

Periodico d'informazione, intrattenimento, cultura.

Numero 23 • anno X • aprile 2015

il DONATORE di sangue



il DONATORE di sangue



Periodico d'informazione, intrattenimento, cultura. 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
Grafica e impaginazione
Caterina Venturin

Hanno collaborato
a questo numero
Francesca Boggio
Sonia Celioni
Klodiana Dosti
Chiara Ferrante
Beatrice Ferrario
Gloria Mereghetti
Giovanni Nanetti
Martina Rossi
Eduardo Szegö
Vincenzo Toschi
Susanna Trave
Agenzia Zoe

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 23 - anno X
aprile 2015
http://www.doscasancarlo.it

Orari donazioni

È possibile donare sangue dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 10.30. La donazione di plasma invece è effettuabile dalle ore 8.00 alle ore 10.00. 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 (sangue e plasma) e dalle 9.15 alle 10.15 (solo sangue).

Sabati di apertura fino a fine anno:
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!”**

**Oltre al sangue
dona il tuo 5 x 1000 a DOSCA!
Codice Fiscale 97208500153**

Il Donatore di sangue è una rivista periodica inviata gratuitamente a tutti i soci Dosca. Gli articoli firmati rispecchiano il pensiero dell'autore e non impegnano il giornale.

22 Psicologia nello spazio



Editoriale

pag 6 di *Eduardo Szegö*

Speciale

pag 8 La malattia da virus Ebola
di *Vincenzo Toschi*

Primo Piano

pag 12 Dalla tradizione alla medicina integrata
di *Chiara Ferrante e Klodiana Dosti*

pag 15 Expo 2015

pag 16 Naturopatia. Alla causa della malattia
di *Sonia Celioni*



16 Naturopatia

Cultura

pag 18 La Milano dei Visconti e degli Sforza
di *Beatrice Ferrario*

L'aforisma

pag 28 L'aforisma di oggi

Informazione

pag 22 La psicologia nello spazio
di *Francesca Boggio*

pag 26 Pollini & Co. sono in agguato
da *Sapere & Salute*

26 Pollini & Co.



pag 30 Bambini in salute
a cura di *AIRC*

Moda, tendenze e attualità

pag 32 Tendenze primavera-estate 2015
di *Martina Rossi*

pag 34 Dimagrire senza soffrire
La ricetta

pag 35 L'arte del riordino
di *Martina Rossi*

pag 36 La tribuna del Donatore

Rubriche

pag 38 Anniversari in medicina

pag 40 Lo psicologo risponde
di *Francesca Boggio*

pag 41 Il medico risponde
di *Vincenzo Toschi*

pag 43 L'avvocato risponde
di *Giovanni Nanetti*

pag 44 Letti per voi

pag 45 Scritti da voi

pag 46 Lettere alla redazione

pag 48 Medicina in pillole

pag 49 Cronaca in pillole

Vita Associativa

pag 50 Natale in famiglia DOSCA

pag 52 Bilancio DOSCA 2014

pag 54 Convenzioni

pag 55 Prontuario

30 Bambini in salute



In copertina: *Dinamismo*
per gentile concessione dell'autrice Bruna Lanza
www.b-lanza.com
arteannuncio@gmail.com

Bruna Lanza è nata a Bassano del Grappa, vive a Quinto Vicentino dove ha lo studio. Ha svolto gli studi umanistici a Bassano e gli studi artistici a Venezia alla Scuola Intenzionale di Grafica e alla Sommerakademie di Salzburg. Dipinge dall'inizio degli anni '70 e, da una decina d'anni si dedica anche alla scultura con la tecnica giapponese Raku. Fa parte della Società per le Belle Arti ed Esposizione Permanente di Milano e dal 2011 entra nel gruppo del Metaformismo fondato dal critico G. Sillato. Dallo stesso anno il suo nome è stato inserito tra gli artisti del Novecento nel catalogo dell'Arte Contemporanea edito da Mondadori.

Editoriale



Eduardo Szegö
presidente Dosca

“molti nuovi donatori idonei erano sfuggiti alla registrazione in Dosca,”

Care donatrici e cari donatori, la musica sembrava non essere cambiata; da quando, e quanto, scrivevamo nell'ultimo numero della nostra Rivista uscito a dicembre infatti, la situazione appariva ancora negativa se non peggiorata. Dal solo esame dei dati del 2014 sembrava avessimo raccolto sensibilmente meno sangue e meno nuovi donatori, rispetto al 2013.

Per quanto sussista un reale calo delle donazioni su tutto il territorio milanese e lombardo, egualmente ci convincevano poco questi risultati così negativi, per cui abbiamo voluto vederci chiaro, analizzando in dettaglio tutte i dati registrati in Emonet, da cui è risultato che questa negatività è in gran parte apparente e riconducibile ad una non appropriata e rigorosa procedura di segnalazione a Dosca dei nuovi donatori.

Innanzitutto la constatazione che la sola consegna al nuovo donatore del modulo di iscrizione a Dosca non è sufficiente ad indurli a registrarsi. Ma c'è di più: l'idoneità stessa dovrebbe essere comunicata al donatore da parte di Dosca che così avrebbe l'occasione per allacciare subito il contatto col potenziale donatore, invitarlo a iscriversi alla Associazione, e inserirlo così nel circuito virtuale della donazione.

Nel 2013 abbiamo perso circa 100 nuovi donatori per questo mancato coordinamento all'accettazione, poi a fatica parzialmente recuperati pochi per volta man mano che venivano a donare; nel 2014 risulta che **non si sono associati ben 126 nuovi donatori** (non appartenenti ad alcuna altra Associazione) **e ben 81 idonei non sono tornati a donare** e non siamo stati in grado di contattarli perché non ne conoscevamo l'esistenza. Solo aggiungendo i 126 nuovi donatori suddetti, e pur considerando completamente persi gli 81 idonei e mai venuti a donare, il risultato del 2014 risulterebbe **positivo del 6%, per quanto attiene i nuovi donatori**, anziché negativo del 24,2% ed è ipotizzabile che altrettanto positivo sia il risultato reale relativo alle donazioni del 2014, rispetto al 2013.

Se poi avessimo avuto notizia degli 81 idonei non tornati a donare, li avremmo potuti monitorare forse convincere a venire a donare, migliorando ulteriormente i risultati.

Nei primi 2 mesi del 2015 sono già 22 i nuovi donatori che non sono stati notificati alla segreteria Dosca per iscriverli ed essere così positivamente monitorati.

Abbiamo rappresentato al Simt questa situazione e avuto rassicurazione dallo stesso **che le cartelle di tutti i nuovi donatori che risulteranno idonei verranno d'ora in avanti date a Dosca che provvederà a con-**

tattarli, comunicare l'idoneità conseguita, ad invitarli a tornare a donare e da quel momento monitorarli come tutti gli altri donatori.

Altro fattore deprimente la raccolta del sangue e l'arruolamento di nuovi donatori, è la così detta **“donazione differita”**; c'è infatti il rischio che il potenziale donatore, avuta gratuitamente la conferma di essere idoneo alla donazione, e quindi di essere fondamentalmente sano, abbia con ciò raggiunto il suo obiettivo e non abbia più interesse a venire a donare. Tant'è che **dei 387 donatori dichiarati idonei nel 2014, ne sono fin'ora tornati a donare solo 307.**

Non c'è legge che imponga la “differita”, è mal accettata anche dalle altre Associazioni Donatori, comporta perdita di donatori: non si capisce l'ostinazione a mantenerla come prassi.

Su tutti questi temi, ed altri, legati all'andamento delle donazioni, abbiamo ripetutamente cercato di interessare la Direzione dell'Ospedale, anche chiedendo interventi di loro giurisdizione, ma abbiamo sempre incontrato difficoltà anziché assistenza alla soluzione di problemi.

E infine non ci stancheremo di ripetere che un'altra causa di calo (effettivo, non contabile!) delle donazioni va cercata nella soppressione di due sabati /mese per la donazione, che ha reso indisponibili circa 400 donazioni/anno che avrebbero anch'esse contribuito a riportare il risultato annuo nettamente in positivo.

Poiché la Direzione dell'Ospedale ha dato risposta negativa alla richiesta di riaprire tutti i sabati alla donazione, causa la mancanza di mezzi, abbiamo offerto noi come Dosca l'assunzione a nostro carico delle spese inerenti (medici e infermieri esterni pagati a giornata);

aspettiamo l'esito di questa nostra offerta.

L'andamento delle donazioni, come potete ben comprendere, è il nostro tema di maggior interesse e preoccupazione, per cui ci siamo un po' dilungati a darvene conto, ma c'è anche altro nella vita della nostra Associazione di cui siamo abbastanza orgogliosi e di cui vogliamo farvi partecipi, oltre a ricordare gli eventi anche a coloro che non vi hanno potuto partecipare.

Innanzitutto vi è una situazione economica sotto controllo, nonostante il calo delle donazioni e conseguentemente dei rimborsi regionali. Anche gli eventi ormai tradizionali nella vita di Dosca si sono svolti con successo di partecipazione e gradimento; alludiamo principalmente alla festa di Natale con la consegna dei Premi Doscar, di cui diamo ampio resoconto in altre pagine della Rivista.

Ci auguriamo di vedere presto tutte le componenti del percorso della donazione, entusiasticamente partecipi della crescita della attività e non di ostacolo alla stessa, nell'interesse di tutti, ma principalmente dei pazienti che necessitano il sangue.

Con questo auspicio, rinnoviamo l'augurio di

.....BUONA DONAZIONE a TUTTI!

