

Quadrimestrale DO.S.CA. • Numero 16 • anno VI • Maggio 2012



il Donatore di sangue

Associazione Donatori Sangue Ospedale San Carlo Borromeo Milano

SPECIALE le malattie **autoimmunitarie** del sangue

Qi Gong



**UNA
PRATICA
CHE PRELUDE
ALL'AGO
PUNTURA**



m • u • s • i • c • a
Gustav Mahler



“Un saluto, come sempre alla straordinaria community di facebook. Volevo ringraziarvi di cuore perché ormai siamo una “forza storica” e abbiamo superato molti dei traguardi che ci siamo prefissati quando abbiamo iniziato questa nuova avventura su facebook.

La pagina si è rivelata un punto di riferimento importante per l'Associazione e dialogare quotidianamente con voi è un vero onore e piacere. Non so se avete notato, ma siamo cresciuti tantissimo come numero e partecipazione e **adesso siamo moltissimi: più di 1000!** Ma essere parecchi non basta ancora! Dobbiamo soprattutto dimostrarci agguerriti e decisi a continuare a lottare per realizzare i nostri sogni.

Se anche il vostro sogno è quello di svegliarvi e scoprire che il calo delle donazioni dell'anno passato è stato solo un brutto incubo vi invitiamo ad alzare la voce, con decisione ed eleganza. Per farlo, vi invitiamo a condividere i vostri pensieri in bacheca per segnalarci link utili, scriverci la vostra esperienza diretta con le donazioni, colorare i nostri spazi con le vostre riflessioni. Ogni vostro commento e suggerimento sarà apprezzatissimo e ben accolto.

Aiutarci con il passaparola potrebbe rivelarsi un'arma efficacissima per convincere gli scettici e spingere nuovi amici, e quindi potenziali donatori, a interessarsi alle nostre iniziative e al mondo delle donazioni in generale.

Non dobbiamo fermarci più ma puntare sempre più in alto facendo sentire la nostra voce anche agli altri: invitate gli amici e promuovete la pagina perché i prossimi mesi saranno un crescendo di novità e trovate esclusive.

Noi ci crediamo e ci teniamo tantissimo.

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

Buon proseguimento sulla nostra pagina “Dosca - Associazione donatori sangue San Carlo”.

Luca Naj-Oleari

Responsabile della pagina ufficiale di Dosca su facebook

facebook



6 Le malattie auto-immunitarie del sangue costituiscono un gruppo eterogeneo...



8 Qi Gong è la radice più profonda e originale della Medicina Tradizionale Cinese...



13 Il Ninfeo di Pirro: scherzi alchemici e attenta progettazione...



34 Tianjin, le case hanno i tetti rossi e le facciate ricoperte di mattoni e decori in stucco...

il Donatore

periodico dell'Associazione DOSCA Onlus
Via Pio II, 3 - 20153 Milano
info@doscasancarlo.it

Direttore responsabile
Eduardo Szego

Direttore scientifico
Vincenzo Toschi

Redazione
Monica Ditaranto
Gloria Mereghetti
Fedora Sinnone

Art director
Giorgio Galibariggi

Hanno collaborato a questo numero
Beatrice Ferrario
Massimiliano Finazzer Flory
Valerio Genitoni
Gloria Mereghetti
Giovanni Nanetti
Eduardo Szego
Paola Torriani
Vincenzo Toschi
Antonio Vuotti

Grafica e impaginazione
Giorgio Galibariggi

Stampa
Galli Thierry Stampa srl
Milano

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

Segreteria DOSCA
Tel. 02 48 714 032

Centro Trasfusionale
Tel. 02 48 708 102

n. 16 - Anno VII
Maggio 2012

SOMMARIO

5 EDITORIALE
di Eduardo Szego

Speciale

6 LE MALATTIE AUTOIMMUNITARIE DEL SANGUE
Le Anemie Emolitiche Autoimmuni
Parte prima
di Vincenzo Toschi

Primo piano

8 Qi Gong
di Valerio Genitoni

16 MUSICA
Gustav Mahler
di Massimiliano Finazzer Flory

Vita associativa

4 PREMIAZIONE Donatori 2012
IN RICORDO del volontario Gianni

32 EVENTI A DOSCA
Natale insieme

35 SETTIMO News
a cura di Antonio Vuotti

Percorsi d'arte

13 Il Ninfeo di Pirro I
di Beatrice Ferrario

Rubriche

18 I PREMI NOBEL
Marie Curie: una donna nella storia
a cura di Gloria Mereghetti

20 DA “SAPERE e SALUTE”
Acque cosmetiche
di Raffaella Tavan

23 ANNIVERSARI 2012

24 RISPONDE La psicologa
a cura di Paola Torriani

25 RISPONDE L'avvocato
a cura di Giovanni Nanetti

26 RISPONDE Il medico
a cura di Vincenzo Toschi

27 LETTERE alla redazione

29 LETTI per voi

SCRITTI da voi

30 CRONACA in pillole

31 MEDICINA in pillole

34 CINA Report
L'Italia(na) in Cina
a cura di Annalisa Gibi

36 PRONTUARIO del Donatore

37 DOSCA Convenzioni

38 BILANCIO Dosca
Consuntivo 2011

Nel prossimo numero

- *Le malattie autoimmunitarie del sangue. Parte seconda*
- *Omeopatia: origini, storia e terapie*
- *Storia del jazz. Prima puntata*



PREMIAZIONE DONATORI 2012

PRIMI ASSOLUTI DALLA FONDAZIONE DI DOSCA

Uomini

1° Posto

Pasqualino Beccia
73 donazioni

2° Posto

Francesco Maria Contino
72 donazioni

3° Posto

Roberto Brambilla
69 donazioni
Gian Paolo Morselli
69 donazioni

Donne

1° Posto

Patrizia Lodi
76 donazioni

2° Posto

Rosa Garofalo
62 donazioni

3° Posto

Maria Grazia Muscio
52 donazioni

I PIÙ ASSIDUI NEL 2011

Uomini

1° Posto

Roberto Brambilla
12 donazioni
Paolo Giuseppe Ceruso
12 donazioni

2° Posto

Luca Caprioli
10 donazioni
Giuseppe Cuciniello
10 donazioni
Giampiero Gioffredi
10 donazioni

3° Posto

Massimo Cighetti
8 donazioni
Antonio Cesare Majoni
8 donazioni
Ivano Milani
8 donazioni
Roberto Poggioni
8 donazioni
Franco Robbiati
8 donazioni
Giuseppe Sgarra
8 donazioni
Paolo Tarantola
8 donazioni

Luciano Zani

8 donazioni
Giuseppe Zazzaro
8 donazioni

Donne

1° Posto

Rosa Garofalo
10 Donazioni

2° Posto

Cristina Anselmi
8 donazioni
Giovanna Vitrani
8 donazioni

3° Posto

Patrizia Lodi
7 donazioni
Giovanna Paone
7 donazioni
Claudia Steimle
7 donazioni



IN RICORDO DEL VOLONTARIO GIANNI

Vogliamo ricordare il nostro Amico e volontario Gianni, uno che si è sempre prestato ad aiutare il prossimo.

La sua presenza e la sua simpatia, hanno dato un grosso contributo all'Associazione Donatori del Sangue Dosca.

In ogni manifestazione ed evento dava a noi una carica in più, affinché si potesse crescere come Associazione; sempre presente alla

mattina nell'accogliere i donatori con un sorriso e una battuta.

Il suo ricordo fa da leva a tutti noi per far meglio e cercare altre iniziative per incrementare con nuovi donatori la nostra Associazione. Salutiamo la moglie e volontaria Loredana con un grosso abbraccio.

I Volontari e il Consiglio Direttivo

**Per donare il tuo 5 x 1000 a DO.S.CA ONLUS
ricordati il nostro Codice Fiscale 97208500153**

Care amiche donatrici e cari amici donatori, vi confesso che mi sento un po' come uno che ha raggiunto la riva del fiume dopo una traversata pericolosa, trascinato dalle correnti avverse, col costante pericolo di non farcela. Che fatica! Gran parte dell'anno con indici di crescita negativi, cioè si raccoglieva meno sangue dell'anno precedente, ma alla fine...

“ce l'abbiamo fatta!”

Sì, ce l'abbiamo fatta! Chiudiamo l'anno 2011 con un risultato positivo, di poco, ma positivo (+2,55%), e questo grazie a voi, alla vostra confermata solidarietà.

Ma c'è di più: questo risultato positivo lo raggiungiamo nonostante un forte calo nell'acquisizione di nuovi donatori, rispetto agli anni precedenti. Se poi a ciò aggiungiamo la perdita “fisiologica” di donatori abituali, causa malattie, raggiunti limiti di età, trasferimenti di residenza, disaffezione ecc. (se ne perdono mediamente circa 100 all'anno), dobbiamo concludere che il risultato positivo del 2011 è dovuto al fatto che i nostri donatori evidentemente hanno donato un po' di più degli anni precedenti, compensando così i due fattori negativi anzi detti. Ci rallegriamo con tutti voi, seppur con la raccomandazione di non abbassare la guardia; continuate così, caso mai migliorando ancora, seguendo lo slogan dell'Associazione:

“donare tutti, donare di più, far donare anche gli altri”.

I preoccupanti segnali di recessione nelle donazioni, che ricevevamo fin dai primi mesi dell'anno scorso ci hanno indotto a mettere in campo nuovi strumenti di promozione, tra cui uno spot filmato proiettato in diversi cinema di Milano, un annuncio radio diffuso tramite alcune Radio locali, un accordo con l'Associazione Sportiva Universitaria, nuove affissioni di manifesti, creazione di nuovi bozzetti pubblicitari affidata a grafici professionisti ecc.

Tutto questo non ha lasciato indenni le nostre casse, e infatti abbiamo assottigliato il piccolo gruzzoletto costituito dal risparmio accantonato negli anni precedenti, per cui d'ora in avanti possiamo contare solo ed esclusivamente sugli introiti dell'anno, che tra l'altro ci arrivano col contagocce.

“austerità”

Ciò ha comportato qualche contrazione nelle spese, a cui pensiamo di far fronte facendo di necessità virtù.

L'anno scorso, ad esempio, abbiamo fatto due gite sociali, perché la richiesta degli Associati sembrava andare in tal senso; si è visto poi che è stato molto difficoltoso riempire i posti disponibili della seconda giornata: vista la necessità di risparmiare, per quest'anno torniamo alla gita singola. Pensiamo di farla in Milano e dintorni, visitando e ammirando luoghi e opere importanti: non mancate! Non vogliamo rischiare di conoscere luoghi belli a Torino, Mantova, Parma e non conoscere delle vere “chicche” così vicine a noi, a portata di passeggiata!

Abbiamo anche deciso di rinviare a tempi migliori la revisione radicale della veste grafica della nostra rivista, dove pensavamo di aumentare anche il numero di pagine, e quindi i contenuti: se ne parlerà nel 2013.

Una novità però l'abbiamo comunque introdotta già a partire da questo numero e la potete vedere e toccare con mano: abbiamo diminuito la grammatura della carta, anche per risparmiare, e aumentato un po' il numero delle pagine, “confezionate” tra l'altro dalla fantasia ed estrosità di un nuovo grafico redazionale. Fateci sapere se vi piace questa nuova versione grafica.

Ciò non vuol dire che si interromperanno i cordiali e amichevoli rapporti con Ermanno Passoni che con la sua consumata profes-

Eduardo Szego
Presidente Dosca



EDITORIALE **il Donatore**

sionalità, ci fece uscire da quella primissima e modesta veste grafica, fatta di soli due fogli, di grande dimensione (ve la ricordate?), dandoci il coraggio di sperimentare una veste grafica più professionale.

Altri interventi significativi di riduzione di spesa sono stati apportati su voci che non dovrebbero influenzare troppo negativamente la nostra mission istituzionale; tra questi ci sono alcune spese della sede di Settimo che, senza la concessione degli spazi e delle autorizzazioni ad effettuare le donazioni direttamente in loco, rischia di perdere gran parte della sua ragione di esistere; ma ciò nonostante noi rimarremo ancora lì nella speranza che la situazione possa cambiare in meglio, magari con l'uscita di scena di personaggi davvero improponibili, che frappongono inconcepibili ostacoli, nonostante la rinnovata e apprezzata disponibilità espressa dal Sindaco Massimo Sacchi e dall'Assessore Vincenzina Nardi.

Resta sempre la voglia di allargare gli orizzonti “culturali” della nostra rivista: da tempo, da tanto tempo, stiamo pensando ad una ricerca seria sulla situazione sangue a livello europeo, l'Europa dei 27: se c'è carenza o esubero, come si raccoglie, come si promuove la donazione, quali i settori della popolazione più ricettivi all'invito a donare ecc., ma purtroppo ci mancano le persone (e adesso anche le risorse economiche) per un'operazione di questo tipo, seppur esistano Enti ufficiali a livello europeo con l'ausilio dei quali il compito sarebbe facilitato. Anche di questo ripareremo in tempi migliori!

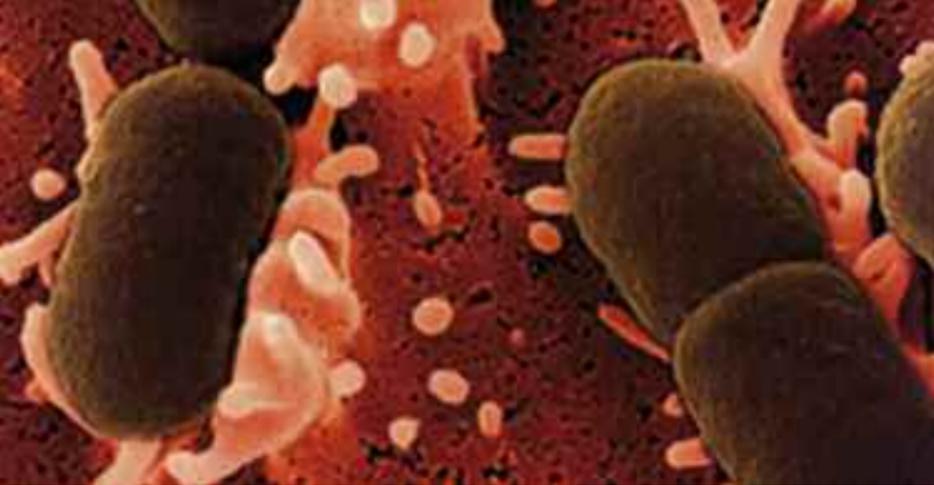
Nell'ultimo numero della rivista abbiamo dato conto dell'esito del Concorso Dosca, dei vincitori e delle loro opere; vogliamo ovviamente che il Concorso prosegua e abbia lunga e felice vita, e per questo vi invitiamo a partecipare inviando nel corso dell'anno i vostri elaborati.

Non possiamo chiudere e accomiatarci da tutti voi, senza ricordare con affetto chi si è per sempre accomiato dalla vita, dalla famiglia, dal nostro mondo della donazione e da Dosca: parliamo di Gianni, il nostro volontario Gianni Barcellesi, spentosi pochi mesi fa e che fino a poco prima dell'ultimo ricovero da cui non è più tornato, ancora dimostrava entusiasmo, attaccamento a Dosca, e grande disponibilità. Lo ricordiamo meglio in altra parte di questo numero della nostra rivista; qui volevamo solo dargli la “prima pagina” per dirgli, e dire alla moglie Loredana, quanto lo abbiamo apprezzato.

Grazie amiche donatrici e amici donatori, con l'abituale augurio di

“Buona donazione a tutti”.

Eduardo Szego



In questa pagina *Escherichia coli*, nella pagina a fronte, in basso *Iperplasia eritroide in anemia emolitica*, in alto *Iperplasia eritroide*

il Donatore

SPECIALE le malattie autoimmunitarie del sangue

di Vincenzo Toschi
direttore Centro trasfusionale, ospedale San Carlo Borromeo

Parte prima

Le Anemie Emolitiche Autoimmuni

Introduzione

Le malattie auto-immunitarie del sangue costituiscono un gruppo eterogeneo di alterazioni ematologiche caratterizzate dalla produzione anomala di anticorpi diretti contro alcune cellule del sangue (auto-anticorpi) che portano a una aumentata distruzione delle cellule stesse da parte di quegli organi e tessuti normalmente deputati alla eliminazione delle cellule ematiche andate incontro al fisiologico invecchiamento. L'aumentata distruzione di alcuni tipi di cellule ematiche da parte di auto-anticorpi causa una ridotta sopravvivenza di queste cellule nel sangue circolate con riduzione numerica delle cellule stesse. La riduzione di numero di queste cellule determina, infine, una diminuzione delle normali funzioni cui queste cellule sono deputate. Le principali malattie auto-immunitarie del sangue colpiscono i globuli rossi (GR) e le piastrine (P_{lt}), e si parla quindi di anemie **emolitiche autoimmuni** o, rispettivamente, di **piastrinopenie autoimmuni**. Il presente capitolo tratterà specificamente il primo dei due argomenti.

Le anemie emolitiche autoimmuni

Le anemie emolitiche autoimmuni (AEA) sono una categoria di malattie del sangue acquisite. Esse **non sono quindi né di natura congenita o ereditaria, né di origine tumorale** e non hanno quindi nulla a che vedere con le leucemie.

