



il DONATORE

di sangue





il DONATORE di sangue



Periodico d'informazione, cultura, intrattenimento. A cura di DO.S.CA., Associazione Donatori Sangue Ospedale San Carlo Borromeo Milano

periodico a cura di
Do.s.ca. Onlus
via Pio II 3 - 20153 Milano
info@doscasancarlo.it

Direttore responsabile
Eduardo Szegö

Direttore scientifico
Vincenzo Toschi

Redazione
Monica Ditaranto
Gloria Mereghetti

Hanno collaborato
a questo numero
Francesca Boggio
Federica Cecchini
Beatrice Ferrario
Silvia Ferri
Alessandro Griccioli
Gloria Mereghetti
Giovanni Nanetti
Maria Pia Perucca Orfei
Martina Rossi
Eduardo Szegö
Vincenzo Toschi
Antonio Vuotti
Agenzia Zoe
Progetto grafico e impaginazione
CV
Stampa
Galli Thierry Stampa srl

Autorizzazione
Tribunale di Milano
n. 168 dell'11 marzo 2005
Segreteria Do.s.ca.
telefono 02 48714032
Centro trasfusionale
telefono 02 48708102
numero 22 - anno IX
dicembre 2014
http://www.doscasancarlo.it

Orari donazioni

È possibile donare dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 10.30.
Per la donazione del sabato è necessario prenotarsi direttamente sul sito o telefonando allo 02-48714032.
La donazione del sabato si effettua secondo due fasce orarie:
dalle 8.00 alle 9.00 e dalle 9.15 alle 10.15

Sabati di apertura fino a fine anno:
13 e 20 dicembre.

Sabati di apertura nel 2015: 10 e 24 gennaio,
7 e 21 febbraio, 7 e 21 marzo, 11 aprile, 9 e
23 maggio, 13 e 27 giugno, 11 e 25 luglio, 29
agosto, 12 e 26 settembre, 10 e 24 ottobre, 7 e
21 novembre, 12 e 19 dicembre.

Per informazioni sulla donazione di sangue

La segreteria dell'Associazione Donatori Sangue San Carlo è aperta dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30. Per ricevere informazioni o notizie sulle attività, le convenzioni o per qualsiasi dubbio legato alla donazione di sangue, è inoltre possibile contattarci a info@doscasancarlo.it o al numero 02-48714032.

L'iscrizione all'Associazione Dosca è gratuita. È sufficiente compilare il modulo di richiesta e consegnarlo in segreteria dove vi verrà consegnato il tesserino BLU di appartenenza.

Prima della donazione

È consentito bere caffè o tè con zucchero o dolcificante;
non è consentito assumere latte e creme.
Nella saletta "Ristoro" all'interno del Centro, un volontario dell'Associazione offre caffè, tè, acqua a chi deve donare.

Dopo la donazione

Presso il bar dell'Ospedale viene offerta una colazione dolce o salata.

Agevolazioni per raggiungere il Centro

PARCHEGGIO GRATUITO PER I DONATORI

Nel parcheggio del pronto soccorso, i donatori del sangue possono parcheggiare l'auto gratuitamente, mostrando al parcheggiatore, dopo la donazione, il modulo rilasciato dal Centro Trasfusionale.

ATTENZIONE: all'ingresso del parcheggio bisogna ritirare alla sbarra il biglietto d'entrata e conservarlo. Prima di uscire dall'area parking, basta mostrare al parcheggiatore il foglio relativo alla donazione e il biglietto d'entrata.

RIMBORSO BIGLIETTO ATM

I donatori che si recano presso il Centro Trasfusionale con i mezzi pubblici, consegnando in segreteria il biglietto utilizzato per arrivare all'Ospedale San Carlo, avranno in cambio due biglietti Atm del valore di 1,50 euro.



**"Io dono il sangue
all'Ospedale San Carlo
tramite
l'Associazione DOSCA
.....e sono felicissima!"**





8 Speciale

36 Tendenze



Editoriale

pag 6 di *Eduardo Szegö*

Speciale

pag 8 Emofilia
di *Vincenzo Toschi*

Primo Piano

pag 12 Voglie biologiche di cibo
di *Maria Pia Perucca Orfei*

pag 14 La meteorologia da Goethe al web
di *Silvia Ferri*

26 Assistenza agli anziani



Cultura

pag 20 Chagall
una retrospettiva 1908-1985
di *Beatrice Ferrario*

pag 22 Alla scoperta del Natale
a cura di *Gloria Mereghetti*

L'aforisma

pag 28 L'aforisma di oggi

Informazione

pag 26 Assistenza agli anziani
di *Federica Cecchini*

pag 30 Montechiaro, fra arte,
musica e vini biologici
di *Alessandro Griccioli*

pag 32 Arance di sera. Ecco la verità.
da *Sapere & Salute*

pag 34 Le proteine di origine animale
fanno male alla salute?
a cura di *AIRC*

Moda, tendenze e attualità

pag 36 Regali di Natale
di *Martina Rossi*

pag 38 La ricetta: il rotolo natalizio

pag 39 Il cappotto: le sue origini nel
mondo della moda

pag 39 DOSCA al museo

Rubriche

pag 40 Anniversari in medicina

pag 42 Lo psicologo risponde
di *Francesca Boggio*

pag 43 Il medico risponde
di *Vincenzo Toschi*

pag 45 L'avvocato risponde
di *Giovanni Nanetti*

pag 46 Letti per voi

pag 47 Scritti da voi

pag 48 Lettere alla redazione

pag 50 Medicina in pillole

pag 51 Cronaca in pillole

Vita Associativa

pag 52 Premio DOSCAR. Quarta edizione

pag 53 Settimo news

pag 54 Convenzioni

pag 55 Prontuario

32 Arance di sera



In copertina: *Cuore d'autunno*
per gentile concessione del pittore *Giulio Benuzzi*,
con atelier a Bagno a Ripoli (FI)

Editoriale



Eduardo Szegö
presidente Dosca

Ben ritrovati amici donatori, collaboratori, volontari e simpatizzanti, un altro anno sta per finire: Dosca si sta incamminando verso il quindicesimo anno di attività! Si sta avvicinando alla maggior età e avremmo voluto ci arrivasse strutturalmente più solida, con risultati in continua crescita. Ma purtroppo non è così e il 2014 segna proprio l'anno più nero della nostra breve storia.

Le **donazioni** infatti:

- nel 1° semestre **erano in calo del 6,23 %**
- nei primi nove mesi **in calo del 7,49%**

e

i **nuovi donatori**:

- nel 1° semestre erano **in calo del 34,62 %**
- nei primi nove mesi **in calo del 31,47 %**

il tutto rispetto all'anno precedente.

Già altre volte abbiamo dovuto registrare cali nelle donazioni e nell'acquisizione di nuovi donatori, a partire dall'inizio della crisi economica, ma mai di queste dimensioni.

Ci sarebbe di che sconfortarsi, ma invece crediamo che sia proprio il momento per adoperarsi maggiormente per superare questo momento che si spera di non lunga durata.

La situazione è più o meno in questi termini anche in altri ambiti, non solo cittadini, ma anche a livello nazionale, e lo confermerebbero le grida di allarme lanciate dalla stessa AVIS in tutto il Paese.

Dobbiamo tutti metterci una mano sulla coscienza e dare subito il contributo di cui siamo capaci, senza se e senza ma, come si usa dire. Ai donatori usuali diciamo non solo di essere un po' più assidui nelle donazioni (la media infatti è ancora sensibilmente sotto le due donazioni all'anno), ma di adoperarsi anche per la promozione della donazione con gli amici e conoscenti, con i colleghi di lavoro, con le conoscenze occasionali. Ponetevi come

obiettivo, di portare ciascuno un nuovo donatore nell'arco del 2015: si raddoppierebbero i donatori e le donazioni!

Come Dosca abbiamo ripreso i contatti con le Istituzioni del territorio per organizzare incontri con le diverse sedi di aggregazione soprattutto giovanili, prime fra tutte le scuole, e a breve inizieremo gli incontri veri e propri.

Non ci imbarazza chiedervi e ancora chiedervi e sollecitarvi, perché la situazione è abbastanza preoccupante.

Nonostante certi dubbi nei dati dei rilevamenti statistici, resta comunque confermato che l'Italia è agli ultimi posti in Europa per numero di donatori sul totale della popolazione (quart'ultima su 30 nazioni esaminate!).

Il dato ovviamente migliora se si considera la sola popolazione in età di donazione (18-65 anni).

Infatti:

- l'indice donatori sul totale della popolazione è **29/1000 abitanti**
- l'indice donatori sulla popolazione 18-65 anni è **46/1000 abitanti** (non conosciamo l'equivalente indice negli altri Paesi europei)

Come si vede i margini per migliorare sono molto ampi e il miglioramento effettivo della raccolta sangue è tutto nelle vostre mani, ossia dipende solo ed esclusivamente dalla vostra volontà.

Cominciamo già a sentire nell'aria i primi profumi delle prossime festività, per cui iniziamo ad anticipare a tutti voi lettori, i migliori auguri da parte di tutti i collaboratori della Redazione della nostra Rivista, unitamente al nostro consueto augurio di

.....BUONA DONAZIONE a TUTTI!

Editoriale

L'Emofilia

Una malattia emorragica ereditaria



Vincenzo Toschi

Direttore del Servizio di Immunoematologia e Medicina Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo Borromeo

di Vincenzo Toschi

Introduzione

L'emofilia è una malattia emorragica ereditaria trasmessa come carattere legato al cromosoma sessuale X, dovuta alla ridotta o assente produzione del fattore VIII della coagulazione (emofilia A) o del fattore IX (emofilia B). Uno schema semplificato della cascata della coagulazione è rappresentato nella figura 1. Molto schematicamente, la cascata coagulativa è quel sistema biochimico attraverso il quale, mediante l'attivazione in sequenza di alcune particolari proteine presenti nel sangue, i fattori della coagulazione, appunto, si arriva alla formazione di un coagulo. Il coagulo ematico è composto da un reticolo proteico costituito da una specifico fattore della coagulazione (il fibrinogeno/fibrina), da piastrine, globuli bianchi e globuli rossi ed ha la funzione di arrestare l'emorragia che si verifica per una rottura anche piccola della parete di un vaso sanguigno. L'emofilia è la più frequente fra le malattie emorragiche ereditarie ed è legata ad una ridotta capacità a formare un coagulo ematico stabile per la carenza del fattore VIII o del fattore IX della coagulazione. Si tratta comunque di una malattia rara con un'incidenza di un caso ogni 10.000 neonati maschi. E' presente in tutti i gruppi etnici del mondo senza predilezione di razza. Il difetto genetico, risiedendo nel cromosoma sessuale X, fa sì che la donna portatrice del gene anomalo sia un 'portatrice sana' in quanto dotata di un cromosoma X sede del gene della malattia e di un cromosoma X normale. Al contrario, il maschio, avendo un corredo di cromosomi sessuali XY, se possiede un cromosoma X portatore dell'anomalia genetica, è sempre malato in quanto il gene anomalo non è controbilanciato dalla presenza di un cromosoma X normale. Per quanto sopra det-

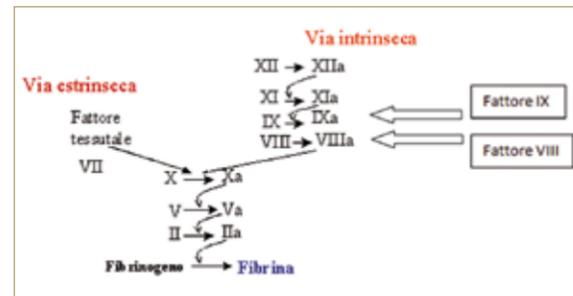


Figura 1

Schema semplificato della cascata coagulativa

to, malattia è presente quindi solo nei maschi (cosiddetti emizigoti), mentre le femmine che possiedono il gene sono 'portatrici sane' o possono solo avere un lieve difetto dei livelli dei fattori VIII o IX senza che vi sia alcuna manifestazione clinica.

Cenni storici.

L'emofilia ha colpito nella storia importanti famiglie di regnanti. La regina Vittoria era infatti portatrice del difetto genetico e lo trasmise, attraverso il figlio Leopoldo, alla principessa Alix d'Assia, che sposando il futuro zar Nicola, trasmetterà la malattia alla casa regnante russa. Numerosi membri maschi delle famiglie regnanti, inglese, tedesca e russa, ivi incluso Leopoldo, muoiono in giovane età per emorragie gravi, senza che nessuno, almeno per quanto è dato di sapere, sospetti la natura ereditaria della malattia (figg. 2 e 3).

Quadro clinico.

Nei casi severi la malattia si manifesta fin dalla nascita con vaste ecchimosi o ematomi. Negli altri casi può evidenziarsi quando il bambino inizia la deambulazione con emorragie all'interno delle articolazioni (emartri) o con ematomi muscolari. Nei casi lievi il sanguinamento può manifestarsi in età scolare per emorragie insorgenti in seguito a traumi modesti o a piccole ferite cutanee. Il quadro clinico è tipicamente caratterizzato da ematomi nei

tessuti molli ed emartri in un paziente con storia familiare positiva per emorragie. La malattia clinicamente è classificata come lieve, moderata o severa. La forma severa è caratterizzata da livelli di fattore VIII inferiori all'1% del normale e sono presenti emorragie spontanee in varie sedi, emartri ed ematomi profondi fin dall'infanzia che richiedono la terapia sostitutiva con fattore VIII. La forma moderata ha livelli di fattore VIII compresi tra l'1 ed il 5% della norma. Le emorragie si verificano solo dopo traumi o interventi chirurgici, mentre gli emartri spontanei sono solo occasionalmente presenti. Nella forma lieve i livelli di F VIII sono compresi tra il 6 ed il 30%, le emorragie sono presenti solamente dopo traumi o interventi chirurgici e le emorragie spontanee sono molto rare. Gli ematomi nel sottocute o all'interno dei muscoli possono verificarsi anche senza un trauma evidente ed in genere, specie nelle forme più gravi, tendono ad allargarsi progressivamente ed a dissociare le fasce o le fibre muscolari. Qualunque sia la sede dell'ematoma questo può determinare conseguenze anche gravi per compressione di strutture vascolari o nervose o di organi adiacenti. Gli ematomi che si formano a livello della parete addominale posteriore (ematomi retroperitoneali) possono propagarsi attraverso il diaframma fino al torace e al collo con pericolo per la vita del paziente per alterazioni della funzione polmonare o per ostruzione delle vie aeree. La funzione del rene può essere compromessa per compressione del bacinetto o dell'uretere. Raramente l'ematoma retroperitoneale può perforare e drenare entro il colon. Gli ematomi intramuscolari possono provocare atrofia del muscolo stesso. Gli emartri costituiscono il 75% degli episodi di sanguinamento nei pazienti emofilici. Spesso alcune articolazioni sono preferenzialmente colpite rispetto ad altre nel singolo paziente ('target joint'). Le articolazioni più spesso interessate sono, in ordine di frequenza, le ginocchia, i gomiti, le caviglie, le spalle, i polsi, le anche. L'articolazione dopo una fugace fase di dolenzia inizia a diventare tumefatta (gonfia), calda, estremamente dolente, e compare marcata impotenza funzionale. Ripetute emorragie all'interno del cavo articolare possono produrre alterazioni degenerative della cartilagine articolare e dell'osso

adiacente con iperplasia della sinovia e rarefazione ossea. La presenza di una sinovia iperplastica e frequentemente sede di processi infiammatori predispone ad un più facile successivo sanguinamento articolare. Osteoporosi e aree cistiche possono comparire con perdita dello spazio articolare e deformità della articolazione stessa. Vi è anche contrattura riflessa e successivamente ipotrofia della muscolatura adiacente l'articolazione colpita che ulteriormente peggiorano la stabilità articolare contribuendo a favorire l'instaurarsi di un nuovo emartro. La artropatia emofilica ha come conseguenza estrema, nei pazienti non trattati, la immobilità della articolazione (anchilosi). Altri tipi di sanguinamento sono l'ematuria (sangue con le urine), generalmente a partenza dal bacinetto renale e potenzialmente causa di coliche renali per l'impegno nell'uretere di coaguli, e sanguinamenti a carico del sistema nervoso centrale in genere in seguito ad un trauma o più raramente spontaneo (emorragia subaracnoidea o intraparenchimale, emorragia midollare). Il sanguinamento chirurgico o dopo una estrazione dentaria è frequente nel paziente emofilico. Nel paziente non trattato il sanguinamento è tipicamente tardivo e può comparire anche diverse ore o occasionalmente qualche giorno dopo l'intervento, questo viene prevenuto dalla somministrazione intra- o postoperatoria dei concentrati di fattore VIII (o IX).

Decorso e complicanze.

Delle complicanze si è già fatto cenno nel capitolo precedente. Il decorso clinico è determinato dall'istituzione di un corretto programma terapeutico con concentrati di fattore VIII (o IX, v. oltre). La mortalità ha avuto una significativa riduzione dopo l'introduzione dei concentrati di fattore VIII negli anni '60 fino ad una sopravvivenza dei pazienti affetti da emofilia praticamente sovrapponibile a quella della popolazione sana. Tuttavia una rilevante proporzione di pazienti trattati tra il 1978 ed 1985 è stata infusa con concentrati contaminati con il virus HIV e la mortalità ha subito un aumento per l'incidenza di AIDS in questi pazienti. I pazienti trattati dopo il 1985 hanno invece una aspettanza di vita normale per l'introduzione dei test di screening per l'HIV applicato alle donazioni di sangue e per





Figura 2 Nella figura sono rappresentati la regina Vittoria con il figlio Leopoldo, affetto da emofilia.

Figura 3 Nella figura sono rappresentati la zar Nicola con il figlio Alessio, affetto da emofilia.



L'impiego di prodotti contenenti F VIII trattati al calore e con altre metodiche atte ad inattivare il virus.