“Dosca pronta ad accollarsi i costi per 2 sabati di donazione”

Editoriale

La Malattia da virus Ebola



Vincenzo Toschi

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

di Vincenzo Toschi

Introduzione

La malattia da virus Ebola (EVD), conosciuta anche come febbre emorragica, è una malattia che può colpire l'uomo e le scimmie ed è causata da un virus noto come virus Ebola (Fig. 1). La malattia, caratterizzata da febbre e gravi emorragie, è gravata da un'elevata mortalità tra le persone infette, stimata attorno al 50-70% dei soggetti colpiti. Il virus può essere acquisito entrando a contatto con sangue o fluidi corporei di soggetti o animali infetti (soprattutto scimmie). Ad oggi non pare possibile che possa esistere un contagio tra animali ed uomo attraverso l'aria. Le volpi volanti, un tipo particolare di pipistrelli, sono ritenute in grado di trasportare e diffondere il virus senza esserne colpite. Non esiste una terapia specifica per la malattia. Il trattamento dei pazienti affetti è sostanzialmente un trattamento di supporto che comprende un'adeguata reidratazione mediante infusione di fluidi. La EVD è stata identificata per la prima volta in Sudan e nella Repubblica Democratica del Congo e si verifica in genere in focolai epidemici che interessano le regioni tropicali dell'Africa sub-sahariana. La più grande epidemia di Ebola è avvenuta a partire dai primi mesi del 2014 ed è tuttora in corso in Africa Occidentale e sta interessando, in particolare, la Guinea, la Sierra Leone, la Liberia e la Nigeria. Sono attualmente in atto tentativi per la ricerca di un vaccino efficace al fine di tentare di arginare questa infezione potenzialmente pericolosa anche per i Paesi occidentali.

Cenni storici ed epidemiologia

La comparsa della malattia da virus Ebola è recente. La prima epidemia documentata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dovuta al virus risale infatti al 30 agosto 2007, anche se un'epidemia dovuta ad una malattia con un quadro compatibile con la EVD era già stata

riportata nel 1976. L'epidemia del 2007 colpì 103 individui (100 adulti e 3 bambini) ed interessò il villaggio di Kampungu, nella Repubblica Democratica del Congo. La più vasta epidemia congolese fu tuttavia quella del 1995, che uccise 245 individui. Il 30 novembre 2007, il Ministro della Sanità ugandese confermò un'epidemia di Ebola nel distretto di Bundibugyo, a seguito della conferma della presenza del virus sui campioni biologici testati dai Laboratori Nazionali Statunitensi e dal Centro di Controllo per le Malattie dell'OMS. In quella occasione venne confermata la presenza di una nuova specie di virus Ebola, prima sconosciuta. L'epidemia cessò ufficialmente il 20 febbraio 2008. Sempre in quella occasione furono registrati 149 casi di infezione, 37 dei quali furono mortali. Un'altra epidemia fu comunicata ufficialmente dal Ministero della Salute Ugandese a Kibaale il 28 luglio 2012; delle 20 persone colpite 14 andarono incontro a decesso. Nove dei soggetti deceduti erano familiari entrati in contatto diretto con i malati (la malattia non fu infatti inizialmente identificata come EVD) o durante la sepoltura delle salme. Gli altri soggetti colpiti appartenevano al personale sanitario. Il 22 marzo 2014 è confermata la notizia di una epidemia di Ebola in Guinea, che in brevissimo tempo raggiunge la capitale Conakry. La gravità e l'estensione del contagio induce in questa occasione l'Europa ad intervenire per arginare l'infezione ed un team di specialisti italiani dell'Istituto Nazionale per le malattie infettive Lazzaro Spallanzani di Roma e americani dal Center for Disease Control di Atlanta viene inviato nella sede del focolaio epidemico. In quella circostanza l'Associazione 'Medici senza frontiere' parla

di "epidemia senza precedenti" suscitando timori di possibile diffusione dell'epidemia stessa al di fuori dell'Africa. L'analisi genetica del virus indica che è questo strettamente correlato al virus Ebola che ha causato l'epidemia del 2009 nella Repubblica Democratica del Congo. L'epidemia del marzo 2014 dalla Guinea si diffonde rapidamente anche in Sierra Leone e in Liberia, con un numero totale di decessi di 330 su 500 persone colpite. Alla fine di luglio del 2014, ben il 50% dei 1.200 contagiati nei Paesi più colpiti (Guinea, Liberia e Sierra Leone) è andato incontro a morte per un totale di 672 persone da marzo al 29 luglio 2014. Il 29 luglio 2014 muore, a causa della malattia, Omar Khan, il medico che dirigeva il centro clinico per le cure contro la malattia, a Kenema nella Sierra Leone. A fine luglio la Gran Bretagna dichiara Ebola una minaccia per il paese ed il 6 agosto 2014 si registra il primo caso di cittadino europeo affetto da EVD. Si tratta del padre missionario spagnolo Miguel Pajares che viveva in Liberia da oltre 50 anni. Il governo spagnolo ne decide il rimpatrio immediato e il ricovero all'Ospedale Carlo III di Madrid, ma il sacerdote

muore il 12 agosto. La Guinea, da cui è partita l'epidemia, conta 460 casi con 339 morti, la Liberia 329 casi con 156 decessi e la Sierra Leone 533 casi, 233 dei quali con esito fatale. L'8 agosto la Liberia dichiara lo stato d'emergenza, mentre l'OMS parla di 932 morti e di 1711 soggetti affetti, dichiarando che il virus è una emergenza di salute pubblica di livello internazionale. Il comitato di esperti di etica medica riunito dall'OMS si dichiara pertanto favorevole al ricorso di trattamenti sperimentati, ma non ancora ufficialmente registrati contro l'EVD, mentre la società farmaceutica americana produttrice del far-



maco ZMapp, per la cura del virus Ebola, ancora allo stadio sperimentale, spedisce tutte le dosi disponibili in Africa occidentale nel tentativo di frenare l'epidemia. In un aggiornamento del Ministero della Salute del 12 marzo 2015 si legge che dall'inizio dell'epidemia da malattia EVD all'8 marzo 2015, sono stati segnalati all'OMS un totale di 24.282 casi sospetti, probabili e/o confermati di EVD e 9976 decessi, in nove Paesi (Liberia, Guinea, Sierra Leone, Mali, Nigeria, Senegal, Spagna, Regno Unito e Stati Uniti d'America). Nel pomeriggio del 23 novembre 2014 il Ministero della Salute ha appreso la notizia di un medico italiano di Emergency positivo al virus Ebola in Sierra Leone. Viene organizzato il trasferimento in sicurezza dal Paese africano all'Istituto Nazionale per le malattie infettive Lazzaro Spallanzani di Roma, dove il medico viene ricoverato in un reparto ad alto isolamento e con team dedicato esclusivamente alle sue cure. Si tratta del primo caso "importato" in Italia. In seguito alla terapia praticata, ancora largamente sperimentale, che includeva anche l'infusione di plasma di soggetti guariti dall'EVD ed in fase di convalescenza, il medico viene dichiarato guarito e viene dimesso all'inizio del mese di gennaio 2015. Per informazioni aggiornate si rimanda ai siti del Ministero della Salute Italiano, a quello dell'OMS e a quello del Center for Disease Control di Atlanta e al sito del Centro Nazionale Sangue. Nella figura 2 è rappresentata la mappa geografica dei focolai epidemici riportati nei paesi africani.

indossare adeguati indumenti protettivi. La trasmissione per via aerea non è mai stata documentata.

Serbatoio dell'infezione

I pipistrelli sono considerati il serbatoio naturale più probabile del virus Ebola. Tracce di virus Ebola sono state rilevate nelle carcasse di gorilla e scimpanzé durante le epidemie del 2001 e del 2003, che in seguito sono divenute la fonte di infezioni umane. Tuttavia, l'elevata letalità dall'infezione in questa specie li rende molto improbabili come serbatoio naturale. La trasmissione tra il serbatoio naturale (pipistrelli) e gli esseri umani è tuttavia considerata rara (Fig. 3).

Quadro clinico

L'incubazione è variabile tra 2 e 8 giorni anche se in alcuni pazienti è stata riportata estendersi dell'incubazione fino a 21 giorni. La malattia si manifesta, in genere, in forma improvvisa, con uno stato simil-influenzale caratterizzato da affaticamento, febbre anche elevata, (38,5°C e oltre), cefalea, faringite, dolori articolari, muscolari e dolori addominali, cui possono associarsi nausea, vomito, diarrea e perdita di appetito. Alcuni soggetti possono presentare sintomi meno comuni che includono: dolore toracico, singhiozzo, difficoltà respiratoria e difficoltà alla deglutizione di solidi e liquidi (disfagia). In circa il 50% dei casi si possono evidenziare manifestazioni cutanee caratterizzate da comparsa di lesioni maculopapulari. I primi sintomi della malattia possono essere confusi con quelli di esordio della malaria, della febbre tifoide, della dissenteria, o di altre malattie tropicali, prima che l'EVD progredisca fino alla fase più tipica, caratterizzata dalle manifestazioni emorragiche. Nel 40-50% dei casi, il paziente è affetto da emorragie a livello delle mucose: emorragie gastrointestinali (feci scure o sanguinolente, melena), dall'albero respiratorio o dai polmoni con tosse (emoftoe), dal naso (epistassi), dalla vagina e dalle gengive. La fase emorragica tipica della EVD, inizia in genere da 5 a 7 giorni dopo l'esordio dei primi sintomi. In alcuni pazienti si verificano anche gravi emorragie interne (addominali o pleuriche) e cutanee: petecchie, porpora, ecchimosi ed ematomi, o lesioni nelle sedi dei siti di

