIVE, VINCE IL PREMIO DOSCAR:



"Vaso con fiori".

Antonia Docarmo

Donatrice Dosca

Lettere al giornale

Carissimi,
il mio vuole essere soltanto un consiglio: perché non mettere gli esiti degli esami on-line anziché spedirli?
Oppure si potrebbero lasciare entrambe le possibilità: chi si iscrive on-line potrebbe avere gli esiti in tempo reale (o quasi) semplicemente accedendo ad un area protetta da password.
Risparmieremmo anche un sacco di soldi e carta!
Saluti a tutti
Valeria

Cara Valeria,
la ringraziamo moltissimo per il suo intervento e per la corretta osservazione riguardo lo spreco di soldi e carta. L'idea è ottima e speriamo che con il tempo si possa attuare.
Allo stato attuale però, mettere gli esami di ogni donatore on-line risulterebbe un processo ancora più dispendioso per la nostra Associazione.
Dovremmo infatti modificare il meccanismo di inserimento dei referti, che oggi prevede l'invio al paziente degli esami con firma originale del medico.
Al contempo sarebbe necessario creare una piattaforma protetta in internet attraverso cui l'utente possa accedere allo storico di tutti gli esami effettuati.
Ci auguriamo di realizzare questo consiglio al più presto e di poter così facilitare il meccanismo di ricezione degli esami.

Buongiorno,
è possibile cortesemente sapere se il giorno di riposo spetta anche per la prima donazione?
Grazie
A. M. Donatore - Dosca

Caro futuro donatore,
anche alla prima donazione potrà richiedere in segreteria il documento per il giorno di riposo.
Non esiti e venga presto a donare!

Buongiorno,
sono una donatrice presso DOSCA e da qualche settimana in attesa di un bimbo. Il mio medico curante mi ha prescritto degli esami del sangue specifici da fare, appartenenti al primo trimestre di gravidanza.
Volevo sapere se è possibile eseguire gratuitamente gli esami da voi in quanto donatrice.
Grazie
C. G. (Donatrice)

Carissima donatrice,
DOSCA le formula i migliori auguri per la felice notizia.
Rispondiamo positivamente alla sua domanda. Tutte le mamme donatrici possono recarsi presso il nostro centro prelievi ed effettuare gratuitamente gli esami del sangue appartenenti al primo trimestre di gravidanza.
Consigliamo sempre di telefonare in segreteria e specificare la tipologia esatta degli esami prescritti dal medico perché ve ne potrebbero essere eccezionalmente alcuni che non rientrano nella lista degli esami, relativi al primo trimestre di gravidanza, gratuiti. In questo modo, prima di venire di persona, si saprà con certezza quali controlli potranno essere effettivamente eseguiti.

Buongiorno.
Si potrebbe creare una sezione all'interno del sito internet DOSCA in cui chi vuole può scrivere il perché ha deciso di diventare donatore e le impressioni sulla prima donazione?
In questo modo magari chi non lo è potrebbe convincersi a diventarlo.
Grazie
Valentina

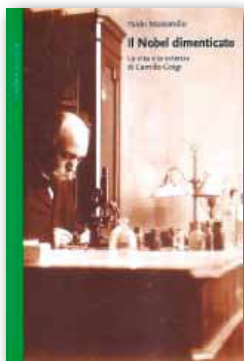
Cara Valentina,
avevamo già pensato a questa possibilità e la tua richiesta è una conferma ulteriore dell'importanza di comunicare agli altri un'esperienza importante come la donazione del sangue.
Ci stiamo muovendo per aprire un forum sul nostro sito internet dove poter scambiare messaggi, inoltrare dubbi e domande.
Ci vuole del tempo per la realizzazione, ma non appena il forum sarà on-line avviseremo tutti i donatori di questa bella novità! Intanto ti consigliamo di seguire su facebook la pagina ufficiale Dosca, dove tanti donatori hanno già creato una grande e attiva community.