Le AEA sono dovute a una produzione errata o anomala di auto-anticorpi da parte del sistema immunitario. Questo normalmente produce anticorpi nei confronti di sostanze o particelle estranee quali virus o batteri, potenzialmente causa di malattie infettive. Per un errore, la cui causa non è completamente conosciuta, **la risposta anticorpale di questa categoria di malattie** si rivolge verso sé stessi o meglio verso componenti di sé stessi (*self*), determinando quella che viene definita, con un termine generico, una condizione o malattia auto-immunitaria. Le possibili malattie auto-immunitarie sono numerose, con caratteristiche diverse a seconda del "bersaglio" erroneamente colpito: cellule del sangue, costituenti di vari or-

gani, Dna. Nell'anemia emolitica auto-immune il bersaglio è il globulo rosso (GR), che viene rivestito di auto-anticorpi e successivamente distrutto. Ciò provoca una calo dei livelli di emoglobina e dei GR nel sangue (anemia), la liberazione di alcune sostanze contenute nei GR stessi (emolisi) e l'aumento delle sostanze derivanti dal metabolismo dell'emoglobina quali essenzialmente la bilirubina (si veda anche oltre).

Le AEA sono **malattie relativamente rare**, con una incidenza globale di circa 1-3 casi per 100.000 persone/anno. Esse possono presentarsi in maniera isolata e si parla allora di *forme primitive o idiopatiche*, oppure possono comparire in associazione con altre malattie, configurandosi quindi l'evenienza clinica delle cosiddette *forme secondarie*. Fra le forme secondarie si ricordano quelle associate ad alcune malattie infettive quali alcune infezioni virali o quella da *Mycoplasma pneumoniae*, o ad altre malattie autoimmuni, o, infine, a tumori quali linfomi o la leucemia linfatica cronica. Le forme secondarie a infezioni hanno spesso un andamento iperacuto ma sono caratterizzate da una prognosi favorevole. Al contrario, quelle associate a neoplasie o ad altre immunopatie hanno prognosi più severa e spesso sono poco responsive al trattamento.

La diagnosi

La diagnosi di AEA si basa sull'analisi di **un semplice prelievo di sangue**, che ci permette di effettuare l'esame emocromocitometrico dal quale si ricavano i livelli di emoglobina che definiscono la gravità dell'anemia. Dall'esame del sangue otteniamo informazioni anche sugli indici di emolisi che rispecchiano l'entità della distruzione dei GR. Fra questi è importante il numero di *reticolociti*, che sono globuli rossi giovani, incompleti nella loro maturazione, prodotti e rilasciati precocemente dal midollo osseo in caso di rapida caduta dei valori di emoglobina. Si osserva inoltre un aumento della lattico deidrogenasi (LDH), rilasciata dai GR in conseguenza della distruzione, e della bilirubina, prodotta dal metabolismo dell'emoglobina ed eliminata, anch'essa, dai GR andati incontro a lisi. Si osserva, infine, una diminuzione dell'*aptoglobina*, che è quella proteina capace di legare l'emoglobina libera nel sangue. Il cardine diagnostico è rappresentato dal **test di Coombs**, che permette di rilevare la presenza di anticor-

pi diretti contro i globuli rossi. Dal punto di vista sia diagnostico che classificativo è importante anche stabilire il tipo di positività al test di Coombs. Vi può essere infatti una positività per auto-anticorpi di classe IgG o IgM, associata o meno a positività per componenti del complemento. Il complemento è un complesso di proteine che si attivano a cascata e che, una volta attivate, vengono assemblate sulla superficie dei GR e sono responsabili della rottura della membrana dei GR. È infine importante definire la temperatura di reazione degli anticorpi diretti contro i GR. Esistono infatti anticorpi cosiddetti "caldi" che funzionano in modo ottimale a una temperatura attorno ai 37 °C e anticorpi "freddi", dotati di optimum termico di reazione attorno ai 4-22 °C. Le caratteristiche termiche degli anticorpi coinvolti nella AEA sono importanti in quanto queste condizionano sia la gravità del quadro clinico che la risposta al trattamento.

I sintomi e il decorso clinico

La presenza dell'anemia e la sua gravità sono accertate mediante l'esecuzione dell'esame emocromocitometrico. L'anemia è definita dalla riduzione dei livelli di emoglobina con o senza riduzione proporzionale del numero dei globuli rossi. L'**anemia** può essere di entità grave, moderata o lieve in relazione ai livelli di emoglobina, mentre **i sintomi a essa secondari** quali pallore, colorito giallastro della cute (ittero), stanchezza, difficoltà respiratoria e sensazione di palpazione sono più legati alla velocità di insorgenza dell'anemia stessa, essendo più marcati nelle forme acute e meno evidenti nelle forme croniche.

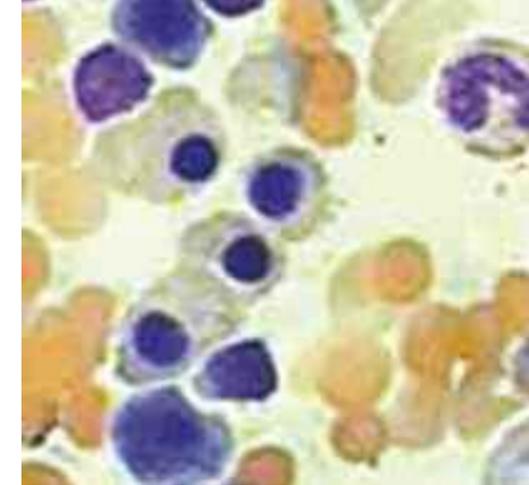
Il quadro clinico, l'intensità dei sintomi e **il decorso della malattia** sono molto variabili, da lento e insidioso a fulminante. Nel primo caso i sintomi si instaurano lentamente e possono passare inosservati per lungo tempo. Al contrario, nelle forme acute e gravi, predomina la stanchezza estrema e vi possono essere, brividi, febbre, crampi, dolori lombari e addominali e colore ambrato delle urine, dovuto alla emissione dell'emoglobina libera attraverso i

reni (emoglobinuria). In occasione degli episodi di emoglobinuria severa si può determinare un danno renale acuto che deve essere opportunamente e tempestivamente diagnosticato e curato. Le AEA da auto-anticorpi "freddi" sono caratterizzate da emolisi nelle sedi corporee dove la temperatura raggiunge quella di reazione dell'anticorpo (4-22 °C) e, specificatamente, a livello della cute. In questa sede, può verificarsi una colorazione blu-nerastra a livello dei distretti più esposti quali mani, piedi, orecchie e naso, la cui comparsa è scatenata dall'esposizione al freddo.

Nella maggior parte dei casi si osservano quadri clinici di gravità inferiore a quelli sopra descritti. Questi sono normalmente curati a livello ambulatoriale e sono compatibili con una vita attiva con scarsa interferenza nelle relazioni familiari, sociali, lavorative. Nei casi più gravi, caratterizzati da intensa sintomatologia, rapida anemizzazione, febbre ed emoglobinuria, il paziente richiede un ricovero in ospedale, e il periodo successivo **alla dimissione può necessitare di frequenti controlli medici** e terapie prolungate con forte impatto sulla qualità della vita. In un terzo circa dei pazienti la malattia può ripresentarsi a distanza anche di anni dal primo episodio. Si parla quindi di recidiva, che può tuttavia rispondere ancora bene alle terapie. Infine, in una piccola percentuale di casi (meno del 10%) si verificano numerose e frequenti recidive che richiedono varie linee di terapia anche molto impegnative. Questi ultimi casi rappresentano un problema clinico molto grave e assai impegnativo sul piano clinico ed economico.

La terapia

Nelle forme idiopatiche da anticorpi "caldi" la terapia di prima scelta è **il cortisone**. Questo nell'arco di circa 3-4 settimane è in grado di determinare un buon controllo dell'emolisi, con una percentuale di risposte favorevoli che va dal 70 all'85% dei casi. La terapia va successivamente scalata con un attento monitoraggio dei parametri ematologici, in quanto una riduzione troppo rapida del cortisone può determinare una recidiva emolitica. Durante la terapia van-



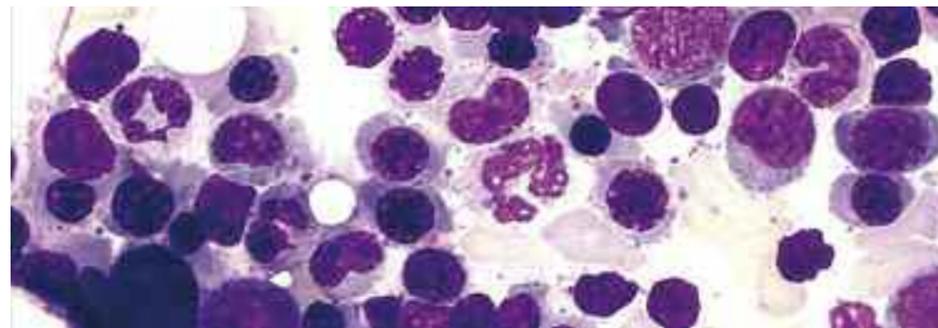
il Donatore

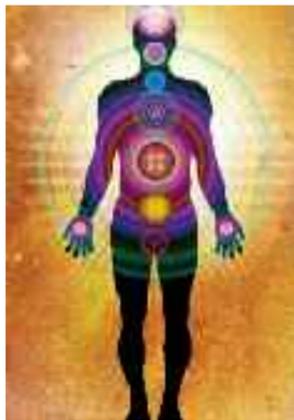
no monitorati i possibili effetti collaterali della terapia corticosteroidea, quali l'ipertensione arteriosa, l'insorgenza di diabete, di un'ulcera gastrica o duodenale, di cataratta o di osteoporosi. Altri possibili **effetti indesiderati della terapia cortisonica** sono irritabilità, insonnia e aumento di peso.

Nelle AEA che vanno incontro a recidiva o che sono refrattarie al trattamento cortisonico, va considerata una terapia cosiddetta di *seconda linea*, che prevede l'utilizzo di farmaci immunosoppressori e l'intervento di asportazione della milza (splenectomia). La splenectomia guarisce la malattia in oltre il 50% dei casi, ma rappresenta comunque un intervento a elevato rischio nei soggetti anziani. Va ricordato anche che la splenectomia pone a un successivo rischio a lungo termine di contrarre infezioni gravi e talora mortali. Per questo motivo il soggetto splenectomizzato deve essere sottoposto a una serie di vaccinazioni e, in particolare, alla vaccinazione anti-pneumococcica, anti-meningococcica (tipo C) e anti-*Haemophilus*.

I **farmaci immunosoppressori**, tra i quali ricordiamo l'azatioprina, la ciclofosfamide, la ciclosporina, e il rituximab (di più recente impiego nella pratica clinica), richiedono un attento monitoraggio da parte dello specialista ematologo per i possibili, numerosi effetti collaterali che possiedono. Questi farmaci sono in grado di controllare la malattia in circa il 60% dei casi.

Nelle forme da anticorpi "freddi" è fondamentale la protezione dal freddo, che spesso è sufficiente per garantire livelli di emoglobina compatibili con una vita normale.





Qi Gong nella sua **definizione più ampia e classica** viene tradotto con il termine occidentale **“allenamento dell’energia”**



Sun Simiao, medico taoista vissuto nel VI-IX secolo d.C., praticava per se stesso allo scopo di approfondire la propria conoscenza e nello stesso tempo curava i suoi pazienti. **Visse in salute centovent’anni**

il Donatore

il Donatore

Qi Gong

Ha circa tre millenni di storia se ci si basa sulle fonti scritte più antiche che narrano di fatti e personaggi che praticavano guarigioni effettuate grazie all’uso del Qi (energia). Reperti archeologici hanno avallato questi dati e persino avanzato ipotesi che fosse praticato anteriormente allo sviluppo della scrittura.

di Valerio Genitoni
Operatore e ricercatore nell’ambito della Medicina Tradizionale Cinese

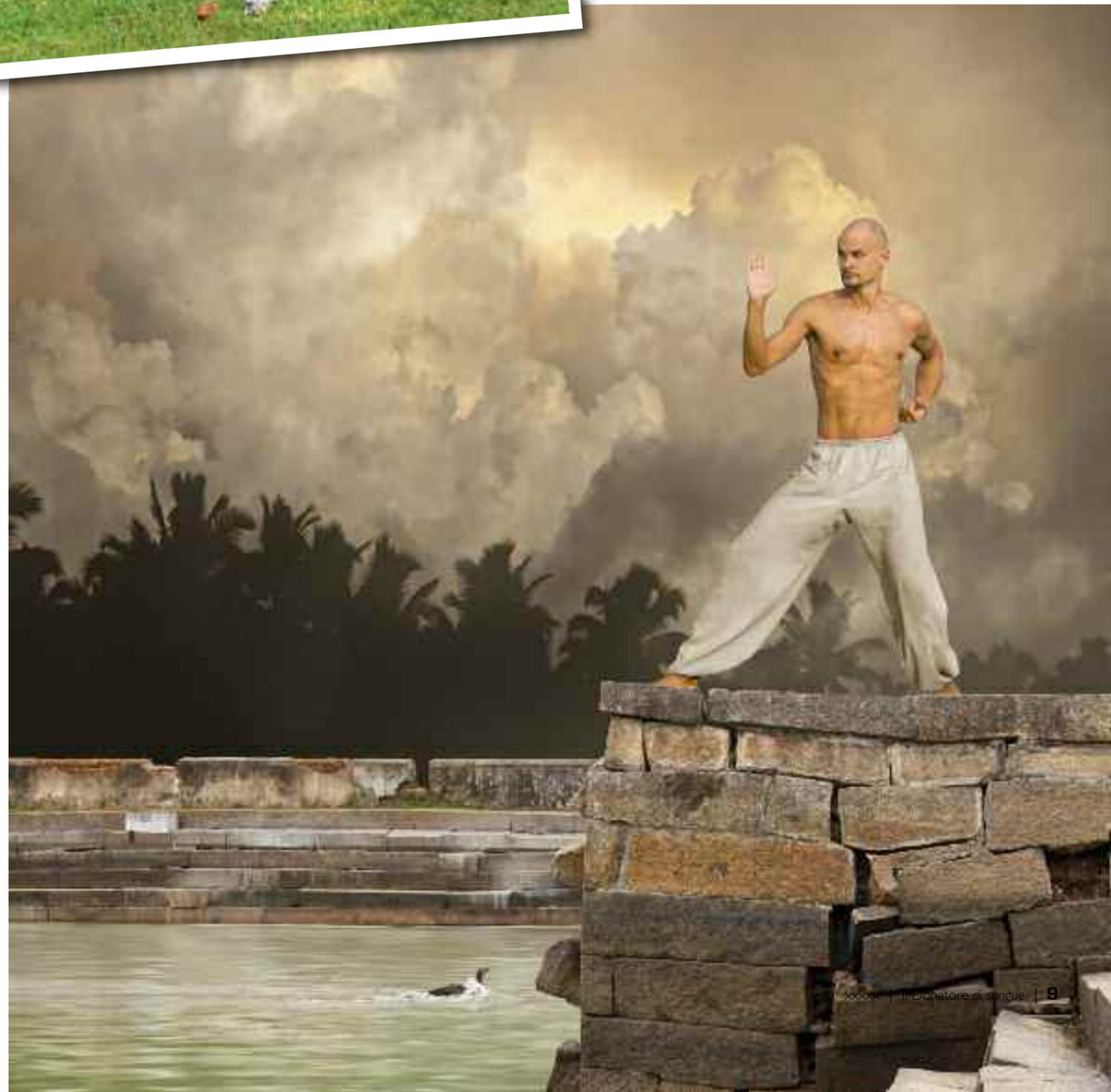
QI GONG TERAPEUTICO SALUTISTICO

Il Qi Gong è una disciplina tradizionale cinese costituita da un corpo di conoscenze completo, teorico e pratico: è la radice più profonda e originale della Medicina Tradizionale Cinese ed è considerata una “scienza della natura” da parte dei taoisti che lo hanno concepito e sviluppato. Costituisce una tecnica terapeutica e preventiva naturale, sviluppatasi su una materia di studio profonda. Il Qi Gong infatti rappresenta una somma di conoscenze di caratteristiche, leggi e “segreti” della natura, e comporta una pratica individuale, indispensabile per accedere alla conoscenza delle leggi naturali a esso sottese. Tale pratica ha proprietà autocurative, trasforma la persona e il suo modo di apprezzare e intendere le cose e indica una nuova strada alla vita.

Anticamente non aveva questo nome ma altri, quali *Tuina* (ingestione e ispirazione di Qi) e *Daoyin* (guida e conduzione di Qi), che indicavano azioni inerenti alla respirazione e al controllo delle energie. Queste definizioni negli ultimi secoli sono man mano scomparse, ma il concetto a esse sotteso è pervenuto fino a noi. Il termine Qi Gong è apparso per la prima volta verso il 260 d.C. Nonostante questo termine sia stato usato raramente nei secoli; in tempi recenti tutte le pratiche *Tuina* e *Daoyin* sono confluite nella denominazione generica Qi Gong.

Fin dall’antichità il Qi Gong è stato studiato e applicato ai diversi campi dell’interesse umano, oltre all’utilizzo per la prevenzione e il recupero della salute. Alcuni cultori avevano scopi marziali, altri ancora lo praticavano per capire il rapporto fra terra, uomo e cielo, e ogni scuola si specializzava nello studio di alcuni aspetti dell’esistenza umana e del creato. Inoltre, nel corso dei secoli è avvenuta una compenetrazione tra le conoscenze cinesi e indiane.

In passato ci sono stati medici che curavano con pratiche Qi Gong e che nel contempo le insegnavano ai loro pazienti perché potessero curare se stessi. Rappresentativo tra questi fu Sun Simiao, medico taoista vissuto in epoca Tan (VI-IX





secolo d.C.) che praticava per se stesso allo scopo di approfondire la propria conoscenza e contemporaneamente curava i suoi pazienti. La pratica gli permise di vivere in salute centovent'anni, fu un ottimo medico molto amato dalla gente del popolo ed era definito *Zhen Ren* (vero uomo). Sun Simiao ha lasciato molte opere, non solo relative alla medicina.