Modalità di contagio

Non è del tutto chiaro come si diffonda il virus Ebola. Si ritiene tuttavia che il virus si trasmette ad un soggetto venuto a contatto con i fluidi corporei di un animale o di un uomo infetti. La trasmissione da uomo a uomo sembra possa avvenire per contatto diretto con il sangue oppure altri fluidi corporei, ivi incluso il liquido spermatico. La rapida insorgenza dei sintomi rende più facile l'identificazione delle persone malate e limita la capacità di una persona di diffondere la malattia ad altri soggetti stazionando in luoghi pubblici oppure viaggiando. Anche i cadaveri sono potenzialmente infettivi. La elevata infettività della malattia impone agli operatori sanitari di

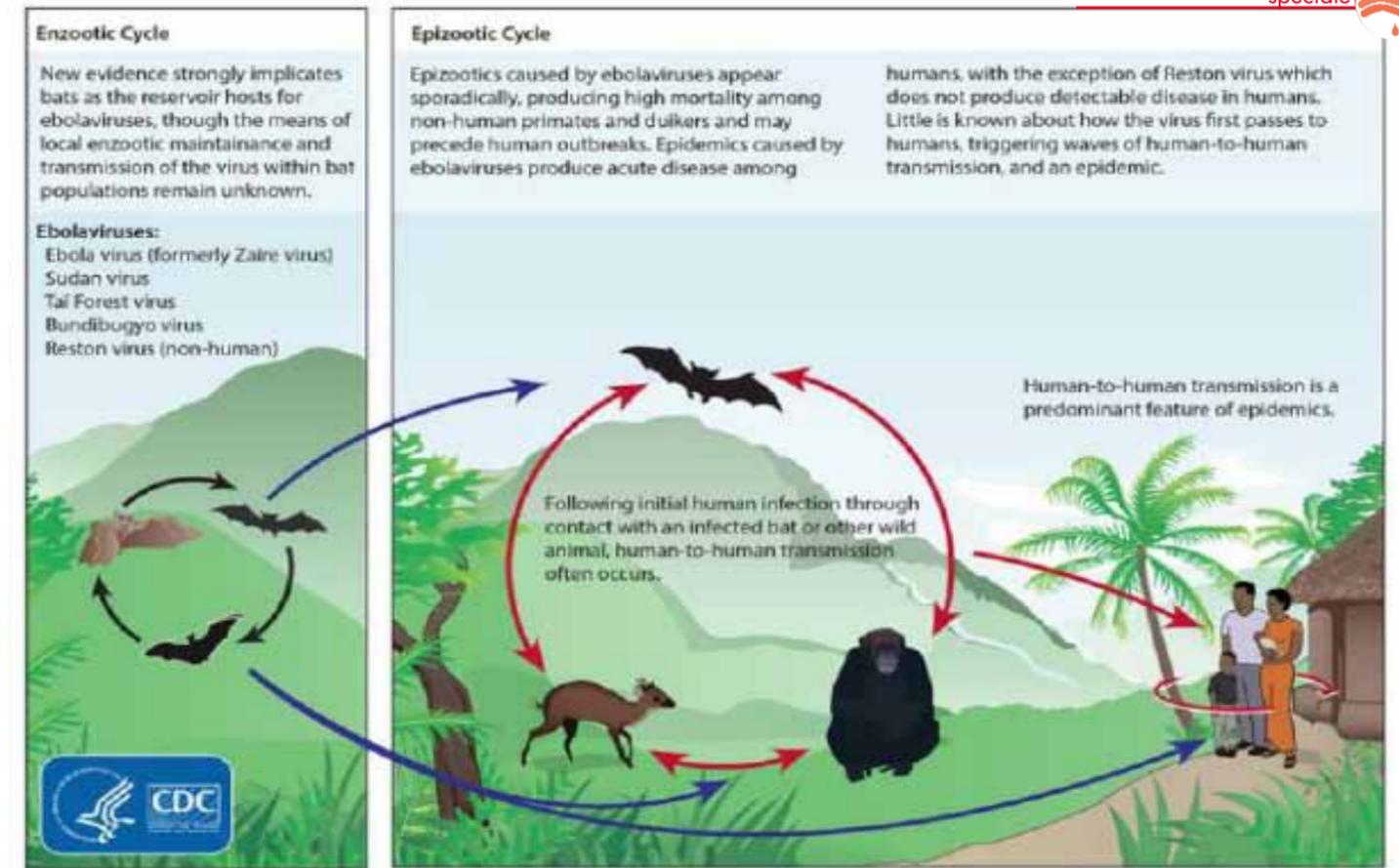
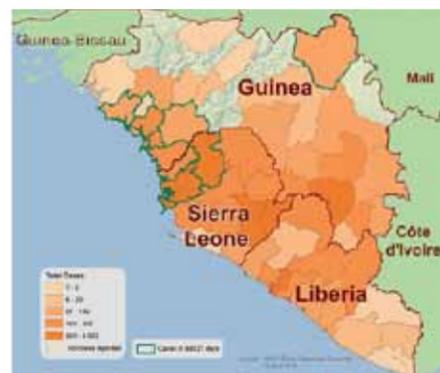
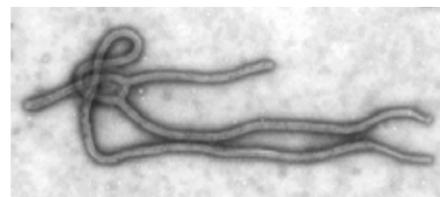


Figura 1. Immagine del virus Ebola al microscopio elettronico

Figura 2. Distribuzione geografica ed entità delle epidemie da virus ebola riportate nei paesi africani



iniezione intramuscolare o endovenosa (Fig. 4). Altri sintomi secondari sono un grave calo della pressione arteriosa, ipovolemia, tachicardia, danni ad organi quali reni, milza e fegato come risultato di una necrosi sistemica disseminata dei relativi tessuti. Nelle fasi terminali il paziente entra in uno stato di coma. L'intervallo tra l'insorgenza dei sintomi e la morte è breve: generalmente 1-2 settimane ed è dovuta all'instaurarsi di una sindrome da disfunzione multiorgano (MOF).

Diagnosi di laboratorio.

Per confermare la diagnosi, i campioni di sangue del paziente per il quale si sospetta la malattia vengono testati per ricerca di anticorpi diretti contro il virus (con metodo ELISA), l'RNA virale, o componenti del virus stesso.

Terapia

A tutto il 2014 non esiste un protocollo standardizzato di trattamento per la EVD. La terapia è unicamente di supporto e comprende misure alle a ridurre la disidratazione e a potenziare la coagulabilità emati-

ca. Attualmente sono allo studio un certo numero di trattamenti sperimentali, tra cui in particolare ZMapp (un medicinale prodotto dall'azienda di biotecnologie Mapp Biopharmaceutical Inc.) ottenuto dalle piante di tabacco. Altri farmaci sperimentali includono: il BCX4430, un nuovo analogo sintetico dell'adenosina, e l'AVI-7537, che si rivolge contro la proteina VP24 del virus Ebola. Entrambi i farmaci sono, come detto, in fase sperimentale.

Malattia da virus ebola e donazione di sangue

Ad oggi non sono mai stati descritti casi di infezione per via trasfusionale della malattia da virus Ebola. Tuttavia il Centro Nazionale Sangue in collaborazione con il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità, nella circolare del 13.10.2014 prescrive che i soggetti che hanno visitato o sono residenti nei seguenti paesi: Guinea, Liberia, Sierra Leone e Nigeria, devono essere sospesi dalla donazione di sangue o emocomponenti per almeno 60 giorni dopo loro ingresso in Italia.



Figura 3. Il ciclo del virus Ebola: dal serbatoio naturale all'uomo

Figura 4. Gravi manifestazioni a tipo bolle emorragiche cutanee in un paziente affetto da malattia da virus Ebola

Dalla tradizione. alla medicina integrata



Chiara Ferrante



Klodiana Dosti

Chiara Ferrante, appassionata di piante, laureata in Tecniche Erboristiche e Farmacia, sviluppa il proprio percorso attraverso la Fitoterapia e la Medicina Antroposofica. Pur essendo nata e cresciuta a Milano, e lavorando in una parafarmacia, ama ritagliare momenti da dedicare all'osservazione delle piante in natura, incontro fondamentale per l'ampliamento della comprensione del vivente anche in relazione agli aspetti terapeutici per l'essere umano.

Klodiana Dosti, farmacista laureata in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche presso l'Università degli Studi di Milano. Dopo la tesi sperimentale ad indirizzo di ricerca clinica, svolta nel reparto di Ematologia dell'Ospedale San Paolo di Milano, ha proseguito il suo percorso presso importanti aziende che operano nel settore delle medicine alternative, sia nell'ambito della ricerca clinica che in quella di marketing e di divulgazione dei concetti fondamentali delle terapie complementari.