Diagnosi di laboratorio.

I pazienti con emofilia hanno caratteristicamente un allungamento di un tempo di coagulazione noto come aPTT. L'allungamento dell'aPTT può essere modesto con valori solo di poco al di sopra dell'intervallo di normalità specialmente nell'emofilia lieve. La diagnosi è comunque confermata dal dosaggio della specifica attività funzionale del fattore VIII che evidenzia una significativa riduzione da meno dell'1% fino al 30% della norma. I pazienti affetti da emofilia B presentano, anch'essi, allungamento dell'aPTT con ridotti livelli del fattore IX.

Terapia.

E' innanzitutto necessario evitare l'uso dei farmaci antinfiammatori (ad es. aspirina e farmaci analoghi) potenzialmente capaci di indurre un sanguinamento per inibizione della funzione delle piastrine. E' anche necessario evitare le iniezioni intramuscolari per il pericolo di ematomi. In caso di emorragia il paziente deve essere tempestivamente trattato con terapia sostitutiva al fine di prevenire le complicanze e le sequele a distanza degli eventi emorragici. Dagli anni '90 in poi ma soprattutto dopo il 2000, il trattamento dell'emofilia prevede la somministrazione profilattica dei concentrati di fattori VIII, con somministrazioni regolari nel tempo, al fine di mantenere un livello di fattore VIII (o IX), su livelli sufficientemente elevati dal prevenire l'insorgenza di emorragie. L'emorragia viene trattata mediante concentrati liofilizzati di fattore VIII (o IX), sterilizzati al calore in soluzione o trattati a 80°C nella forma liofila, al fine di inattivare i virus potenzialmente presenti nel materiale di partenza (virus dell'epatite, HIV). Concentrati di fattore VIII (o IX) preparati per cromatografia mediante l'uso di anticorpi monoclonali o ottenuti mediante la tecnica del DNA ricombinante (ingegneria genetica) sono estremamente puri e sono sicuri in termini di trasmissione di malattie virali. Altri tipi di trattamento includono la DDAVP (1,8-Desamino-D-Arginina vasopressina o desmopressina) utilizzata nel trattamento della emofilia lieve o moderata essendo

capace di indurre un aumento transitorio dei livelli circolanti di fattore VIII. Gli agenti antifibrinolitici: acido aminocaproico (EACA) o acido tranexamico sono utili nel trattamento delle emorragie minori e in occasione delle procedure odontoiatriche. Il trattamento profilattico con concentrati di fattore VIII (o IX) è ovviamente obbligatorio in caso di intervento chirurgico. Complicanze della terapia includono la formazione di anticorpi anti-fattore VIII, dovuta alla immunizzazione che fa seguito alle infusioni ripetute del fattore purificato o ricombinante, con conseguente ridotta efficacia della terapia sostitutiva stessa. Tale complicanza del trattamento ha una incidenza non trascurabile e rende talora assai problematica la terapia cronica dell'emofilia, ma soprattutto il trattamento delle emergenze emorragiche. In questi casi possono essere usati plasmaderivati contenenti una miscela di fattori della coagulazione attivati (FEIBA) o il fattore VIII ricombinante umano attivato (fattori bypassanti) ad alte dosi, associata o meno ad una terapia a lungo termine con cortisone o altri farmaci immunosoppressivi. Il rischio di epatopatia da virus B o C, infezione da HIV, al contrario, è oramai, come detto, del tutto trascurabile.

Conclusioni

Da quanto sopra riportato risulta evidente come il trattamento dell'emofilia con specifici emoderivati contenenti fattore VIII o IX, abbia radicalmente cambiato in questi ultimi anni la storia naturale di questa grave emopatia ereditaria. Tuttavia al fine di ottenere un quantitativo di tali fattori della coagulazione sufficiente a far fronte alle esigenze terapeutiche dei pazienti emofilici è indispensabile che vi sia un costante apporto di plasma ottenuto da singole donazioni di sangue o da procedure quali la plasmateresi terapeutica, plasma che viene poi avviato alla lavorazione industriale. Nonostante attualmente sia il fattore VIII che il IX siano ottenibili mediante le tecniche di ingegneria genetica, la sola somministrazione di tali prodotti non è al momento sostitutiva di quella ottenuta dalla donazione, a causa di un maggiore potenziale immunogeno dei questi prodotti ottenuti interamente in laboratorio.

“ PERCHÉ SILVIA POSSA CONTINUARE A SOGNARE ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE! ”



Campagna pubblicitaria di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA



DOSCA

www.doscasancarlo.it

Chi ha bisogno di sangue ha bisogno anche del tuo aiuto per realizzare i propri desideri. Aiutalo con una donazione al Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo Borromeo di Milano.

Voglie biologiche di cibo

Fame-chimica e fame-emotiva



Maria Pia Perucca Orfei

Laureata in Psicopedagogia presso l'Università degli Studi di Torino, ha completato la formazione e la specializzazione presso Didasco di Verona in prevenzione e trattamento dei DCA (Disturbi del Comportamento Alimentare). È stata docente alla Facoltà di Farmacia dell'Università degli Studi di Siena e presso vari Master di 1° e 2° Livello per la Facoltà di Medicina e Chirurgia della stessa università. Ha ideato e realizzato Programmi di Prevenzione dei DCA nelle Scuole di ogni ordine e grado del Comune di Siena e ha collaborato con Didasco per l'attivazione del "Centro per la Terapia e Prevenzione dei DCA" presso l'Ospedale di Pisa. È stata consulente esterno per il Comune e la Provincia di Milano.

di Maria Pia Perucca Orfei

Perché mangiamo? La risposta è quasi ovvia: se non mangiamo moriamo. Il cibo è il nostro combustibile. Purtroppo il segnale di fame raramente è quello che ci fa mangiare, spesso mangiamo in risposta ad altri segnali: l'ansia, l'abitudine, la noia, ecc.

Tipologie di Fame

Fame Naturale-Fisica:

- compare poco a poco e colpisce lo stomaco (esempio: brontolio alla pancia) non è accompagnata da un senso di costrizione
- si verifica alcune ore dopo l'ultimo pasto
- va via quando si è pieni
- porta ad una piacevole sensazione di soddisfazione dopo aver mangiato.

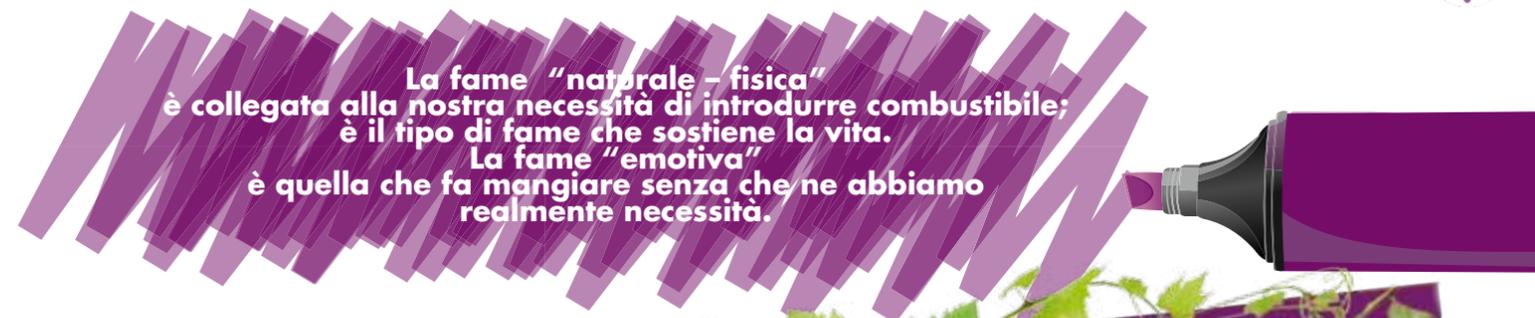
È meglio soddisfare la fame fisica quando questa si presenta: quanto più spesso si mangerà per fame fisica, tanto meno si mangerà. Ogni volta che ci si alimenta per fame fisica si dimostra a sé stessi che si può rispondere in modo corretto alle proprie necessità.

Fame Emotiva:

- si sviluppa improvvisamente, colpisce la gola e la mente (esempio: voglia improvvisa di mangiare assaggiando solo un gelato)
- compare un urgente bisogno di mangiare
- non è correlata al tempo trascorso dall'ultimo pasto
- è specifica, spesso per un particolare alimento (esempio: alimenti estremamente dolci e ipercalorici)
- persiste nonostante la pienezza
- dopo aver mangiato, porta al senso di colpa e alla vergogna

La fame emotiva o psicologica non ha nulla a vedere con le necessità del corpo. È questa fame che ci fa mangiare quando abbiamo finito di lavorare, che ci obbliga a continuare a mangiare anche quando abbiamo perfino male allo stomaco, quando siamo tristi svogliati o preoccupati. È fondamentale riuscire a capire quale delle due sia presente quando si avverte la necessità di mangiare.

Mettiamoci alla prova: Cerchiamo di non mangiare nulla (inclusi cappuccino o caffè) per quattro ore. Quest'idea ci



La fame "naturale - fisica" è collegata alla nostra necessità di introdurre combustibile; è il tipo di fame che sostiene la vita. La fame "emotiva" è quella che fa mangiare senza che ne abbiamo realmente necessità.

spaventa? Tranquilli, proviamoci e ci renderemo conto che tenere la situazione sotto controllo non è poi così difficile. Se durante le quattro ore non proviamo la sensazione di fame, probabilmente abbiamo mangiato troppo all'inizio per paura di restare senza cibo. Se, al contrario, abbiamo sempre fame, forse confondiamo la fame psicologica con quella fisiologica. Per distinguerle, ricordiamoci che il bisogno di nutrimento si esprime attraverso una sensazione di debolezza generica.

Il consiglio: cerchiamo di costruire un rapporto sereno con il cibo. Dediciamoci alle nostre occupazioni quotidiane senza "amplificare" i segnali che lancia il nostro corpo, ma impariamo a riconoscere quello che il corpo ci chiede veramente. Spesso, ad esempio, il bisogno di idratazione viene erroneamente confuso con la fame o la voglia di dolce. Quando ci accade, proviamo a bere un bicchiere d'acqua. Consumiamo i pasti a orari regolari e facciamo colazione ogni mattina. Dopo una decina di giorni, si dovrebbe avvertire la fame sempre alla stessa ora, poco prima di sedersi a tavola, e si dovrebbe saper riconoscere il senso di sazietà.

A questo punto possiamo addirittura spingerci oltre e capire di che cosa ha bisogno il nostro organismo quando ci invia segnali di fame. Il nostro cervello manda segnali di fame ogni qual volta il nostro corpo ha bisogno di un certo alimento. Se ignoriamo questi segnali, essi diventeranno sempre più intensi ed al momento in cui li asseconderemo introdurremo una



Le donne maggiormente comprano e mangiano alimenti ricchi di zuccheri, frutta e dolci (carboidrati), mentre gli uomini comprano e mangiano in maggiore percentuale carne, carne ed ancora carne (proteine). Dal punto di vista biologico l'uomo ha molto più bisogno di proteine rispetto alla donna perché i livelli di testosterone più alti ed una maggiore massa muscolare. Al contrario le donne hanno biologicamente bisogno di una maggiore quantità di zuccheri e di grassi a causa degli estrogeni e del maggior numero di cellule adipose. Per sopravvivere il corpo della donna ha bisogno di immagazzinare grasso nelle cellule adipose e quindi, in caso di calamità naturale di mettere in atto il meccanismo di sopravvivenza ossia attingere alle riserve. Oggi abbiamo, contrariamente ai millenni passati, una grande quantità di cibo a nostra disposizione. Verrebbe quindi da chiedersi come mai il nostro corpo di donna ragioni ancora come se dovesse arrivare improvvisamente la carestia di cibo. Sono necessari lunghi tempi affinché avvenga una mutazione in questo senso. Ricordiamo però che la gravidanza, ancora oggi, è considerata un periodo di carestia. Il corpo dell'uomo ha una maggiore massa muscolare rispetto a quello della donna. I muscoli ricevono nutrimento dalle proteine; ecco spiegato perché nell'alimentazione dell'uomo queste ultime siano molto richieste e presenti.

La diversità tra uomo e donna si riflette anche nel modo di mangiare e nelle scelte dell'alimentazione

- DONNE**
- Il 76% desidera mangiare cioccolato
 - Il 71% desidera mangiare crackers
 - Il 62% desidera mangiare gelato
 - Il 62% desidera mangiare dolci
 - Il 65% desidera mangiare frutta



- UOMINI**
- Il 78% desidera mangiare carne
 - Il 76% desidera mangiare uova
 - Il 10% desidera mangiare pizza
 - Il 10% desidera mangiare pesce

Segue a pag. 19



La meteorologia da Goethe al web

di Silvia Ferri



Silvia Ferri

Psicologa del lavoro e formatrice per professione, è istruttrice presso il Centro Velico Caprera dal 1974 e docente ai corsi di preparazione all'esame per la patente nautica presso la Lega Navale di Milano.

Ha esperienza di navigazione in tutto il Mediterraneo e nelle acque di Bretagna.

Nel 2008 ha fondato **Skippervirtuale**, servizio di assistenza meteo su abbonamento, per il diporto a vela e a motore. Un servizio tagliato a misura delle esigenze di ogni singolo utente, che viene contattato quotidianamente e riceve indicazioni "mirate" per la propria specifica navigazione, in funzione delle condizioni meteo, ma anche delle caratteristiche della barca, dell'equipaggio e delle sue esigenze.

Per informazioni:
www.skippervirtuale.it
 Ha pubblicato per l'editrice Hoepli:
 - Meteorologia pratica per il diporto nautico (2005)
 - Elementi di meteorologia. I segni del tempo in mare e a terra (1988)
 - Guida al carteggio nautico (2007)

Ormai da tempo i quotidiani e le reti TV pubblicano con notevole rilievo le previsioni del tempo, perché hanno il riscontro dell'interesse dei lettori per queste informazioni; quasi come per l'oroscopo e, in effetti, le previsioni meteo soddisfano un po' anche l'ansia millenaria dell'uomo di conoscere il futuro.

Una volta le previsioni meteo erano basate sull'esperienza derivata dall'osservazione di fenomeni naturali, spesso tramandata oralmente, tramite detti popolari e fin'anche proverbi. Tra questi fenomeni naturali ci sono le nuvole che ci vengono in aiuto per le utilissime informazioni che ci possono dare fin dai tempi antichi.

Anche in questo Silvia Ferri è esperta e ci da qui una specie di prontuario interpretativo. Le previsioni del tempo ci servono a pianificare le nostre attività, sia lavorative che di svago, soprattutto queste ultime se è prevista una permanenza all'aperto e in attività fortemente influenzate dalle condizioni meteo e dai suoi cambiamenti: navigazione, alpinismo, paracadutismo, rafting, ecc. Silvia Ferri, che ha alle spalle una lunga esperienza di velista aveva certamente la sensibilità per capire l'importanza della meteorologia, tant'è che oggi ne è divenuta un'esperta che tiene corsi specialmente per i naviganti.

Grazie Silvia!

Perché Goethe? Perché è sua un'affermazione del 1829, spesso ancora divisibile: "Lo studio della meteorologia, come molte altre cose, porta soltanto alla disperazione..."

A volte non gli si può proprio dar torto: a volte le previsioni meteorologiche sembrano una questione ancora

a mezzo tra la scienza e l'occultismo, tra l'improbabile e lo straordinario, tra la scommessa al bar e le certezze di contadini, pescatori e colonnelli dell'Aeronautica.

Oggi gli strumenti a disposizione dei meteorologi sono sempre più precisi, ma la Terra e l'atmosfera stanno mostrando

forti segni di cambiamento e anche di sofferenza, che scombinano i calcoli dei modelli matematici e fanno tornare attuale l'osservazione di Goethe. I recenti avvenimenti di ottobre 2014 a Genova, Parma, Trieste, ne sono gli ultimi segnali, solo per parlare dell'Italia. Gli scambi di accuse non si contano e i meteorologi appaiono come scienziati dotati di strumenti insufficienti a far fronte a fenomeni finora rari, ma sempre più frequenti.

Il luogo in cui tutte le osservazioni vengono effettuate e in cui si verificano tutti i fenomeni meteo è la Troposfera. La radice greca del termine ha a che fare con "Sfera dei mutamenti".

E' il luogo in cui vivono le nuvole, in cui si muovono masse d'aria e perturbazioni, si formano i temporali e avvengono i fenomeni che ci riguardano da vicino.

E' la fascia dell'atmosfera più vicina alla Terra e il suo spessore è di circa 12 km alle medie latitudini (arriva a 18 km all'Equatore e circa 8 ai Poli, per questioni di forza centrifuga).

Esattamente come in un oceano liquido, anche nell'aria - all'interno della Troposfera - esistono zone di calma piatta e zone di correnti in movimento, onde tranquille e altre vorticosi. La responsabilità di tutto questo è del Sole che, scaldando il nostro pianeta in modo non uniforme, diventa il motore delle differenze e dei cambiamenti.

Proprio la diversità di esposizione al sole delle aree terrestri alle varie latitudini mette infatti in azione i tre attori del "teatro" climatico e meteorologico:

TEMPERATURA PRESSIONE UMIDITA'

Dalle loro diverse combinazioni e variazioni dipende ciò che succede sopra le nostre teste e ad essi se ne possono aggiungere altri due:

TEMPO: quanto più rapidamente avvengono le variazioni di Temperatura, Pressione e Umidità, tanto più consistenti sono i fenomeni in arrivo: ad esempio, una perturbazione davvero "cattiva" è di solito anche veloce, mentre una che si limita al mugugno avanza con calma.

SPAZIO: se due masse d'aria con caratteristiche diverse sono lontane tra loro, i fenomeni attesi sono poco consistenti, mentre vale il contrario quando si trovano a piccola distanza.