Non esiste una vera spiegazione scientifica di che cosa sia il *Qi*, che nella sua definizione più ampia e classica viene tradotto con il termine occidentale "energia": *Qi Gong* ha quindi il significato di "allenamento dell'energia".

QI GONG TAOISTA

Si occupa dello studio delle relazioni tra cielo, uomo e terra – ne fanno parte anche gli studi taoisti di astronomia e quelli relativi ai movimenti terrestri –, delle configurazioni che si generano tra i corpi celesti e la terra, e dei movimenti energetici che avvengono tra queste due immense entità. Comprende tutto lo studio dell'uomo, della medicina e dei misteri della vita umana: il *Qi Gong* taoista è il più completo nello studio delle leggi della natura.

Esistono cinque sottocategorie di *Qi Gong* taoista. Dall'epoca di Lao Zi, qualche secolo prima di Cristo, si sono sviluppate cinque "direzioni", cinque scuole divise secondo un ordine geografico, ciascuna delle quali ha condotto studi specifici. Tra queste, la preminente è la scuola meridionale, associata geograficamente al territorio a sud del Fiume Lungo Yang Zi. La scuola settentrionale è anch'essa rappresentativa, mentre le altre tre sono filiazioni delle prime due. I taoisti indicano queste cinque scuole come i "cinque misteri", o "segreti" taoisti. Il mistero consiste nelle tecniche che in esso vengono praticate e tramandate.

Esistono la Scuola dei Suoni, la Scuola dei *Fu* e la Scuola del *Taiji*. Quest'ultima studia come il *Qi* dell'individuo vada a unirsi col *Qi* dell'universo nei suoi aspetti più intimi, atomici e subatomici.

QI GONG MEDICO

Come abbiamo già detto, in passato ci sono stati medici che curavano i pazienti con pratiche *Qi Gong* e insegnavano loro tali tecniche perché potessero curare se stessi. Al *Qi Gong* medico appartengono

molte tecniche: alcune sono molto semplici, altre assai sofisticate. Attraverso il *Qi Gong* si ottengono grandi effetti: se ad esempio è praticato da un agopuntore, oltre che benefici per se stesso, egli trarrà anche una maggiore capacità di influire positivamente e con maggiore impatto sui pazienti trattati. In tal senso è utile ricordare che la stessa agopuntura risulta essere soltanto una delle infinite applicazioni pratiche del *Qi Gong* che nasce come un sistema assai più completo e sofisticato di autoterapia. Ciò che infatti differenzia i due metodi di cura è soltanto relativo al fatto che, mentre nel *Qi Gong* il paziente ha un ruolo attivo nel ricercare e preservare il suo migliore stato di salute, nell'agopuntura, il paziente ha un ruolo passivo e deve affidarsi totalmente alle capacità dell'agopuntore. È infatti risaputo che nella Cina antica l'agopuntura veniva praticata come metodo di prevenzione e il medico che la applicava veniva pagato dai pazienti fino a che questi riusciva a mantenere un buon livello di salute del suo assistito; dal momento in cui il paziente si ammalava, smetteva di ricompensare il medico poiché non si era dimostrato in grado di preservare il suo stato di salute.

QI GONG DEI METODI MATEMATICI

Questa categoria di *Qi Gong* rappresenta uno sviluppo particolare del *Qi Gong* taoista, si occupa di geomanzia, cioè studia il *Qi* dell'ambiente e il suo compito è raccogliere conoscenze per capire dove un vivente debba stare per stare bene e come debba gestire il *Feng Shui* (lo spazio dell'abitazione). La Scuola dei metodi matematici ha sviluppato la conoscenza relativa a cosa praticare per allineare il proprio *Qi* alla dinamica della natura.

QI GONG BUDDISTA

In Cina esistono tre scuole religiose buddiste. Esse possiedono la conoscenza di molti metodi di pratica e vengono suddivise in diverse branche e le tecniche praticate sono in parte di pubblico dominio, in parte segrete. Famosa è la Scuola Chen (*Zen*).

QI GONG MARZIALE

In questa branca il *Qi Gong* è inserito nelle arti marziali per essere usato in combattimento. Consiste nelle "pratiche interne" e ha dato sviluppo alle tre forme marziali *Xingyi*, *Bagua* e *Taiji*: famoso in tale contesto è il tempio di Shaolin, la culla d'origine di tutte le Arti Marziali cinesi.

Nella pratica del *Qi Gong* medico-terapeutico il percorso inizia da esercizi semplici e immediati per svilupparsi poi in tecniche sempre più complesse. Nella progressione ordinata della pratica vi sono alcuni passi da rispettare perché indispensabili l'uno all'altro: questi "gradini" sono sistematizzati nei "Tre tiao" o "Tre regolazioni": *Tiao Shen* (regolazione del corpo); *Tiao Xi* (regolazione del respiro); *Tiao Xin* (regolazione del cuore/mente).

TIAO SHEN (REGOLAZIONE DEL CORPO)

Il primo principio importante riguardo alla pratica è la "regolazione del corpo". Il *Qi Gong* si pratica col corpo e quando ci si accinge a farlo si deve condurre il corpo a uno stato fisico ottimale.

Al *Qi Gong* appartengono pratiche sta-

tiche, cioè di quiete (di rilassamento, di tranquillità e pace) e pratiche dinamiche, cioè di movimento. Nelle tecniche statiche la concentrazione è tutta volta all'interno del corpo e al relativo movimento del *Qi*. Nelle pratiche dinamiche, il corpo effettua dei movimenti, ma l'attenzione è sempre tesa a guidare il percorso del *Qi* nel proprio corpo. L'aspetto dinamico, dunque, comprende il controllo interno ed esterno del movimento del *Qi*.

Nel concepire un metodo per mantenere efficiente il fisico, la tradizione cinese ha sviluppato un approccio con tecniche e principi molto diversi da quelli occidentali. Nella nostra cultura si mira a rinforzare il fisico attraverso l'attività sportiva, la ginnastica e spesso si tende a identificare un fisico muscolarmente molto sviluppato con un fisico sano. Normalmente gli esercizi svolti per raggiungere questo ideale di salute fisica prevedono il dispendio di una grande quantità di energia, inoltre, per alcune persone tese o ansiose, il tentativo di assecondare il ritmo proposto nell'allenamento o il desiderio di corrispondere a uno standard indicato sviluppano stress e nervosismo, allontanando ancor più le persone dall'equilibrio ricercato. La Medicina Tradizionale Cinese mira a riequilibrare entrambi gli aspetti, fisico e psichico, per garantire un maggior successo alla terapia. Esistono tecniche di *Qi Gong* che servono a curare entrambi gli aspetti delle diverse patologie e risultano perciò di particolare efficacia. Regolare il proprio corpo attraverso il *Qi Gong* significa perciò innanzitutto regolarne gli aspetti Yin e Yang.

Come già premesso nelle tecniche di rilassamento, il requisito del rilassamento fisico non si limita a una ricerca e a un'acquisizione di capacità di rilassamento limitate ai muscoli, ma si approfondisce in uno stato di rilassamento e benessere di pelle e peli, muscoli, vasi sanguigni, strutture nervose, organi interni, ossa e midollo. La consapevolezza di ogni componente del corpo si acquisisce gradualmente e permette di focalizzare nell'organismo quali siano i punti di maggiore tensione e quali dove sia assente. Tale messa a fuoco rende possibile un morbido e progressivo lavoro di "ri-armonizzazione" delle forze. Già dal conseguimento di questo requisito l'organismo trarrà un beneficio rilevante.

TIAO XI (REGOLAZIONE DEL RESPIRO)

Poiché la respirazione è una funzione automatica dell'organismo, nella frettosità della vita quotidiana risulta altamente "economico" non spendere attenzione nella sua regolazione.

Nulla nella pratica del *Qi Gong* deve risultare coercitivo, tanto meno si deve forzare la respirazione, specie nel praticante ancora inesperto. Forzare la respirazione può essere estremamente dannoso, può condurre a vere e proprie lesioni, energetiche e fisiche. Inizialmente perciò il respiro sarà del tutto naturale: il praticante è bene che sperimenti le tecniche di *Qi Gong* in posizione eretta effettuando al principio una respirazione del tutto spontanea.

Naturalmente nella pratica si pongono degli obiettivi precisi che andranno via via perseguiti (vedi le caratteristiche fondamentali della respirazione *Qi Gong*, che dovrà essere lunga, lenta, profonda), ma l'ottimizzazione della qualità della respirazione sarà raggiunta assai gradualmente. È esperienza comune che il livello di tensione alteri il ritmo e la profondità del respiro, e questo traspare anche in comuni modi di dire ("stare col fiato sospeso", "rimanere senza fiato", "tirare un sospiro di sollievo").



Le caratteristiche precedentemente descritte, cioè il rilassamento del corpo e la concentrazione dello spirito, qualora siano state pienamente raggiunte, sono già presupposto sufficiente a far sì che il respiro si normalizzi, spontaneamente rallenti, si approfondisca, somigliando sempre più a quel tipo di respiro così difficile da capire e da spiegare che è il "respiro embrionale", impercettibile e invisibile ma così profondo e completo da raggiungere ogni singola cellula e fibra. Dunque, inizialmente è solo una presa di coscienza delle caratteristiche del nostro modo spontaneo di respirare: equilibrare e modificare la respirazione sarà opera solo successiva.

TIAO XIN (REGOLAZIONE DEL CUORE/MENTE)

Per ottenere la massima chiarezza di visione e la massima concentrazione, bisognerebbe sgombrare la mente da qualsiasi pensiero, in modo che lo *Shen* (spirito) non si disperda. All'inizio ci si può aiutare con qualche supporto immaginativo, come pensare di essere in un luogo elevato, in un'atmosfera limpida e luminosa con un corpo giovane, sano, leggero e trasparente, così da sentirsi parte stessa del cielo.

Quando la capacità di concentrazione sarà già più allenata, sarà corretto concentrarsi sul *Dan Tian* inferiore (punto virtuale fissato all'interno dell'addome) seguendone i movimenti di pulsazione, di espansione e concentrazione, di rotazione. Esercitando la concentrazione, è assai più facile conseguire il rilassamento del corpo, pur stando in posizione eretta. Caratteristica del rilassamento conseguente alla concentrazione è lo stato di assoluta lucidità e presenza e vigilanza, mentre spesso la tecnica di semplice rilassamento fisico può indurre sonnolenza.

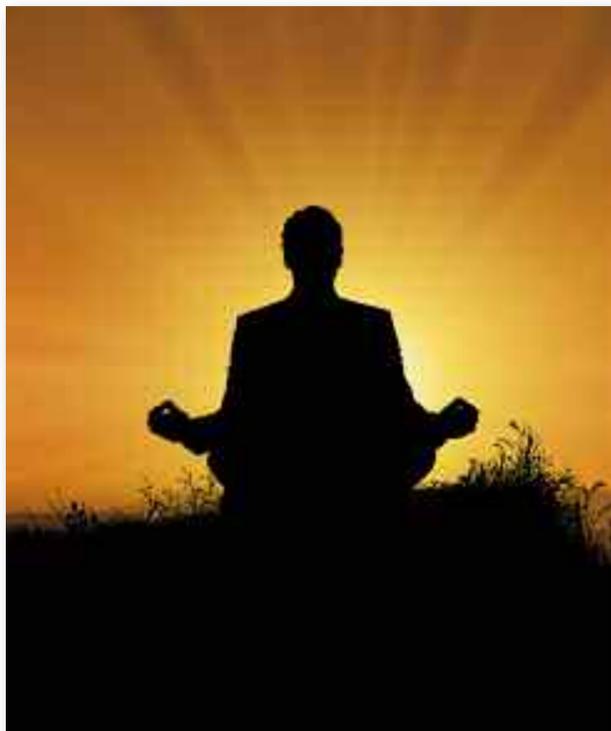
TI BAO

La tecnica *Ti Bao* è una delle più classiche, elementari ma fondamentali e potenti tra quelle *Qi Gong* praticate in posizione eretta. Per essere correttamente eseguita, presuppone il soddisfacimento di tutti i requisiti elementari elencati e spiegati precedentemente.

L'esercizio consiste nel rimanere, per un tempo variabile, nell'atteggiamento di abbracciare una grande palla all'altezza dell'addome, stando in posizione eretta. I piedi sono paralleli, "consapevolmente" appoggiati al terreno, le ginocchia morbide



Questa **condizione di benessere** e di riequilibrio delle varie disarmonie nell'organismo è ovviamente **la conquista di una pratica prolungata nel tempo**



de, la colonna vertebrale e il capo eretti, senza sbilanciamenti antero-posteriori o laterali, e spalle rilassate, il respiro spontaneo e regolare, gli occhi socchiusi, la lingua appoggiata al palato e i denti delle due arcate leggermente scostati tra loro. Le braccia sono atteggiata nel gesto di sostenere una voluminosa palla, con i gomiti leggermente piegati e i palmi delle mani rivolti verso l'addome. L'altezza a cui si tengono le mani è circa quella della cintura. Questa posizione delle braccia, mantenuta con le spalle rilassate, non ostacola una normale respirazione. L'atteggiamento interiore da ricercare e da creare è di calma e di felicità, così da far sorgere sulle labbra un leggero sorriso (definito nei testi come un "sorriso non-sorriso") e permettere un profondo rilassamento.

La concentrazione va cercata tra le braccia nell'atto di sostenere la palla. Inizialmente questa palla la si deve immaginare, poi lentamente visualizzare fino ad avvertirla, percependo la sensazione di qualcosa di fluttuante e aereo. La sensazione di leggerezza progressivamente dovrà espandersi dalle braccia a tutto il corpo, inducendo uno stato di benessere e rilassamento fisico e psichico. Questa condizione di benessere e di riequilibrio delle varie disarmonie nell'organismo è ovviamente la conquista di una pratica prolungata nel tempo; i risultati iniziali potrebbero essere di disagio e le sensazioni a volte disturbanti, andranno di volta in volta discussi e analizzati con l'istruttore, o il maestro, che vi guida; questo vale soprattutto se si soffre di qualche patologia.

INDICAZIONI DEL QI GONG TERAPEUTICO SALUTISTICO

Le indicazioni sono estese a trecentosessanta gradi, come nel caso dell'agopuntura, a qualsiasi tipo di patologia e affezione. Ciò non assume il significato assoluto per il quale que-

sti metodi sono in grado di curare qualsiasi patologia ma, utilizzando un diverso criterio di analisi, si considera che ogni individuo, indipendentemente dal tipo di patologia dal quale è afflitto, può beneficiare comunque di un miglioramento delle condizioni generali di salute.

Questo concetto deriva dal tipo di interpretazione che viene utilizzato dai canoni della Medicina Tradizionale Cinese, per la quale l'uomo, in una condizione di malattia, presenta soltanto un diverso tipo di equilibrio delle molteplici energie in gioco che concorrono a quel complesso e delicato equilibrio che corrisponde al nostro concetto di salute (assenza di malattia). In tal senso qualsiasi patologia può, in linea teorica, beneficiare di un miglioramento delle condizioni generali nelle quali il paziente versa, anche se afflitto da patologie considerate incurabili. La medicina energetica, sia essa agopuntura o Qi Gong, non è quindi una panacea universale, ma risulta essere soltanto un modo per ottimizzare le risorse energetiche del nostro organismo, anche quando provato da importanti quadri di sofferenza. Ovviamente tutta una parte di patologie minori può invece trovare una completa soluzione beneficiando delle centinaia di diversi esercizi che questa meravigliosa disciplina prescrive da migliaia di anni.

Qi Gong People ASD (Associazione Sportiva Dilettantistica), appartenente alla FIMI (Federazione Italiana Medicine Integrate), in collegamento con l'ente di promozione sportiva CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale), affiliato CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), organizza da molti anni dei corsi ove apprendere questa antica disciplina psicofisica. La formazione è affidata a circa una trentina di docenti, tutti formati alla scuola del professor Li Xiao Ming dell'Università di Medicina Tradizionale Cinese di Pechino. La scuola è articolata in tre anni di apprendimento di base seguiti da ulteriori tre per coloro che desiderano diventare istruttori Nazionali di Qi Gong terapeutico salutistico. I corsi sono aperti a tutti. Per informazioni: www.qigongschool.eu

Valerio Genitoni, operatore e ricercatore nell'ambito della Medicina Tradizionale Cinese, ha fondato nel 2006 la scuola di formazione in Qi Gong Terapeutico Salutistico. Presidente della Qi Gong People Milano ASD e membro del Comitato direttivo della FIMI, da anni si occupa di divulgare, sviluppare e applicare, tramite tecniche di Qi Gong e moderni metodi strumentali elettronici, gli antichi canoni della Medicina Tradizionale Cinese: info@neomedica.org ■ www.neomedica.org

Villa Borromeo Visconti Litta a Lainate

di Beatrice Ferrario
Storico dell'arte



PERCORSI D'ARTE

il Donatore

il Ninfeo di Pirro I

Scherzi alchemici e attenta progettazione ingegneristica

Nel 1761 per il Teatro San Luca di Venezia, Carlo Goldoni scriveva e metteva in scena la *Trilogia della Villeggiatura*: le tre commedie descrivevano una famiglia alle prese con *Le smanie per la villeggiatura*, *Le avventure della villeggiatura* e *Il ritorno della villeggiatura*, in cui veniva messa alla berlina la smodata passione per la ricerca dell'appartenenza sociale, i temi dell'inquietudine, dell'amore e della gelosia. Lo sfondo a quest'indagine di stampo illuminista, critica della frenesia delle passioni, era il soggiorno nelle residenze di campagna, che dal XVI secolo in poi era diventato prima abitudine poi vera mania, aristocratica prima e borghese poi.