Dopo aver informato sulla meditazione trascendentale, sulla musicoterapia, sul qi gong, sull'agopuntura, sull'omeopatia, sulla chiropratica, riprendiamo a pubblicare articoli sulle medicine complementari, frutto di tradizioni più o meno antiche, e ora a diffusione crescente anche nelle aree dove è più affermata la medicina ufficiale fortemente legata e dipendente dalla farmacologia di sintesi, e quindi ai grandi interessi industriali. Come già detto in precedenza, nella introduzione ad altri articoli su questo tema, Dosca e la Redazione de "il Donatore" pubblicano nel solco della linea editoriale che si sono dati, e cioè quella di informare e fare anche cultura, senza alcuna presa di posizione né sulla validità delle teorie a cui si sono ispirati i padri di queste medicine e i loro seguaci, né sull'efficacia delle terapie conseguenti.

di Chiara Ferrante e Klodiana Dosti

Breve storia della farmacologia

Nel panorama curativo odierno si odono molte voci: medicina "Tradizionale" e "Alternativa", Allopatia e Omeopatia, MTC (Medicina Tradizionale Cinese) e Ayurveda (quella tradizionale indiana) e molte altre. Complice anche la miscellanea di popoli e culture che si incontrano e confrontano nel grande processo di globalizzazione, vorremmo fermarci per un attimo e tentare di chiarire le peculiarità dei diversi metodi di

cura. In quanto europei, siamo convinti che la medicina Ufficiale, basata sull'utilizzo di principi attivi mirati per patologia, e dalla quale attingiamo a piene mani, sia anche quella "Tradizionale". Ma quando incomincia questa tradizione?

Fino agli albori del XIX secolo e anche oltre, i rimedi più in voga erano quelli ottenuti dalle piante, più o meno miscelate fra loro, secrezioni animali e loro organi, sali, salassi, bagni, impacchi, unguenti, elisir. Solo all'inizio del XIX secolo si comincia a perseguire l'idea che l'azione terapeutica

delle piante sia da ricondurre a uno o più principi attivi biosintetizzati dalle diverse specie. Si avvia così lo studio degli attivi isolati dalle piante, da sempre utilizzate tal quali o mediante estrazioni che ne preservavano la complessità. Sempre in questo periodo vi sono i primi tentativi volti a ottenere sostanze curative provenienti non più dai regni della natura ma per sintesi chimica: da menzionare è quella dell'acido salicilico. Poco dopo Hoffman, chimico dell'industria Bayer, approdò all'acido acetilsalicilico (Il principio attivo dell'Aspirina). Emerge come l'umanità abbia progressivamente posto in primo piano un'emancipazione dalla natura; dapprima con la sintesi in laboratorio di attivi identici a quelli delle piante e poi modificandoli, creando così nuove sostanze.

Tra la fine del XIX e gli inizi del XX secolo nascono i primi Istituti di Farmacologia e con loro le ricerche sugli animali, senza più contatti diretti con gli ammalati, volte a testare gli effetti di nuove sostanze.

Nel corso e dopo la II Guerra Mondiale, la farmacologia compie un notevole salto con la scoperta di nuovi farmaci e con il miglioramento di quelli già in uso. L'introduzione di antipertensivi, psicofarmaci, antinfiammatori, antidiabetici e anticoagulanti modifica radicalmente l'approccio terapeutico.

Oggi viviamo totalmente immersi in questo clima e

spesso ci paiono scontati alcuni concetti che permeano le nostre idee e indirizzano più o meno consapevolmente le nostre scelte di cura.

Come emerge da questi brevi cenni storici, non sempre l'umanità si è approcciata in tal modo per trattare le malattie. Accanto a quella che chiamiamo medicina Tradizionale o Ufficiale e che, a ben vedere, è piuttosto giovane, vi sono moltissimi altri spunti terapeutici che possono interagire con essa. Le istanze che spingono oggi molte persone a valutare l'apporto curativo di medicine complementari sono innumerevoli e spesso partono dall'esigenza di riappropriarsi di un rapporto medico-paziente che molte volte si perde a favore di dati statistici e protocolli, per personalizzare la terapia o per ridurre gli effetti collaterali di molti farmaci di sintesi.

Osservando la realtà italiana, sono circa 200 i centri pubblici che offrono prestazioni di medicina complementare accanto a quella ufficiale, di cui 60 solo in Toscana che, tra le regioni, è quella in tal senso più all'avanguardia. Nel 2008 è stato fondato il primo ospedale di medicina integrata a Pitigliano (Grosseto), esperienza pilota su scala europea.

Cosa si intende per Medicina Alternativa Complementare? Secondo il "National Center for Complementary and Alternative Medicine" per CAM si intende quel

Accanto a quella che chiamiamo medicina Tradizionale o Ufficiale e che, a ben vedere, è piuttosto giovane, vi sono moltissimi altri spunti terapeutici che possono interagire con essa.



L'introduzione di antipertensivi, psicofarmaci, antinfiammatori, antidiabetici e anticoagulanti modificano radicalmente l'approccio terapeutico. Oggi viviamo totalmente immersi in questo clima e spesso ci paiono scontati alcuni concetti che permeano le nostre idee e indirizzano più o meno consapevolmente le nostre scelte di cura.

"gruppo di pratiche terapeutiche e prodotti che non sono attualmente considerate parte della medicina tradizionale". Nel frattempo è andata sempre più diffondendosi la definizione di "medicina integrata", marcando così l'aspetto complementare delle medicine non ufficiali.

Ecco alcune delle CAM più interessanti applicate nel mondo occidentale:

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC)

È la più organica dottrina medica antica tuttora operante in gran parte del mondo. Alla base del pensiero medico cinese c'è un'idea comune anche all'antico pensiero medico greco: la salute è uno stato di equilibrio dell'organismo; la malattia è frutto di un disequilibrio della circolazione delle sostanze vitali e delle energie che lo percorrono attraverso i cosiddetti meridiani. Agendo ad esempio su punti specifici della superficie corporea, con gli aghi (agopuntura), con il calore (moxibustione), con la pressione delle dita (tuina) o mediante pratiche di meditazione e ginnastiche energetiche (taiji e qigong) è possibile ritrovare l'equilibrio e quindi la salute.

Agopuntura

È la metodica terapeutica della MTC più nota e diffusa in Occidente, la quale provvede a ripristinare l'equilibrio dell'organismo mediante l'inserzione di aghi molto sottili in specifici punti ritenuti collegati a canali di energia che attraversano tutto il corpo (meridiani) e che comunicano con gli organi interni.

La medicina Ayurvedica.

È la Medicina Tradizionale Indiana, deriva dal sanscrito ayur, longevità e veda, conoscenza. Al pari della medicina cinese, l'Ayurveda ha un approccio olistico

alla salute e alla malattia e usa, in campo preventivo e curativo, la combinazione di alimentazione, tecniche meditative (yoga), trattamenti fisici come massaggi con oli, e fitoterapia.

Fitoterapia

È una fra le medicine non convenzionali più antica che l'uomo abbia mai sperimentato: se ne trovano testimonianze in un papiro del 1500 a.C. scoperto nella Valle dei Re in Egitto. Le sostanze usate in fitoterapia sono tutte di origine vegetale, le piante vengono raccolte nel loro periodo di maggior efficacia e poi trattate in modo da esaltarne le proprietà curative. Tuttavia la fitoterapia non deve essere considerata priva di rischi e per questo una cura "fai da te" solo perché di origine naturale, infatti, non tutto ciò che è naturale è innocuo.

Omeopatia

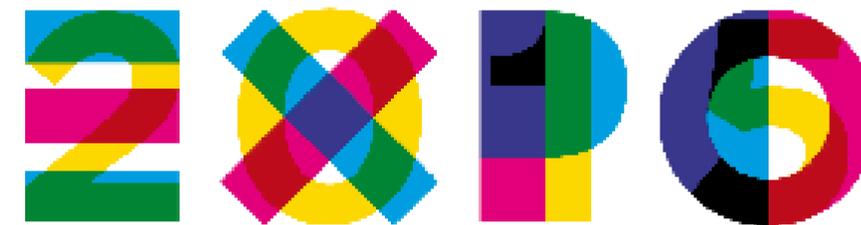
Meno antica è la medicina omeopatica che risale al XVIII secolo quando il medico tedesco Hanhemann osservò che diluendo e agitando con un particolare metodo le sostanze naturali, si ottenevano dei rimedi in grado di sollecitare una reazione riequilibrante della forza vitale nell'individuo ma-

lato. La scelta dei rimedi si fonda sul "principio della similitudine" in base al quale il rimedio giusto è quello che, sperimentato nell'organismo sano, provoca sintomi simili a quelli riscontrati nel malato.

La Medicina Antroposofica

Si fonda sulla visione filosofica e scientifica dell'uomo proposta dal filosofo austriaco Rudolf Steiner all'inizio del XX secolo. Essa considera l'essere umano come unità di corpo, anima e spirito, pertanto il medico antroposofico esplora le premesse fisiche, ma anche quelle psichiche e individuali che determinano la malattia. La considerazione di questi aspetti nella diagnosi e nella terapia è uno dei fondamenti essenziali di questa disciplina che impiega strumenti farmacologici propri ma anche l'arte-terapia (pittura, scultura, musica, arte della parola, euritmia) e il massaggio ritmico. Le cure orientate in senso antroposofico sono volte alla risoluzione delle patologie stimolando e mantenendo viva la capacità di autoguarigione dell'organismo.

L'affascinante e complesso approccio antroposofico alla malattia e alla vita verrà approfondito nel prossimo articolo.



Biglietto d'ingresso per i donatori DOSCA!