Può essere interessante capire e interpretare le carte meteo che troviamo ogni

La storia di questa disciplina inizia già nel 300 a.C., quando Teofrasto (allievo di Aristotele) scrive il "Libro dei Segni", una raccolta di più di 200 indicazioni di fenomeni della natura ritenuti segnali significativi del tempo atmosferico. Bisogna però arrivare alla seconda metà del 1800 per trovare le prime rilevazioni davvero sistematiche e l'utilizzo di metodologie "scientifiche". Da lì in poi è una corsa: prima i palloni sonda che portavano con sé strumenti per registrare le condizioni in quota (peccato che, non avendo a bordo un GPS come invece vale ai nostri giorni, bisognava poi vagare in cerca degli strumenti stessi precipitati al suolo, con il risultato di leggere le informazioni con un certo ritardo); poi le radio sonde - inaugurate nel 1927 - una vera e propria rivoluzione tecnica che ha permesso di conoscere quasi in tempo reale lo stato dell'atmosfera e di tracciare anche carte in quota e non solo al suolo; e poi - dal 1960 - il primo satellite meteo Tiros per osservare il panorama e raccogliere informazioni dall'alto e ancora l'evoluzione dei modelli matematici... fino a Internet.

giorno sui quotidiani. Nella fig.1 sono raffigurate le isobare (linee che congiungono i punti ad uguale pressione), i fronti freddi indicati da linee con triangoli blu, in generale portatori di temporali, e i fronti caldi indicati da linee rosse, portatori di nubi stratificate e piogge deboli.

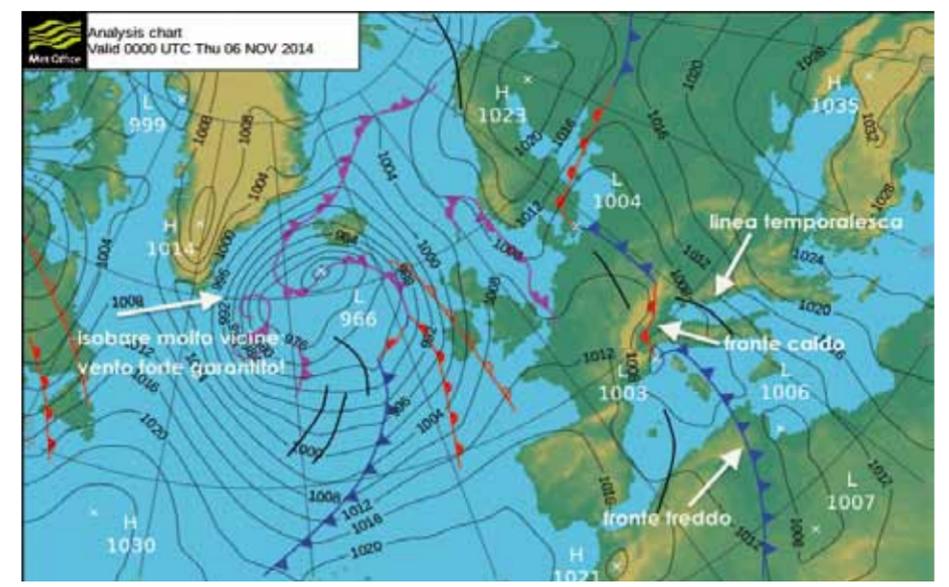


Figura 1 Esempio di carta meteorologica



Chi vive in città difficilmente può apprezzare con i propri occhi l'evoluzione di una situazione meteorologica, ma sicuramente almeno la presenza delle nuvole e la loro osservazione sono cose che prima o poi hanno sollevato la curiosità di tutti, bambini compresi.

Le nuvole di fatto sono i segnali più visibili e concreti che il cielo ci manda per comunicarci le sue intenzioni, almeno a breve. Senza pretendere di distinguere con esattezza ogni configurazione possibile, vale la pena di conoscere la distinzione fondamentale tra quelle Stratiformi (a sviluppo orizzontale) e quelle Cumuliformi (a sviluppo verticale).

Le due famiglie appartengono a due classi di fenomeni ben distinte fra loro e l'importante è conoscere le cause principali del manifestarsi dell'uno o dell'altro tipo:

- le nubi Stratiformi sono il risultato di una lenta e graduale ascesa di aria stabile lungo un piano inclinato; il raffreddamento e la conseguente condensazione dell'umidità seguono una traiettoria che conferisce le classiche forme dello "sviluppo orizzontale".

Sono tipiche dell'avvicinarsi di un fronte caldo, ma possono essere presenti (nel

caso specifico dei Cirri), anche con bel tempo e con pressione stazionaria o in aumento;

- le Cumuliformi derivano invece dal sollevamento in verticale di aria instabile. Le cause di tale movimento possono dipendere principalmente dall'arrivo di un fronte freddo, oppure dal riscaldamento del suolo (quando tale riscaldamento è molto consistente ed è accompagnato da umidità elevata, si innesca il meccanismo di formazione del Cumulonembo temporalesco; se invece siamo in presenza di un riscaldamento moderato e il "top" dei Cumuli non supera i 2.000 metri, il tempo è generalmente buono).

Ciascuna delle due "famiglie" di nubi conta ovviamente al proprio interno una pluralità di componenti, diversi per forme, colori, quote alle quali iniziano a formarsi o fino alle quali possono arrivare e così via (la classificazione è rappresentata nella fig.2).

Forse è un aspetto a cui non si pensa spesso, ma i "nomi" con i quali identifichiamo forme e caratteristiche dei corpi nuvolosi hanno lo stesso significato in tutto il mondo.

Cirrostrati, cumuli di bel tempo, cumulo-

nembi...non sono solamente sostantivi, sono termini precisi, pieni di informazioni sui fenomeni in atto o in divenire e noi li usiamo con disinvoltura, allo stesso modo in cui potremmo dire mais o tigre, sapendo che chiunque ci capirà e intenderà la medesima cosa.

Prima del 1802 non era così: l'ambiguità e la soggettività imperavano nei tentativi di compilare resoconti sulle condizioni meteo in mare e a terra, così come nei giornali di bordo delle navi di tutto il mondo.

Proviamo a pensare alla difficoltà di fissare in una definizione qualcosa che non è mai uguale a se stesso ed è invece in continuo mutamento di forme, colori, consistenza, oltretutto in un'epoca in cui nessuna lastra fotografica poteva "fermare" un'immagine. Cavalletto, pennelli, acquerelli e tele erano gli strumenti a disposizione, per il tormento degli studiosi che cercavano di rappresentare quegli "oggetti" mutevoli e sfuggenti.

Fu un meteorologo dilettante - Luke Howard - a presentare in una conferenza londinese la prima "classificazione scientifica" delle nubi.

Altri ci avevano provato prima di lui, ma la sua distinzione in base alla quota fu ritenuta la più plausibile e venne poi ufficialmente

adottata nel 1896 dal Congresso Meteorologico Internazionale di Parigi.

E' la distinzione che utilizziamo tuttora:
 - nubi alte: si formano tra i 5 e i 13 km di quota
 - nubi medie: tra i 2 e i 5 km
 - nubi basse: al di sotto dei 2 km

Se guardiamo oggi un prospetto riassuntivo dei tipi nuvolosi (come quello del testo di Alan Watts "La previsione del tempo a terra e in mare") ci ritroviamo 10 generi, ma molte delle descrizioni e delle denominazioni sono ancora quelle presentate in quello scantinato londinese nel 1802. Il tempo è passato e oggi, grazie anche all'informazione televisiva, sappiamo tutto di fronti e perturbazioni, flussi d'aria artica e tropicale, isobare e linee temporalesche.

Ci siamo abituati a cercare informazioni dirette, concrete, che non siano da interpretare (tutti quei numeri e quelle linee sulle carte sinottiche!), ma che ci dicano al volo che condizioni troveremo.

E così ci tuffiamo in internet, fiduciosi che i previsori ci abbiano preparato una "pappa pronta", solo da leggere.

Occorre però qualche accortezza: una veste grafica gradevole e la facilità di

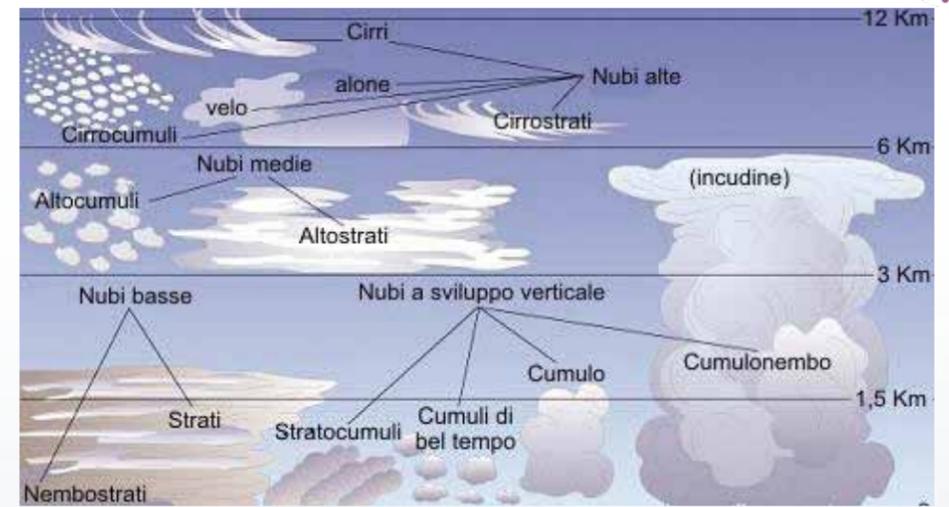


Figura 2 La classificazione delle nubi in base alla quota

lettura dei dati sono senza dubbio una caratteristica importante, ma non vanno confuse con l'affidabilità dei contenuti.

In realtà la qualità delle informazioni reperibili dalle varie fonti on line si può apprezzare solo col tempo, dopo svariate consultazioni e confronti con le situazioni che si sono davvero verificate.

Una regola importante è non fidarsi mai di una sola fonte, ma confrontarne diverse, dato che i vari modelli matematici utilizzati possono portare a risultati differenti.

L'importante è essere curiosi e - una volta entrati in un sito - andarne a spulciare tutti gli angoli, perché le informazioni offerte sono davvero tante.

Si può iniziare dal sito ufficiale italiano dell'Aeronautica Militare (OAM) nostro www.meteoam.it che sicuramente contiene tesori che molti neppure si aspettano, né conoscono.

Quindi ... non resta che andare alla scoperta!



NOME	SIMBOLO	TIPO
Cumuli fig. 3 Stratocumuli Strati fig. 4	Cu Sc St	Nubi basse (con base al disotto di 2000 m): non portatrici di pioggia Nubi individuali con base piatta e di piccolo sviluppo verticale. Usualmente denotano bel tempo. Cumuli tanto vicini da formare uno strato (hanno l'aspetto di un acciottolato) Nubi basse e amorfe che avvolgono i rilievi e possono essere associate alla nebbia sul mare
Alto cumuli fig. 5 Altostrati fig. 6	Ac As	Nubi medie (con base fra i 2000 e i 5000 m): possibili portatrici di pioggia Formate da goccioline d'acqua, con ombre fra i vari elementi rotondeggianti (hanno lo stesso tipo di organizzazione dei cirrocumuli, ma con gli elementi più grossi). Strati di nubi produttrici di pioggia; piatti e grigi, capaci di offuscare il sole e la luna quando sono spessi.
Cirrocumuli Cirrostrati Cirri fig. 7	Cc Cs Ci	Nubi alte (da 5000 m fino alla Tropopausa): possono preannunciare perturbazioni Piccoli elementi simili a cumuli organizzati come il classico cielo a pecorelle. Uno strato alto di cristalli di ghiaccio che forma alone intorno al sole o alla luna. Elementi tenui e delicati a forma di piume, lunghe o corte, spesso paralleli al vento.
Nembostrati Cumulonembi fig. 8-9	Ns Cb	Nubi che non rientrano nella classificazione precedente: portatrici di pioggia e temporali Strati nuvolosi molto spessi, portatori di pioggia, associati ai fronti che producono piogge moderate. Nubi temporalesche a grande sviluppo verticale che producono rovesci e temporali



Fig. 3 Cumuli senza evoluzione in Cumulonembo temporalesco.



Fig. 4 Un esempio di nuvole stratiformi



Fig. 5 Alto cumuli: si presentano sotto forma di fiocchi globulari compatti. Portatori di pioggia se associati ad altri generi di nuvole



Fig. 6 Gli Altostrati, di colore bianco opaco o traslucido, possono dare origine a piovigine.



Fig. 7 Cirri: compaiono nei cieli limpidi e con bel tempo; se si stratificano possono essere avanguardia di una perturbazione.



Fig. 8 Nubi a sviluppo verticale, con possibili trasformazioni in Cumulonembi temporaleschi.



Fig. 9 Un Cumulonembo in fase di evoluzione: potrà portare probabili temporali locali.

maggior quantità di quell'alimento che ci richiedeva. Se invece li assecondiamo subito, sarà sufficiente una quantità di cibo decisamente inferiore. Il nostro corpo ha una capacità straordinaria di guidarci verso i cibi di cui abbiamo maggiormente bisogno. Mangiando in modo equilibrato e corretto, il nostro

Purtroppo il segnale di fame raramente è quello che ci fa mangiare, spesso mangiamo in risposta ad altri segnali: l'ansia, l'abitudine, la noia, ecc.

corpo si abitua a capire in modo intuitivo ciò di cui ha bisogno, guidandoci verso quei cibi che contengono i nutrienti di cui il corpo ha bisogno in quel determinato momento. Con il tempo potremo guadagnare quella sensibilità necessaria a capire quando una boccata di cibo ci fa bene o meno, ed anche se quel cibo soddisfa la vostra voglia. In alcuni casi ad attivare certi impulsi è l'organismo stesso, che segnala così la carenza di qualche nutriente. «Molte donne, per esempio, sono attratte dal cioccolato proprio nel periodo premenstruale e mestruale. Può essere il segnale con cui il corpo richiede un'integrazione di magnesio, la cui carenza accentua i disturbi tipici di quei giorni (...) L'ideale è scegliere il fondente, con almeno il 70% di cacao, decisamente più sano di quello al latte. Il magnesio,

comunque, si può integrare anche con qualche gheriglio di noce a merenda» consiglia l'esperto.

E come mai ci sono momenti in cui siamo più propense a mangiare bistecche? «Forse il corpo ci sta segnalando una carenza di ferro. Ma anche di alcuni microelementi tra cui zinco, selenio e rame (...) Oltre alla carne si può aumentare il consumo di verdure a foglia larga, ricche di minerali (per permettere al corpo di assorbire il ferro condiamole con abbondante succo di limone)». A volte avvertiamo l'impulso di mangiare frutta e verdura. «Anche in questo caso il desiderio, molto sano, può indicare che c'è bisogno di una quota di minerali. E di acqua, se durante la giornata non ci siamo idratati abbastanza». Cibi troppo ricchi di sodio, ad

esempio, conducono spesso ad aver voglia di cibi ricchi di potassio. Oppure, i cibi che contengono zuccheri inducono la produzione non necessaria di insulina – che si trasforma paradossalmente in un calo di zuccheri nel sangue – si tradurrà in un desiderio di carboidrati per riportare su il livello degli zuccheri nel sangue.



Chagall, una retrospettiva 1908-1985



Beatrice Chiara Ferrario

Storico dell'arte e guida turistica abilitata per la provincia di Milano. Da più di otto anni collabora in qualità di assistente con il professor Philippe Daverio, con mansioni di ricerca, assistenza didattica e coordinamento. Collabora anche con l'associazione italiana Amici del National Museum of Women in the Arts, di cui segue il coordinamento e la progettazione culturale. Collabora con riviste quali "Art & Dossier", "Il Donatore di sangue" dell'ospedale San Carlo di Milano e case editrici specializzate per la redazione di testi a carattere storico artistico. Dopo diverse esperienze di collaborazione didattica relativa a arte, musei e cultura italiana per il Politecnico di Milano nell'ambito del Joint International Seminar del RMIT Royal Melbourne Institute of Technology, ha conseguito nel 2010 il master in Museologia Europea dell'Università IULM di Milano, diretto dal professor Massimo Negri; da maggio 2010 è anche tutor dello stesso, come nelle edizioni 2011 e 2012. Per contatti scrivere una email a info@doscasancarlo.it

di **Beatrice Ferrario**
Storico dell'Arte

*"Dio, tu che ti celi nelle nuvole,
o dietro la casa del calzolaio,
fa che la mia anima,
anima dolorosa di ragazzo balzubente, si riveli,
mostrandomi la strada.
Non vorrei essere uguale a tutti gli altri;
voglio vedere un mondo nuovo
(...)*

Sto molto bene con voi tutti.

*Ma... avete sentito parlare delle tradizioni
di Aix, del pittore che si tagliò l'orecchio,
di cubi, di quadrati, di Parigi?
Vitebsk, ti abbandono.*

Restate soli con le vostre aringhe"

Marc Chagall, 1931

Con queste parole del Marc Chagall salutava la Russia Bianca per la Costa Azzurra: l'artista, figlio di un mercante di aringhe di cultura hassidico-ebraica, era nato come Moïshe Zacharovich Sagal a Vitebsk, oggi in Bielorussia, il 7 luglio 1887; morirà a Saint-Paul-de-Vence il 28 marzo 1985, dopo aver vissuto gran parte della sua vita in Francia.

Suo primo maestro fu l'unico pittore di Vitebsk, il maestro Yehuda Pen, ma nel 1907 Chagall si trasferì a San Pietroburgo per frequentare l'Accademia Russa di Belle Arti, e studiare poi alla scuola Zvantseva con Léon Bakst, anch'egli di famiglia ebraica e già creatore delle scene e dei costumi per i Balletti Russi con cui Diaghilev impazziva per Parigi. L'avanguardia contagia Chagall, e in mostra l'Autoritratto e Nudo Rosso del 1908 testimoniano contatti con il cubismo e la passione per i fauves, che lo portano a Parigi nel 1910.