Amici Donatori,
continue a scriverci numerosi, esprimendo i vostri commenti sull'attività di Dosca, le vostre idee, richieste, suggerimenti, critiche e, perché no, anche apprezzamenti.

info@doscasancarlo.it

Letti per voi

a cura di Raffaella Oppimitti



Il Nobel dimenticato. La vita e la scienza di Camillo Golgi

di Mazzarello Paolo

Casa Editrice: Bollati Boringhieri

Pagine: 660 - Prezzo: 40,00 euro

Un grande ingegno che ha cambiato il punto di vista della neurologia e della biologia. Camillo Golgi, premio Nobel per la medicina nel 1906, è il protagonista di questo interessante saggio. Nel corso della storia però Golgi è stato spesso dimenticato e le sue teorie offuscate. Tra le molte cause che contribuirono ad appannare la sua figura vi è certamente il suo ostinato rifiuto della "teoria del neurone" (secondo cui il sistema nervoso è composto da unità cellulari indipendenti anche se reciprocamente connesse tra loro), sostenuta dallo spagnolo Santiago Ramón y Cajal, con il quale Golgi condivise il premio Nobel. La teoria del neurone si impose nel corso del XX secolo e divenne il paradigma fondamentale delle neuroscienze: la sconfitta scientifica di Golgi ebbe il sapore della beffa, in quanto proprio i suoi studi furono tra i contributi più rilevanti per l'affermarsi della teoria da lui tanto avversata. Paolo Mazzarello, autore del volume, nel tracciare la biografia scientifica di Golgi, ha voluto recuperare la perduta identità storica di questo grande ricercatore, a cui dobbiamo alcune delle più entusiasmanti scoperte nell'ambito della biologia e della medicina e che sono alla base della moderna concezione del cervello e della cellula.



Liberi dal dolore. La sofferenza fisica e le nuove terapie per curarla

di Bonezzi Cesare

Casa Editrice: Mondadori

Pagine: 244 - Prezzo: 17,00 euro

A tutti accade di provare il dolore fisico, dal semplice mal di testa alle più complesse neuropatie. Ma spesso, scoraggiati da cure inefficaci, si finisce per sopportare in silenzio il disagio che ne deriva. Cesare Bonezzi, medico specializzato in medicina del dolore, mette a disposizione di tutti il frutto di anni di ricerca e di esperienza clinica. Partendo dalla radice delle sofferenze, ossia da quelle alterazioni dei meccanismi nervosi che ne costituiscono la causa, Bonezzi insegna a distinguere il dolore acuto da quello cronico, a prendere contatto con le terapie che consentono di sconfiggerlo o almeno di attenuarlo e affronta le ultime teorie neurologiche e le prospettive di una medicina ancora in evoluzione.



Festeggiamo il Natale

di Aa. Vv.

Casa Editrice: Gribaudo

Pagine: 141 - Prezzo: 13,90 euro

Un libro per vivere il Natale in tutta la sua magica atmosfera, dalla decorazione della casa ai regali, dalla preparazione della tavola alle ricette più appetitose, con approfondimenti sulla storia, le canzoni e le tradizioni.



Scritti da voi

Il tempo

Paragono la vita
alla sabbia di clessidra
tu la stringi fra le dita
in un attimo e' finita
quante cose devi fare
corri presto e non sbagliare
questo e' il mondo che ti han dato
tutto quanto e' esagerato
certo so che non mi piace
non ho tempo per la pace
siamo in pochi sai a saperlo
che e' possibile cambiarlo!

Gianpietro Giroletti

Il perdono

Amore perdonami, se non ho potuto
fare di più. Perdonami se ho mancato
di qualcosa. Di quei baci in più, che non
ti ho dato. Di quelle carezze mancate.
Amore perdonami. Perdonami se
puoi adesso, che sei al mondo della
verità. Dove baci e carezze non
mancano mai. Perdonami se a volte
ti ho fatto dubitare, perdonami se
ho trascurato qualcosa, perdonami.
Aiutami ad alzarmi, come un bambino
indifeso, aiutami a continuare questo
cammino, aiutami ad amarti ancora di
più, non abbandonarmi mai.