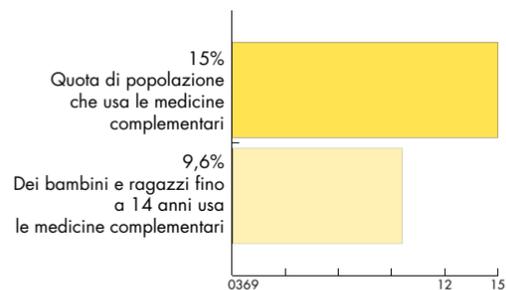


Dal 1° maggio al 31 ottobre 2015 Milano ospita l'Esposizione Universale, una manifestazione che da sempre è vetrina imperdibile per i Paesi del mondo che qui possono mostrare il meglio delle proprie tecnologie e innovazioni e stimolare così il progresso umano. "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita" è il tema e il filo conduttore di Expo 2015. Expo Milano inaugura inoltre un nuovo modello di Esposizione Universale: non vuole essere solo una dimostrazione delle più avanzate tecnologie al mondo, ma un evento globale e interattivo, che ha per protagonisti i Paesi Partecipanti, le Organizzazioni internazionali, le associazioni della società civile, i partner e la comunità scientifica ed economica internazionale. Sarà la piattaforma di un confronto di idee e soluzioni sul tema dell'alimentazione; stimolerà la creatività di intellettuali, architetti e scienziati e promuoverà le innovazioni delle aziende. La partita di Expo Milano 2015 si giocherà anche sul fronte della sostenibilità ambientale, dell'efficienza energetica e delle risorse idriche oltre che sul terreno della lotta agli sprechi.

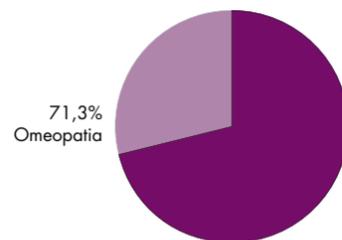
DOSCA ritenendo che una manifestazione così importante potesse essere di grande interesse per i propri donatori, è riuscita a bloccare n. 100 biglietti con ingresso a data aperta. **E con un contributo sostanziale di DOSCA il biglietto può essere ceduto agli associati a 10 euro per ciascun donatore, anziché a 32 euro.**

La prossima volta che venite a donare, muniti di tesserino associativo, potete ritirare i biglietti presso la Segreteria DOSCA a partire da giovedì 28 maggio e fino ad esaurimento scorte dalle ore 9.30 alle ore 12.30.

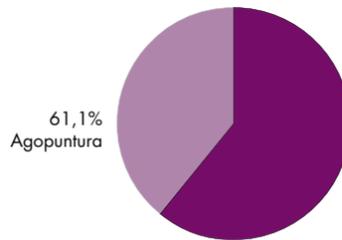
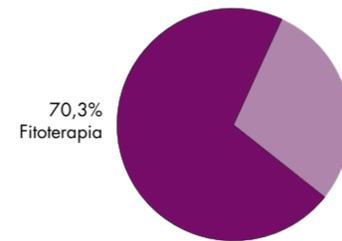
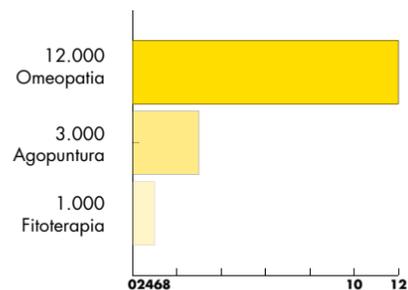
Utilizzo delle medicine complementari nella popolazione



In quanti ritengono di aver tratto benefici dalla cura



I medici che praticano queste discipline in Italia



Naturopatia alla CAUSA della malattia



Sonia Celioni

Sonia Celioni, Naturopata milanese lavora a Milano ed a Pavia.

Formata in Naturopatia presso l'IRL di Torino, consegue l'abilitazione alla professione completando il Master di Kinesiologia Tradizionale. Gli approfondimenti e i diplomi di kinesiologia sono ragguardevoli: diploma triennale di Kinesiologia Tradizionale, diploma di Kinesiologia viscerale riflessa, di Mobilizzazioni vertebrali kinesiologiche, di Kinesiologia osteopatica, di Kinesiologia aurica sono le specializzazioni acquisite negli anni.

Iridologa esperta sia nella valutazione del terreno che delle predisposizioni nonché del crono rischio. Consulente esperta nell'applicazione delle 5 LB (Leggi Biologiche scoperte dal dr. Hamer) attualmente in corso di riconoscimento da parte dell'OMS presso l'Università di Bruxelles. A Basilea consegue l'abilitazione ad operare la Guarigione Riconnettiva (Reconnecting Healing) di Eric Pearl. Diploma di guarigione esoterica e meditazione Raja Yoga. Attualmente impegnata nello studio e sperimentazione della ricerca dello stato di equilibrio ottimale per ciascun individuo: la via della salute e della guarigione. Per contatti www.soniacelioni.it

di Sonia Celioni

La Naturopatia è una disciplina dalle origini molto antiche nonostante il suo moderno sviluppo si collochi solo alla fine dell'800 in Germania ed in Francia.

Il suo scopo è di favorire la spontanea guarigione della malattia, considerata come un disequilibrio dell'organismo. L'individuo, non la malattia, è oggetto dell'attenzione del Naturopata.

La medicina convenzionale passa attraverso la classificazione nosologica della malattia e la formulazione di diagnosi mediante anamnesi; quantifica una prognosi e prescrive una terapia. Si ha guarigione con la scomparsa del sintomo!

Non si occupa dell'individuo ma di ciò che lo disturba. La malattia, in questo ambito, è regina indiscussa di scienza e ricerca, di statistiche e protocolli ben schematizzati e predefiniti. Tutto ciò che esula dal protocollo, quindi tutto ciò che viene considerato non convenzionale, è errato e pertanto non volto alla guarigione....del sintomo, naturalmente!!!

In Naturopatia abbiamo un modello interpretativo ed un approccio capovolto.

Non viene individuata la malattia bensì l'anello causale del problema che con-

sentirà di intervenire sulla causa, indipendentemente dalla manifestazione, o meno, della malattia.

L'intervento sarà sulla persona, sulla sua storia, sulla sua anamnesi familiare. Non è prioritario eliminare il sintomo quanto la sua causa. Proprio per questo motivo la Naturopatia è sostenuta da tre concetti base:

Causalismo

Significa ricercare la/e causa/e della malattia. Prendiamo come esempio l'artrosi.

In Medicina allopatrica verrebbero somministrati degli antinfiammatori senza alcuna visione causale.

In Medicina Naturale piante con effetto antinfiammatorio.

In Naturopatia ci si interroga sul perché il soggetto mette in moto dei meccanismi per combattere l'acidosi, si demineralizza ed è soggetto a malattie degenerative osteo-articolari. In questo caso, la cartilagine che si deteriora è manifestazione di eccessiva quantità di acidi che devono essere tamponati da sostanze basiche.

In conclusione: solo alcalinizzando i tessuti risolveremo il problema.

Vitalismo

La concezione antropologica dell'uomo (al centro dell'universo) ha allontanato la Medicina allopatrica dal concetto di Vitalismo che è, per definizione, manifestazione dell'intelligenza dell'organismo poiché interviene nei meccanismi di adattamento.

Esistono molte patologie da carenza vitale e le tecniche di rilassamento, o le tecniche antistress, si rivelano molto utili in questi casi.

Questa energia va salvaguardata al meglio poiché la usiamo anche quando non ce ne rendiamo conto e, laddove manchi fluido vitale, ci sarà irrigidimento e quindi malattia.

Più il soggetto è carente di energia vitale e più lievi saranno le manifestazioni; mentre le patologie saranno più sclerotiche, di deposito, croniche.

Ad esempio, la comparsa di un eczema è indice della capacità dell'energia di manifestare verso l'esterno il disagio. Per il Naturopata non è, quindi, una patologia ma una manifestazione dell'energia vitale dell'individuo.

Molta energia vitale origina una grande forza centrifuga e le manifestazioni avverranno verso l'esterno come dei segnali ben visibili di richiesta di aiuto. Poca energia vitale genera una forza centripeta, la cui manifestazione, dapprima interna, e quindi poco o per niente visibile. La sua visibilità sarà talmente tardiva che la malattia sarà già nel contempo sviluppata.

Teoria degli umori

Per umori si intendono il sangue, la linfa,

i liquidi intra ed extracellulari.

Le scorie vengono filtrate ed eliminate da: fegato, cistifellea, intestino, reni, polmoni, pelle (che comprende ghiandole sudorifere e sebacee).

Di ciò se ne deve tener debito conto e saper cogliere per ogni individuo quale sia l'organo emuntore in difficoltà e quale sia, invece, l'organo dal quale poter far partire il processo di depurazione e ripristino di quello stato di equilibrio tanto atteso.

Il Naturopata si avvale delle conoscenze che più rispecchiano le sue proprie inclinazioni ed attitudini; ma tutte con un unico comun denominatore: centro dell'interesse è l'individuo nella sua globalità, mai il suo sintomo.

Potrete incontrare Naturopati specializzati in Riflessologia plantare, in Iridologia, in Floriterapia o in Aromaterapia. Ognuno avrà la sua propria cassetta degli attrezzi; ciò che è certo è che si prenderà cura di voi per unici quali siete.

La Naturopatia si rivela efficace in caso di cefalee, dolori reumatici, articolari, lombari e cervicali; problemi di apprendimento, attacchi di panico, depressione, ansia, traumi, astenia, intolleranze alimentari e non, allergie, coliti, stipsi e molto molto altro.