L'artista di tanto in tanto torna nel paese natale - il cui amore è testimoniato da dipinti come La nascita (1911) o Io e il mio paese (1912) - dove, nel 1909 aveva incontrato la futura moglie Bella Rosenfeld, che sposerà nel 1915 tornando da Parigi. Il compleanno, proprio del 1915, presenta tra stoffe policrome il tema degli amanti della leggerezza e della gioia di condizione amorosa che "fa volare via": nel Il poeta disteso (1915) e ne La passeggiata (1917/1918), l'amore per Bella è una felicità piena che irradia quiete e silenzio, grazie alla quale l'artista e Bella ascendono verso il cielo per fondersi con le forze cosmiche, con le loro

piccole figure diafane scompaiono sullo sfondo di Paesaggio di Peira Cava (L'aquila -1930).

Negli anni Venti riceve un'importantissima commissione, la decorazione della Sala del teatro ebraico di Mosca, la cui ricostruzione è presente in mostra, dove i simboli dell'arte popolare russa si mescolano con le tradizioni ebraiche; spicca il pannello con il fregio Il banchetto di nozze per il raffinato minimalismo e la soberba eleganza che lo avvicina a un'ultima cena.

Il mondo ebraico è onnipresente, a cominciare dal natio Sopra Vitebsk (1914) e dal bellissimo schizzo per Giorno di festa (Rabbino con cedro, 1914), semplice composizione formale trattata con la levigatezza del Quattrocento italiano, e complessa composizione intellettuale in cui sono raffigurati alcuni elementi prescritti della festa di succot (festa del raccolto), con un 2° rabbino a significarne la successione, o dal famoso L'ebreo in rosa del 1915 che si staglia sullo sfondo della scrittura talmudica e affronta il tema dell'esilio e della poesia ricordando Gauguin e Van Gogh. Negli anni tra 1927 e 1930 Chagall è coinvolto in un progetto sperimentale che lo porta all'illustrazione delle Favole di LaFontaine per Vollard, perfetta unione tra classicità della novellistica francese e le metafore particolarmente care alla cultura russa e alla tradizione ebraica, dunque affine alla dimensione fiabesca della poetica di Chagall, che scrive nei suoi diari: "Il pensiero di LaFontaine, il giardino dorato del suo carattere pittoresco e sapiente mi affascinava e mi attirava... cominciai a provare un senso di rigenerazione, qualcosa che dopo l'infanzia avevo dimenticato".

L'Angelo con la tavolozza (1927-36) si fonde con il mondo del pittore, e la tela che sta dipingendo rimanda all'opera stessa, un collegamento ideale al mondo russo delle icone.

Con la guerra questa l'ispirazione poetica volge alle effigi tragiche del Cristo crocifisso, della Madonna accostata all'ebreo in fuga e al rabbino che cerca di salvare i rotoli della Torah nell'immagine di fuoco della Caduta dell'angelo (1923-1933-1947), le cui tre diverse fasi di realizzazione segnano le tappe della persecuzione del popolo ebraico, e con lo scoppio della guerra, il precipitare della creatura alata in una visione di apocalisse, dove la compresenza di sole e luna è testimone dell'eclissi del tempo: Chagall stesso non ha più parole davanti a questo orrore, e si rappresenta con la tavolozza ca-

Percorsi d'Arte

duta a terra. Ora anche Gli Amanti (1938-1943) sono minacciati dalle ombre che si appressano All'imbrunire (1938-1943), ma in quest'ultimo dipinto una candela alta e sveltante dona calore e speranza insieme alla Madonna del villaggio (1938-1945), raro prestito del Museo Thyssen-Bornemisza di Madrid, che guarda alla Crocifissione bianca (1938-1942) dell'Art Institute di Chicago, che è stata definita da papa Francesco "l'opera più spirituale di tutto il Novecento". Sono anche gli anni de Il bue squartato (1947), e del tema del sacrificio che rievoca l'Ecclesiaste "Veramente, la sorte degli uomini e la sorte degli animali è la stessa sorte... Tutti hanno un soffio vitale e in nulla l'uomo è superiore all'animale perché tutto è vanità.", e in cui Chagall si apparenta all'altro artista

ebreo di Parigi Chaim Soutine nel solco tracciato da Rembrandt.

Nel 1944 la speranza di pace è testimoniata dalle scene campestri; l'ancora inquieto Occhio verde trova conforto nella Slitta nella neve, ma nel '45 muore Bella. Chagall cerca rifugio e lenimento nelle rinnovate commissioni per lo spettacolo e la musica, e all'inizio degli anni '50 dedica alla nuova moglie cinque tele tratte dal Cantico dei cantici: "A Vava, mia moglie / mia gioia e mia allegria. Marc Chagall". A chiusura della mostra spicca il bellissimo Don Chisciotte del 1974 ambientato sullo sfondo di un circo: Chagall stesso aveva scritto: "Ho sempre considerato i pagliacci, gli acrobati e gli attori come esseri tragicamente umani che somigliano per me, ai personaggi di certe

pitture religiose... il circo è la rappresentazione che mi sembra più tragica. Attraverso i secoli, è il grido più acuto nella ricerca del divertimento e della gioia dell'uomo. Prende spesso la forma dell'alta poesia. Mi sembra di vedere un Don Chisciotte alla ricerca di un ideale, come un pagliaccio geniale che ha pianto e sognato dell'amore umano".

Mostre a Milano
Marc Chagall
Una retrospettiva 1908-1985

dal 17 settembre 2014
al 1 febbraio 2015
a Palazzo Reale

Sotto, in senso orario: Chagall, Don Chisciotte (Don Quijote), 1974, collezione privata; Caduta dell'angelo (1923-1933-1947), Parigi, Centre Pompidou; L'ebreo in rosa, 1915, San Pietroburgo, Museo di Stato Russo; Paesaggio di Peira Cava, 1930, collezione privata



Alta scoperta del Natale

Credenze e tradizioni delle regioni italiane

a cura di Gloria Mereghetti

Il Natale è il momento più bello dell'anno. Inutile negarlo. In questo periodo tutto sembra più affascinante. Le luci e gli addobbi arricchiscono le nostre città, le case sembrano più accoglienti, specie se con una tazza di cioccolata fumante tra le mani che ci scalda la giornata.

Il Natale è il Natale. Inutile negarlo. E seppur uniti dalla stessa festa, ogni Regione d'Italia vive atmosfere magiche tipicamente proprie. Dalla Valle D'Aosta all'Emilia Romagna, dalla Puglia al Trentino, ogni località rievoca antichi ricordi e tradizioni centenarie, profumi e sapori inconfondibili, riti a cui non è possibile rinunciare.

DATE NATALIZIE

In tutto il mondo cristiano, la natività di Gesù, come ben sappiamo, si festeggia il 25 dicembre. E proprio in questa notte tanto

attesa, Gesù Bambino o Babbo Natale, a seconda dell'usanza familiare, porta i doni ai bambini buoni. Ma percorrendo i costumi regionali d'Italia ci accorgiamo che ci sono altre date importanti da ricordare, che rievocano lo stesso tema.

La notte del 5 dicembre, in Alto Adige, a Trieste, in Friuli, nel Bellunese e nella Sinistra Piave a portare i doni, dolci e mandarini è San Nicola o San Nicolò, protettore dei bambini. La leggenda dice che fece caricare su una barca del cibo e che poi salpò alla volta di una città da sfamare. Una volta arrivato bussò alle porte delle case dove abitavano alcuni bambini poveri e a loro lasciò in dono gli alimenti portati. Da allora san Nicola ritorna ogni anno sulla Terra per lasciare dei doni ai bimbi più buoni. È proprio da questo santo che nel tempo si è formata la figura di Babbo Natale, ormai diffusa in tutto il mondo (ahimè, soprattutto per motivi commerciali). I bambini delle province di

Trento, Udine, Verona, Piacenza, Lodi, Pavia, Cremona, Mantova, Bergamo, Brescia e della bassa modenese invece aspettano impazientemente l'arrivo di Santa Lucia da Siracusa durante la notte del 13 dicembre. E nonostante questi personaggi siano tra loro così diversi è bene lasciare ad ognuno qualcosa da mangiare: biscotti, latte, arance e caffè. E per il personaggio munito di asinello (Gesù bambino e Santa Lucia) o renne, meglio lasciare un po' di fieno e acqua. Al risveglio, si troveranno il cibo consumato e sotto l'albero tanti regali.

QUALCOSA DI STRANAMENTE NATALIZIO

Alle usanze, diciamo così, più tradizionali si accostano particolari riti più curiosi. Avete mai sentito parlare dei Krampus? Questi uomini-caproni, diavoli inferociti con catene e fruste, sono i protagonisti della parata che di solito conclude la festa di San Nicolò. Diffuso in Trentino-Alto Adige, il corteo viene organizzato anche nella Val Canale, nella zona del Tarvisiano, Ugovizza, Malborghetto, nel Friuli-Venezia Giulia e in alcune località in provincia di Belluno nel Veneto. La leggenda racconta che tanto tempo fa, nei periodi di carestia, i giovani dei piccoli paesi di montagna si

travestivano usando pellicce formate da piume, pelli e corna di animali. Essendo così irriconoscibili, andavano in giro a terrorizzare gli abitanti dei villaggi vicini, derubandoli. Dopo un po' di tempo, i giovani si accorsero, però, che tra di loro vi era un impostore: era il diavolo in persona, che approfittando del suo reale volto diabolico si era inserito nel gruppo rimanendo riconoscibile solo grazie alle zampe a forma di zoccolo di capra. Venne dunque chiamato il vescovo Nicolò, per esorcizzare l'inquietante presenza. Sconfitto il diavolo, ogni anno i giovani, travestiti da demoni, sfilavano lungo le strade dei paesi, non più a depredare ma a portare doni o a "picchiare i bambini cattivi", accompagnati dalla figura del vescovo che aveva sconfitto il male.

Oggi questa antica storia viene rievocata con il corteo di San Nicolò. In un primo momento il Santo è trainato su un carro ed elargisce dolci ai bambini buoni. La sfilata prosegue poi con i diavoli inferociti (attori con maschere caprine) che vanno alla ricerca dei bambini cattivi.

LA NOTTE DI NATALE: usanze e credenze antiche

Nell'Abruzzo e nel Molise gli abitanti,

che si recano alla Messa di mezzanotte, lasciano la porta di casa aperta e la tavola imbandita fino al loro rientro. Una leggenda, infatti, dice che la Madonna, San Giuseppe e Gesù bambino hanno così modo di scaldarsi, di nutrirsi e di benedire la casa. Inoltre è consueto sui davanzali di campagna mettere tanti lumini per rischiarare la strada ai pastori diretti al presepe. Agnone (Isernia) diventa teatro di uno spettacolo unico ed irripetibile: ripercorrendo le tappe di un passato semi-ancestrale gli "attori", indossando i tipici costumi agresti del secolo scorso, sfilano per le vie cittadine portando fasci di fuoco. È la cosiddetta 'Ndocciata. La tradizione vuole che ogni anno, all'imbrunire del 24 dicembre, i gruppi delle contrade (Capammondee e Capaballe, Colle Sente, Guastra, San Quirico, Sant'Onofrio) si incontrino tutti insieme accompagnati dalle altissime torce di abete bianco e ginestre ('ndocce) per riunirsi sotto il suono delle 100 campane del paese.

Alla Vigilia di Natale in Toscana, il capofamiglia pone sugli alari del focolare, una grossa radice di ulivo o di quercia a cui dà fuoco. Finché il ceppo continua ad ardere, la porta di casa resta aperta e, a chiunque entri viene offerto un buon piatto di minestra, seguito

Forse non sapevi che?

L'albero di Natale

L'abete natalizio non ha nulla a che vedere con il Natale. Il pino, ed altri alberi sempreverdi, sono stati sempre simbolici nelle antiche popolazioni perché indicavano la vita che continua e la speranza del ritorno della primavera. Quando si iniziò a festeggiare il Natale, molte tradizioni pagane, invece di essere abbandonate vennero integrate nei nuovi riti.

Natale, il giorno del pane

In tutta Italia il 25 dicembre viene considerato il giorno del Pane, inteso come corpo di Cristo incarnatosi la notte di Natale a

Betlemme (bet lehem, casa del pane): per questo è ovunque tradizione mangiare dolci fatti di farina come il pangiallo a Roma, il pandolce a Genova, il panpepato a Ferrara e in Umbria, il panforte a Siena, il pandoro a Verona, il panvisco a Bari, il pane certosino a Bologna e, ovviamente, il panettone a Milano. Di questi pani è buon uso metterne da parte un pezzetto, per mangiarlo il giorno di San Biagio (3 febbraio), onde preservarsi tutto l'anno dalmal di gola.



da cantucci e brigidini (tipici dolci toscani) annaffiati da un bicchiere di vino nuovo. Anche in Friuli è diffusa l'usanza (anche se si è quasi persa) di accendere da parte del famigliaire più giovane, prima della Messa di mezzanotte, il cosiddetto "Nadalin", grosso ceppo di faggio o gelso. Se il ceppo rimane acceso fino all'Epifania è segno di buona fortuna. In Liguria invece un ceppo di olivo o alloro viene tenuto acceso fino a Capodanno, simbolo del vecchio anno che sta per terminare. Inoltre è credenza che le foglie di alloro raccolte il 25 dicembre non seccheranno per mesi.

In alcuni paesi delle Marche vengono intonate melodiose pastorali sulle voci degli animali che, secondo la leggenda, nella Notte Santa magicamente possono parlare e

raccontare i segreti dei padroni. Anche in Puglia è in auge questa leggenda, assieme a molte altre: dopo la cena si deve lasciare la tavola imbandita; si ritiene che debbano venire dall'altro mondo le anime dei parenti morti, i quali per divina concessione possono partecipare, solo per quella notte, alla felicità domestica. O anche se una ragazza nella notte di Natale si guarda allo specchio con i capelli disciolti può vedere, invece della sua immagine, quella del suo futuro sposo. Infine le donne che impastano la farina la notte della Vigilia, possono fare a meno del lievito, perché Gesù farà crescere comunque il pane.

In Piemonte si dice che i fiori seminati il giorno di Natale avranno degli splendidi colori e in Umbria si pensa

che allo scoccare della mezzanotte le corna degli animali si illuminino sulla punta, e che tutti gli asini si inginocchino per salutare il Bambinello.

In Sicilia vengono accesi grandi fuochi in segno di giubilo, mentre i "ciaramellari" o zampognari intonano nostalgiche ninne-nanne. C'è anche l'usanza di scegliere un bambino di pochi mesi e di portarlo in chiesa presso l'altare, dove ognuno gli offrirà un dono.

In Emilia Romagna la sera della vigilia è tradizione preparare i famosi tortellini, piatto tipico del giorno di Natale. Al suono delle campane che annunciano la Messa di mezzanotte, la preparazione della pasta deve essere terminata così che tutti possano partecipare alla celebrazione.

“ PERCHÉ CLAUDIA POSSA CONTINUARE AD AMARE
ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE.”



Chi ha bisogno di sangue ha bisogno anche del tuo aiuto per realizzare i propri desideri. Aiutalo con una donazione al Centro Trasfusionale dell'**Ospedale San Carlo Borromeo** di Milano.



DOSCA

www.doscasancarlo.it



Assistenza agli anziani



Riceviamo dalla Dr.ssa Federica Cecchini, ex biologa del Laboratorio del Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo e quindi molto vicina alla nostra Associazione, questa nota sul servizio di assistenza domiciliare alle persone non autosufficienti. Questa tipologia di servizi è erogata oggi da strutture istituzionali (es. Assistenza Domiciliare Integrata -ADI e Assistenza domiciliare programmata -ADP), da cooperative sociali (es. Teleassistenza Infamiglia) e strutture private che collaborano con gli organismi istituzionali (es. Progetto Famiglia e Privata Assistenza).

Invecchiamento della popolazione

Oggi la vita media si è fortemente allungata grazie alle migliorate condizioni di vita e di lavoro, alle condizioni igienico-sanitarie e agli sviluppi della medicina che hanno sicuramente avuto un ruolo fondamentale. Le previsioni ISTAT indicano che nel 2050 la fascia di popolazione con età superiore ai 65 anni costituirà un terzo di tutta la popolazione nazionale. Fino all'inizio del secolo scorso le cause principali di decesso erano rappresentate dalla mortalità perinatale e dalle malattie infettive. Oggi le cause di morte sono principalmente dovute a tumori e malattie del sistema cardio-circolatorio. Siamo passati perciò da una situazione nella quale la morte era dovuta ad un fatto acuto, ad una situazione nella quale il decesso sopraggiunge dopo un periodo, spesso lungo anche decenni, di convivenza con la malattia.

Le principali malattie croniche legate all'invecchiamento possono essere così riassunte:

- Demenze senili
- Parkinsonismi
- Neoplasie
- Malattie cardiovascolari

- Malattie polmonari
- Malattie metaboliche ed endocrine
- Osteoporosi
- Artrosi

Riassumendo, nell'ultimo secolo:

Si è fortemente ridotta la mortalità
 E' quasi raddoppiata l'aspettativa di vita
 E' comparsa una nuova fascia di popolazione di età superiore ai 65 anni caratterizzata dalla prevalenza di un gruppo di patologie croniche con le quali ciascuna persona convive anche per decenni.