La "villa", che ai tempi della Legge Salica era intesa come un piccolo villaggio, diminutivo di *vicus*, piccolo aggregato di case, era poi diventata il podere inteso in senso agricolo. Le prime ville di piacere e delizia erano state le residenze medicee configurate intorno alla metà del XVI secolo come dimore sontuosamente decorate a tema, e arredate per conferire ai proprietari lo svago dell'ozio agreste. L'idea originaria era unire alle funzioni del podere di campagna le caratteristiche di un *buen retiro*, che consentisse, liberi dagli affanni dello status sociale, della professione e delle, già allora, frenetiche attività cittadine, un luogo per l'*otium* letterario di stampo umanistico, dove sovrintendere alla produzione della tenuta e insieme coltivare idee, studio e dilettevoli passatempi.

Pirro I Visconti Borromeo, intorno al 1585 decise di trasformare in tal senso i suoi possedimenti a Lainate, ispirandosi alle ville toscane e cercando una funzione prevalentemente ludica, più confacente al suo spirito bizzarro. Nato intorno al 1560, è nominato conte da Filippo II di Spagna nel 1561, e nel 1579 ottiene la qualifica di decurione



Villa Borromeo Visconti Litta a Lainate

Nel giardino della villa il fronte del Ninfeo, ideato come "edificio di frescura" con statue e rivestimenti in travertino (a fianco), il viale e la fontana di Galatea con la sua varietà di giochi d'acqua (in basso)



L'atrio dei Quattro Venti, particolari delle statue e dei mosaici. In basso a sinistra, una delle grottesche di Camillo Procaccini

il Donatore

PERCORSI D'ARTE

IL NINFEO DI PIRRO I

il Donatore

con incarichi diplomatici: appassionato d'arte, parente di quel conte Fabio II Visconti di Brebbia Borromeo, che aveva posseduto il cartone della *Scuola di Atene* di Raffaello (poi venduto dalla vedova Bianca Spinola al cardinale Federigo Borromeo per l'Ambrosiana), e raffinato collezionista lui stesso, in rappresentanza e per conto del ducato di Milano, entra in rapporto con la corte dei Gonzaga a Mantova: amico e consigliere di Vincenzo I Gonzaga, ne aiuta la famiglia per gli acquisti d'arte in Milano, corrispondendo anche con i Medici di Firenze. Dotato di vasta cultura e di molteplici interessi, come fiduciario della Fabbrica del Duomo aveva consuetudine con i più rinomati artisti che operavano nel cantiere della cattedrale, esponenti di quel manierismo lombardo a cui san Carlo Borromeo aveva affidato l'attuazione del suo programma devozionale: la Controriforma chiedeva all'arte sacra appoggio e propaganda, e il ducato di Milano era diventato centro propulsivo di tali raccomandazioni.

Molti di questi artisti furono chiamati a villa Litta, tra i quali l'architetto Martino Bassi, i pittori Camillo Procaccini e Pier Francesco Mazzucchelli, detto il Morazzone, insieme agli scultori Francesco Brambilla il Giovane e Marco Antonio Prestinari, che contribuirono a creare una delle più giuose opere profane del tardo rinascimento lombardo. Oltre alla ristrutturazione del palazzo, Pirro I si dedicò alla progettazione dello straordinario giardino di circa tre ettari, impostato lun-



il 1587 e il 1589 da Camillo Procaccini. Pendono stalattiti in tufo, ornate da conchiglie e pietre dure che simulano una grotta, nelle cui nicchie spiccano statue di figure mitologiche, ninfe, e satiri. Tra di esse, la tradizione popolare di Lainate ne individua una che è detta "La Vegia Tuntona" (da tentona, tentatrice), sinonimo di perdizione e vita peccaminosa, attorniata dai maliziosi e sorprendenti giochi d'acqua del Ninfeo: "Conviene guardarsi bene dal passeggiare soli a Lainate, posando il piede sul primo gradino di una certa scala, sei getti d'acqua mi sono schizzati tra le gambe", ammoniva Stendhal.

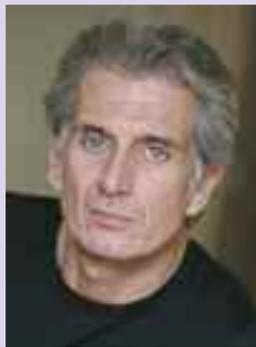
Cuore del Ninfeo, la Stanza dell'uovo, il cui ambiente presenta incrostazioni di travertino, ciottoli bianchi e neri e conchiglie, riproducendo la forma di una valva entro le nicchie delle pareti. La piccola stanza è arricchita da composizioni con pietre dure azzurre e raffigurazioni di animali, tra cui una civetta, sacra a Minerva dea della sapienza. Qui Pirro amava trascorrere il suo tempo, in esperimenti scientifici e suggestionato da interessi alchemici che traevano ispirazione dalle raccolte di dipinti, sculture, fossili, minerali, monete, reliquie sacre, automi, strumenti meccanici, reperti archeologici, in una sorta di Wunderkammer nostrana. Intorno allo scorcio del XVII secolo i gabinetti delle curiosità spopolavano: nella vicina Milano d'altronde erano ben presenti esempi come la raccolta Settala, cresciuta nel clima di una città che aveva visto la pubblicazione dei *Quattro libri che spiegano tutti i tipi di "in-*

somnia" trattati nel libro di Sinesio "Sui Sogni", del protomedico Girolamo Cardano, e il rientro dell'Arcimboldo dalla corte colta, eccentrica e alchemica di Rodolfo II di Praga. Tali decorazioni furono subito lodate da Giovan Paolo Lomazzo, che dedicava il suo componimento *Rabisch* (Arabeschi) proprio al signore di Lainate, certamente amico, e probabile segreto collega in quell'Accademia dei Facchini della Val di Blenio di cui il Lomazzo fu a lungo priore. I facchini che servivano a Milano giungevano per lo più dalle valli del Ticino e in particolare dalla Val Blenia, mantenendo una parlata dialettale caratteristica; da qui il nome della congrega di artisti, artigiani, musicisti, attori teatrali che si riuniva segretamente in nome di Bacco in quella castigatissima Milano borromaica che aveva proibito financo il carnevale.



go un asse interrotto dal Ninfeo e culminante in un'edicola, con intorno le serre degli "anenassi", dei "semplici", e degli "agrumi".

Le collezioni d'arte erano collocate nel Ninfeo, vero e proprio cuore dell'intero complesso, ideato come "edificio di frescura" di stampo tardorinascimentale, il cui impianto idraulico, progettato dall'ingegnere militare Agostino Ramelli, utilizzava la meccanica di un pozzo. Le sale sono decorate a Oco di ciottoli di quarzo bianco e di calcare nero, disposti a comporre complicati disegni a motivo geometrico-floreale, mentre i soffitti delle sale a nord presentano la tecnica dei ciottoli dipinti, originale assoluto tra le realizzazioni a mosaico, ideata tra



Massimiliano Finazzer Flory, autore, attore e regista teatrale, è creatore di nuovi format in cui filosofia e letteratura si intrecciano con le Performing Arts. Tra i suoi progetti realizzati in Italia e all'estero ha portato in scena: In viaggio con Virgilio, la lettura scenica dell'Eneide attraverso i beni culturali; L'altro viaggio di Rainer Maria Rilke; Lo specchio di Borges; L'orecchio di Beethoven.

Dal 2004 è regista, presso la Galleria Nazionale di Arte Antica in Palazzo Barberini, a Roma, della rassegna da lui ideata Il gioco serio dell'Arte. Dal 30 ottobre 2008 al 30 maggio 2011 è stato assessore alla Cultura del Comune di Milano. Nel luglio 2010 ha debuttato al Festival dei Due Mondi di Spoleto con lo spettacolo Il tempo di Gustav Mahler, in scena nei teatri italiani.

Gustav Mahler in un ritratto fotografico (1909, sotto al centro).

Max Oppenheimer dipinse Gustav Mahler con la Vienna Philharmonic Orchestra (1935, a fianco).

Leopold Stokowski dirige la Philadelphia Orchestra durante la prima americana dell'*Ottava Sinfonia* (1916, pagina a fianco sotto).



“Quando una persona **viene al mondo con un braccio troppo corto**, l'altro braccio deve imparare a fare molto di più e alla fine **riesce a realizzare cose** che le due braccia sane non sarebbero riuscite a compiere”.

La musica è una misteriosa forma di tempo. Perché la musica dice quello che le nostre bocche pudicamente tacciono: come possiamo essere felici se da qualche parte una creatura soffre ancora?

Eppure la musica ci propone una soluzione che insieme è una salvezza. Essa stessa è in grado di soffrire per noi offrendo un'esperienza invisibile ai più: un'elevazione interiore attraverso la quale oltrepassare noi stessi e congiungerci in un'ideale comunità, segnata dalla fratellanza in nome di un'estetica universale. Quest'estetica che ci trascende è la gioia che offre la musica anche, e forse soprattutto, quando questa attraversa le inquietudini umane.

Anche per questa ragione la musica è una forma di tempo. Misteriosa. Perché noi siamo fatti di tempo. Difendere la musica significa perciò difendere la vita.

In quest'ottica si inserisce *Il tempo di Gustav Mahler* (un omaggio al grande compositore, messo in scena nel 2011 in occasione dei cento anni dalla sua morte, n.d.r.). O per dirlo nelle parole del compositore, parole che costituiscono il basso continuo del mio lavoro su quest'uomo che visse tre volte: “Verrà il tempo in cui la gente si accorgerà di essere riconosciuta, descritta ed identificata dalla mia musica e capirà che essa vive in loro da sempre”.

Ecco cosa significa che la musica è misteriosa forma di tempo. È in noi fin dalla nascita e si esprime con un vagito. È ancora in noi quando può dare esito a un rantolo. Ancora, par-



liamo e pensiamo alla musica di fronte a un respiro quando prende la forma di sospiro. E che dire del silenzio se non che è la condizione in nome della quale è possibile l'ascolto in primo luogo interiore?

Il tempo di Gustav Mahler è innanzitutto la sua biografia, raccontata romanticamente. Infatti potremmo chiederci: chi è Gustav Mahler? Un musicista, un artista, un compositore, un direttore d'orchestra. Sì, ma non solo. Mahler è una forza magica e misteriosa. Un fenomeno creato dalla natura, dall'arbitrio della natura. Nulla lo distingue dall'esterno, è come uno di noi, un pezzo di ferro tra mille pezzi di ferro. Ma cosa fanno fare mille pezzi di ferro? Sanno solo cadere verso il basso, trascinati dal loro peso, dalla forza di gravità, gli uni estranei agli altri. Poi arriva un

altro pezzo di ferro in tutto simile agli altri che trae la propria energia dalle stelle e dalla terra. E incatena tutti gli altri pezzi di ferro in un'unica forma e li libera dal loro peso. Chi è o cos'è questo pezzo di ferro? Un magnete. Ecco, Gustav Mahler è un magnete, così come lo descrive Stefan Zweig.

Mahler ha molto combattuto interiormente e profondamente sofferto.

Per fare un esempio: la sera, dopo la prova generale della Sesta Sinfonia, domandò a un amico, non musicista, se avesse ricevuto qualche impressione. E quando questi, ancora sotto l'effetto della profonda emozione suscitata dall'opera, riuscì soltanto a balbettare, singhiozzando: “Come può un uomo della



Sua bontà esprimere tanta crudeltà e spietatezza!”, Mahler rispose serio e determinato: “Sono le crudeltà che mi sono state inflitte, i dolori che ho dovuto sopportare!”.

Mahler ripeteva spesso: “Sono tre volte senza patria: boemo fra gli austriaci, austriaco fra i tedeschi, ebreo in tutto il mondo. Ovunque un intruso, ‘desiderato’ in nessun luogo”. “Quando una persona viene al mondo con un braccio troppo corto, l'altro braccio deve imparare a fare molto di più e alla fine riesce a realizzare cose che le due braccia sane non sarebbero riuscite a compiere”. Tale è l'effetto delle origini sulla sua opera. “La gente deve ascoltare la mia opera e farla agire su di sé, accettarla o rifiutarla. Ma i loro pregiudizi favorevoli o sfavorevoli nei confronti dell'opera di un ebreo dovrebbero lasciarli a casa. Lo pretendo come mio diritto”.

Mahler è un uomo profondamente religioso, la sua fede è quella di un bambino, per lui Dio è amore e l'amore è Dio. Questa idea ritorna continuamente nei suoi discorsi: “Non mi hanno mai udito pronunciare una parola blasfema. Tuttavia non desidero un intermediario tra me e Dio. Parlo con lui faccia a

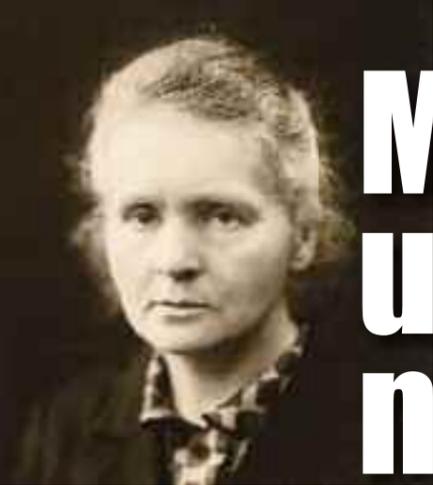
faccia. Dio dimora volentieri in me. Come altro si può descrivere lo stato di rapimento in cui compongo! Non sono un libero pensatore, ma uno spirito autenticamente libero”.

Ma è questo il suo tempo? Difficile dirlo. Sicuramente Mahler, uomo tra gli uomini, sapeva di non essere contemporaneo, desiderava “scrollarsi di dosso” la polvere terrena per cercare altrove la salvezza. E dove se non nel divino che risiede dentro l'uomo? Dunque, questo al di là sarebbe l'interiorità umana che risuona dell'universo della salvezza. Ecco perché la musica è una religione universale. Gustav Mahler attraversa e rappresenta un terreno di conflitto tra il filosofo faustiano e il mistico orientale e tra l'uomo occidentale nel suo svolgersi e la vita spirituale, come ricorda Leonard Bernstein.

Dunque chi è Gustav Mahler? Un uomo non redento che vaga per l'universo alla ricerca di una terra promessa: la natura perduta, ma non perdente come un bambino abbandonato che vede il crepuscolo, attende con ansia un padre; egli sente così il suo rapporto con la natura.

MAHLER

nel primo centenario della morte



Marie Curie: una donna nella storia

il Donatore

I PREMI NOBEL a cura di Gloria Mereghetti

Una donna semplice, si potrebbe dire, come tante altre, eppure così maledettamente geniale. Marya Sklodowska, conosciuta al mondo intero come Madame Curie, **è entrata nella storia cambiando la storia.**

In un ambito sociale in cui era il genere maschile a dominare gli eventi, la piccola Marya nasce il 7 novembre 1876 da una famiglia polacca, ultima di cinque figli. Suo padre Wladyslaw, insegnante di matematica e fisica, sposò Bronislava, donna di grande intelligenza e anch'essa insegnante. La cultura dei genitori e la posizione politica (suo padre era un nazionalista polacco) permisero a Marya di crescere continuamente stimolata nella conoscenza e nella vita sociale.

L'infanzia di Marya non fu però così spensierata. La sorella Zosia morì a dodici anni di tifo, mentre la madre morì di tubercolosi a quarantadue anni. Questi lutti portarono Marya ad allontanarsi dalla religione cattolica professata dalla famiglia.

A quindici anni Marya si diplomò al ginnasio come prima della sua classe, ricevendo la medaglia d'oro come **miglior studentessa del 1883.**

A partire dagli anni successivi Marya cominciò la sua **bataglia per l'istruzione universitaria.** Lei e la sorella Bronya avevano grandi sogni: Bronya voleva diventare medico, mentre Marya scienziato, però la Polonia a quei tempi era ancora molto chiusa. Le donne non erano considerate adatte al lavoro, il loro ruolo si limitava essere quello di madre e moglie, le uniche professioni ammesse e tollerate erano l'insegnante e l'infermiera. Marya però voleva diventare una persona importante, una persona che tutti avrebbero ricordato, credeva nella filosofia positivista e **considerava un dovere per i governanti garantire un futuro migliore a tutta la popolazione.** Marya così scriveva: "Non si può pensare di costruire un mondo migliore senza migliorare gli individui". Il progresso era perciò perseguibile soltanto attraverso una filosofia precisa e razionale. Quest'ultima divenne la religione che accompagnò l'intera vita di Marya.

Sotto l'occupazione russa, **l'Università di Varsavia aveva vietato l'accesso alle donne,** per questa ragione Marya e la sorella si iscrissero a un'accademia clandestina per l'istruzione del genere femminile. Questa accademia prese il nome di "Università Volante" e raggiunse in un anno più di duecento iscrizioni. Durante questi anni, Marya studiava e lavorava contemporaneamente per poter raggiungere un'indipendenza

economica. L'obiettivo era quello di guadagnare abbastanza per partire e studiare alla Sorbona di Parigi; anche se con molta fatica, lavoro e rinunce, questo sogno si realizzò.