Attualmente le Regioni hanno istituito un Registro delle Discipline Bio Naturali (DBN) che garantisce quantomeno che la persona alla quale vi rivolgete abbia frequentato e portato a buon fine il percorso di studi stabilito dalla legge. (www.lavoro.regione.lombardia.it)

La Milano dei Visconti e degli Sforza



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 IUUM 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 e-mail a info@doscasancarlo.it

arte lombarda tra Medioevo e Rinascimento

di Beatrice Ferrario
Storico dell'Arte

Nel 1898, uno studioso di filologia medievale ritrovava quasi per caso nella Biblioteca Nacional di Madrid un manoscritto, corroso dall'umidità e mangiato da i tarli, già citato nei testi tre e quattrocenteschi e poi scomparso per secoli: il *De magnalibus urbis Mediolani* di "Bonvicinus de Ripa", abitante nel sestiere di Ripa di Porta Ticinese.

Il titolo *Della grandezza della città di Milano* anticipa subito il contenuto celebrativo dell'opera, scritta nel 1288 sotto forma di cronaca volta rendere pubbliche la forza, la modernità e la ricchezza della città, e glorificarla insieme ai suoi signori, responsabili di tanta prosperità attraverso elogiative buone pratiche di governo. Siamo sullo scorcio del XIII secolo, le autonomie comunali che portarono alla sconfitta del Barbarossa sono solo un ricordo lontano, ora la signoria è quella dei Visconti, che è riuscita definitivamente a soppiantare quella podestarile dei Della Torre nella gestione del potere cittadino, con l'elezione di Giovanni Visconti ad arcivescovo di Milano contro Raimondo della Torre nel 1266, seguita dalla vittoria di Ottone Visconti nella battaglia di Desio che porta alla cattura di Napo Della Torre nel 1277, e nel 1311 - con la discesa in Italia di Arrigo VII che sostiene Matteo Visconti - al rogo delle case dei torriani nella contrada del Giardino, così chiamata per i vasti appezzamenti di verzura che circondavano quei loro palazzi di cui rimarrà solo il ricordo nell'antico toponimo di "via case rotte", che era situata presso l'attuale piazza della Scala.

Ciascuno degli otto capitoli del libro esalta Milano per le sue case, chiese e palazzi, ne loda gli abitanti, la fertilità, la forza, celebrandone infine la costante fedeltà, la libertà, e la dignità; tra questi elogi, il primo valuta la

sua posizione: "... la nostra fiorentissima città è famosa perché situata in una bella, ricca e fertile pianura, dove il clima è temperato e fornisce tutto quanto è necessario alla vita umana, tra due mirabili fiumi equidistanti, il Ticino e l'Adda...". L'agricoltura vi è sempre stata praticata con grande successo, fornendo il supporto all'allevamento di ogni sorta di animali, da carne, da latte, da lavoro; i prodotti derivati l'hanno posta al centro di redditizie attività commerciali, incrementate dalla ricchezza di materie prime e dal fiorire dei saperi artigiani di lavorazioni anche specialistiche, che ne fecero uno dei luoghi più ricchi e d'interesse perfino per Roma, che vi aveva trasferito la capitale del suo impero d'occidente tra III e IV secolo; posta al centro delle vie di traffico tra Nord e Sud e tra Est e Ovest, a chi volesse raggiungere Roma dalle alpi o a chi volesse dalle alpi imbarcarsi per la terra santa, e al passaggio di chiunque o per qualunque merce, i milanesi chiedevano dazio, offrendo in cambio ricezione alberghiera e di ristoro, e una varietà straordinaria di merci, incrementando le già prospere ricchezze. La produzione di beni di lusso era dunque all'ordine del giorno, e la corte ne è committente e prima acquirente; gioielli, stoffe pregiate e suppellettili preziose vengono prodotte e commercializzate per il gusto laico ed ecclesiastico: proseguendo sempre con Bonvesino, "*I nativi di Milano ... Vivono con decoro, ordine, larghezza, dignità, indossano vesti onorevoli; dovunque si trovino, in patria e fuori, sono piuttosto liberi nello spendere, onorano e fanno onore, e sono urbani nel loro modo di comportarsi e di vivere...*". Tra gli intrighi politici e le campagne militari, la vita di corte trova diletto in battute di caccia nei grandi parchi suburbani come in quelli dei castelli eretti a scopo difensivo ma ingentiliti da quartieri residenziali simili a quelli di città, che vengono affrescati dai principali artisti che lavorano per i Visconti con animali esotici o del territorio, svaghi di dame e cavalieri,

Percorsi d'Arte

e illustrazioni ispirate dalla letteratura cortese; ricche biblioteche ospitano raffinatissimi codici miniati, i cui artisti si prestano volentieri a illustrare carte di tarocchi per il gioco dei signori. Poco prima della morte, avvenuta nel 1337, giunse anche Giotto a Milano, chiamato da Azzone Visconti per decorare alcune sale del Palazzo Ducale con affreschi oggi purtroppo perduti: ne resterà l'eredità artistica, riscontrabile nel frammento di *Crocifissione* nell'allora chiesa palatina di San Gottardo in corte e nell'opera degli artisti che lavorarono per le Abbazie di Chiaravalle e Vibondone. Le chiese e le cappelle gentilizie mostrano affreschi e pale d'altare in cui la devozione si mischia all'affermazione del lignaggio, e il grande cantiere internazionale della Veneranda Fabbrica del Duomo - i grandi piloni vengono gettati nel gennaio del 1387 - rilancia

"la città che sale" sotto il controllo del duca Gian Galeazzo Visconti. Il casato reggente si estingue in Bianca Maria che sposa Francesco Sforza: vengono mantenuti motti araldici ed emblemi, per caratterizzare nel passaggio di signoria la continuità di dominazione e di orientamenti. Il medioevo cede il passo al rinascimento, e si apre la grande opera dell'Ospedale Maggiore, la Cà Granda, con l'arrivo a Milano del Filarete che interverrà anche nel Castello di porta Giovia poi conosciuto come Sforzesco. Dagli artisti ancora atardati nella tradizione, emerge Vincenzo Foppa che nella cappella Portinari in Sant'Eustorgio - progetto unitario di decorazione e architettura derivata dai modelli fiorentini - dispiega una tavolozza di colori chiari e ariosi, a delineare figure prospetticamente ambientate nelle architetture e solidamente

costruite, che si fanno però prettamente "lombarde" nella sensibilità luministica che ne smorza i contorni e la rigidità geometrica. Leonardo stesso svilupperà proprio a Milano la sua prospettiva di tipo atmosferico, interessato alle brume che si alzano dalle acque spumeggianti dell'Adda che studiava frequentando la villa di Vaprio del suo amico Francesco Melzi. Lasciando nel 1482 Firen-

Mostre a Milano
Dai Visconti agli Sforza
Milano al centro dell'Europa

dal 12 marzo
al 28 giugno 2015
a Palazzo Reale

Maestro Paroto, Madonna col Bambino un donatore e Santi (Polittico di Cemmo), 1447, Brescia, Fondazione CAB, Istituto di Cultura G. Folonari.



ze per trasferirsi a Milano dove resterà fino al 1499, il maestro indirizza a Ludovico il Moro una sorta di "lettera di assunzione", ponendosi al servizio della difesa di cotanto stato con l'ideazione di strumenti di offesa e di difesa: "et insomma, secondo la varietà de' casi, componerò varie et infinite cose da offender et difendere..." : solo alla fine di un lungo excursus delle sue capacità di geniere militare, si propone anche quale ingegnere civile "...In tempo di pace credo soddisfare benissimo a paragone de omni altro in architectura, in composizione di edificii publici et privati, et in conducer acqua da uno loco ad uno altro"... avendo ben compreso l'importanza del sistema delle canalizzazioni agricole e dei navigli cittadini, che confluivano nello straordinario sistema delle acque, sostegno della rivoluzione agricola che

già ai tempi dell'arrivo dei monaci cistercensi nella pianura lombarda si era attualizzata nel sistema delle marcite, che consistevano attraverso la temperatura costante delle risorgive di avere già un primo raccolto a marzo, e conseguentemente un ulteriore apporto di foraggi per l'alimentazione umana e animale, con rinnovato "carburante" per la cavalleria militare. Solo alla fine Leonardo concluderà la sua lettera di presentazione con uno sbrigativo accenno ai suoi multiformi talenti artistici: "Item, conducerò in scultura di marmore, di bronzo et di terra, similiter in pictura, ciò che si possa fare ad paragone de omni altro, et sia chi vole...". La conservazione dello stato è prioritaria per i principi del Rinascimento, e si affianca al programma che utilizza le belle arti per esaltarne la potenza nello splendore.

Sotto, da sinistra: Michelino da Besozzo o Stefano di Giovanni, Madonna del roseto (Madonna col Bambino e Santa Caterina), 1420, Verona, Civici Musei d'Arte - Museo di Castelveccchio; Maestro del Libro d'Ore W 323 di Baltimora e bottega del Maestro di Anna Sforza, Libro d'Ore, 1440-1450 e 1495 circa, Como, Pinacoteca Civica. A destra: Bonino da Campione, Prudenza, (1360-1370 circa), Washington, National Gallery of Art, Samuel H. Kress Collection.