Domenico Conese

Occhi

Nei suoi occhi
Una luce diversa
Felicità? Ansia?
Voleva dire qualcosa
Ma cosa?
Non riuscivo a capire
Il mio cuore sentiva
Che qualcosa stava succedendo,
di bello o brutto.
Di certo ero preoccupata.

Giovanna Capuano

Mare

Sono qui con pochi pescatori dilettanti,
il mare con le sue onde rumorose,
il vento lo sento sulla mia pelle.
L'odore del mare mi inebria,
sto aspettando l'alba, uno spettacolo ai miei occhi.
Il mio cuore è colmo di gioia,
la fantasia corre veloce agli anni
della mia gioventù, la compagnia era tanta,
bambini che giocavano, gridavano.
Il divertimento più bello era il mare
I giochi e le risate mi riempivano di gioia
Erano gli anni gioiosi e allegri, la vivacità dei bambini
ti faceva stare sempre all'erta.
Invece ora ci sono i ricordi
Perché gli anni passano e ti rattristano il cuore.
Ma la vita è quella che si vive giorno per giorno
Senza rimpianti con la gioia nel cuore
Perché ci siamo.

Giovanna Capuano

Un bel dì nascesti tu

Un bel dì nascesti tu. I tuoi ti cullavano dolcemente. Nella giovinezza ti curavano,
a farti crescere pian piano. Correvi sui prati di collina, correvi nella gioia. Giorno
dopo giorno un fiore diventasti, e la vita amasti sempre più. Ti ho preso con me,
che eri un amore. Nella gioia e nel dolore, abbiamo condiviso tutto ciò. Correvi
nei prati con me, gioivi a fianco a fianco, quel sorriso non ti mancava. La gioia
più grande è stata sull'altare, il dolore più grande è quando ti ho visto andare
via. Pian piano ti spegnevi, tra le mie mani, ma sussuravi il tuo amore per me.
Lo eri, lo sei sempre per me, il mio amore. Ovunque vai, ovunque sarai, sempre
con te. Piccolo amore mio non mi abbandonare. Ti amo.

Domenico Conese

Cronaca in pillole

Rubrica

Il riscaldamento globale: un rischio anche per il cioccolato

Da uno studio su clima e ambiente, commissionato dalla fondazione Bill e Melinda Gates, è emerso che nel 2050, a causa dei cambiamenti climatici dovuti al riscaldamento globale, Ghana e Costa d'Avorio, che producono metà del cacao mondiale, non avranno più terreni adatti a coltivare questa pianta. L'International Center for Tropical Agriculture ha condotto lo studio esaminando 19 diversi modelli climatici e applicandoli alle caratteristiche delle piante di cacao. Se la temperatura aumentasse come previsto di 2,5 gradi, i terreni che oggi sono dedicati alla coltivazione del cacao non saranno più adatti. Il cioccolato diventerà un costoso bene di lusso; un vero e proprio danno per la golosità di adulti e bambini!

Google Earth: uno strumento efficace per scoprire le origini delle epidemie

Uno studio pubblicato sulla rivista Open Biology ha dimostrato che è possibile tracciare l'evoluzione di un'epidemia in una città grazie a Google Earth.



L'esempio riportato è il contagio di febbre tifoide a Kathmandu, in Nepal. Gli studiosi hanno fatto visita a tutti i pazienti in cui era stata riscontrata la malattia, causata da due tipi diversi di salmonella, segnando con il Gps la loro esatta posizione. Questa informazione, insieme all'analisi genetica dei batteri di ogni malato, è stata messa in Google

Earth, per riuscire a risalire all'origine dell'epidemia. Dall'analisi dell'immagine ottenuta è stato possibile stabilire la fonte principale del contagio, cioè l'acqua che alimentava le fontane. La tecnologia al passo con la ricerca!

Pappagalli imparano il proprio nome dai genitori

Come gli uomini, i pappagalli imparano il proprio nome dalla famiglia che li cresce. L'ornitologo Karl Berg della Cornell University ha analizzato le dinamiche di comunicazione tra genitori e pulcini in una comunità di pappagallini groppaverde del Sud America.