Invecchiamento e solitudine

In questi anni si è assistito alla sopravvivenza di persone anziane ammalate come conseguenza del prolungamento della storia naturale di malattie croniche che fino a poco tempo fa portavano rapidamente alla morte. Ecco perché tra gli anziani la solitudine diventa un problema sempre più grave, sia all'interno della coppia (per la prematura scomparsa di un coniuge) sia per la crisi della famiglia multigenerazionale, che tradizionalmente costituiva il luogo nel quale venivano tamponate le difficoltà degli anziani. La riduzione del senso civico e la diffusione dell'individualismo sono aspetti non trascurabili in un'analisi realistica del rapporto tra ammalato e famiglia.



La famiglia e l'importanza dell'ASSISTENZA DOMICILIARE

La famiglia italiana fa fronte in vario modo al bisogno dei suoi anziani. Nelle situazioni meno complesse l'impegno consiste nel controllare periodicamente la stabilità o l'evoluzione delle condizioni di salute mentre nelle situazioni di maggior gravità la famiglia richiede un'assistenza specifica nell'accompagnare la corretta assunzione dei farmaci, nel controllare l'esecuzione delle attività della vita quotidiana come la preparazione dei pasti, l'alimentazione, la pulizia della casa, ecc. L'obiettivo dell'assistenza domiciliare è quello di evitare alla persona anziana l'allontanamento dalla propria casa e dai propri affetti avvalendosi di personale professionalmente preparato. Pertanto alla famiglia va fornito, attraverso l'assistenza domiciliare, un supporto che le permetta di non essere schiacciata dal peso tecnico dell'assistenza e da quello psicologico. Per questo la gestione domiciliare di un anziano è un atto che richiede competenze specifiche che vanno di pari passo con le patologie dell'anziano stesso.

La gestione della persona non autosufficiente

L'operatore che si prende in carico la gestione di una persona non autosufficiente deve avere competenze diverse a volte anche complesse poiché eventi che nella persona normale sono piccoli atti quotidiani, possono diventare situazioni difficili nel paziente non autosufficiente.



Federica Cecchini

Laureata in Scienze Biologiche ad indirizzo Biomolecolare presso l'Università degli studi di Bologna con 110/110 e Lode, specializzata in Microbiologia e Virologia medica all'Università degli studi di Milano con 60/60, inizia il suo percorso lavorativo all'Ospedale San Paolo di Milano dove collabora nel 2001 con il Laboratorio di Biologia Molecolare, nel 2002 con il Laboratorio di Microbiologia, ed infine nel 2003 con il Laboratorio di Sierologia e Virologia. In questo anno viene mandata a Londra per imparare una nuovissima tecnica di sequenziamento del genoma di HIV per lo studio della resistenza ai farmaci antiretrovirali, tecnica che verrà poi importata con successo al San Paolo in collaborazione con il reparto di Infettivologia. Nel 2004 la Dott.ssa Cecchini approda al Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo con lo scopo di implementare un laboratorio di Biologia Molecolare applicato all'onco-ematologia. Dal 2004 al 2012 la Dott.ssa è in carico al SMT sia per la copertura delle guardie attive in Emoteca che come dirigente e responsabile del laboratorio di Biologia Molecolare.

A chi rivolgersi

In Italia non è ancora diffusa la cultura delle Agenzie di servizi alla persona. Nel momento del bisogno la famiglia spesso si trova spaesata, non sa a chi rivolgersi e attraverso uno strano passaparola di badanti mette in casa personale non qualificato. Numerosi sono i vantaggi per chi si rivolge ad un'agenzia di servizi:

- il personale è selezionato tra una vasta gamma di professionisti referenziati

- il personale è sempre coperto da assicurazione
- l'agenzia garantisce la continuità del servizio
- le fatture per l'assistenza domiciliare possono essere scaricate come spese mediche
- la famiglia non deve assumere l'operatore ma può mantenere il rapporto con l'agenzia per l'assistenza ad ore

L'aforisma di oggi

Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce.

Blaise Pascal



Montechiaro

fra arte, musica e vini biologici



Alessandro Griccioli

Managing Director
Tenuta Montechiaro

L'Italia è un Paese meraviglioso, non solo per le opere d'arte che detiene (il 70% di tutto il patrimonio artistico del mondo), ma anche per i suoi splendidi paesaggi così variegati: entro spazi vicini troviamo alta montagna, colline, 2000 km di coste e spiagge, laghi, isole. Ma c'è di più, ogni 50 km, a volte meno, troviamo quasi sempre un vino, un formaggio e un dialetto diverso e unico!

Questa volta parliamo principalmente di vino, incontrando l'amico Alessandro Griccioli, Amministratore Delegato di "Montechiaro", l'Azienda di famiglia ubicata nel senese, che lui ha trasformato e conduce con criteri manageriali moderni, senza snaturarne l'essenza e la storia.

E ora diamo la parola ad Alessandro.

"Montechiaro è un'azienda agricola che affonda le radici nel passato di una grande tradizione, ma con la visione moderna e dinamica, che ha apportato in questi ultimi anni Alessandro Griccioli, ultima generazione di una nobile stirpe che risale al Medioevo. L'azienda consta del corpo centrale di ben 160 ettari nel comune di Siena, di cui solo dieci, i più vocati, a vigneto, 2.600 piante d'olivo, novanta ettari di seminativo e tanto bosco e di un piccolo corpo nel comune di Monteriggioni con quattro ettari coltivati a vigneto. Un tempo infatti i Griccioli erano i Signori di Monteriggioni, proprietà storica della famiglia dagli inizi del Settecento, dove

ancora posseggono terreni sparsi intorno alle mura e una parte degli edifici che si affacciano sulla piazza d'armi del castello. Qui, nel palazzo signorile, Alessandro ha aperto alcuni anni fa la "Cantina di Monteriggioni", enoteca che presenta tutta la produzione di Montechiaro, ma anche una selezione di artigianato ed eccellenze gastronomiche toscane e dove vengono organizzati interessanti programmi di "wine education", tenuti da un sommelier e con personale qualificato, durante i quali vengono fornite le basi fondamentali della vitivinicoltura toscana, legate alla suggestiva storia del territorio. Importante è pure l'attività agrituristica con

ben cinquanta posti letto, che coinvolge diverse coloniche restaurate con gusto intorno alla settecentesca villa padronale di Montechiaro per dare la possibilità agli ospiti di poter assaporare la bellezza e la tranquillità di un panorama unico, la campagna senese con, sullo sfondo, la città, trecentesco sogno gotico.

Di grande charme l'antica limonaia, che si è conservata intatta negli anni, divenendo oggi una location di sapore per eventi e feste.

La nostra visione enologica è incentrata sulle varietà autoctone toscane perché la storia è la culla nella quale costruiamo i nostri prodotti con naturalmente il Sangiovese in prevalenza, ma il vitigno su cui ci siamo concentrati, perché, secondo noi, qui si esprime al meglio, è la Malvasia Nera Toscana, di cui abbiamo piantato due ettari e che presentiamo in purezza all'interno del progetto 'Arteliquida'. La Malvasia Nera - secondo uno studio dell'Università di Pisa sembra sia un'antica varietà di Tempranillo importata circa due secoli fa - è un vitigno particolare, difficile e molto delicato, che ha una resa bassa,

una maturazione precoce e una materia colorante molto accesa, per questo non è una varietà molto diffusa, ma abbiamo scoperto che qui c'è un terroir particolare dove cresce molto bene.

La prima annata uscita è la 2010, un gran vino che ha riposato per 18 mesi in tonneau di rovere francese tostato a vapore e la seconda vendemmia sembra abbia dato risultati ancora migliori, anche se, essendo in regime biologico, la vigna ha sempre bisogno di un'attenzione agronomica assoluta, è un sorvegliato speciale.

L'altro nostro vino di punta è il 'Primum Vinum' un Sangiovese in purezza per il quale facciamo appassire un 10% di uve per un paio di mesi in cassetta, vinificando questo mosto speciale a parte e invecchiandolo in tonneau sempre a parte, così, dopo due anni, facciamo un blend fra il vino normale, anch'esso vinificato due anni in tonneau di rovere francese e questo vino speciale dal mosto delle uve appassite, che ne impreziosiscono il bouquet. Il risultato sono seimila bottiglie all'anno numerate

di un vino particolarmente ricco, speziato, morbido con sentori che vanno sulla dolcezza e ricordi di cioccolato, che potrebbe accompagnare anche un panpepato, dolce senese di antichissima tradizione".

Ma quest'anno abbiamo realizzato anche un restyling completo del sito web, visivamente accattivante per dar risalto alle immagini con alla base un'immediatezza nello sfogliare le pagine, dove si percepiscono subito i punti di forza di Montechiaro, tra i quali la conduzione biologica, le ricette delle fattresse e il marketing costruito intorno al video della canzone "The Love we had (Stays On My Mind)" della cantante inglese Joss Stone, star mondiale del soul and R&B, di cui "Primum Vinum" è parte integrante, con addirittura ben sei milioni di visualizzazioni su Youtube! Luoghi, persone, tradizioni antiche, si intrecciano a Montechiaro con una gestione giovane e dinamica, capace di comunicare con media e social network, tutta la bellezza del territorio toscano.

Alessandro Griccioli



Mia moglie mangia sempre un'arancia prima di dormire. Sapevo che è un frutto difficile da digerire. E proprio così?
Giorgio (Milano)

Arance di sera Ecco la verità

Per saperne di più visita il sito www.saperesalute.it/viver-sano/alimenti-e-diete/vitamine

Oro al mattino, argento dopo pranzo, piombo alla sera. È una credenza popolare dura a morire quella che imputa alle arance una virtù che nel corso della giornata si trasforma da positiva a negativa. Una leggenda metropolitana che non trova alcun fondamento scientifico. E, d'altra parte, non potrebbe essere diversamente: che cosa trasformerebbe un frutto ricco di preziosi nutrienti in un pericoloso alimento, cambiando semplicemente l'ora in cui lo si mangia? Di fatto è certo che, stando alle più recenti ricerche scientifiche, l'agrume che non manca mai sui banchi di mercati e supermercati, è uno dei più validi alleati

della nostra salute. Al punto che, secondo qualcuno, se consumato quotidianamente è in grado di «togliere il medico di turno» in maniera molto più efficace della popolare «mela al giorno».

Un vero e proprio scrigno di salute

Il re degli agrumi è un vero e proprio concentrato di vitamina C, fondamentale soprattutto in questo periodo dell'anno perché aiuta a tenere alla larga i classici malanni di stagione. Ogni frutto ne contiene circa 60 milligrammi, in pratica quasi il fabbisogno giornaliero di tale nutriente.

Inoltre sono presenti quantità non irrilevanti di vitamina A, vitamina B1 e B2 e niacina, un tempo chiamata vitamina PP. Mangiarne una al giorno assicura anche una quantità soddisfacente di principi antiossidanti: le arance sono infatti ricche di composti fenolici che, stando a numerose ricerche di laboratorio e cliniche, svolgono un importante ruolo protettivo e di prevenzione nei confronti di moltissime malattie.

Da non sottovalutare infine il patrimonio di minerali: calcio, selenio, potassio, magnesio, fosforo, bromo, zinco, rame, ferro, zolfo e sodio. Fondamentali a ogni età e soprattutto quando comincia la sta-

gione invernale. C'è chi preferisce sbucciare la regina dell'inverno e gustarsela spicchio dopo spicchio. E chi invece è solito deliziare il palato con una fresca e succosa spremuta, anche in inverno.

Meglio intere o spremute?

Qual è la scelta migliore? Il contenuto in sali minerali non cambia. Le uniche differenze riguardano la vitamina C e le fibre. La prima è estremamente instabile, nel senso che a contatto con l'ossigeno dell'aria e a causa del calore che si sprigiona durante la spremitura viene facilmente distrutta.

Anche bevendola appena pronta, in

una spremuta di arancia si trova circa un quarto di vitamina C contenuta nel frutto intero. Il discorso sulle fibre è più semplice: la maggior parte di loro sono contenute nella pelle che riveste i singoli spicchi.

Spremendo il frutto, le fibre vengono gettate via.

Potrebbe aiutare a fermare il tempo. Secondo uno studio condotto da un team di ricercatori canadesi del Quebec Cancer Research Centre, pubblicata sulla rivista *Faseb Journal*, la vitamina C sarebbe in grado di mettere un freno alla degenerazione cellulare e addirittura di

invertire i processi di invecchiamento. Inoltre, da alcuni anni si parla di un possibile ruolo preventivo della stessa vitamina nello sviluppo dei tumori.

Numerose ricerche sono ancora in corso per verificare questa ipotesi. Uno studio pubblicato lo scorso anno ha per esempio dimostrato che somministrando vitamina C per via endovenosa a cavie animali è possibile bloccare la crescita di tumori molto aggressivi. Per ora bisogna prendere con le pinze questi dati, ma di sicuro possiamo affermare che il consumo di frutta ricca in vitamina C è un toccasana per l'organismo. A qualunque ora del giorno.



di Agenzia Zoe

Le proteine di origine animale fanno male alla salute?

Dipende. Un consumo eccessivo di alimenti di origine animale, soprattutto di carni rosse lavorate, aumenta il rischio di alcuni tumori. Non ci sono invece prove convincenti che un loro modesto consumo abbia effetti negativi sulla salute.

In breve

- Le proteine animali sono costituite dalle stesse molecole chimiche di quelle vegetali, gli amminoacidi.
- La loro pericolosità per la salute, se consumate in eccesso, risiede principalmente nel modo con cui interagiscono con l'organismo. Per esempio, la lavorazione delle carni per la loro conservazione e le modalità di cottura modificano le molecole presenti, rendendole potenzialmente pericolose per la salute.
- I cibi di origine animale contengono, oltre alle proteine, anche molte altre sostanze tra cui i grassi saturi e il ferro del gruppo eme. In dosi eccessive essi stimolano l'aumento di colesterolo, i livelli di insulina nel sangue e l'infiammazione del tratto intestinale, aumentando il rischio di certe patologie, tra cui i tumori, in particolare quelli del colon-retto.
- Un consumo modesto di proteine animali non è pericoloso per la salute umana. Di contro, un eccessivo consumo di carni rosse o lavorate è associato a un maggior rischio di sviluppare diabete, malattie cardiovascolari e tumori.

Quali patologie sono associate a un eccessivo consumo di carni e proteine animali?

Nessuna patologia è causata soltanto dal consumo di carne, e non vi è una relazione di causa ed effetto diretta e assoluta tra consumo di proteine animali e lo sviluppo di una data malattia. Tuttavia i ricercatori e i nutrizionisti ormai concordano sul fatto che gli individui che seguono diete ricche di proteine animali, soprattutto carni rosse, hanno un maggior rischio di sviluppare patologie come diabete, infarto e problemi cardiovascolari, obesità e cancro. Tra i tumori, il rischio aumenta soprattutto per quelli dell'apparato gastro-intestinale, come il cancro al colon-retto, all'esofago e allo stomaco, ma anche i tumori "ormone-dipendenti" come quello al seno, alla prostata e all'endometrio.

Cosa dicono gli studi?

Dal punto di vista biochimico, tutte le proteine che costituiscono gli organismi viventi sono costruite nello stesso modo dall'assemblaggio di 20 "mattoncini", gli amminoacidi, uguali in tutte le specie, sia animali sia vegetali. Il "problema" delle proteine animali risiede nel modo con cui interagiscono col nostro organismo. La maggior parte di esse provengono dalla carne, e in particolare dalle carni rosse: manzo, maiale, agnello e capretto. Il colore rosso è dato dalla presenza nei tessuti di due proteine, strettamente imparentate fra loro: l'emoglobina e la mioglobina. Entrambe contengono una molecola, detta gruppo eme, con al centro un atomo di ferro. Il gruppo eme è la "trappola molecolare" per catturare le molecole di ossigeno,

essenziali per la produzione di energia. Per questo ne vengono immagazzinate grandi quantità nei muscoli, e per questo la carne rossa è rossa. Diversi studi indicano però che il gruppo eme stimola, a livello dell'intestino, la produzione di alcune sostanze cancerogene e induce infiammazione delle pareti intestinali. Un'infiammazione prolungata nel tempo dovuta a massiccia ingestione di carne rossa aumenta le probabilità di sviluppare tumori al colon-retto, che nei paesi industrializzati, dove il consumo di carni rosse è molto diffuso, è il terzo tumore più frequente e la terza causa di morte per malattie oncologiche. L'American Institute for Cancer Research e il World Cancer Research Fund, infatti, hanno dichiarato che esistono ormai prove convincenti di una relazione chiara tra eccessivo consumo di carne rossa e aumento del rischio di cancro al colon-retto.

La carne rossa, inoltre, oltre alle proteine, contiene anche grassi saturi e varie altre molecole; queste causano aumento del colesterolo e dei livelli di insulina nel sangue, entrambe condizioni che predispongono a problemi cardiovascolari e diabete. Un altro studio ha dimostrato che la carnitina, una molecola abbondante nella carne, stimola la microflora batterica presente naturalmente nel nostro intestino a produrre alcune sostanze che possono favorire la formazione di placche aterosclerotiche.

Nel 2013 sono stati pubblicati i risultati di uno studio di ampio respiro: il Progetto EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), promosso dall'Unione europea e dell'International

a cura di AIRC, Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, www.airc.it

Agency for Research on Cancer (IARC) che fa capo all'Organizzazione Mondiale della Sanità e cofinanziato anche da AIRC. Condotta su oltre mezzo milione di partecipanti provenienti da tutta Europa, lo studio ha confermato un'associazione positiva tra consumo di carni lavorate e morti premature per malattie cardiovascolari e per cancro, soprattutto al colon-retto e al seno. Lo studio EPIC ha però anche dimostrato, di contro, che un consumo di piccole quantità di carne rossa ha effetti benefici per la salute, fornendo importanti vitamine e nutrienti specifici.

La lavorazione della carne è dannosa?