Una volta arrivata a Parigi, nel giro di una settimana **Bronya portò Marya a iscriversi alla Sorbona** e da quel momento il suo nome sarebbe stato francesizzato in "Marie". Le materie studiate da Marie erano principalmente matematica, scienze e fisica. Nel 1894, la studentessa polacca **ottenne la laurea in fisica e matematica** e si classificò seconda dell'intero corso. I soldi di Marie stavano per finire, ma grazie al suo professore Gabriel Lippman (premio Nobel per lo sviluppo della fotografia a colori) ottenne seicento franchi dalla Società per l'Incoraggiamento dell'Industria Nazionale per studiare le proprietà magnetiche di vari acciai; ora serviva un laboratorio ed è proprio in questa occasione che **Marie incontrerà il suo futuro marito Pierre Curie.**



La sua infanzia non fu però così spensierata. **La sorella Zosia morì** a dodici anni di tifo, mentre **la madre morì** di tubercolosi a quarantadue anni. Questi lutti portarono Marya ad **allontanarsi dalla religione cattolica** professata dalla famiglia



MARIE CURIE **il Donatore**

Corteggiò a lungo la giovane donna, la quale però diceva di non voler essere distratta dai suoi studi e dai suoi obiettivi. A poco a poco però Marie cedette e acconsentì alla proposta di matrimonio di Pierre, così **si sposarono nel 1895** con una sobria cerimonia. I coniugi Curie iniziarono la loro vita insieme, assorbiti dal lavoro e dallo studio. Dopo aver avuto la sua prima figlia, Marie, a seguito di un periodo di depressione (furono molti nella sua vita), cominciò a preparare la tesi di dottorato. Marie era particolarmente interessata agli studi effettuati da Rontgen sui cosiddetti "raggi X". Pierre la spronò a studiare invece i raggi Becquerel, abbandonati e lasciati nel dimenticatoio dal mondo scientifico. L'esito fu sorprendente, sotto la tutela e con la collaborazione del marito **Marie scoprì la radioattività:** "La relazione di Marie Curie conteneva due osservazioni rivoluzionarie: l'affermazione che la radioattività poteva essere misurata, fornendoci così un mezzo per scoprire nuovi elementi e che la radioattività era una proprietà atomica". Da questo momento in poi, tutta la vita di Madame Curie sarà votata allo studio della radioattività e all'isolamento di due nuovi elementi da lei stessa scoperti: il polonio e il radio. Nel giugno del 1903 **Marie Curie fu la prima donna in Francia a discutere una tesi di dottorato alla Sorbona.**

Nello stesso anno, insieme al marito Pierre Curie e ad Antoine Henri Becquerel, Marie Sklodowska Curie ricevette – prima donna della storia – il premio Nobel per la fisica "in riconoscimento dei servizi straordinari che essi hanno reso nella loro ricerca sui fenomeni radioattivi". La nomina al premio Nobel non fu però così scontata e semplice. Le donne erano ancora mal viste e poco considerate nel campo scientifico, per questa ragione, in un primo momento, vennero nominati come partecipanti al premio solo il marito Pierre e Henri Becquerel. Tuttavia un famoso caporedattore, matematico del tempo e membro del comitato scientifico del premio Nobel, Mittag Leffler, palesò la sua indignazione nei confronti del comitato stesso che non dava ancora un giusto riconoscimento alle donne nell'ambito della scienza.

La comunicazione ufficiale giunse nel novembre del 1903: **Pierre e Marie Curie vinsero assieme a Becquerel il premio Nobel per la fisica.** L'eccellente risultato non ebbe solo un'importanza scientifica, ma anche e soprattutto sociale: Madame Curie, come si è detto, fu infatti **la prima donna della storia a ricevere un premio Nobel.**

Dopo questa conquista la vita dei due coniugi cambiò radicalmente, nella privacy e nel desiderio di isolamento che li contraddistingueva. A Pierre venne offerta una cattedra alla Sorbona (creata appositamente per lui) con uno stipendio di diecimila franchi. In un primo momento Pierre rifiutò, la Sorbona allora rilanciò e promise un laboratorio completamente attrezzato da condividere con Marie.

Gli esperimenti venivano comunque portati avanti ma i coniugi Curie **non si rendevano conto degli effetti negativi del radio sulla loro salute.** Nel 1906 improvvisamente Pierre perse la vita. Da questo momento in poi Marie si chiuse totalmente al mondo: era ormai una donna completamente sola. Alcune persone della Sorbona influenti e vicine a Marie le permisero di diventare insegnante all'interno dell'università stessa, coprendo lo stesso ruolo del marito.

Il 5 novembre 1906 alle 13.30 Marie inaugurò il suo corso alla Sorbona. Era un fatto stupefacente: **Madame Curie era di fatto la prima donna a insegnare nell'università parigina.** Tutti si aspettavano pianti e lacrime in ricordo del defunto marito. Quando Marie entrò in aula, tutti applaudirono ma dalla donna non trasparì nessuna emozione, con voce ferma e seria cominciò la sua prima lezione; pochi si accorsero che la spiegazione era iniziata dove si era interrotta quella finale di Pierre. Due anni dopo ricevette la cattedra ufficiale del marito. In questi anni Madame Curie riuscì ad isolare il radio ed il polonio puri. Ciò la portò a un altro Nobel nel 1911, questa volta per la chimica.

Durante la Prima guerra mondiale, Marie si recò al fronte assieme alla figlia Irène per aiutare e assistere i feriti. Nel 1912 fondò l'Institut du Radium, che diresse fino al 1932 per poi passare alla figlia Irène. Oggi chiamato Institut Curie, è tuttora un'importante istituzione scientifica per la ricerca sul cancro.

Marie Curie morì il 4 luglio del 1934 di anemia perniciosa in conseguenza della lunga esposizione alle sostanze radioattive. Nel 1995, i coniugi Curie sono stati riesumati e i loro resti hanno avuto il privilegio di essere posti all'interno del Pantheon di Parigi. Anche in questo caso Marie è stata la prima donna ad esservi sepolta per i meriti verso l'umanità.

Fonte: Barbara Goldsmith, Genio ossessivo. Il mondo interiore di Marie Curie, Torino 2006

L'acqua sulfurea è impiegata per molte patologie. Agisce sugli strati superficiali della pelle e ha un'azione **anti-settica, antibatterica, antifungina e cheratolitica**

#Donatore

da "SAPERE e SALUTE"

ACQUE COSMETICHE



UNA MISCELA PREZIOSA TUTTA NATURALE

Il composto molto prezioso e particolare è preparato miscelando una parte solida (generalmente argilla), una liquida (acqua termale), e una biologica (microrganismi).

Il fango così ottenuto deve poi maturare per un periodo di tempo, che varia da uno stabilimento termale all'altro, in speciali vasche, sempre a contatto con l'acqua

termale e ad alte temperature. Questi due fattori, acqua termale e temperatura, influenzano lo sviluppo dei microrganismi e determinano le proprietà del fango stesso.

Il fango è in grado di veicolare la penetrazione dei principi attivi nella pelle, senza alterare la barriera cutanea. Viene applicato in genere direttamente sulla pelle, caldo o

tiepido a seconda del trattamento, e lasciato in posa per qualche minuto.

Talvolta l'attività del fango viene potenziata con nano emulsioni specifiche per le diverse esigenze cutanee: ciò rende i sali minerali ancora più attivi, biodisponibili ed efficaci.

ACQUE COSMETICHE

#Donatore

C'è acqua e acqua. Ci sono quelle efficaci contro couperose e capillari, quelle per regolarizzare la produzione di sebo, quelle che aiutano ad aumentare la soglia di reattività cutanea e alleviano l'ipersensibilità.

L'acqua termale è un prezioso alleato della pelle anche quando non si è in presenza di vere e proprie patologie cutanee.

di Raffaella Tavan

“L'attività sulla pelle dipende dalle caratteristiche delle specifiche acque termali – spiega Francesco Antonaccio, professore a contratto in dermatologia termale presso la Scuola di specializzazione in dermatologia dell'Università di Parma (www.dermatologiacosmetica.it). “I tipi di acqua usati in dermatologia termale sono principalmente due”, prosegue il dermatologo. “L'acqua sulfurea è impiegata per molte patologie. Agisce sugli strati superficiali della pelle e ha un'azione **anti-settica, antibatterica, antifungina e cheratolitica**”.

Zolfo esfoliante

Questo tipo di acqua, e quindi anche i cosmetici o i fanghi termali che la contengono, è efficace per trattare patologie o inestetismi cutanei in cui c'è un ispessimento dello strato corneo (acne, psoriasi, seborrea, rosacea e così via). “Grazie alla sua composizione, infatti, agisce sulla **cheratina** e ha un'azione di peeling, esfoliante e cheratolitica. Quindi aiuta a rimuovere i tappi cornei a livello dei **follicoli**, purifica la pelle e secca i **brufoli**”.

Attenzione, però, a non abusarne. “Quest'acqua dà risultati piuttosto rapidamente, perché la sua azione è più intensa quanto più dura il contatto. Tanto che prolungare il bagno nelle piscine termali per più di quindici-venti minuti può provocare **effetti negativi**: irritazione, prurito, eccessiva secchezza e infiammazione della pelle”.

Delicato lenimento

L'acqua **salsobromoiodica**, invece, ha una spiccata azione **lenitiva e idratante**, così come quella **bicarbonato-calcio-magnesica**. “Sono ideali, infatti, per le manifestazioni cutanee infiammatorie come couperose, cellulite, dermatite atopica, eczemi cronici e così via”, continua il professor Antonaccio.

Molti dei prodotti in commercio con acqua termale sono effettivamente indicati per le **pelli sensibili** e iperreattive, proprio per l'azione fortemente lenitiva e antiinfiammatoria di questa componente. “Se le acque sulfuree hanno effetti rapidamente visibili, queste, invece, hanno un'azione meno evidente nell'immediato, ma ugualmente efficace”, dice Antonaccio.

La **cellulite** è legata, almeno nella fase iniziale, a problemi vascolari



La proprietà del vasetto

La ricchezza dell'acqua termale può essere una preziosa alleata della bellezza e della salute della pelle anche a casa, grazie alle linee cosmetiche di prodotti che contengono questo ingrediente naturale.

"L'acqua termale mantiene le sue proprietà quando è inserita in una formulazione cosmetica – spiega il professor Antonaccio – Queste

sono legate alla presenza di oli-goelementi. Il discorso può essere più complicato per i fanghi, che contengono anche sostanze organiche deperibili, che possono cioè degradarsi e perdere la loro efficacia. Per mantenere integre le loro proprietà i cosmetici a base di fanghi termali devono essere confezionati e conservati con cura".

#Donatore

ACQUE COSMETICHE

Per trattare gli inestetismi cutanei, la dermatologia termale consiglia la messa a punto di un programma personalizzato di rieducazione a scopo preventivo e curativo. "Oltre alle procedure mirate della balneoterapia che è possibile fare nei centri termali per il benessere – spiega il dermatologo – è importante proseguire anche al ritorno a casa con l'utilizzo dei **cosmetici** e, eventualmente, i **trattamenti correttivi** da fare in ambulatorio dal dermatologo. Il vantaggio di cominciare alle terme questo percorso di benessere è che noi dermatologi collaboriamo con altri colleghi, dal nutrizionista al fisioterapista, e possiamo creare un programma che riguarda i trattamenti estetici, cosmetici, i consigli alimentari, lo stile di vita, l'attività fisica e così via".

Gambe in forma

Gli inestetismi cutanei della cellulite sono senz'altro uno dei problemi più diffusi tra le donne. "La **cellulite** è legata, almeno nella fase iniziale, a problemi vascolari di alterazione del microcircolo – continua il professor Antonaccio – e trae molto beneficio dai soggiorni termali e dai programmi di trattamento che qui possono essere effettuati. Questo tipo di inestetismo viene curato solitamente con percorsi vascolari, alternando esposizioni all'acqua termale calda e fredda, per riattivare la circolazione, con **idromassaggi**, **linfodrenaggi**, **presso terapia**. È difficile dare indicazioni generali, perché tutte le procedure devono essere inserite in un programma personalizzato secondo il tipo di cellulite e le esigenze del singolo, e abbinati, eventualmente, a trattamenti di dermatologia plastica o estetica come la micro-

terapia o la mesoterapia". Naturalmente la terapia della cellulite è lunga e non si può pensare di risolvere il problema con un soggiorno benessere di un weekend o di una settimana.

"È vero, però – conclude il dermatologo – che si possono avere da subito piccoli benefici, come un miglioramento della sensazione di **pesantezza** delle gambe, l'attenuazione del **gonfiore** degli arti inferiori, una riattivazione del **microcircolo**, la riduzione della **ritenzione idrica**, la scomparsa del formicolio, e via dicendo. Sono risultati visibili immediatamente, che possono incoraggiare a intraprendere con slancio e forza di volontà percorsi più completi e risolutivi una volta tornati a casa".

La visita a un centro di benessere termale può essere l'occasione, quindi, per impostare un nuovo stile di vita che rivoluzioni il modo di prendersi cura di sé stessi.

Il **fango** è in grado di veicolare la penetrazione dei **principi attivi**



1912-2012 CENTENARIO DELLA NASCITA

Antonio Maglio (1912-1988), medico e accademico italiano, diventò celebre per aver promosso e sostenuto i Giochi Paralimpici, svoltisi nel 1960 a Roma negli stessi impianti che avevano ospitato le Olimpiadi estive di quell'anno.

Fu pioniere delle terapie di riabilitazione dei disabili e a lui si devono i grandi miglioramenti legati al reinserimento dei disabili stessi nell'ambito della vita sociale.

Come direttore dell'INAIL (Istituto Nazionale Infortuni sul Lavoro) di Villa Marina a Ostia, studiò nuove tecniche e metodologie per la riabilitazione, volti ad attenuare gli stati di depressione dei soggetti in cura. In particolare venne ampliata l'attività sportiva co-



sicché tutti i pazienti praticavano contemporaneamente atletica leggera, nuoto, pallacanestro, scherma, tennis da tavolo e tiro con l'arco. Grazie alla sua rete di contatti riuscì a organizzare a Roma nel 1984 i primi veri giochi paralimpici di sempre.

Konrad Emil Bloch (1912-2000), biochimico tedesco con cittadinanza americana dal 1934, si rifugiò negli Stati Uniti a causa della persecuzione nazista contro gli ebrei. Studiò alla Columbia University come dottorando e suc-

cessivamente insegnò come professore all'Università di Chicago e infine ad Harvard. Nel 1964, insieme a F. Lynen, conseguì il premio Nobel per la Medicina, grazie alle scoperte riguardanti i meccanismi di regolazione del colesterolo e il metabolismo degli acidi grassi. È stato fra i primi biochimici ad aver utilizzato gli isotopi stabili per studiare la sintesi di molecole complesse. Insieme a Lynen e a J. Cornforth ha dimostrato i processi chiave della sintesi del colesterolo che coinvolgono più di trenta reazioni.

#Donatore

ANNIVERSARI 2012

1912-2012 CENTENARIO PREMIO NOBEL

Alexis Carrel (1873-1944), chirurgo e biologo francese, ha contribuito in modo fondamentale ai progressi nelle tecniche di sutura dei vasi sanguigni e alle ricerche sui trapianti di tessuti e organi, essenziali per le complesse operazioni chirurgiche dei nostri tempi.

Nel 1891 si iscrisse all'Università di Lione, dove solo negli ultimi anni accademici decise di concentrarsi specificatamente nell'ambito della chirurgia. Nei mesi successivi alla laurea, Carrel, agnostico, cambiò radicalmente vita. In modo del tutto fortuito, gli capitò di accompagnare un gruppo di malati a Lourdes, dove fu testimone oculare di un miracolo a una donna in gravissime condizioni di salute. Da qui la conversione meditata e sofferta. Nel 1904 si trasferì negli Stati Uniti dove finalmente poté approfondire i suoi studi chirurgici. Grazie all'invenzione di un nuovo metodo di sutura delle ferite profonde, per aver evitato le emorragie postoperatorie (a quel tempo frequentissime), trombosi e

altre complicanze, per gli studi sul trapianto degli organi e sulla coltivazione a lunga scadenza di tessuti in vitro, nel 1912 ricevette il Premio Nobel per la Medicina e la Fisiologia.

1912-2012 CENTENARIO DELLA MORTE

Sophia Louisa Jex-Blake (1840-1912), medico inglese, fu una delle prime donne medico nel Regno Unito di Gran Bretagna e Irlanda. Fu pioniera e personalità caparbia nella lotta per il diritto delle donne allo studio scientifico e medico universitario.

Il percorso che dovette intraprendere prima di poter essere ammessa all'università fu lungo e non privo di ostacoli. Nel 1870 insieme ad altre quattro donne firmò l'immatricolazione alla Edinburgh University. Nonostante i diversi sostenitori, incontrarono molte opposizioni dai docenti agli studenti e alla gente della città. Nel novembre di quello stesso anno il conflitto si trasformò addirittura in rissa perché alle ragazze era negato di completare la loro carriera

medica. Finalmente la loro lotta arrivò in Parlamento, grazie a un solido deputato, Russell Gurney, che propose un disegno di legge che permettesse a tutte le scuole della Gran Bretagna di ammettere le donne e consentire loro di ottenere il certificato di laurea. Nel 1876 finalmente Sophia si laureò. Nel 1886 fondò la Edinburgh School of Medicine for Women, diretta e gestita interamente da lei. Si impegnò affinché il Leith Hospital accogliesse le sue studentesse al fine di poter dare loro una preparazione completa e, per di più, nel 1888 fu riconosciuta come docente di Ostetricia e Malattie delle donne.