Per escludere che il richiamo usato per identificare ogni singolo esemplare fosse ereditato geneticamente, i ricercatori hanno spostato le uova di nido facendo crescere alcuni pappagalli con famiglie "adoptive". A insegnare ai pulcini il loro personale richiamo sono stati, durante le prime conversazioni famigliari, i genitori acquisiti. Anche questi pennuti apprendono quindi il proprio "nome" dai genitori, esattamente come succede ai bambini.

Amiamo i cibi grassi: ecco la ragione!

Non c'è alcun dubbio: i cibi grassi creano dipendenza. Esiste una precisa ragione biologica; a rivelarlo uno studio del Dipartimento Drug Discovery and Development dell'Istituto Italiano di Tecnologia (Genova). Ogni volta che ingeriamo alimenti fritti, dolci o unti sulla

nostra lingua viene innescato un segnale che viene inviato a sua volta al cervello e quindi all'intestino. Quest'ultimo stimola la produzione di due endocannabinoidi che stimolano il desiderio di cibo in primis. Queste sostanze causano la sensazione di dipendenza da cibo spazzatura tipica di quando si consumano questi alimenti. Possiamo finalmente dare una giustificazione alla nostra fame cronica di "schifezze".

il Donatore

periodico di DO.SCA

Direttore responsabile:
Eduardo Szego

Direttore scientifico:
Vincenzo Toschi

Redazione:
Gloria Mereghetti
Monica Ditaranto

**Hanno collaborato
a questo numero:**
Eduardo Szego
Maria Vinci
Gloria Mereghetti
Ermanno Passoni e Matteo Valerio
Raffaella Oppimitti
Beatrice Ferrario
Paola Torriani
Giovanni Nanetti
Vincenzo Toschi
Luca Naj-Oleari
Giambruno Guerrierio
Antonio Vuotti

Progetto grafico:
Kor srl - Milano

Stampa:
Arti Grafiche Ghezzi
Pieve Emanuele - Milano

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

Associazione DO.SCA Onlus
Via Pio II, 3
20153 Milano
info@doscasancarlo.it

Segreteria DO.SCA
Tel.: 02 48 714 032

Centro Trasfusionale
Tel.: 02 48 708 102

n. 15- Anno VI
Dicembre 2011

Medicina in pillole

Rubrica

Un viaggio nel tempo attraverso i nostri neuroni

Un team di ricercatori dell'Università di Schleswig-Holstein presso Kiel, in Germania, capitanato da Thorsten Bartsch, ha scoperto la presenza nel nostro cervello di una famiglia di neuroni chiamati CA1.

Questi particolari neuroni, localizzati nel centro dell'ippocampo, sono capaci di conservare le memorie autobiografiche del nostro passato remoto. Gli studiosi hanno condotto il loro studio su individui sani e pazienti con una rara forma di amnesia, chiedendogli di ricordare fatti della loro vita, eventi, viaggi, ricordi familiari, su un arco temporale molto ampio.



Un vero e proprio flashback. Il risultato dell'esperimento ha confermato nei pazienti affetti da amnesia, la presenza di lesioni neurali a carico delle cellule della memoria CA1.

Poiché la degenerazione dei neuroni CA1 è stata anche riscontrata in pazienti all'esordio di malattia di Alzheimer, ovvero la più diffusa forma di demenza senile, la scoperta potrebbe migliorare la comprensione dell'amnesia che spesso affligge questi individui.

Diventare papà fa bene alla salute

E' stato dimostrato che diventare padre è un indice di minor rischio contro diverse malattie. In particolar modo gli uomini sterili sono più esposti a patologie cardiovascolari.



Uno studio pubblicato sulla rivista Human Reproduction, effettuato su ben 135 mila maschi over 50, ha riscontrato che la sterilità maschile è realmente un apripista per tumori e problemi cardiovascolari. E' possibile quindi che secondo quanto riferito dal coordinatore della ricerca, Michael Eisenberg della Stanford University in California, non sono i figli in sé a far bene alla salute degli uomini ma, al contrario, è probabile che i problemi di fertilità dell'uomo siano un campanello d'allarme del suo stato di salute.