Sono considerate "lavorate" tutte le carni conservate mediante affumicatura, salatura, essiccazione o aggiunta di conservanti chimici. Un classico esempio di carni lavorate sono i salumi, come il prosciutto cotto o il salame. Diversi studi hanno mostrato come i processi di lavorazione e conservazioni aumentano la capacità delle carni di danneggiare la salute umana. Una grande metanalisi pubblicata nel 2010 dall'Harvard School for Public Health ha rilevato un aumento di rischio di infarto e diabete in chi consuma carne rossa lavorata, come bacon e salsicce, ma non in chi consumava carne rossa fresca (mentre per quel che riguarda il cancro, il rischio esiste anche per i forti consumatori di carne fresca). I meccanismi molecolari non sono ancora del

tutto chiari ma è probabile che la differente quantità di sale e conservanti contribuisca a modulare il rischio tra carne rossa lavorata e non lavorata. Anche il già citato studio EPIC ha fornito prove in questa direzione: il rischio di morire prematuramente di cancro o malattie cardiovascolari aumenta all'aumentare della quantità di carne lavorata consumata. Le morti premature potrebbero essere ridotte del 3% ogni anno se la persona consumasse non più di 20 grammi di carne lavorata al giorno.

Cosa succede quando si cuoce la carne?

La cottura della carne alla griglia o in padella ha molti vantaggi; le alte temperature "sterilizzano" la carne diminuendo il pericolo di contaminazioni da microbi e causano cambiamenti nella struttura chimica delle proteine aumentandone la digeribilità e il potenziale nutritivo. Tuttavia nel processo si formano anche sostanze, come le ammine eterocicliche, potenzialmente tossiche e cancerogene. Queste abbondano per esempio all'interno della classica "crosta bruciata" della carne. Nel 2011 uno studio pubblicato sul British Journal of Cancer e condotto su 17.000 partecipanti ha rilevato una frequenza maggiore di cancro al colon rispettivamente del 56% e del 59% in chi consumava la carne più grigliata o più cotta. È sempre meglio evitare una cottura eccessiva, rimuovere le parti nere e prediligere altre forme di cottura

più sane come quella al vapore.

Ha senso diventare vegetariani?

Moltissimi studi negli ultimi anni hanno messo in luce i benefici generali sulla salute di diete vegetariane, a patto che siano rigorosamente controllate per garantire un completo apporto nutrizionale, rispetto a stili di alimentazione ricchi di carne e cibi di origine animale.

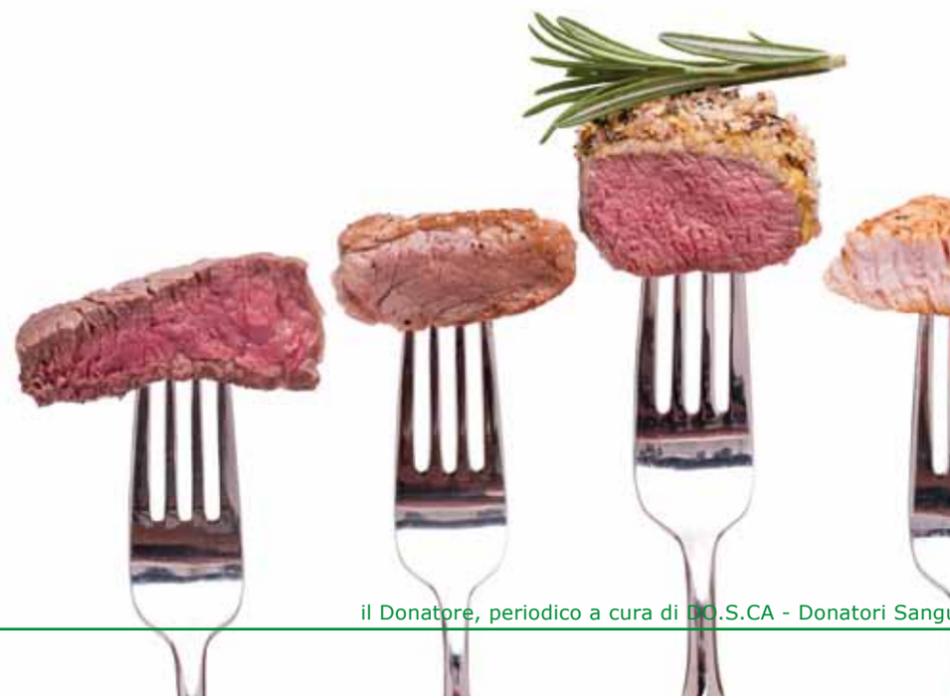
Tuttavia non sono ancora presenti studi che indichino una relazione convincente tra rischio di malattie e modesto consumo di proteine animali; anzi, in certi casi un apporto molto limitato di proteine animali ha effetti benefici, perché fornisce importanti micronutrienti.

Quali sono le dosi massime consigliate per un consumo salutare?

Chi non desidera eliminare del tutto la carne, dovrebbe consumare carne rossa solo occasionalmente; il World Cancer Research Fund raccomanda non più di 300 grammi a settimana, mentre suggerisce di consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura per un totale di almeno 400 grammi al giorno. L'Harvard School of Medicine restringe il limite di consumo di carni rosse a porzioni non superiori a 80 grammi, al massimo due volte a settimana.

In conclusione

Le proteine animali di per sé non sono tossiche e se consumate in modeste quantità non destano preoccupazioni per la salute umana. Tuttavia, una gran mole di studi condotti nel tempo ha dimostrato che un consumo abbondante di cibi di origine animale, in particolare la carne rossa, soprattutto se lavorata e cotta ad alte temperature, aumenta il rischio per molte malattie, prime fra tutti il cancro al colon-retto. È bene quindi limitare il consumo di proteine animali e sostituire la carne rossa, ogniqualvolta possibile, con pollo o pesce, o meglio ancora con proteine vegetali come i legumi e la soia. Infine, vanno fortemente limitate, se non evitate, le carni lavorate come i salumi e quelle molto cotte e abbrustolite.





Regali di Natale utili e... divertenti per voi!

di **Martina Rossi**, scrittrice

Un nuovo appuntamento tutto nostro, e visto il periodo ho deciso di condividere con voi alcune idee natalizie DIY, cioè Do It Yourself. Sì perché il fatto a mano è una tendenza che sempre più incontra il gusto di blogger e trend setter. Pare infatti una nuova mania quella di dimostrare di avere gusto sì, ma anche di sapere creare qualcosa che lo testimoni. Io ci sto provando, anche se ammetto che speravo di avere una manualità migliore, ma alla fine mi diverto molto.

Inizio subito con una cosa davvero molto carina e inusuale, che ho realizzato direttamente io in famiglia e di cui vi

mostro orgogliosa il risultato. Sto parlando delle semplicissime federe per cuscini fatte con camicie da uomo. Io non sono una sarta, tutt'altro, ma basta una macchina da cucire ed è davvero un gioco da ragazzi. Basta "mettere" la camicia al cuscino e poi renderla a misura, tagliando e cucendo i lati in modo che vadano a chiudersi. Di per sé la forma è già molto simile, e questo aiuta infinitamente il lavoro. Poi sta a voi decidere il tocco finale, se lasciare il colletto, magari con papillon o cravatta, oppure se lasciare solo i bottoni. Giudicate dalle foto cosa vi piace di più!

Da qualche settimana poi scuro su blog italiani e stranieri e siccome alla creatività non c'è mai fine, ho scovato sia idee da indossare che di decor per la casa. Partiamo dalle prime.

Avete un'amica stilosissima e un po' sopra le righe? Oppure dovete fare un pensiero alla figlia di amici che però ha già tutto? Apprezzeranno entrambe sicuramente una collana o un bracciale fatti con i fondi di matite colorate. Prendete un po' di matite colorate e con un taglierino segate via la parte finale, così da formare dei cubetti. Limate il lato tagliato perché non si agganci agli indumenti e non graffi, e forate in centro con un piccolo trapano, così potrete infilarle come fossero perline in una catenina rigida o un filo. Passate su tutti i cubetti una vernice trasparente,

e la vostra creazione è pronta, simpatica e colorata! A me quest'idea diverte moltissimo.

Un'alternativa più classica è un bel bracciale rigido ottenuto tagliando una bottiglia di plastica e ricoprendo l'anello ottenuto con un nastro di raso. Qualche giro intorno, un punto di colla a caldo per fermare e sarà chic e assolutamente cheap!

Se però non volete sbilanciarvi troppo, le prossime proposte fanno al caso vostro, sono più semplici da realizzare e meno impegnative per chi le riceve perché pensate per la casa.

La prima è davvero un'idea semplicissima. Con la tecnica del decoupage potete realizzare delle deliziose grucce in stile shabby chic. Comprate quelle in legno chiaro, si trovano ovunque, sia nei mercati che all'Ikea, ed applicate sopra qua e là pezzi di giornale e immagini di farfalle, fiori o piante che vi piacciono. Ci vuole solo un po' di gusto e manualità, ma un bel set da 6 grucce così sarà certamente gradito.

Un altro suggerimento che posso darvi è di realizzare una candela colorata in una tazzina dal gusto vintage. Le candele sono oggetti di arredo evergreen, e la tazzina potrà essere riutilizzata! Io ne regalerei 2 o 3 assortite, sono belle se originali e colorate. Creare una candela è davvero semplicissimo, basta sciogliere pezzi di cera a bagno maria e poi versare la cera liquida nella tazzina con uno stoppino al centro. Una volta lasciata raffreddare sarà il vostro vanto! Il pentolino ahimè dopo aver sciolto la cera però non sarà più



Martina Rossi

Nata e cresciuta in Toscana, e precisamente a Livorno, ha dovuto lasciare il suo adorato mare per motivi di studio prima, e di lavoro poi. Dopo la laurea in Cinema, Musica e Teatro all'università di Pisa, e dopo alcuni tentennamenti su quale sarebbe stato il suo futuro, ha deciso per la parte creativa: la scrittura. E così si è trasferita a Torino per seguire il master in Editing e Scrittura per Prodotti Audiovisivi, che le ha insegnato i segreti di un mestiere poco conosciuto, quello dell'autore, e che soprattutto poi l'ha portata a lavorare a Milano, la sua città ormai da quasi quattro anni. Qui collabora con diverse realtà sia all'ideazione di campagne di comunicazione offline e online, che alla realizzazione di video per diverse finalità e utilizzi.

utilizzabile, tenetene conto!

Un'ultima ottima idea è un "abbraccia tazza" proprio come quelli di cartone che Starbucks mette intorno alle sue tazze, ma fatto di stoffa, per non scottarsi le mani bevendo thè, tisane e tutto quanto di caldo e fumante è gradito nei mesi freddi. Scegliete un tessuto doppio e resistente, a me viene in mente il feltro, tagliatene un rettangolo da chiudere con un'asola semplice e un bottoncino colorato. Semplice e utilissimo.

Il DIY è un'ottima terapia anti stress, che aiuta a concentrarsi su un obiettivo e a dimenticarsi di tutto il resto. Provare per credere.

E se proprio la creatività non è il vostro forte, andate sul sicuro: una bella infornata di biscotti, fatti rigorosamente da voi, in barattoli particolari, magari di vetro lavorato, ed il gioco è fatto!

Se non sapete cosa indossare a una festa o in un'occasione speciale, o se volete qualche consiglio
inviatemi una mail a angolodelladonatrice@libero.it



La ricetta Il rotolo natalizio

Ingredienti:

- **Per il rotolo:** 5 uova, 10 gr miele, 100 gr farina, 140 gr zucchero, i semi di 1 bacca di vaniglia, farcitura a piacere

(crema spalmabile al cioccolato, crema pasticcera, marmellata)

- **Per la glassa:** Ingredienti: 200 gr. di zucchero a velo 1 uovo 1 limone, colorante alimentare rosso

Preparazione:

Pasta biscuit: iniziate dividendo i tuorli (dovranno pesare circa 100 gr) dagli albumi (dovranno pesare circa 150 gr). Sbattete i tuorli per almeno 10 minuti assieme a 90 gr di zucchero, al miele e alla vaniglia fino a che non diventano chiari e molto spumosi.

Montate gli albumi a neve non troppo ferma assieme al restante zucchero, in modo che non si formino grumi quando li unirete ad altri ingredienti, quindi unite i due composti con una spatola senza smontarli. Aggiungete la farina setacciata molto delicatamente ed amalgamatela.

Stendete l'impasto su un foglio di carta forno, posto su una teglia da forno delle dimensioni di circa 45 x 37 cm, e livellatelo con una spatola piatta e liscia fino a raggiungere lo spessore di 1 cm. Infornate in forno statico già caldo a 220° per 6-7 minuti (non di più); la superficie del dolce deve diventare appena dorata e non dovrete mai aprire il forno che tratterrà al suo interno l'umidità. Estraiete la pasta biscotto dal forno, toglietela immediatamente dalla teglia, poggiandola con tutta la carta forno su di un piano. Spolverizzate la superficie della pasta con dello zucchero semolato, in modo che non si appiccichi, e sigillatela immediatamente con della pellicola, ripiegandola anche sotto i lati. In questo modo la pasta biscotto raffreddandosi tratterrà al suo interno tutta l'umidità che servirà a renderla elastica e l'aiuterà a piegarsi senza creparsi. Quando la pasta biscotto sarà fredda togliete la pellicola, farcitemela con farcitura a scelta e arrotolatela.

Glassa per ricoprire: montate l'albume dell'uovo, incorporate il succo del limone e lo zucchero a velo setacciato. Mescolate fino a ottenere una crema densa, unire il colorante fino ad ottenere un bel rosso acceso, ricoprire interamente il rotolo e lasciar asciugare.



Il cappotto Le sue origini nel mondo della moda

Ci sono dei termini nell'ambito della moda ormai caduti in disuso, che però rievocano un'antica eleganza. Il paltò e il redingote ad esempio ci rimandano ad un unico intramontabile capo d'abbigliamento: il cappotto.

In origine erano lunghi soprabiti da uomo, per la maggior parte di rappresentanza. Poi nel 1700 le forme iniziano a semplificarsi, si fa largo la necessità di essere comodi per montare a cavallo e da qui il Riding coat, divenuto poi Redingote in tutta Europa. Lungo al polpaccio, di linea aderente al busto e ampia nella parte inferiore, senza ricami e con un doppio bavero con due file di bottoni.

Di questo appare anche una versione femminile durante la Rivoluzione Francese. Sta nascendo il cappotto per come oggi lo intendiamo. Nel 1800 si fanno spazio cappe e mantelle, ornate da passamanerie e merletti preziosi, indicati per andare in carrozza. I primi decenni del '900 invece sono gli anni della moda d'avanguardia, da passeggio e delle prime corse in automobile, per questo i cappotti da viaggio sono pratici e caldi, mentre quelli da sera hanno strascico e bottoni gioiello.

Dopo gli anni 30 del secolo grazie alle prime riviste di moda americane, anche in Europa si inizia a pensare di poter ottenere degli abiti di buona fattura anche con la produzione industriale. E mentre in Francia i grandi nomi della moda creano per le loro esclusive clienti evening coats con materiali pregiati e Christian Dior crea i primi cappotti sagomati con la martingala in vita, qui in Italia nasce uno dei marchi più famosi al mondo per quanto riguarda i cappotti: Max Mara. L'anno più importante per la storia del cappotto è proprio il 1981, quando Max Mara lancia il modello che è ancor oggi la quintessenza del cappotto femminile. Di caldo cashmere, color cammello, lungo fino al polpaccio e con le maniche a kimono, è il capo che contraddistingue le donne in carriera.



DOSCA al museo



Cari lettori, vogliamo iniziare con una bella e sana abitudine; segnalarvi mostre che secondo noi meritano di essere visitate. Mancano ancora un po' di mesi all'inaugurazione ufficiale di Expo 2015 ma sono tantissime le iniziative che ne anticipano il tema: l'alimentazione. Iniziamo quindi con la mostra "FOOD. CIBO: DAI SEMI AL PIATTO". Ha aperto i battenti da novembre ma rimarrà al Museo di Storia Naturale fino a fine giugno 2015. E' una mostra interattiva, con un linguaggio accessibile a tutti e una narrazione multisensoriale sviluppati in un percorso giocoso. Si parte dai semi per scoprire poi come migrazioni e scambi commerciali abbiano variato il nostro modo di mangiare. Le curiosità sono davvero tante!



100 anni 1914

Anniversari in medicina

Centenario della nascita

14 giugno 1914

Nasce **Bror Rexed**, neuroscienziato svedese. È famoso a livello internazionale per aver elaborato una classificazione della sostanza grigia del midollo spinale umano (nota come lamine di Rexed). Partecipa ad un progetto di ricerca per utilizzare

radiazioni di protoni in neurochirurgia. In Svezia è noto anche per il suo impegno nella du-reformen ("riforma del tu"), un processo di riforma della lingua svedese avvenuto verso la fine degli anni '60. Nel 1979 vince il premio della Léon Bernard Foundation.

Centenario della morte

27 aprile 1914

Muore **Domenico Biondi**, noto medico italiano. Frequenta la Facoltà di Medicina e Chirurgia presso l'Università di Napoli, laureandosi nel 1880 e specializzandosi in Anatomia patologica e Istologia. Studia poi in Austria, in Russia e in Germania, dove, tra il 1886 e il 1889, diventa insegnante d'Istologia all'Università di Breslavia. Tornato in Italia, è professore di Patologia chirurgica all'Università di Bologna, poi di Clinica chirurgica in quelle di Cagliari e di Siena. Nella tecnica istologica lascia il suo nome a un metodo di colorazione, il cosiddetto "Reattivo Biondi", mentre in ambito anatomico studia dettagliatamente le malformazioni del palato e della faccia.