**La donazione di sangue,
un gesto di grande valore
umanitario e sociale.**

**Può salvare una vita,
allevia sofferenze,
restituisce salute,
ha consentito grandi progressi nella medicina
rendendo possibili i trapianti
d'organo e interventi chirurgici
con tecniche avanzate**

**per soddisfare le domande
di sangue sempre più crescenti
sono necessari sempre più donatori**



La psicologia nello spazio



Francesca Boggio

a cura della dr.ssa
Francesca Boggio,
Psicologa Volontaria
presso l'UOC di Psicologia
Clinica dell'A.O.
San Carlo Borromeo

La figura dell'astronauta ha sempre stimolato la curiosità e la fantasia di ciascuno di noi. È il sogno di molti uomini poter un giorno viaggiare tra stelle e pianeti, camminare nello spazio e galleggiare all'interno delle astronavi in assenza di gravità. Se da una parte, però, siamo affascinati da questa avventura straordinaria e misteriosa, che nel nostro immaginario rappresenta una delle esperienze più emozionanti che si possano fare, dall'altra ne siamo spaventati per l'incertezza e la pericolosità. Sono infatti molte le domande relative a rischi, fisici e psichici, che

gli astronauti corrono, a cui i professionisti non riescono a dare, tuttora, una risposta certa e unanime. Ad oggi sono molto più diffuse le conoscenze sugli effetti fisici della permanenza nello spazio rispetto a quelli psicologici. Da un lato perché le conseguenze fisiche delle varie missioni sono state, fin da subito, oggetto di numerose ricerche, mentre quelle psicologiche hanno attirato l'attenzione in tempi più recenti e per questo sono ancora in fase di esplorazione, e dall'altro per la maggior difficoltà nell'esplorazione stessa degli aspetti psicologici rispetto a quelli puramente fisici. Infatti, mentre un parametro medico può essere rilevato con facilità e "al momento" (es. tramite prelievo, misurazione della pressione o della frequenza cardiaca), per gli

aspetti psicologici, durante un viaggio spaziale, potrebbero emergere difficoltà di individuazione e di registrazione. Certamente la vita nello spazio costringe i cosmonauti ad affrontare quotidianamente livelli di stress costantemente elevati derivanti da diversi fattori. Primo tra tutti lo stress del lavoro degli astronauti, ininterrottamente vigili e attenti, che devono tenere sott'occhio i parametri della missione, controllare l'equipaggiamento, sapendo che soltanto un po' di lamiera li protegge dal vuoto siderale, senza mai un momento in cui poter interrompere tali attività. Se infatti durante la vostra giornata sapete di avere un orario di fine lavoro che vi permetterà di "staccare la spina" consentendovi di rigenerare le energie necessarie ad affrontare la giornata successiva, su una navicella spaziale questo non solo non esiste, ma anzi gli astronauti sono costantemente esposti a un clima in cui vi è la possibilità di dover improvvisamente affrontare un'emergenza. In secondo luogo, il loro isolamento che li tiene lontani sia dai propri cari sia da qualsiasi altro essere umano al



gni di viaggio. Inoltre, il confinamento prolungato entro spazi ridotti; infatti generalmente, le missioni durano fino a diversi mesi o anni durante i quali gli astronauti sono costretti a vivere in spazi ristretti che spesso condividono con gli altri. Infine un aspetto che, pur essendo estremamente importante a causa delle gravi ripercussioni possibili, può apparire secondario, riguarda le problematiche legate al sonno. Esse sono determinate in parte dall'alterazione del ritmo sonno-veglia, che sulla Terra è stabilito dall'alternarsi del giorno e della notte, e in parte dalla posizione assunta dai cosmonauti per dormire all'interno della navicella spaziale. Essi sono costretti a legarsi con delle cinghie al letto per evitare di galleggiare, compromettendo il completo rilassamento della loro muscolatura necessario ad un riposo ottimale.

Tutti questi fattori, uniti ad altri, agendo singolarmente o in interazione tra loro, possono dare vita a diverse forme di disagio psicologico, tra cui depressione, ansia e insufficienza cognitiva, in uno stato di isolamento sociale e a distanza di centinaia di chilometri dal proprio pianeta.

Proprio il fatto di trovarsi così distanti dalla Terra e in condizioni tanto proibitive, rende necessario un certo equilibrio psicologico dei partecipanti alla missione. Si rifletta, ad esempio, sulla possibilità di un crollo psicologico anche di un solo membro. Che effetti avrebbe sugli altri? Sarebbero in grado di aiutare il proprio compagno di avventura o,

a loro volta, ne sarebbero influenzati negativamente?

Appare dunque evidente come un adeguato supporto psicologico possa aiutare gli astronauti a gestire potenziali condizioni di disagio, prevenire eventuali sintomi e affrontare meglio gli stress quotidiani ai quali sono sottoposti durante le missioni spaziali.

Sebbene auspicabile, una psicoterapia on-demand, ovvero che preveda la possibilità di interpellare un professionista su richiesta del cosmonauta, non sembra sempre una strada percorribile. Sarebbe necessario, infatti, affidarsi totalmente ai servizi di telecomunicazione verso la Terra, che talvolta non sono disponibili a bordo delle strutture spaziali e comunque, presentano tempi di latenza (ossia il tempo che intercorre tra domanda e risposta) eccessivamente elevati (anche 40 minuti) per permettere una psicoterapia efficace.

Al fine di far fronte a queste esigenze, superando tali limiti tecnici, la NASA ha dato il via al progetto di una Virtual Space Station, un sistema di assistenza psicologica a cui il cosmonauta può far riferimento in caso di necessità. Si tratta di un sistema molto articolato che, mediante complessi algoritmi, ricostruisce una sorta di "psicoterapeuta automatico", suddividendo gli interventi in microunità terapeutiche, che vengono presentate singolarmente o assemblate, in relazione alla problematica incontrata. Tale programma è reso possibile grazie ad un "cervellone computerizzato" che percepisce le risposte dei pazienti ed elabora un percorso terapeutico in base alle informazioni in esse contenute

e, quindi, in base alla difficoltà corrente. Nello specifico il sistema si avvale di uno psicoterapeuta registrato su video, i cui interventi seguono una struttura analitica precisa ed attuano un metodo terapeutico chiamato Problem-Solving treatment, volto alla risoluzione del problema attuale.

È importante precisare che già durante la selezione vi è una forte rigidità per quanto riguarda gli aspetti psicologici dei potenziali cosmonauti, ai quali vengono somministrati diversi test psicologici allo scopo di valutarne la personalità e controllarne il funzionamento cognitivo sotto pressione. In fase di addestramento poi, le risorse psicologiche sono potenziate ulteriormente rendendo ancor più difficile l'emergere di eventuali disturbi psichici.

Nel corso degli anni gli aspetti psicologici dei viaggi nello spazio hanno acquisito un'importanza sempre crescente, tanto che sono stati istituiti alcuni corsi di formazione sulla "psicologia aeronautica".

Possiamo quindi concludere che pensare agli astronauti come a super-uomini dotati di super-poteri, in grado di risolvere ogni avversità, non è per nulla realistico. Se invece la collettività riuscisse ad immaginarli in una veste più "umana", riconoscerebbe in loro la presenza simultanea di punti di forza, che possono essere potenziati e punti di debolezza, che possono essere compensati. Questo potrebbe sollevare i nostri cosmonauti dal peso di dover apparire sempre impeccabili e impavidi o comunque, talvolta, di dover celare le proprie vulnerabilità che invece, sono intrinseche all'essere umano in qualsiasi punto dell'universo esso si trovi.

“ PERCHÉ SILVIA POSSA CONTINUARE A SOGNARE
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

Pollini & Co. sono in agguato

di Susanna Trave

Secondo l'Istat le malattie allergiche sono al terzo posto tra quelle croniche, dopo artrosi e ipertensione. A farne le spese sono soprattutto i bambini

Relazioni pericolose

- **graminacee** pomodori, albicocca, anguria, agrumi, ciliegia, melone, pesca, prugna, kiwi, mandorle
- **betullacee** albicocche, banane, ciliegie, fragole, lamponi, pere, pesche, prugne, kiwi, noci, nocciole, carote, finocchi, prezzemolo e miele
- **composite** anguria, arachide, carota, castagna, banana, mango, mela, melone, nocciola, zucca, cicoria, finocchio, peperone, sedano, prezzemolo, anice, camomilla, girasole
- **urticacee** ciliegie, melone, basilico, ortica
- **parietaria** ciliegia, melone, more di gelso, basilico, ortica
- **acari** gamberi, granchi, lumache, molluschi
- **lattice** ananas, arachide, avocado, banana, castagna, fico, frutto della passione, papaia, pera, pesca, mango, mela, melone, kiwi, patata, pomodoro, sedano, farina di grano saraceno, ma anche artemisia, ambrosia, ficus benjamin

Italia, 1950: le manifestazioni allergiche colpivano circa il 10 per cento della popolazione. Oggi ne soffre il 30-35 per cento della popolazione, bambini e adolescenti compresi. Un'impennata che preoccupa ancor più se si va ad analizzare l'età pediatrica: in soli 20 anni la quota di bimbi allergici è schizzata dal 7 al 25 per cento, con dettagli preoccupanti.