Il telefono intelligente che ti avvisa quando sta per arrivare un infarto

Proviene dalla Svizzera il dispositivo portatile in grado di segnalare ad una persona, sulla base di alcune anomalie nell'elettrocardiogramma, che sta per arrivare un infarto. Gli inventori della scuola Politecnica di Losanna hanno realizzato lo smartphone lavorando su alcuni sensori ad alta precisione applicati alla pelle, su un modulo capace di inviare radiofrequenze e un chip che analizza i segnali biologici.



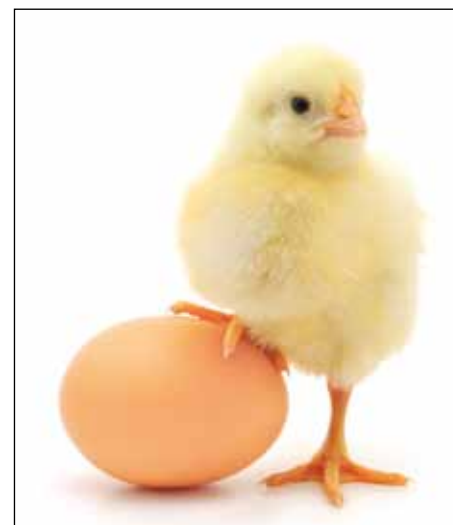
Lo strumento di misurazione è in grado di seguire in tempo reale l'elettrocardiogramma del paziente, rilevarne eventuali anomalie e infine di "avvertire" lo smartphone del paziente e anche quello del medico curante.

L'intero sistema raccoglie i dati in modo estremamente preciso e possiede un sistema di filtro del rumore di fondo molto efficace e batterie che durano un mese.

Mi chiamo Bdellovibrio e sono il primo antibiotico vivente

Bdellovibrio è il primo batterio utilizzato come antibiotico; se ingerito dai polli e' in grado di eliminare il 90% della salmonella che può crescere nel loro intestino infettando il cibo che sarà poi consumato dall'uomo.

La scoperta arriva dalle pagine della rivista Applied and Environmental Microbiology, dove è stato pubblicato il lavoro dei ricercatori dell'Università e della Vet School di Nottingham, Regno Unito, che hanno dimostrato che Bdellovibrio elimina la salmonella senza danneggiare la salute dei polli.



Secondo gli autori dello studio questo batterio potrebbe essere utilizzato come antibiotico vivente contro alcuni dei più importanti microbi che infettano uomo e animali, come l'Escherichia coli.

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
ricciacapricciparrucchieri@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 Buonos 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
Sieroprofilassi (es. contro tetano o epatite B)	4 mesi
Vaccinazione contro epatite A	48 ore
Vaccinazione contro epatite B	48 ore
Viaggio in zone endemiche per malattie tropicali	3 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili
Viaggio in zona malarica (con o senza profilassi)	6 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili
Soggiorno per oltre 6 mesi, anche se non continuativi, nel Regno Unito, dal 1980 al 1996. Trasfusioni allogeniche nel Regno Unito dopo il 1980	sospensione definitiva
Per i rischi relativi ai viaggi	consulta: Informazioni ai viaggiatori nella sezione Prevenzione e Controlli del Ministero della salute oppure, le pagine dell' OMS (Organizzazione Mondiale Sanità - in Inglese)
Tatuaggi, piercing o foratura orecchie	4 mesi
Aborto	6 mesi
Parto	1 anno
Interventi chirurgici importanti Es. per gravi traumi, tiroidectomia, su grosse articolazioni, ecc.	4 mesi (a giudizio del medico in relazione alla patologia)
Interventi chirurgici minori	1 settimana
Endoscopia, Gastroscoopia, Colonscoopia	4 mesi



Dona il sangue, per gli altri e per te.

Ti aspettiamo al Centro Trasfusionale dell'Ospedale
San Carlo Borromeo, Milano. T. 02 48714032



Associazione
DO.S.CA
ONLUS