100 anni

Centenario delle scoperte

1914

Il medico belga Albert Hustin e il medico argentino Luis Agote, separatamente e senza conoscersi, scoprono **come conservare il sangue umano**. Come ben sappiamo, inizialmente le trasfusioni dovevano essere eseguite direttamente dal donatore al ricevente affinché il sangue non coagulasse. Tuttavia, dalla fine del 1800, vengono scoperte sostanze anticoagulanti in grado di conservare il sangue più a lungo. Entrambi i medici, per risolvere il problema della coagulazione, aggiungono nel sangue una soluzione di citrato di sodio e glucosio. Il citrato di sodio è anche una sostanza di facile assorbimento e con poche controindicazioni. Dopo alcuni esperimenti su animali e in vitro, prima Hustin nel marzo del 1914, e poi Agote, nel novembre del 1914, eseguono le prime trasfusioni di sangue non dirette. Questa tecnica rivoluziona la medicina d'urgenza militare durante la Prima Guerra mondiale.



50 anni 1964

Anniversari in medicina

Cinquantenario della nascita

8 novembre 1964

Nasce il medico oncologo e ricercatore italiano **Paolo Antonio Ascierto**. Si laurea nel 1990 in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Napoli e poi si specializza in Oncologia. È dirigente medico presso l'Istituto Nazionale Tumori di Napoli. Dal 2004 al 2007 è

presidente dell'Intergruppo Melanoma Italiano (IMI), Associazione No-Profit nata nel 1998. È ideatore di "Metti il Melanoma in Fuorigioco", manifestazione di carattere nazionale per sostenere la ricerca scientifica sul melanoma e promuoverne la prevenzione.

Cinquantenario della morte

31 ottobre 1964 Muore il neurologo ungherese **Ladislav J. Meduna**. Nel 1914 si iscrive alla facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Budapest. Ottiene la laurea solo nel 1921, a causa dello scoppio della Prima Guerra Mondiale. Frequenta poi l'Interacademic Institute for Brain Research di Budapest, dove si specializza nello studio delle neuropatologie della struttura nervosa. Con l'aumento però delle manifestazioni antisemite, è costretto nel 1938 ad emigrare negli USA, dove ottiene la cattedra di neurologia presso la Loyola University, a Chicago. Qui compie uno dei più importanti studi sugli stati confusionali del sonno-veglia nelle varie forme di psicosi.

Cinquantenario delle scoperte

1964

Il medico oftalmologo José Ignacio Barraquer idea **due nuove tecniche chirurgiche in ambito oculare**: la cheratomileusi, che prevede la rimozione, il congelamento, la modifica e il reinserimento del disco corneale nell'occhio del paziente, e la cheratofachia, in cui un disco corneale (naturale o artificiale) viene introdotto nella cornea per modificarne la forma ed eliminare il difetto rifrattivo. Nato in Spagna nel 1916, suo padre è un noto chirurgo oculista, fondatore della Clinica Barraquer, mentre suo zio è titolare della prima cattedra di Oftalmologia di Barcellona. Laureato in Medicina e specializzato in Oftalmologia, José Barraquer comincia immediatamente a studiare i vizi refrattivi, le cause e i possibili trattamenti. Barraquer inventa anche alcuni degli strumenti chirurgici necessari per effettuare le operazioni di sua invenzione. Tra i più noti ricordiamo il microcheratomo e il criolato.



50 anni



a cura del dottor
Vincenzo Toschi
Direttore del Servizio
di Immunoematologia
e Medicina Trasfusionale
dell'Ospedale
San Carlo Borromeo

Il medico risponde

Buongiorno,
ho fatto un piccolo intervento ambulatoriale per asportazione di un neo. Vorrei sapere se posso donare o se devo rimandare la donazione. In quest'ultimo caso quanto tempo devo aspettare?

Grazie
Donatore DOSCA

Cara Donatrice, dovrebbe rimandare la donazione di un paio di settimane. È considerato un intervento di chirurgia minore.

Gentilissimo Dr. Toschi,
volevo sapere quali anomalie ed eventuali patologie si possono riscontrare attraverso la donazione di sangue? Ci sono dei valori, che se anormali, possono far sì che l'ospedale contatti il donatore per fare ulteriori controlli?

Grazie
V. R.

Attraverso gli esami di idoneità routinari si possono riscontrare anomalie suggestive di un numero enorme di malattie.

Le faccio solo alcuni esempi: malattie infettive (AIDS, epatite B o C), malattie del metabolismo (diabete), malattie del rene, malattie ematologiche (leucemie, piastrinopenie). Queste che le cito sono solo alcune delle patologie potenzialmente evidenziabili con gli esami del sangue. Con l'elettrocardiogramma si possono evidenziare malattie di cuore non note (aritmie, ischemia, ecc).

Buongiorno Dottore,
pratico sport a livello agonistico (trail running e sky running) e a questo proposito volevo sapere se l'intensa attività fisica può avere interazioni con la donazione. Scusi per la domanda magari banale, ma per me è tutto assolutamente nuovo.

Grazie ancora
Donatrice DOSCA

Non vi sono particolari interazioni tra sport e donazione. L'unico accorgimento che va tenuto presente è che dopo la donazione andrebbe evitata l'attività fisica intensa. Un'attività fisica lieve è ammessa.

Per contattare il medico
scrivere una e-mail a
info@doscasancarlo.it



Lo psicologo risponde

Buongiorno Dottoressa,
scrivo per raccontare l'incubo che la nostra famiglia sta vivendo. Da qualche mese la nostra primogenita, Giulia di 17 anni, ha cominciato ad avere problemi con il cibo. Ha iniziato seguendo una dieta "fai da te" che poi si è trasformata in un digiuno quasi assoluto perdendo più di 10 chili, con la conseguente scomparsa del ciclo mestruale. Nonostante sia evidentemente magra, dice di vedersi grassa e passa molto tempo a guardarsi allo specchio e a fare esercizio fisico. È sempre stata una ragazza diligente, ma ultimamente è eccessivamente attenta al suo rendimento scolastico e trascorre la maggior parte del tempo a studiare, allontanando così le sue amiche più strette. Siamo molto preoccupati e non sappiamo come comportarci con Giulia, ma anche con la nostra figlia più piccola. Spero che lei possa aiutarci.

Cara signora, comprendo la vostra preoccupazione e la sensazione di impotenza rispetto al comportamento di Giulia.

Quanto mi descrive sembra poter essere inquadrato come un disturbo del comportamento alimentare di tipo anoressico. Infatti, di esso fanno parte il rifiuto del cibo e l'eccessivo esercizio fisico con lo scopo di tenere sotto controllo il peso, l'amenorrea (assenza del ciclo mestruale), il perfezionismo che nel

caso di Giulia si manifesta nello studio. Sembra, dunque, evidente la necessità di una presa in carico della ragazza che preveda la collaborazione di diversi professionisti, non solo per indagare meglio l'eventuale presenza di altri aspetti tipici di tale disturbo non ancora emersi (es. indice di massa corporea, vomito, uso di lassativi), ma anche per valutare le sue condizioni mediche ed approfondire gli aspetti psicologici che vi sono alla base.

A tal fine, può rivolgersi all'UOC di Psicologia Clinica dell'A.O. San Carlo Borromeo, dove sarà possibile iniziare un percorso psicologico per Giulia e, se lo riterrete opportuno, anche per l'intero nucleo familiare coinvolto.

UOC Unità Operativa Complessa
di Psicologia Clinica
Direttore: Dott. Giorgio De Isabella

Lo Spazio d'Ascolto per i donatori
riprenderà a breve.
Daremo quanto prima informazioni
dettagliate su tempistiche,
modalità di accesso e prenotazione.



Lo psicologo risponde

Il medico risponde

“PERCHÉ GIULIO POSSA CONTINUARE A CRESCERE
ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE!”



DOSCA

www.doscasancarlo.it

Chi ha bisogno di sangue ha bisogno anche del tuo aiuto per realizzare i propri desideri. Aiutalo con una donazione al Centro Trasfusionale dell'**Ospedale San Carlo Borromeo** di Milano.

Campagna pubblicitaria di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA



L'Avvocato risponde



a cura dell'avvocato
Giovanni Nanetti,
mediatore familiare
e donatore Dosca

*Egregio Avvocato,
sono separato da ormai 4 anni e da circa sette con la mia ex moglie avevamo acquistato un appartamento contraendo un mutuo cointestato della durata di 25 anni. Dopo la separazione consensuale, in casa sono rimasto io con uno dei due figli, lei è andata ad abitare in affitto con l'altro figlio. Nella sentenza di separazione veniva optato per la vendita dell'immobile appena possibile o per dividerlo, in quanto fattibile in due unità. Vista la crisi immobiliare non è stato possibile vendere e quindi il mio quesito è questo: la rata del mutuo è da dividere al 50%? O sono previste altre soluzioni? In genere per quel che sento di solito nella casa rimane l'ex moglie e la rata è divisa a metà... ed è l'ex marito a doversi sobbarcare un ulteriore affitto. Questo può essere valido anche se le parti sono invertite? Grazie mille avvocato.*

B.V. (donatore DO.S.CA.)

Per contattare l'avvocato telefonare al numero **335-8196 499** oppure scrivere una e-mail a avvocato@doscasancarlo.it

Egregio, anzitutto La ringrazio per avermi scritto ed in particolare per avermi posto una domanda molto utile, che mi dà la possibilità di offrire una risposta a tante persone separate e/o divorziate, madri o padri che siano, che si trovano ad avere problemi con la vendita della casa coniugale o con la divisione della rata del mutuo. In questo momento peraltro queste problematiche sono davvero diffusissime e creano non poche tensioni.

Ebbene, la risposta teorica potrebbe e dovrebbe essere affermativa, nel senso che nell'accordo di separazione non era certo previsto che il 100% del mutuo fosse a Suo esclusivo carico, se non temporaneamente, ossia fino alla vendita e/o alla divisione in due unità dell'immobile. In concreto però mi par di capire che le cose in questi 4 anni siano proprio andate così, quindi si è consolidata di fatto tale situazione, per Lei certamente sfavorevole. Il consiglio è quindi quello di rivedere le condizioni di separazione, magari in sede di divorzio, visto che sono passati più di 3 anni dalla separazione.

Sperando di esserle stato utile, resto a Sua disposizione. Con i miei più cordiali saluti.

Av. Giovanni Nanetti



L'Avvocato risponde

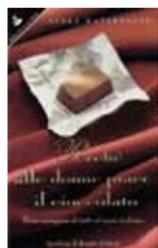


Letti per voi



Perché alle donne piace il cioccolato. Come mangiare di tutto ed essere in forma

Autore: Debra Waterhouse
Casa Editrice: Sperling & Kupfer Editori
Pagine: 784 Prezzo: 10,07 €



Spesso si rinuncia, anche con notevoli sacrifici, ai cibi che si pensa facciano ingrassare o siano dannosi per la salute. La tesi dell'autrice è che quando si desidera un certo alimento è perché il proprio corpo ne ha bisogno e cita ad esempio il cioccolato, ritenuto perfetto per riequilibrare gli scompensi fisiologici femminili e ritrovare il tono dell'umore, ma a cui tante donne rinunciano convinte che faccia male.

Atlante universale delle nuvole. Come si chiamano e come si classificano le nubi

Autore: Damiano Zanocco
Casa Editrice: Antiga Edizioni
Pagine: 96 Prezzo: 12,00 €



Un manuale fondamentale per chi vuole imparare a conoscere e distinguere in modo semplice, ma allo stesso tempo corretto, tutte le nuvole classificate. Utilissimo per tutte quelle persone che svolgono attività all'aria aperta e hanno bisogno di capire come evolverà il tempo osservando le nubi e il loro divenire.

Marc Chagall. Una retrospettiva 1908-1985

Autore: a cura di Claudia Zevi
Casa Editrice: GAmM Giunti
Pagine: 352 Prezzo: 40,00€ (34,00€ vendita in mostra)



Il volume che accompagna la grande mostra dedicata a Marc Chagall è da considerarsi fra le più vaste e complete pubblicazioni dedicate al grande maestro. Suddiviso in 8 sezioni, corrispondenti ai diversi periodi della vita dell'artista e ai temi dominanti in ciascuno di tali periodi, il volume è introdotto da uno straordinario testo inedito, recentemente ritrovato negli

Archivi Chagall a Parigi.

Metereologia pratica per il diporto nautico

Autore: Silvia Ferri
Casa Editrice: Hoepli
Pagine: 149 Prezzo: 17,90 €



Questo volume si rivolge a chi naviga per diporto e vuole unire il benessere e il divertimento di tutto l'equipaggio alla sicurezza dell'andar per mare. Un'affidabile previsione meteorologica è uno degli ingredienti fondamentali di una buona crociera, insieme alla conoscenza della barca e delle tecniche di navigazione. Una serie di schede riassuntive e informative da tenere a portata di mano per una rapida consultazione.

Scritti da voi



rubriche

Perché

L'uomo della sera, della notte,
questo scrisse per paura della morte:
io ti sconfiggo! ...con un'opera d'arte.

Stefano Confetta

Tanto mi levasti

Tanto
mi levasti
in un sol momento...
tanto...
fino a donarmi.

Silvia Citi

L'amore

L'amore
L'amore è scala che porta sempre più su
L'amore è fontana
Di acqua pura
Che porta gioia.
L'amore vero non conosce paura,
lotta per la vita,
per vincere il male sulla terra.
L'amore è testimonianza
Per sopportare il dolore con forza.
Maria ti prego
Soccorri il povero
Con la tua compassione materna,
la tua carità, tutta dolcezza.
Solo con l'amore
La vita è gioia
E paradiso in terra

Giovanna Capuano

Siamo lieti di pubblicare scritti creati e inviati dai nostri donatori in occasione del Premio Doscar 2014.

Per scrivere alla redazione
inviare una mail a
info@doscasancarlo.it
o scrivere all'indirizzo
Dosca Onlus
via Pio II, 3
20153 Milano

Scritti da voi





Lettere alla redazione

Lettere alla redazione

La lettera del mese

Caro Edoardo, ho ricevuto l'ultimo numero della vostra Rivista: che eleganza! Mi sembra stravinta la sfida alla sua divulgazione ed è ora ancora più intrigante. Complesso e serio il calo delle donazioni delle giovani generazioni, triste segno dei tempi poco sensibili a valori alti; auguriamoci un'inversione di tendenza. Congratulazioni Direttore! Un abbraccio Irene

Cara Irene, che bei complimenti, grazie molte. Se non hai nulla in contrario pubblicherò questa tua bella lettera nella rubrica Lettere alla Redazione nel prossimo numero in uscita verso Natale. Un abbraccio a tutti voi. Edoardo

CALENDARIO TASCABILE DOSCA I sabati di donazione

Cara Redazione, come ogni anno ho ritirato il calendarietto tascabile della vostra Associazione con indicati i giorni di chiusura del Centro Trasfusionale. Ho notato però che nessun sabato è segnalato come chiuso. Cosa significa? I sabati sono di nuovo tutti aperti? O possiamo donare ancora solo due sabati al mese? E in questo caso perché non sono evidenziati i sabati di apertura? Donatrice DOSCA

Cara donatrice, ti ringraziamo per la domanda che è anche occasione per meglio chiarire la questione dei sabati di apertura del Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo. Da qualche anno ormai i sabati di donazione sono solo due al mese; purtroppo il Reparto ha dovuto limitare

l'apertura del Centro Trasfusionale nel weekend proprio per mancanza di personale. Allo stato attuale e sicuramente per tutto il 2015, i sabati aperti per la donazione rimangono 2 al mese. Sul calendarietto tascabile che distribuiamo a voi donatori i sabati di apertura non sono effettivamente evidenziati; questo perché le date e le decisioni riguardanti il personale possono subire variazioni durante il corso dell'anno e avremmo corso così il rischio di comunicare date errate. Per questa ragione abbiamo ritenuto opportuno non indicare sul calendarietto le date di chiusura. Abbiamo però segnalato con un piccolo avviso (appena sotto il calendario) di telefonare in segreteria per conoscere i sabati di apertura e di conseguenza prenotare la donazione, che ricordiamo essere sempre obbligatoria. Ricordiamo inoltre che siamo soliti pubblicare le date di apertura dei sabati nella seconda pagina della nostra rivista Il Donatore.

REMIND TELEFONICO Un servizio per tutti i donatori

Buongiorno, sono un donatore DOSCA da quasi un anno ormai. Volevo ringraziare l'associazione per il servizio di remind telefonico ai donatori. Per me è molto importante, perché sono smemorato e spesso molto impegnato. I gentilissimi volontari di DOSCA mi chiamano quando scadono i 3 mesi dall'ultima donazione, ricordandomi che posso tornare a donare. E' davvero un metodo gradito e utilissimo. Grazie a tutti i volontari DOSCA! G. R. (Donatore DOSCA)

Caro donatore, siamo molto contenti che il "lavoro" dei nostri volontari sia così tanto apprezzato. Abbiamo sempre pensato che il contatto diretto con il donatore sia importante ed efficace. Abbiamo spesso il timore di disturbarvi, ma il nostro intento è solo

ricordarvi, senza ovviamente obbligarvi, di tornare a donare quando potete e avete tempo, perché di sangue ce n'è sempre bisogno. Ci fa piacere ricevere ogni tanto giudizi positivi su quello che facciamo e per questo ti ringraziamo davvero di cuore e lo facciamo anche a nome di tutti i volontari. Alla prossima donazione!



Per scrivere alla redazione
inviare una mail a info@doscasancarlo.it
o scrivere all'indirizzo
Dosca Onlus
via Pio II, 3
20153 Milano





Medicina in pillole



Il marito va in pensione e la moglie si ammala La nuova sindrome che colpisce le donne

Quando il marito va in pensione, la moglie rischia di ammalarsi seriamente. Si chiama "sindrome del marito pensionato" e porta ansia, insonnia, mal di testa e spesso anche depressione. Secondo l'istituto di ricerca IZA presso l'Università di Bonn la sindrome colpisce le mogli di quelle società con una divisione molto rigida dei ruoli in famiglia. Marco Bertoni e Giorgio Brunello dell'Università di Padova hanno indagato il fenomeno utilizzando i dati di un'indagine che ogni anno viene condotta in Giappone. È emerso che per ogni anno di pensione in più per lui, sale di 5-7 punti percentuali il rischio della consorte di soffrire della sindrome. Inoltre, contrariamente a quanto ci si aspetta, se anche lei lavora i sintomi sono ancora più forti.