1962-2012 CINQUANTENARIO DELLA MORTE

Lewis Wendell Hackett (1884-1962), medico igienista statunitense, dopo la laurea in medicina si dedicò allo studio delle malattie infettive, conseguendo così per primo una carica di dottorato in sanità pubblica ad Harvard. Successivamente entrò a far parte dell'International Health Division della Fondazione Rockefeller, il cui compito era l'eradicazione di alcune malattie di particolare importanza sociale in diverse parti del mondo, fra cui la tubercolosi, il tifo, la febbre gialla e la malaria. Per circa dieci anni lavorò in America centrale. Nel 1924 venne trasferito in Italia, dove in quel periodo, uno dei principali problemi era l'eradicazione della malaria (ossia l'eliminazione della malattia in seguito alla eliminazione del relativo agente patogeno da una regione, nazione o continente). Hackett ebbe l'occasione di collaborare con il medico italiano Al-



berto Missiroli, del Laboratorio di Sanità pubblica di Roma, il quale si interessava dell'attuazione di misure profilattiche per il controllo della malaria. Cominciarono così a sperimentare il Ddt contro le zanzare anofele, vettrici della malattia. Nel 1925 Hackett e Missiroli, con il finanziamento della Rockefeller Foundation, procedettero alla realizzazione della Stazione Sperimentale per la Lotta Antimalarica, di cui divennero direttori, mettendo a punto una strategia antimalarica basata su protocolli di controllo locale della malattia.

1962-2012 CINQUANTENARIO PREMIO NOBEL

John Cowdery Kendrew (1917-1997) biochimico inglese, e **Max Perutz** (1914-2002), biologo austriaco con cittadinanza inglese, Entrambi si specializzarono in ambito ematologico. In particolare nel 1959 Perutz determinò la struttura molecolare dell'emoglobina, ponendo così le basi della biologia molecolare. Ricevono nel 1962 il Nobel per la chimica, grazie agli studi effettuati sulle strutture delle proteine globulari quali emoglobina e mioglobina tramite l'utilizzo di tecniche di diffrazione dei raggi X.



a cura
della psicologa
dottorssa Paola Torriani



La dottoressa Paola Torriani,
entrata in maternità,
è stata temporaneamente sostituita
dalla dottoressa Chiara Assante.

Per fissare un appuntamento presso
l'associazione o solo per chiedere
informazioni telefonare al numero
347 2360 121

oppure scrivere un mail a
psicologo@doscasancarlo.it

Per contattare
l'avvocato Gianni Nanetti
telefonare al numero
335 8196 499

oppure scrivere una e-mail
avvocato@doscasancarlo.it



a cura dell'avvocato
Gianni Nanetti
Mediatore familiare
e donatore Dosca



il Donatore

RISPONDE LA PSICOLOGA

DIFFICILE DISTACCO

Sono un uomo di quarantotto anni e vorrei raccontarle la situazione che mi sto trovando a vivere da circa dieci mesi. Sono sposato da vent'anni con una donna fantastica che mi dona tutto il suo amore e ho tre figli di diciassette, tredici e otto anni con cui ho instaurato un bel rapporto. Lavoro da quando mi sono laureato in filosofia in un'azienda di consulenza e mi trovo molto bene sia con il mio capo che con i colleghi; da circa un anno ha iniziato a lavorare nel mio ufficio una donna più giovane di me ed è nato un bel rapporto, all'inizio solo di reciproca stima ma in seguito si è trasformato in qualcosa di più profondo. Ora ho deciso di interrompere questa relazione in quanto tengo molto alla mia famiglia, ma faccio molta fatica ad allontanarmi da questa donna e il fatto di vederla ogni giorno non mi aiuta. Ho bisogno di un suo consiglio per capire come poter affrontare questo difficile distacco. La ringrazio molto per la sua disponibilità.

Lettera firmata |

Risposta Comprendo il suo desiderio e la sua estrema fatica ad affrontare questa situazione che la porta a vivere emozioni contrastanti: da un lato una forte attrazione per una persona più giovane e avvenente e dall'altro un legame e un sentimento per la donna che ha scelto come compagna e madre dei suoi figli. Questa situazione ci porta a riflettere sul fatto che alcune volte ci confrontiamo con delle situazioni difficili da spiegare e alle quali dare un senso, in quanto questo è presente solo a livello inconscio. Quando si è attratti da un'altra persona significa che qualcosa è mutato attorno e dentro di noi, non si riesce più ad esprimere le

proprie potenzialità o a realizzare i propri desideri e così si cerca qualcosa che possa far assaporare un nuovo modo di essere. Dal mio punto di vista potrebbe esserle utile un confronto con uno psicologo che la potrebbe aiutare a capire l'origine del suo disagio, ossia quali sono state le motivazioni che l'hanno portata ad allontanarsi emotivamente da sua moglie, comprendere quale è il suo vero desiderio e se desidera davvero e come poter ricostruire un rapporto che forse sotto alcuni aspetti ha un po' ceduto.

AGORAFOBIA

Sono un uomo di trentanove anni e desidero raccontarle quello che sta accadendo nella mia vita di circa cinque mesi. Ho paura di sentirmi male ovunque vado e temo di non avere il controllo del mio corpo quando vivo situazioni imbarazzanti, come ad esempio stare in mezzo alla gente; questa situazione mi ha portato a fare molta fatica ad uscire, per fortuna lavoro in casa come consulente, e ad incontrare gli amici o le persone a me care.

Sono sposato da un paio di anni e il rapporto con mia moglie è positivo, solo che adesso lei non sa come potermi aiutare. Mi può dare un suo parere sulla difficoltà che sto vivendo. Mi aiuti, cosa posso fare per superare questa situazione? La ringrazio molto per la sua disponibilità.

Lettera firmata |

Risposta Mi dispiace molto per la realtà che sta vivendo e comprendo la sua sofferenza. La sua descrizione dei sintomi mi porta ad ipotizzare un disturbo fobico (potrebbe essere definito agorafobia, ossia un'ansia relativa all'essere in luoghi o in situazioni dai quali sarebbe difficile o imba-

zzante allontanarsi o nei quali potrebbe non essere disponibile aiuto) che sarebbe utile approfondire, ossia comprenderne l'entità, quali conseguenze fisiche ed emotive vive, come cerca di affrontarle e quali potrebbero essere le motivazioni profonde della sua difficoltà. Molto spesso alla base di questa paura sussiste un disagio interno che porta le persone a sentirsi inadeguate, poco fiduciose in se stesse e alla ricerca continua di una figura protettrice; infatti chi soffre di questo disturbo teme ogni luogo dove non si sente sicuro o non può ricevere aiuto ed ha quindi bisogno per "poter affrontare" le uscite di una per-

sona che lo possa sostenere ed aiutare. Secondo il mio punto di vista sarebbe utile affrontare questa sua difficoltà con una terapia psicologica, se necessaria associata ad una farmacologica, che la possa aiutare a riorganizzare i suoi stati psicofisici con lo scopo di eliminare i fattori problematici e mantenere quelli positivi cercando di trasmettere una maggiore convinzione e fiducia in sé stessi. La scelta di andare in terapia, anche se a volte i meccanismi di evitamento ostacolano lo svolgimento, è la possibilità per riprendere in mano la propria vita e per imparare che la nostra volontà a volte può molto di più di quanto crediamo.



RISPONDE L'AVVOCATO

il Donatore

CLAUSOLE SEPARAZIONE

Sono separata legalmente con separazione consensuale e omologazione da parte del giudice. Ho una bambina di quasi quattro anni. La casa coniugale è stata assegnata a me e la bimba; si legge nella sentenza: "È congiuntamente affidata ai genitori con collocamento presso la madre nell'abitazione coniugale, ove rimarrà fissata la residenza della minore. La potestà genitoriale sarà esercitata da entrambi i genitori e le decisioni di maggior interesse per la figlia (educazione, istruzione e salute) saranno assunte di comune accordo".

Preciso che ricevo un assegno di mantenimento per la bambina, ma nulla per me, in quanto al momento della separazione avevo un lavoro, ma purtroppo quest'anno non mi è stato rinnovato il contratto. Al termine dell'anno scolastico vorrei trasferirmi in un'abitazione che dista circa cinquanta chilometri da quella attuale, dove vivrò per la maggior parte del tempo anche il mio attuale compagno. Questa scelta è dettata, oltre che da una scelta di vita (passare da un appartamento nella periferia di Milano a una casa nel verde con giardino), da motivazioni economiche, in quanto il mio compagno sta avviando una seconda attività imprenditoriale nel terreno adiacente a quella abitazione e io lavorerò con lui. Le mie domande sono le seguenti: devo "chiedere il permesso" per il trasferimento mio e della bambina a suo padre? Devo farlo tramite avvocato? Lui può opporsi? A cosa esattamente? Dovremmo tornare dal giudice e cambiare le clausole della separazione ed eventualmente gli orari di visita del padre? O basta semplicemente che gli comunichi la mia decisione?

FS (donatore Dosca) |

Risposta Si tratta di una situazione molto frequente, anzi sempre più frequente in una realtà come quella di Milano. Ciò detto non posso nasconderle che il consenso paterno è certamente necessario, per legge, nell'interesse supremo della prole. Dunque in concreto si tratta di informare il padre e "sistemare" tutte le questioni collegate al trasferimento, fra le quali quelle relative al destino della casa coniugale, al probabile nuovo calendario degli incontri col padre ecc. Il padre può infatti opporsi, principalmente per le difficoltà nell'incontrare la figlia, anche se cinquanta chilometri non sono certo un ostacolo di chissà quale entità! Il mio consiglio è quello di evitare di ritrovarvi in Tribunale in via



contenziosa per far decidere al giudice, ma semmai quello di raggiungere un accordo da far ratificare in Tribunale in via consensuale. Per fare tutto ciò, l'esperienza mi porta a dirle che l'intervento sin dall'inizio di un legale di fiducia specializzato in diritto di famiglia è importante, ma ciò non toglie, poiché si affianca, il suo impegno personale alla buona riuscita del percorso di cambiamento. Del resto mi pare le convenga assolutamente trasferirsi.

CASA COINTESTATA

Sono in fase di "separazione" dall'ex convivente. Insieme abbiamo comprato una casa il cui mutuo è al cinquanta per cento. In teoria, la decisione presa a tavolino era di rivendere casa mentre nel frattempo rimanevamo sotto lo stesso tetto ugualmente. A seguito delle difficoltà relazionali emerse tra noi, lui ha dichiarato di voler trasferirsi entro fine anno presso l'abitazione della sua attuale ragazza in un'altra regione.

In pratica, mi sono sentita dire che nonostante questo suo trasferimento sarebbe potuto tornare a dormire a casa nostra. Ho fatto presente che, come da accordi presi, a parte il mutuo diviso a metà, il resto delle spese erano a mio carico

e che quindi avevo il diritto di essere informata e di poter decidere se dargli ospitalità. Ho posto l'accento sul fatto che altrimenti non sarei riuscita a farmi una vita personale e che non era giusto che pagassi io le conseguenze della sua decisione di andare via perché nessuno lo stava obbligando a farlo. La risposta è stata: o pago una cifra perché a queste condizioni la mia presenza in casa è simile a quella di un'affittuaria o devo sostenere parte delle sue spese di viaggio poiché a Milano non ha trovato appartamenti a cifre accettabili. Inoltre, mi vieta, in questo periodo di sua assenza, di poter invitare a casa le persone. Mi sono rifiutata di accontentarlo e inoltre ho predisposto le valigie in fretta per facilitargli la fuoriuscita nel più breve tempo possibile. Vorrei però essere sicura di quali siano i miei diritti e i comportamenti più opportuni da tenere dato le sue particolari richieste. In attesa di sue indicazioni in merito o di un eventuale appuntamento, resto a disposizione per chiarimenti.

GF (donatore Dosca) |

Risposta Ho letto con attenzione la sua lettera da cui emergono vari problemi, tutti legati alla cessazione della vostra convivenza. È sicuramente fondamentale che abbiate ben chiari i rispettivi e reciproci diritti e doveri e che lei si tuteli giuridicamente. In sintesi qui posso anticiparle che alcune delle richieste del suo ex compagno sono fondate, ma altrettanto si può dire rispetto alle sue. Una per tutte: la proprietà dell'immobile pone entrambi nella condizione di dover raggiungere un accordo su vari aspetti economici, ma non solo. Immagino che la situazione nel frattempo sia mutata. Se ritiene, resto a sua completa disposizione.



APPROFONDIMENTO

AFÈRESI

Tecnica usata in campo trasfusionale per ottenere la separazione immediata dei vari componenti del sangue. Il principale vantaggio dell'afèresi, rispetto alle tradizionali donazioni di sangue, è che si preleva e si trasfonde solo il necessario, in quantità tali da poter ridurre la frequenza di trasfusioni. L'afèresi si esegue con una apparecchiatura, detta separatore, che centrifuga e filtra il sangue proveniente dal donatore, per ottenere dal plasma molecole purificate, piastrine, globuli bianchi, pronti per essere somministrati separatamente, a seconda delle alterazioni indotte dalla malattia nel sangue del soggetto cui si deve praticare la trasfusione.



RISPONDE IL MEDICO

QUANDO LA VES È ALTA

Gentilissimo dottor Toschi, gli esami del sangue dopo la mia ultima donazione hanno rilevato il valore della VES più alto. Cosa significa? Perché sono stato sospeso temporaneamente dalla donazione? Quando potrò donare nuovamente?

CE |

Risposta La VES è un indice infiammatorio specifico. Può aumentare nel corso di una qualunque affezione di natura infiammatoria: ad esempio una cistite, un problema dentario, una forma influenzale, un problema ginecologico ecc. È buona norma che il medico selezionatore attenda qualche settimana prima di riammettere il soggetto alla donazione al fine di consentire all'infezione o infiammazione di andare incontro a completa guarigione con normalizzazione della VES stessa. In caso di mancata guarigione o normalizzazione del test sono necessari ulteriori accertamenti al fine di meglio definire la natura della eventuale affezione.

DONARE PRIMA DELL'OPERAZIONE

Buongiorno. Sono una donatrice da molti anni. Tra due settimane devo operarmi per togliere un polipo. È possibile venire a donare prima dell'operazione? Ci sono controindicazioni?

Lettera firmata |

Risposta No non ci sono assolutamente controindicazioni a meno che la lesione che deve asportare sia di probabile natura maligna. In questo caso è consigliabile asportare la lesione e accertarne la natura. In caso di lesione benigna, dopo la manovra invasiva è necessario lasciar passare quattro mesi prima di essere riammessi alla donazione.

PRESSIONE BASSA

Soffro di pressione bassa e mi capita spesso di svenire. Secondo lei posso comunque donare il sangue? Ho saputo che è possibile donare anche il plasma. Potrei eventualmente donare quello?

Lettera firmata |

Risposta Per legge e per buon senso clinico la donazione non può essere effettuata se la pressione arteriosa massima è inferiore a centodieci millimetri di mercurio. In caso di ipotensione associata a perdita di coscienza spontanea è controindicata la donazione. La donazione di plasma mediante afèresi, essendo una donazione a tutti gli effetti, è parimenti controindicata.

Per richiedere
il parere del dottor Vincenzo
Toschi
scrivere una e-mail a
info@doscasancarlo.it

APPROFONDIMENTO

VES

VES è l'acronimo di "velocità di eritro-sedimentazione", un esame del sangue introdotto in diagnosi intorno agli anni venti del secolo scorso.

Nel sangue, i globuli rossi tendono a rimanere in sospensione, separati gli uni dagli altri grazie alla carica negativa di membrana che ostacola la formazione di aggregati (rouleaux). In condizioni normali la componente proteica del plasma è tale da preservare la carica di superficie delle emazie. Al contrario, quando nel corpo si instaurano processi flogistici, l'aumentata concentrazione ematica di proteine tipiche dell'infiammazione (tra cui il fibrinogeno e la proteina C reattiva) porta a un indebolimento delle forze repulsive. I globuli rossi, di conseguenza, tendono ad aggregarsi con formazione di rouleaux ad alta tendenza a precipitare. Quanto più grossolani risultano tali ammassi, tanto più rapida è la sedimentazione.

La VES, per l'appunto, misura la velocità di sedimentazione delle emazie nel plasma, in millimetri per ora, quando il campione di sangue viene lasciato riposare in un'apposita pipetta.

Per quanto detto, la VES rappresenta un indice aspecifico di flogosi; non stupisce, quindi, che essa aumenti nelle malattie reumatiche, nelle infezioni croniche e nelle patologie a decorso infausto come i tumori maligni con metastasi.

LA PRESSIONE BASSA

La pressione bassa (detta anche ipotensione) è quella condizione in cui i valori pressori sanguigni risultano inferiori a quelli che sono ritenuti normali. Si dice che un soggetto è affetto da pressione bassa quando i suoi valori pressori a riposo si attestano sotto ai 90/60 mmHg.

L'unità di misura con la quale si misura la pressione arteriosa è rappresentata dai millimetri di mercurio (mmHg). I valori presi come riferimento sono due, la pressione arteriosa sistolica (anche pressione massima) e la pressione arteriosa diastolica (anche pressione minima). La pressione massima indica la pressione che il sangue esercita nei vasi nel momento in cui si ha la contrazione cardiaca e il cuore pompa il sangue; la pressione minima invece indica la pressione che il sangue esercita nei vasi al momento della dilatazione che il cuore compie per riempirsi. Il primo valore indica la pressione massima mentre il secondo quella minima.



LETTERE ALLA REDAZIONE



PICCO MONOCLONALE

Sono stato donatore al San Carlo di Milano per oltre dieci anni e iscritto alla vostra Associazione. Due anni fa, a seguito di un controllo elettroforetico, mi è stata diagnosticata la presenza di una componente monoclonale (tracce) e di qui la sospensione a donare sangue. L'anno scorso mi sono recato presso il Centro Trasfusionale di Rho, dove mi hanno confermato la stessa diagnosi emersa al San Carlo l'anno precedente, ma con la loro approvazione a donare e di fatto attualmente mi reco presso il Centro Trasfusionale di Rho.

Questa breve spiegazione per arrivare a due considerazioni:

- trovo strano che per una medesima diagnosi ci siano due posizioni opposte da parte di strutture ospedaliere della stessa Provincia, a meno che ci siano stati dei cambiamenti nel protocollo delle donazioni. Potete chiarire?