Contare le calorie non serve Secondo l'esperto nel corpo umano non esistono

Lo sostiene il Dr. Pier Luigi Rossi con il suo libro "Dalle calorie alle molecole", dove affronta in termini semplici la genomica nutrizionale, la scienza che studia l'effetto degli alimenti sul nostro DNA. Le calorie non esistono ed è quindi inutile affannarsi nell'abbatterle drasticamente con diete ferree. Sarebbe utile invece conoscere i processi che regolano l'assimilazione di grassi nel nostro corpo e cercare di tenerli sotto controllo. Come dimostra il fatto che ci sono persone che non ingrassano pur mangiando molto, infatti, il cibo 'parla' con il nostro patrimonio genico. Tanto per chiarire, "un piatto di pasta con tonno e pomodoro può avere le stesse calorie di due bicchieri di birra ma non hanno lo stesso effetto metabolico". Dobbiamo perciò scegliere non quante calorie ingerire ma quali molecole, ovvero quali nutrienti. All'interno delle cellule esistono, infatti, sistemi biologici che, aiutati dai nutrienti che assumiamo, aiutano il corpo a diminuire l'accumulo di lipidi. Solo le molecole e non le calorie sono in grado di 'dialogare' con il nostro DNA mandando il corpo in modalità 'perdi-peso' e di controllare la secrezione di ormoni.



Allergia o intolleranza alimentare?

Ecco la differenza

I sintomi sono spesso uguali. In entrambi i casi chi ne è colpito presenta mal di pancia e diarrea, o un rash cutaneo. La differenza sta nel meccanismo di reazione del corpo. Nel caso di "vera" allergia alimentare, è sempre coinvolto il sistema immunitario. Le intolleranze invece possono essere causate da un deficit di enzimi, come nel caso di intolleranza al lattosio, uno zucchero contenuto nel latte che alcuni non riescono a digerire. Nel caso di sostanze coloranti o additivi come carotene, tartrazina, acido sorbico e glutammato, i sintomi sono provocati da cause non ancora chiarite. Un'ulteriore differenza sta nel fatto che nel caso di un'allergia alimentare "vera" bastano quantità minime dell'allergene per scatenare i disturbi, che spesso in un'intolleranza si manifestano solo dopo aver ingerito una certa quantità di alimento.

Cronaca in pillole



Vuoi mangiare bene? Non dimenticare di scegliere le posate giuste

Preparare gustose ricette o manicaretti ricercati non basta per ammagliare i vostri ospiti. Infatti l'esperienza del cibo è multisensoriale e coinvolge perciò anche la vista e il tatto, oltre al gusto e all'olfatto. Alcuni ricercatori dell'Università di Oxford hanno condotto alcuni test e hanno dimostrato che la scelta delle posate è fondamentale per la buona riuscita di una cena o di un pranzo. Ad esempio mangiare lo yogurt con un cucchiaino di plastica leggera lo fa sembrare più denso e di maggiore qualità, probabilmente per via della differenza di peso fra posata e alimento. Anche il colore avrebbe un'influenza importante: i contrasti accentuano la sensazione di salato, mentre se le posate hanno una tinta simile al cibo, questo sembrerà più dolce. Variando il tipo di posate e stoviglie si potrebbero quindi rendere più gustosi alimenti sani ma poco appetibili soprattutto per i bimbi. Inoltre, scelte attente potrebbero migliorare anche le esperienze gastronomiche nei ristoranti.



Scala mobile ferma Salire è molto più faticoso

Tutto scaturisce da un effetto psicologico che crea nel cervello una dissociazione tra la memoria esplicita (relativa alle informazioni richiamate consciamente) e quella implicita (relativa ai comportamenti automatici). Quando si sale su una scala mobile ferma, anche se ci si è già accorti che non funziona, si ha una sensazione di perdita d'equilibrio e una prolungata difficoltà a salire i gradini, operazione che richiede uno sforzo cosciente superiore a quello necessario per salire una normale scala. Il motivo è che il cervello continua a inviare ai muscoli segnali coerenti con la normale esperienza d'uso di una scala mobile in movimento. Le ricerche sono state condotte da due neuroscienziati dell'Imperial College di Londra, che hanno sottoposto al test alcuni volontari. Gli scienziati hanno notato che le persone si avvicinavano con il busto proteso in avanti per compensare il movimento e con l'aumentata velocità di passo con cui ci si avvicina a una scala mobile funzionante, anche quando erano ben consci di trovarsi di fronte a una ferma.

Vino rosso e carne: un abbinamento perfetto

Scopriamo i motivi

Tutto dipende dai tannini, che contrappongono la secchezza del vino alla pastosità della carne. I tannini scompongono infatti le glicoproteine della saliva, che hanno funzione lubrificante, ristabilendo la sensazione di "bocca asciutta" dopo l'assunzione di cibi unti. Lo ha dimostrato uno studio coordinato dal Dipartimento di scienze nutrizionali della Rutgers University (Usa): i ricercatori hanno verificato l'effetto facendo mangiare a un gruppo di volontari cibi untuosi, accompagnati da soluzioni contenenti sostanze astringenti come l'estratto di vinacciolo, il tè verde e il solfato di alluminio. Ecco perché gli orientali pasteggiano con il tè e in molte culture vi sono accostamenti fra ingredienti astringenti e grassi, come l'aceto e l'olio, il limone e i fritti, i sottaceti e il bollito, lo zenzero e il sushi. Secondo i ricercatori, la naturale tendenza a ristabilire un equilibrio tra le sensazioni tattili della bocca ha favorito la ricerca di una dieta variata, che è stata vantaggiosa per la nostra evoluzione.

Medicina in pillole

Cronaca in pillole



Premio DOSCAR quarta edizione



In occasione della Festa di Natale della nostra Associazione, che si terrà il pomeriggio del 13 dicembre, saranno premiati i vincitori della 4ª Edizione del Premio DOSCAR, con una pergamena commemorativa e un buono di 50 euro della Libreria Feltrinelli. La Giuria composta da Eduardo Szego - Presidente Dosca, Vincenzo Toschi - Vice Presidente Dosca, Martina Rossi - Autrice e Gloria Mereghetti - Segreteria Generale Dosca, ha visionato e commentato gli elaborati inviati dagli amici donatori e non ed ha concluso con le seguenti assegnazioni:

Per la sezione POESIA-PROSA,

vince il Premio Doscar **Maria Pia Perucca Orfei** con la poesia **Stare e non essere**.

(vedi il Donatore 20, pagina 41)

L'autrice ha deciso poi di rendere noto il proprio nome e ne siamo orgogliosi in quanto già nostra collaboratrice per la Rivista "Il Donatore", nonché donatrice lei stessa e madre di Lodovica, nuova e giovane donatrice iscritta a Dosca.

STARE E NON ESSERE

*Ero vicino a te fedele compagna della tua vita
Ero vicino a te un essere felice e sorridente
Stavo tra le tue braccia serena e protetta, ma non ero
Il mio essere pian piano svaniva e faceva posto al tuo essere
I miei pensieri di gioia che prima erano, non erano più
Ero al mio posto, ma poi solamente stavo
Stavo in un mondo che giorno dopo giorno
mi costruivo come il mondo più bello, ma solo stavo
Il mio essere poco a poco svaniva, la tua rigidità,
la paura del tuo giudizio e forse della tua perdita,
cancellavano il mio essere e lasciavano posto solo al tuo; e al mio stare
Che gioia essere moglie, amante, madre e sorella, ma non per sempre
Non avevo più spazio per giocare, ridere e scherzare
Il ruolo dell'essere perfetto che non poteva chiedere
ma solamente dare era un fardello
troppo pesante per me, creatura gioiosa e bisognosa di cure,
amore e comprensione
La mia schiena si piegava, ma io continuavo a camminare
La strada che portava all'essere era interrotta
ed io potevo solamente percorrere quella dello stare
Decido di ricercare la vecchia via dell'essere
E' lì davanti a me
E' un'antica via che conosco, che adoro percorrere,
ma inciampo e mi rialzo, mi faccio male,
ma è quella che riporta al mio essere
Oggi so che nulla è per sempre
Mi addormento con la speranza nel domani
Riguardo in volto la vita con il sorriso
Mi sono riappropriata con curiosità,
gioia e speranza di tutti i miei pensieri
Non ho rimorsi né rimpianti per aver percorso
la strada dello stare perché quella dell'essere era sbarrata*

Maria Pia Perucca Orfei

Per la sezione ARTI VISIVE,

vince il Premio Doscar **Giulio Benuzzi** con il quadro **"Cuore d'Autunno"**.

Visto il soggetto che ben si adattava all'atmosfera natalizia abbiamo chiesto e ottenuto dall'autore di utilizzarlo come copertina di questo numero della nostra rivista.



SettimoNews

Carissimi donatori, come ogni anno, si è confermata la nostra presenza alle feste di paese di Baggio e Settimo Milanese. Queste sagre sono l'occasione di incontrare molta gente che ancora non conosce il mondo della donazione di sangue. Una grandissima opportunità quindi per sensibilizzare chi non ha mai neanche pensato di compiere questo gesto di alto valore sociale. I nostri volontari, con il loro inesauribile entusiasmo, hanno chiacchierato, distribuito volantini e fornito tutte le informazioni necessarie

a chi si è dimostrato interessato alla donazione. E per i più piccolini, non sono mancati palloncini rossi e caramelle. Pensiamo che valga la pena esserci, perché esserci significa comunque inviare un messaggio, mettere (in senso buono) un tarlo nella coscienza, accendere la miccia. Lo strumento del passaparola è vincente e assolutamente il miglior mezzo di comunicazione. Ringraziamo infine gli affezionati donatori Dosca che sono venuti a salutarci calorosamente. Un caro saluto Antonio Vuotti

vita associativa



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

Abbiamo bisogno di volontari a Settimo per organizzare iniziative ed eventi
inviare una mail a info@doscasancarlo.it
o telefonare a: **02.48714032**



Convenzioni Dosca (esibire il tesserino DOSCA)

ART di De Santis Nicola
imbiancatura e verniciatura
 tel 349-7516591
Sconto del 20% su imbiancature, verniciature e decorazioni murali di ogni tipo

Leporatti Maurizio
riparazioni idrauliche, riscaldamento, climatizzazione
 Via Acacie, 12 - Cesano Boscone
 tel 02-4500802 cel 339-5206584
maurizioleporatti@alice.it
Sconto del 15% sulle prestazioni

FANTASIE D'INTERNI di Bossi M. Evelina
 Via Turati, 2 - Settimo Milanese (MI)
 tel 02-33502235
info@fantasiedinterni.com
Sconto del 10% su tutti gli oggetti esposti (non cumulabile con altre promo)

KARIMI TAPPETI
centro vendita, restauro e lavaggio tapeti
 Via Carlo Ravizza, 11 - Milano
 tel 02-48197857
Sconto del 15% su tutto

Tappeti Orientali Persiani di Anna Rossi
 Via Organdino, 2 Milano
 tel 02-48004670
annacesararossi@gmail.it
Sconto del 10%

Tintoria di Caterino Katia
 Via Fratelli Zoia, 226
 tel 02-4531183
Sconto del 15% su tutti i capi da lavare

VALIGERIA DE ANGELI
 P.zza De Angeli, 14 - Milano
 tel 02-435730
valigeriadeangeli@libero.it
Sconto del 15% su tutti i prodotti (non cumulabile durante saldi o altre promo)

SGAGNAMANUBER DI Porfilio Francesco
 Via Friuli, 61 - Milano
 tel 02-5457834
porfilio@email.it
Sconto 10% sulle bici
Sconto 15% su accessori e abbigliamento

FARMACIA WASHINGTON
 Via Washington, angolo Via Caboto - Milano
 tel 02-48006001
Sconto del 10% su prodotti di dietetica, cosmetica, igiene, medicazione, integratori prodotti per la prima infanzia (escluso il latte per neonati). (Sconto non cumulabile con altre promo)

GSG DENTAL SAS
studio dentistico
 Via San Giusto, 52 Milano
 tel 02-48205684
gsg.dental@alice.it
Sconto del 10% su listino prestazioni

BONOLA CASE Srl
agenzia immobiliare
 Via Ugo Betti, 40 - Milano
 tel 02-3084996
Sconto del 15% sulla provvigione

Dichiarazione mod. 730
 Via Ippolito Nievo, 1 - Settimo Milanese
 Per appuntamento: Daniela Spica
 cel 388-6918765
€ 25.00 per i soci DOSCA

Infamiglia soc.coop. sociale onlus telesoccorso
 P.zza Selinunte, 3 Milano
 tel 02-38005013
 numero verde: 800 046 337
info@teleassistenzainfamiglia.it
Sconto del 10% su tutti i servizi: telesoccorso con centrale operativa 24h, assistenza domiciliare e ospedaliera, guardia medica privata 24h, guardia infermieristica 24h, fisioterapisti a domicilio, eccetera.

Progetto Famiglia - Corsico servizi alla persona
 P.zza Carabelli, 2
 tel 02-39930558
 cel 347-0194312
 numero verde: 800 174 211
corsico@progettofamiglianetwork.it
Sconto del 20% su tutti i servizi: assistenza domiciliare e ospedaliera 24h, servizi infermieristici anche in emergenza, teleassistenza, aiuto ai pasti, gestione e somministrazione farmaci, servizi fisioterapici, eccetera.

Italcredi spa
finanziamenti e prestiti
 C.so Buenos Aires, 79 - Milano
 tel 02-66721711
 numero verde: 800 780 330
 Ref. di zona: Stefania Germani 349-2982143
s.germani@italcredi.it

Centro Estetico Bellissima
 Via Appennini, 11/A - Milano
 tel 02-37072133
gianna.schiavone@virgilio.it
Sconto del 10% su tutti i trattamenti estetici

Ricci e Capricci Parrucchieri
 P.za Rosa Scolari, 4 - Milano
 tel 02-48201908
ricciecapricciparrucchieri@hotmail.it
Sconto del 10% su tutti i trattamenti

RC Beauty Center
istituto di bellezza, specializzati in depilazione progressiva definitiva
 Via Beolchi, 15 - Milano
 tel 02-39430607
ricciecapricciparrucchieri@hotmail.it
Sconto del 10% su tutti i servizi, e info su promo e giornate open

L'éclat de la beauté estetista
 Via Santa Rita da Cascia, 3/b - Milano
 tel 02-39667110 - 0289125994
cinzia.panzeri11@gmail.com
Sconto del 10% su tutti i trattamenti estetici superiori ai 20 euro.

Orizzonte Donna - Parrucchieri
 Via Savona, 45 - Milano
 tel 02-4238205
Sconto del 10% su tutti i trattamenti

Hair Fashion - Modif' parrucchiere uomo e donna
 Via Santa Rita da Cascia, 3 - Milano
 tel 02-89125994
Sconto del 10% su tutti i servizi

MA-RA prodotti per capelli
 Via Palmi, 2 ang. Forze Armate - Milano
 tel 02-4563796
maxdimara@ibero.it
Sconto del 10% su tutti prodotti

ASD "Postura e Benessere"
 Via Postumia, 3 - Milano
 cel 334-8259063
info@posturabenessere.com
Sconto del 10% su tutte le attività di gruppo (corsi di pancafit, educazione al movimento, yoga, pilates, eccetera)

Centro Discipline Orientali Tai Chi Shaolin
 Via Torricelli, 2 - Settimo Milanese
 cel 329-1543983
francesco.placenza@libero.it
Sconto del 10% sulla quota di partecipazione

Memorapid
corsi di memorizzazione rapida, lettura veloce, scrittura creativa
 Via Savona, 45 - Milano
 tel 02-4238205
Sconto del 50% su tutti i corsi

Prontuario del donatore Dosca



Salute: IL DONATORE DEVE GODERE DI BUONA SALUTE

Età: COMPRESA TRA I 18 E I 65 ANNI

Peso: NON INFERIORE AI 50 KG

Pressione: TRA 110 E 180

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

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

LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

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

SOSPENSIONI TEMPORANEE

EVENTO	SOSPENSIONE
In caso di influenza o febbre superiore a 38°C	2 settimane dopo la guarigione clinica
In caso di raffreddore	sospensione limitata alla fase acuta
Assunzione di aspirina, antinfiammatori non steroidei, antidolorifici, antibiotici o antimicotici	7 giorni dall'ultima assunzione
Intervento odontoiatrico minore con anestesia locale	1 settimana
Vaccinazione antiallergica	72 ore
Vaccinazione contro rosolia, tubercolosi, febbre gialla, morbillo, antivaiole, anti-polio orale, parotite	1 mese
Vaccinazione contro tetano (non con siero), influenza, difterite, pertosse, febbre tifoide e paratifoide, colera, rabbia (a scopo profilattico)	48 ore
Sieroprofilassi (ad esempio 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 di oltre 6 mesi, anche se non continuativi, nel Regno Unito, dal 1980 al 1996 (trasfusioni allogene nel Regno Unito dopo il 1980)	sospensione definitiva
Per i rischi relativi ai viaggi	consulta le 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 (ad esempio per gravi traumi, tiroidectomia, su grosse articolazioni, ecc.)	4 mesi (a giudizio del medico in relazione alla patologia)
Interventi chirurgici minori	1 settimana
Endoscopia, Gastrosocopia, Colonsocopia	4 mesi



Dona il sangue, PUOI!

Ti aspettiamo al Centro Trasfusionale dell'Ospedale
San Carlo Borromeo, Milano - Tel. 02 48714032



Associazione
DO.S.CA
ONLUS