- l'esclusione dal San Carlo è avvenuta a mio avviso in maniera del tutto umiliante e ho trovato un atteggiamento non collaborativo da parte della struttura medica. Dopo svariati anni di costante donazione mi sarei aspettato che mi venisse proposto un monitoraggio periodico, anziché un semplice rivolgermi al tuo medico di base: della serie non ci servi più.

Protesto vivamente!!
Come associato chiedo la cortesia che le due questioni sopra esposte vengano sottoposte alla struttura medica del centro trasfusionale San Carlo. In attesa di un riscontro, cordiali saluti.

GS (donatore Dosca) |

Risposta L'esclusione dalla donazione a causa della presenza di un componente monoclonale non è una decisione arbitraria ma deriva da un preciso disposto di leg-

ge. Anche se la legge si presta a interpretazioni non del tutto univoche, la scelta del nostro Centro è stata quella di escludere dalla donazione i soggetti portatori di un picco monoclonale. Per quanto attiene alla seconda delle sue osservazioni, e cioè che l'esclusione dal Centro del San Carlo "è avvenuta a mio avviso in maniera del tutto umiliante", di questo non posso che scusarmene e assicurarle che farò un'indagine interna volta a chiarire i modi e le persone che hanno avuto nei suoi confronti un atteggiamento non conforme. Nella speranza di aver risposto esaurientemente alle sue osservazioni, resto a disposizione per ogni eventuale ulteriore chiarimento e le invio i miei migliori saluti.

Dottor Vincenzo Toschi,
ospedale San Carlo |

SENZA TESSERA

Sono donatore di sangue non tesserato da anni. Da quando mi sono trasferito a Milano dono il sangue con regolarità presso l'ospedale San Raffaele, struttura accogliente ed efficiente, molto lontana però dalla mia abitazione. Sarebbe possibile donare presso il vostro ospedale?

Uno dei motivi per cui ho scelto il San Raffaele è l'assoluta mancanza di tesseramenti, obblighi di frequenza e lunga trafila di controlli sanitari da effettuare prima della donazione.

Vi ringrazio in anticipo per le informazioni che mi fomirete.

Andrea |

Risposta Le rispondiamo noi dell'Associazione Dosca (Donatori di Sangue dell'ospedale San Carlo Borromeo), in quanto ci ha direttamente scritto. È consigliato portare gli ultimi esami del sangue.

te presso l'ospedale San Carlo senza essere iscritti a nessuna associazione, neanche alla nostra (l'importante è donare). Le ricordiamo comunque che essere associati alla Dosca non comporta esami clinici aggiuntivi oltre quelli previsti dalla normativa, né tanto meno obblighi di frequenza, anche se potrebbe risultarle gradito partecipare a tutte le manifestazioni che l'associazione stessa organizza ogni anno per i suoi donatori: gita sociale nei bellissimi luoghi turistici dell'Italia, festa di Natale con lotteria e premi, visite guidate ai monumenti di Milano, e molto altro, il tutto sempre in forma gratuita.

Speriamo di poterla ricevere al più presto come donatore e se vorrà anche come associato Dosca; approfittiamo per chiederle se vuole cortesemente inviarci il suo indirizzo di residenza al quale invieremo, senza alcun obbligo da parte sua, la rivista "Il Donatore", redatta e stampata da Dosca. Associazione Dosca |

PLASMAFERESI

Vorrei sapere se è possibile venire a donare il plasma presso il San Carlo pur essendo una donatrice di sangue di un altro ospedale, dove non sono più attrezzati per la plasmaferesi. In attesa di una vostra risposta, porgo cordiali saluti.

DP |

Risposta La accoglieremo con piacere presso il nostro Centro trasfusionale per la donazione del plasma. Per tutte le informazioni può consultare il nostro sito www.doscasancarlo.it. Può venire dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 10.30 e il sabato mattina su prenotazione. È consigliato portare gli ultimi esami del sangue.

TEMPORANEAMENTE SOSPESO

Sono donatore di sangue dell'Ospedale San Carlo. Gli esami che ho ricevuto a casa dopo la mia ultima donazione riportavano nel referto la dicitura "può donare" ma a fianco era scritto a penna "temporaneamente sospeso". Ho riscontrato infatti alcuni valori non a norma. Da allora è passato qualche mese ma io non ho fatto ulteriori esami. Che faccio... vengo a donare il sangue o resto in attesa?

PA |

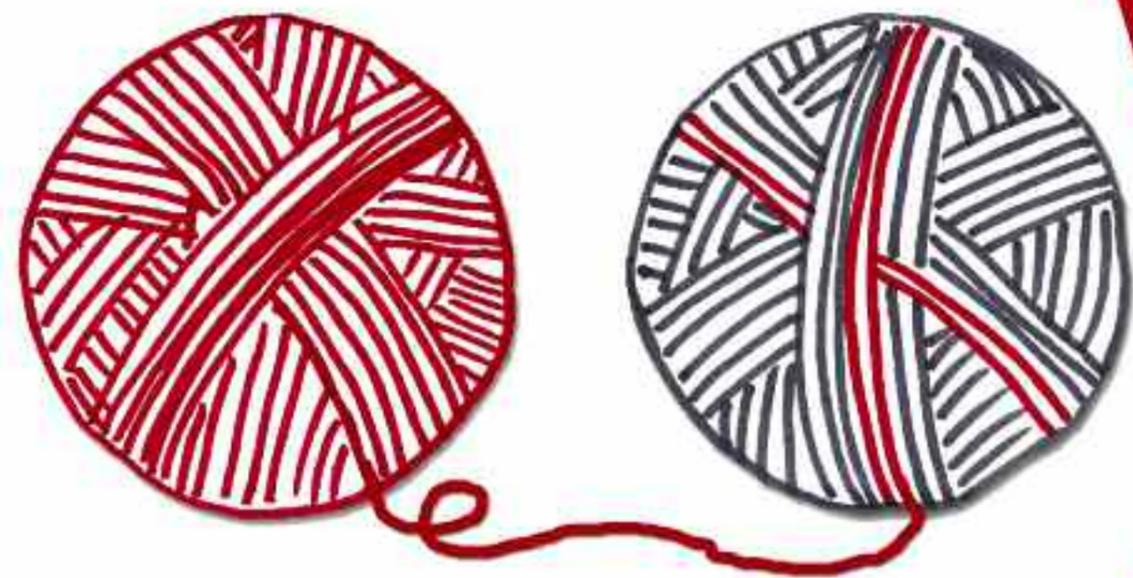
Risposta Quando la sospensione è temporanea, non esiti a chiamare la segreteria del Centro Donazioni (al numero 02/40222430) per parlare con un medico e capire così tempistiche e motivazioni della sospensione. Nel suo caso, essendo passati alcuni mesi, può venire presso il nostro Centro di Ematologia e rifare gli esami del sangue, per controllare se i valori sono tornati nella norma. In questo modo potrà tenersi controllato e sapere se tornare a donare il sangue.

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

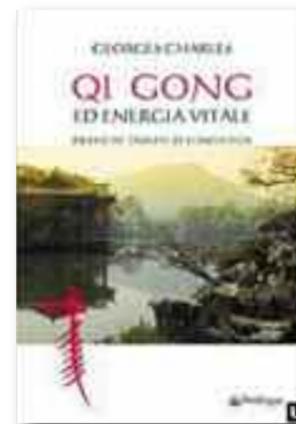
Basta poco per donare speranza



DONA IL SANGUE



Associazione DO.S.CA Onlus
Centro Trasfusionale Osp. San Carlo Borromeo
via Pio II, 3 - 20153 Milano - tel. 02 487414032
mail: info@doscasancarlo.it - www.doscasancarlo.it
Orari: dal lunedì al sabato dalle 8.00 alle 12.30



Georges Charles
Qi gong ed energia vitale.
Pratiche taoiste di lunga vita
Casa Editrice: Pendragon
Pagine: 230
Prezzo: 16,00 euro

L'insieme di tecniche psicofisiche che oggi vanno sotto il nome di Qi Gong ha origine nell'antica tradizione taoista di pratiche di lunga vita e nella Medicina Tradizionale Cinese. Attraverso l'integrazione di movimento, respirazione, sensazione, intenzione e immaginazione, ha lo scopo di promuovere la circolazione dell'energia interna, rafforzare lo stato di salute e far raggiungere una condizione di maggior quiete mentale. In questo volume ricco e approfondito l'autore ci presenta gli aspetti teorici e pratici di questa disciplina che, per la sua efficacia e semplicità di esecuzione, riscuote un grande successo in Occidente. Nella prima parte, prendendo in considerazione molteplici punti di vista, spiega il funzionamento del Qi Gong descrivendone le azioni sull'organismo. Nella seconda ci invita a seguirlo in una serie essenziale di esercizi, che potranno essere utilizzati dal praticante ma anche da medici e operatori della salute, per semplice prevenzione o come complemento terapeutico.



LETTI PER VOI

Gaston Fournier-Facio
Gustav Mahler. Il mio tempo verrà
Casa Editrice: Il Saggiatore
Pagine: 352
Prezzo: 45,00 euro

Un volume dedicato a Gustav Mahler, il grande compositore e direttore d'orchestra austriaco. Scomparso nel 1911, rivive in quest'antologia di scritti grazie alle parole di molti suoi estimatori. Tra loro musicologi, musicisti, scrittori e grandi pensatori. Tutti accomunati da una profonda passione e conoscenza della sua opera. Saggi, scritti critici, lettere private e biglietti personali contribuiscono a comporre un vivido affresco di un Maestro e un approfondimento accurato della sua produzione. Il titolo stesso del libro è ricavato da una frase che pronunciò egli stesso e riassume uno stato d'animo sempre presente in Mahler anche quando la sua musica aveva successo (molto più spesso erano i giudizi negativi): il suo stile, i suoi contenuti, la sua forma, precorrevano troppo i tempi, violentavano il mondo intellettuale conservatore anche se ci troviamo nel centro della cultura innovativa mitteleuropea, soprattutto in pittura e letteratura. Lui sentiva che *il suo tempo sarebbe venuto* e così è stato anche se dopo la sua morte dopo un lungo periodo di quasi *black out* sulla sua musica ha cominciato a filtrare la luce, da non molto tempo, ma con sempre maggior forza, tale da poter affermare che già oggi il suo tempo è venuto (così si esprime anche il grande Leonard Bernstein), anche se molto della sua grandiosità e universalità è ancora da scoprire.

SCRITTI DA VOI

DONARSI
Quel piccolo seme
Che c'è stato donato
e germogliato
ha messo radici.
Donare un sorriso
Ad una persona triste
Una carezza ad un bambino
Una parola buona
A chi è nella tribolazione.
È bello donarsi
Agli altri, con gratuità,
con amore, sincerità
di cuore.
Perché ti fa sentire
Una persona forte
Nella tua debolezza.
E quando ti ritrovi a pensare dici:
È bello donarsi agli altri
con spontaneità d'animo.
E quel sorriso, quella carezza
Quella parola ti rendono
Una persona felice,
immensamente felice.

Giovanna Capuano

IN RICORDO DI GIANNI
Caro Gianni,
ogni giorno è come se tu fossi
qua ancora con noi. La tua voce
risuona nei corridoi dove hai
servito tanti caffè. Grazie per
la tua presenza costante
e significativa, per il tuo senso
del dovere e del rispetto per
gli altri. Grazie perché ci sei stato
e perché continui
ad esserci. Sarai sempre nei
nostri cuori e in mezzo ai tuoi
cari donatori.

Lettera firmata

AMICIZIA
Il mio pensiero si sveglia
Con un grazie profondo
E sincero di cuore
E pieno di gioia, di gratitudine
Verso la vita che giorno
Per giorno ci fa sentire
E va vissuta.
Avere attenzioni per gli altri
Che possono essere vicino a te
Oppure lontano il sentimento è
uguale,
il sorriso che ognuno di noi
porta
alle persone deve essere sincero
e pieno di amore.
Così è la consolazione
Di chi fa del bene agli altri.
Il ringraziamento va proprio
A quelle persone che non ti
chiedono niente,
ma ti danno una cosa
importante: amicizia.

Giovanna Capuano

A GIANNI
Gianni, il tuo ricordo
non ci abbandona. La tua voglia
di vivere, la tua allegria, il tuo
sorriso e i tuoi occhioni azzurri
come il cielo mi sembra
di rivederli nella sala ristoro.
Ora che ci guardi dal cielo
insegnaci ad amarci come
ci ha amati il Padre che è nei cieli
con te.

Rosa



il Donatore



AI cinema occhiali per non udenti

Per chi ha problemi d'udito andare al cinema può essere frustrante. I film sottotitolati, non particolarmente apprezzati dal grande pubblico, se-

guono orari spesso infrasettimanali e non sempre la programmazione è particolarmente ricca. A questo problema si potrà presto ovviare con un paio di occhiali che permettono a chi li indossa di visualizzare i dialoghi direttamente sulle lenti. Secondo quanto riportato dal sito della Bbc gli speciali occhiali, progettati dalla Sony, dovrebbero essere disponibili nei cinema britannici a partire dall'anno prossimo, ma già si pensa a possibili altre applicazioni pratiche delle lenti sottotitolate.



il Donatore

CRONACA IN PILLOLE

La pubblicità rivolta ai cani

Spot è un nome per cani nel mondo anglosassone e dunque d'ora in poi il gioco di parole sarà semplice: nel Regno Unito va in onda il primo spot televisivo destinato al più fedele amico dell'uomo. La pubblicità contiene suoni ad alta frequenza che l'orecchio umano non può sentire



ferma davanti al passato, anzi l'idea di riviverlo in prima persona è molto affascinante. Tra meno di cinque anni la ricomparsa dei mammut sulla terra non rimarrà soltanto nella sceneggiatura di un film come *Jurassic Park*. Il midollo dei mammut, scoperto in Siberia, era sepolto nel permafrost, uno strato di terreno permanentemente ghiacciato. A partire dal Dna recuperato sarà possibile creare degli embrioni di mammut. Il progetto degli scienziati è quello di far crescere gli embrioni creati in laboratorio nel ventre degli elefanti, unica "culla" predisposta per la nascita del mastodonte preistorico. Si stima che la

ma che i cani possono invece percepire. Il messaggio pubblicitario, una parodia di un minuto del film *The Italian Job*, è in onda in prima serata su Itv1 per reclamizzare i prodotti di Bakers, una marca di cibi per cani.

Vedere un mammut vivo?

Chissà, se trovarsi davanti a un pachiderma preistorico sarà davvero piacevole. La scienza non si

clonazione possa avvenire entro pochi anni, tra il 2015 e il 2016. Un'attesa irrisoria per un animale che si è estinto diecimila anni fa. La ricerca fa discutere e divide. C'è chi dice che dovremmo lasciare che il mammut gigante riposi in pace, sotto i ghiacci, ritenendo sbagliato giocare con la natura. Altri invece sostengono che la loro estinzione sia stata causata dagli uomini, che ora, dunque, dovrebbero in qualche modo porvi rimedio.

Arriva il satellite per pulire lo spazio

Non è molto confortante, ma è la dura verità: sopra le nostre teste, a un centinaio di chilometri di distanza, gravitano discariche di rifiuti e oggetti di ogni tipologia. Abbiamo purtroppo riempito di spazzatura anche lo Spazio. Da quando è iniziata la conquista dell'universo sono stati lanciati in orbita satelliti militari top secret, satelliti commerciali per le teleco-

municazioni, stazioni orbitanti e satelliti Gps. Tutti questi oggetti sono stati trasportati con razzi che con il tempo lasciano cadere i serbatoi vuoti e altre parti non più utili. La Nasa ha calcolato che nello Spazio, intorno al pianeta Terra, vagano almeno sedicimila corpi e rifiuti di circa dieci centimetri di grandezza. Questi scarti sono molto pericolosi perché viaggiano alla velocità di migliaia di chilometri orari, trasformandosi in veri e propri proiettili. Dalla Svizzera arriva il prototipo che risolverà questo grande problema. Nei laboratori dell'Ecole Polytechnique Fédérale di Losanna è stato messo a punto un satellite spazzino, chiamato CleanSpace One, incaricato di intercettare i rifiuti in orbita, agganciarli e dirottarli verso la Terra. Questi rifiuti, entrando in contatto con l'atmosfera, prendono fuoco e si distruggono in migliaia di minuscole particelle, non più pericolose. Il satellite spazzino sarà sperimentale e, per dare il buon esempio, andrà a rimuovere i rifiuti spaziali svizzeri.



Parto cesareo causa depressione

Il parto cesareo aumenta la probabilità che la neomamma sviluppi la depressione post partum. Lo afferma uno studio della National Yang-Ming University di Taiwan effettuato su diecimila mamme e pubblicato poi dalla rivista *Birth*. I ricercatori hanno esaminato le cartelle cliniche delle pazienti, scoprendo che per le

neomamme che hanno scelto il parto naturale il rischio di depressione è risultato inferiore di un terzo. Gli studiosi hanno affermato che "i motivi che legano cesareo e depressione sono diversi. Una causa potrebbe essere il maggior tempo necessario a recuperare fisicamente dopo l'intervento". Probabilmente però il motivo principale sarebbe l'inadeguatezza percepita dalla mamma, il cui bambino è stato fatto nascere dal chirurgo e non direttamente da lei.



il Donatore

MEDICINA IN PILLOLE



Impara a stare dritto e soffrirai meno

La postura prima di tutto. È questo il risultato di uno studio pubblicato sul *Journal of Experimental Social Psychology* da un gruppo di ricercatori delle Università di Toronto e della Southern California. Stare dritti infatti aiuterebbe a sopportare meglio il dolore, sia fisico che emotivo. Assumere invece una posizione disordinata e sedere in modo scomposto aumenterebbe la percezione del dolore, abbassando la soglia di sopportazione. Anche guardare una persona in posizione eretta e decisa può aiutare a percepire il dolore in modo ridotto. A comprovare questo assunto sono stati i numerosi test eseguiti su alcuni volontari, i quali dovevano osservare alcune immagini

mentre i ricercatori assumevano di volta in volta posture differenti. Quando il ricercatore era seduto composto e con la schiena dritta, i volontari mostravano maggiore resistenza al dolore, mentre quando lo studioso era scomposto e rilassato la soglia del dolore si abbassava. Gli studiosi hanno anche testato la tolleranza al dolore emotivo, mettendo in evidenza che, per sopportare meglio per esempio l'interruzione di una relazione amorosa, sembra possa aiutare stare in piedi dritti e col petto in fuori.

Al ristorante indiano per disinfiammare i tendini?

A quanto pare un piatto di pollo al curry aiuterebbe ad alleviare i dolori dovuti alla tendinite. Un derivato della comune spezia indiana denominata appunto "curry" potrebbe offrire una nuova speranza

per chi soffre di tendiniti dolorose. In un articolo pubblicato sul *Journal of Biological Chemistry*, un team di ricercatori dell'Università di Nottingham e della Ludwig Maximilians University di Monaco di Baviera hanno dimostrato che la curcumina, che dà alla curcuma (la spezia da cui deriva) il suo colore giallo brillante, può essere usata per sopprimere i meccanismi biologici che innescano l'infiammazione nelle malattie dei tendini. Se le proprietà di questa sostanza fossero confermate, si potrebbero contrastare i dolori attraverso l'alimentazione evitando gli sgradevoli effetti collaterali, nausea e mal di testa, degli antinfiammatori non steroidei.

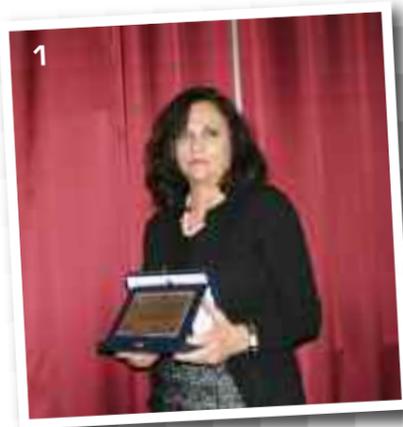
Un buon rendimento scolastico? Bastano 7 ore di sonno

Chi l'avrebbe mai detto? Gli adolescenti dormono troppo. Ad affermarlo uno studio della Brigham

Young University, pubblicato sulla rivista *Eastern Economics Journal*. Sembra infatti che le otto ore consigliate nelle linee guida sull'infanzia e l'adolescenza siano un eccesso. I ragazzi infatti migliorerebbero il loro rendimento scolastico domando "solo" sette ore. Lo studio condotto dal ricercatore Eric Eide ha sottolineato che nell'età compresa tra i sedici e i diciotto anni, dormire sette ore sarebbe un tempo ottimale per essere maggiormente produttivi il giorno successivo.



Attraverso un test di apprendimento, gli studiosi sono riusciti a ricavare una tabella delle "notte ideali" per diverse fasce d'età: per i bambini di dieci anni le ore di sonno suggerite sono circa nove, a dodici anni basta dormire otto ore circa e infine a sedici anni la notte può essere ancora più breve e finire dopo sole sette ore.



1 Come ogni anno **Dosca ha festeggiato il Natale** insieme ai suoi donatori. Un'ottima occasione per scambiarsi gli auguri, **vivere insieme un momento di gioia e serenità**. La musica Country dei MisMountain Boys ha accompagnato con allegria la festa. La consueta lotteria

ci ha permesso di distribuire dei piccoli pensieri a voi donatori! Non è mancato il ricco rinfresco, dove abbiamo mangiato e brindato insieme. **Ringraziamo i volontari per l'aiuto prestato** e tutti i presenti per la simpatia dimostrata. **Ecco alcune foto della festa!**

NATALE INSIEME



#Donatore **EVENTI A DOSCA**

#Donatore



1. Marina Pedrini, vincitrice **PREMIO DOSCAR**, sezione Poesia e Prosa
2. MisMountainboys Country Band
3. Gruppo dei volontari Dosca insieme al presidente dell'associazione, Eduardo Szego.

4. La sala gremita di nostri donatori
5. Antonia Docarmo, vincitrice **PREMIO DOSCAR**, sezione Arti visive
6-12. Alcuni momenti della consegna dei premi della lotteria
13. MisMountainboys Country Band



di Annalisa Gibi
inviata in Cina per "il Donatore"



Cari amici, a partire da questo numero la nostra rivista amplia la sua visuale, diventa internazionale, riporta voci e testimonianze da terre lontanissime, la Cina in questa prima prova. Il corrispondente è la nostra cara amica dottoressa Annalisa Gibi: la ricordate?

Ha retto la segreteria di Dosca per alcuni anni e poi l'anno scorso, più dell'affetto per noi poté l'amore per il marito Christian, trasferito in Cina per motivi di lavoro e che lei ha seguito. Contiamo su una collaborazione costante da parte di Annalisa, a cui va il ringraziamento di noi tutti.

il Donatore

CINA REPORT

L'ITALIA(na) in CINA

Un appartamento al 24esimo piano di un edificio moderno che si affaccia sul fiume e, oltre al fiume, un quartiere basso, costellato di lucine natalizie, le cui case hanno i tetti rossi e le facciate ricoperte di mattoni e decori in stucco o materiali simili. Al centro del crocevia la piazza intitolata a **Marco Polo** e all'ingresso dei vicoli che si snodano tra gli edifici, la grande trattoria-pizzeria.

Ma questa mattina non è così: aprendo le tende della grande vetrata che guarda sul fiume, lo spettacolo è unico: non c'è niente. Il vuoto assoluto, bianco e denso. Nebbia in Val Padana? No amici, questa è semplicemente la Cina, e non poteva che presentarsi sfortunatamente così, in questa giornata così importante.

E quel quartiere che immaginate laggiù, nascosto da una nebbia di polvere e sabbia, è la ex concessione italiana di Tianjin o, altrimenti detta anticamente, Tientsin. Essa racchiude stili architettonici italiani di differenti periodi storici "ed è stata testimone di episodi storici misteriosi e drammatici", dicono. Sarà stato per via della nebbia, tuttavia oggi non è facile immaginare come si vivesse qui allora, e anche i miei amici cinesi che hanno costruito una delle municipalità più grandi della Cina intorno a questi luoghi, sembrano non ricordare.

Per la sua posizione geografica, dopo la Seconda guerra dell'oppio avvenuta nel 1860, Tianjin diventò un porto importante da controllare per i paesi potenti del tempo. Ci sono stati nove paesi che hanno costruito le proprie concessioni, che oggi compongono una parte importante della zona urbana di Tianjin, e l'Italia, tra queste, si ricavò un'area di circa cinquecentomila metri quadrati, la più piccola ma oggi la più famosa e importante. Si trovava tra la concessione austro-ungarica e quella russa. In realtà era un pezzo di terreno con una palude, due depositi di sale, un cimitero, e nel suo periodo di maggior



La delegazione italiana accompagna il nostro ministro dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare Corrado Clini (ultimo a destra).

splendore la concessione arrivò ad avere una popolazione di circa diecimila abitanti, dei quali gli italiani erano circa trecento. Quel territorio era considerato per lo Stato cinese un extra-territorio, cioè un territorio dove governava solo l'Italia. Quindi l'acquisto da parte dei cinesi ricchi non poteva risolvere la costruzione degli edifici pubblici della concessione italiana e in questo caso intervenì il governo italiano con un prestito di quattrocento mila lire e l'invito all'ingegnere torinese Daniele Ruffinoni ad occuparsene, e infatti qui non mancano una caserma, un edificio comunale (oggi sede di un karaoke) e un ospedale annesso alla sua chiesa.

È una giornata importante per Tianjin perché oggi una delegazione italiana corposa accompagna il nostro ministro dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare Corrado Clini, con l'ambasciatore d'Italia a Pechino, all'inaugurazione della Meng Joss House, il più curioso edificio nella concessione, e la mia amica Maria Luisa (detta Mali in cinese) sarà sul palco con loro in qualità di interprete.

Questa villa era stata la dimora di un facoltoso commerciante di stoffe cinese, che, contravvenendo alle regole che esigevano di costruire in stile occidentale le case all'interno della concessione, non volle rinunciare alla sua cultura e ai suoi gusti. Per cui fece in modo che la facciata esterna dell'edificio riproducesse i canoni occidentali richiesti, ma dietro ad essa si nasconde un tipico cortile in stile cinese, con balconate in legno e tutto il resto. Nel 2009, grazie a una importante collaborazione italo-cinese, sono iniziati i lavori di restauro di questo gioiello, ed ecco perché siamo qui oggi.

Un intervento moderno ed ecosostenibile che promuove e racchiude in sé la Cina, l'Italia e uno sguardo verso il futuro in un paese dove tutto corre, si trasforma e si distrugge, al quale l'Italia ha molto da dare ma dal quale ha anche da imparare e che fortunatamente non sembra restare sepolta nei ricordi inesistenti degli abitanti di Tianjin.

Io non compaio nelle foto perché oggi sono una giornalista e fotografa e per questo, dopo la cerimonia, mi intrattengo a scambiare le mie opinioni con i miei colleghi illustri del "Corriere della Sera" e dell'agenzia Ansa, cercando di convincerli, che il cielo, a Tianjin, la mia città, spesso è sereno. Sono pur sempre un'erede di quell'Italia che di qui è passata cento anni fa.

Tianjin, 17 marzo 2012

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



il Donatore

SETTIMO NEWS



Cari Donatori,

anche a Settimo le iniziative continuano.

Lo scorso 27 novembre è stata organizzata con l'aiuto dei nostri efficienti volontari una piccola castagnata a Settimo.

Abbiamo offerto a grandi e bambini un pacchettino di castagne e una bevanda a scelta.

Il piccolo gesto di offrire qualche castagna ai passanti è stato come sempre accompagnato dal significativo messaggio di quanto sia importante donare il sangue e quindi vita a chi ne ha bisogno.

Aspettiamo come sempre tante idee nuove per promuovere questo gesto solidale di fondamentale rilevanza.

Ricordiamo inoltre che Dosca ha acquistato per la sede di Settimo il misuratore di glicemia. In future occasioni daremo la possibilità a chi è donatore e a chi ancora non lo è di poter gratuitamente controllare i propri valori glicemici.

Rinnovo come sempre i miei più cari saluti a tutti i donatori!

Antonio Vuotti

per scrivere a Settimo News
settimo@doscasancarlo.it

CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

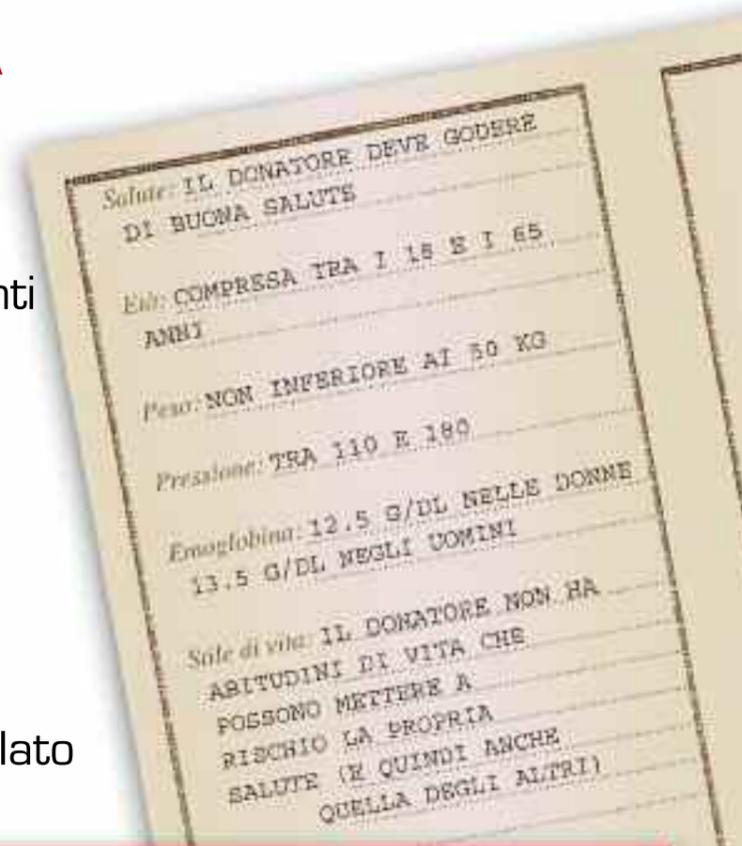
Possono donare sangue e gli altri emocomponenti le persone con le seguenti caratteristiche fisiche:



PRONTUARIO DEL DONATORE

SOSPENSIONI TEMPORANEE

Sono regolate da quanto segnalato nella tabella:



| 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 tifoidi 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 allogene nel Regno Unito dopo il 1980 | sospensione definitiva |
| Per i rischi relativi ai viaggi | consultare 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, tireoidectomia, su grosse articolazioni, ecc. | 4 mesi (a giudizio del medico in relazione alla patologia) |
| Interventi chirurgici minori | 1 settimana |
| Endoscopia, Gastrosocopia, Colonsocopia | 4 mesi |



Dosca CONVENZIONI*



Art di De Santis Nicola
imbiancatura - verniciatura
 Via Acacie, 12 - Cesano Boscone
 Tel. 024500802 - 3395206584
 maurizioleporatti@alice.it

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

Leporatti Maurizio
riparazioni idrauliche riscaldamento - climatizzazione
 Via Acacie, 12 - Cesano Boscone
 Tel. 024500802 - 3395206584
 maurizioleporatti@alice.it

sconto 15% sulle prestazioni

Fantasie d'Interni di Bossi M. Evelina
 Rivenditore autorizzato Thun, Foppa Pedretti, Maretti Marflex, gadget Coca Cola, gadget Vespa ecc.
 Via Turati, 2 - Settimo Milanese
 Tel. 0233502235
 info@fantasiedinterni.com

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

Karimi Tappeti centro vendita restauro - lavaggi tappeti
 Via Carlo Ravizza, 11 - Milano
 Tel. 0248197857

sconto 15% su tutto

Tappeti Orientali Persiani di Anna Rossi
 Via Organdino, 2 - Milano
 Tel. 0248004670
 annacesararossi@gmail.it

sconto 10%

Asd "Postura e Benessere"
 Via Postumia, 3 - Milano
 Tel. 3348259063
 info@posturabenessere.com

sconto 10% su tutte le attività di gruppo (corsi di Pancafit, educazione al movimento, Ti chi, Yoga, Pilates ecc.)

Centro Discipline Orientali Tai Chi Shaolin
 Via Tomicelli, 2 - Settimo Milanese
 Tel. 3291543983
 francesco.placenza@libero.it

sconto 10% sulla quota di partecipazione

Centro Estetico Bellissima
 Via Appennini, 11/A - Milano
 Tel. 0237072133
 gianna.schiavone@virgilio.it

sconto 10% su tutti i trattamenti estetici

Hair Fashion - Mod' parrucchiere uomo - donna
 Via Santa Rita da Cascia, 3 - Milano
 Tel. 0289125994

sconto 10% su tutti i servizi

Ma-Ra prodotti per capelli
 Via Palmi, 2 ang. Forze Armate - Milano
 Tel. 024563796
 maxdimara@libero.it

sconto 10% su tutti prodotti

RC Beauty Center istituto di bellezza - specialisti in depilazione progressiva definitiva
 Via Beolchi, 15 - Milano
 Tel. 0239430607
 ricciecapricciparrucchieri@hotmail.it

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

Ricci e Capricci parrucchieri
 P.za Rosa Scolari, 4 - Milano
 Tel. 0248201908
 ricciecapricciparrucchieri@hotmail.it

sconto 10% su tutti i trattamenti

Sgagnamanuber di Porfilio Francesco
 Via Friuli, 61 - Milano
 Tel. 025457834
 fporfilio@email.it

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

Valigeria De Angeli
 P.zza De Angeli, 14 - Milano
 Tel. 02435730
 Fax: 02435730
 valigeriadeangeli@libero.it

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

Farmacia Washington
 Via Washington, angolo via Caboto - Milano
 Tel. 0248006001

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

Gsg Dental Sas studio dentistico
 Via San Giusto, 52 - Milano
 Tel. 0248205684
 gsg.dental@alice.it

sconto 10% su listino prestazioni

Dichiarazione mod. 730
 Via Ippolito Nievo, 1 - Settimo Milanese

Per appuntamento:
 Daniela Spica
 Tel. 3886918765
€ 25.00 per i soci

Infamiglia Soc.Coop. Sociale Onlus (Telesoccorso)
 P.zza Selinunte, 3 - Milano
 Tel. 0238005013

N. Verde: 800046337
 info@teleassistenzainfamiglia.it
sconto 10% su tutti i servizi: Telesoccorso con centrale operativa H24 - Assistenza domiciliare (Asa, Oss, badanti) e ospedaliera - Guardia medica privata 24 ore su 24 - Guardia infermieristica 24 su 24 - Fisioterapisti a domicilio - Accompagnamenti sociali con pulmino ecc.

Bonola Case Srl agenzia immobiliare
 Via Ugo Betti, 40 - Milano
 Tel. 023084996

sconto 15% sulla provvigione

Italcredi Spa finanziamenti e prestiti
 C.so Buenos Aires, 79 - Milano
 Tel. 0266721711

N. Verde 800780330
 Ref. di zona: Stefania Germani
 Tel. 3492982143
 s.germani@italcredi.it



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