Cifre e numeri del fenomeno

Circa un quinto dei piccoli soffre di rinite allergica e il 10 per cento deve fare i conti con la dermatite atopica. Una quota simile di bambini sotto i 14 anni soffre di asma bronchiale che, nell'80 per cento dei casi, riconosce una causa allergica. Non meno allarmante è il dato sulle allergie alimentari, che colpirebbero quasi il 3 per cento degli adulti e

oltre il 4 per cento dei bambini, con un picco nei più piccini fino ai tre anni. La classifica delle forme più frequenti nel nostro Paese vede al primo posto le allergie a carico delle vie aeree, rinite in testa con quasi un quarto della popolazione italiana che ne soffre. Quota che, secondo gli epidemiologi, aumenterà nei prossimi anni del 10-15 per cento almeno. Per l'asma allergica le cose non vanno certamente meglio: se attualmente affligge un sette per cento di individui, il trend di incremento nei prossimi anni è stimato in un preoccupante 40 per cento. In aumento sono anche le cosiddette allergie alimentari, specie nella fascia di età pediatrica, seguite dalle reazioni al veleno di insetti e dalle reazioni avverse ai farmaci.



per cortese concessione da Sapere & Salute

Per saperne di più
visita il sito
www.saperesalute.it



I tanti perché dell'impennata

Gli studiosi, che da tempo si interrogano sulle cause di questo incremento, hanno soprattutto puntato il dito contro le migliorate condizioni igieniche dei Paesi industrializzati. Sebbene sembri paradossale, infatti, l'utilizzo degli antibiotici, la minor diffusione delle infezioni e ambienti troppo puliti sembrano predisporre allo sviluppo di allergie, insieme con altri fattori ambientali, come l'inquinamento, che si sovrappongono alla innegabile predisposizione familiare. L'insieme di questi fattori agirebbe, in qualche modo, favorendo un cambiamento del nostro sistema immunitario: stando agli esperti questi fattori lo spingerebbero a rispondere in modo anomalo a stimoli normalmente considerati "innocui". Come se un ambiente "sterile" impedisse al sistema di difesa di allenarsi a riconoscere correttamente gli antigeni e a memorizzarli.

Mai sottovalutare questi segnali

In alcuni casi è facile accorgersi di essere allergici. Si pensi per esempio all'allergia verso il "veleno" degli insetti: nei soggetti sensibilizzati una banale puntura induce una reazione esagerata, con comparsa di orticaria, magari fatica a respirare e, talora, sintomi generali quali abbassamento della pressione arteriosa. La relazione causa effetto è ben chiara. In altre situazioni, come per esempio in

caso di rinite oppure tosse, si può avere qualche difficoltà interpretativa. Soprattutto quando compaiono d'inverno, le riniti allergiche possono essere facilmente confuse con un raffreddore comune. In quest'ultimo caso, un segnale che deve mettere in allerta è la durata della sintomatologia: il raffreddore di origine virale infatti di solito si esaurisce nel giro di qualche giorno e la tosse al massimo in una settimana. Se invece a provocare il sintomo è un'allergia, i sintomi durano molto più a lungo.

È possibile prevenirle?

Identificare l'agente che scatena l'allergia è il primo essenziale passo: anche se non è sempre facile, e talvolta è impossibile, evitare il contatto con l'allergene significa prevenire la comparsa della sintomatologia che, in caso contrario, può influenzare drasticamente la qualità della vita. Antistaminici e cortisonici possono interrompere la fase infiammatoria e alleviare i sintomi, ma se l'esposizione all'allergene non termina, una volta sospesi i farmaci, la reazione si ripresenta tal quale. Per questo l'approccio preventivo è fondamentale. Oggi esistono vaccini sia per le allergie al veleno di vespe e api, sia per le pollinosi più frequenti. Da alcuni anni sono anche disponibili in gocce o compresse sublinguali così da facilitare il trattamento nei

bambini. Anche perché la malattia può iniziare come semplice rinite ma, negli anni, può evolvere verso l'asma o verso altre forme più aggressive.

Raffreddore da fieno? Attenzione all'insalata di pomodori

Si chiamano allergie crociate e possono scatenare reazioni inaspettate in assenza del fattore al quale sappiamo bene di essere allergici. Come può accadere? Quando le proteine di due sostanze allergeniche hanno struttura simile, un iperreattivo sistema immunitario potrebbe non essere in grado di percepire la differenza. Così, per esempio, chi è allergico alle graminacee potrebbe reagire male anche ad alcuni tipi di frutta, come melone, anguria, kiwi, agrumi, pesca, albicocca, ciliegia e prugna, oppure alle mandorle e ai pomodori.



L'aforisma di oggi

La gente che non ha mai tempo, fa pochissimo.

Georg Christoph Lichtenberg



Bambini in salute

L'alimentazione nell'infanzia

Questione di proporzioni

Perché i più piccoli siano sempre svegli e pieni di energie è necessario che l'apporto calorico segua lo schema rappresentato qui sotto.



L'importanza reciproca di pranzo e cena è, purtroppo, spesso invertita: i bambini che mangiano nelle mense scolastiche tendono a non consumare l'intero pasto (spesso perché non gradito), mentre i genitori che lavorano riservano alla sera il menù più completo, favorendo così l'aumento di peso. Durante la notte, infatti, il bambino non ha modo di smaltire le calorie in eccesso.



I bambini, si sa, sono "clienti" difficili ed esigenti. La maggior parte dei cibi sani e consigliabili non trova gradimento nel loro palato. Ci sono, però, tanti trucchi per contrastare le cattive abitudini e radicare in loro sane abitudini di vita. Il cancro è una patologia strettamente legata al cibo: mangiare correttamente sin da piccoli è il miglior investimento per la salute.

Le preferenze alimentari e l'abitudine a un regolare esercizio fisico si consolidano nei primi anni di vita. Per questo è molto importante insegnare ai più piccoli ad alimentarsi correttamente e invitarli a praticare sport nella giusta quantità.

Diversi studi epidemiologici hanno dimostrato che oltre il 30 per cento dei tumori è associato al tipo di alimentazione seguita e che un consumo di cibi sani fin dalla più giovane età si accompagna a una più bassa incidenza di tumori.

Questo dato è stato confermato anche da un grande studio epidemiologico europeo, lo studio EPIC, al quale anche AIRC ha contribuito.

L'elemento determinante, secondo lo studio EPIC, è l'elevato consumo di vegetali fin dalla più tenera infanzia, a fronte di un apporto contenuto di proteine di origine animale.

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

La colazione è una cosa seria

La colazione del mattino, spesso sottovalutata in Italia, è molto importante perché al risveglio, dopo una media di 10 ore di digiuno, l'organismo ha bisogno di "carburante" per ripartire.

Per fare una buona colazione, l'elemento chiave è il tempo. Alzarsi dieci minuti prima per sedersi a tavola è una strategia vincente: non solo si dà al bambino il tempo di svegliarsi con calma e di sentire gli effetti del digiuno notturno, ma si incentiva un inizio della giornata non troppo frenetico.

Una colazione scarsa innesca un vero e proprio circolo vizioso: è facile infatti che il bambino che non mangia al risveglio si butti affamato sulla merenda di metà mattina. Di conseguenza a pranzo non avrà fame. La merenda pomeridiana sarà quindi eccessivamente abbondante e la cena scarsa: in sostanza si sposta il bilancio nutrizionale verso gli spuntini di scarso valore a scapito dei pasti principali.



La merenda di metà mattina dovrebbe essere costituita da un frutto fresco o da semplice pane, meglio se integrale, che fornisce un buon apporto di carboidrati senza l'eccesso di zuccheri presente invece nelle merendine e nei biscotti.

Vizi e virtù: indicazioni utili

Gli errori più comuni: ● I bambini assumono troppe calorie rispetto al loro fabbisogno quotidiano ● La ripartizione delle calorie nei diversi pasti non è quella corretta ● Spuntini e merendine sono spesso molto calorici ma scarsi dal punto di vista nutrizionale ● Il consumo di proteine animali è eccessivo ● Il consumo di carboidrati ad alto indice glicemico come gli zuccheri semplici è eccessivo ● Viceversa, i bambini mangiano poca frutta e verdura, ricche di fibre e di vitamine ● Spesso manca sulla tavola il pesce, che è invece fondamentale ● I bambini mangiano troppo spesso fuori casa pasti preparati industrialmente (con troppi grassi, troppo sale e troppo zucchero) ● I piccoli mangiano spesso davanti alla TV e questo favorisce l'obesità perché riduce la capacità di controllare consapevolmente la quantità di cibo ingerito ● I bambini fanno troppo poca attività fisica: dopo la scuola, spesso fanno i compiti e guardano la TV, mentre avrebbero bisogno anche di muoversi e giocare

I comportamenti virtuosi: ● Consumare tre pasti principali, con la giusta ripartizione calorica. Limitare a un massimo di due gli spuntini giornalieri ● Introdurre quando possibile il piatto unico ben equilibrato ● Consumare almeno una volta al giorno alimenti ricchi di amido come pasta, riso o pane, preferendo quelli integrali ● Ridurre il consumo di cibi e bevande zuccherate sia nei pasti sia fuori dai pasti ● Aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi. Limitare il consumo di carni grasse e insaccati, eliminando il grasso ● Consumare pesce almeno due volte la settimana. Limitare il consumo di burro a favore dell'olio extravergine d'oliva a crudo. Eliminare lardo e strutto ● Evitare un consumo eccessivo di formaggi grassi ● Variare la scelta dei cibi evitando la ripetitività

Educare a stare a tavola

Insegnare ai propri figli a mangiare bene è parte dell'educazione che fornite loro. E poiché l'educazione parte dall'esempio, dovete fare innanzitutto un bilancio delle vostre abitudini alimentari per modificarle se non sono salubri: ne guadagnerà in salute l'intera famiglia.

Per cominciare, la frutta e la verdura sono la base di una sana alimentazione. Ogni giorno sia i bambini sia gli adulti dovrebbero consumarne cinque porzioni (tre di verdura e due di frutta), ma raggiungere questi standard con i più piccoli può diventare un'impresa impossibile. Esistono però alcuni "trucchi" per rendere i vegetali più appetibili e per educare i bambini a un corretto comportamento nei confronti dei cibi.

- Non accettate mai un rifiuto netto
- Tenete conto dei gusti dei piccoli
- Non consentite ai bambini di alzarsi da tavola quando vogliono
- Viceversa, controllate la quantità e la qualità dei cibi
- Servite porzioni piccole
- Evitate di farli mangiare davanti alla TV accesa
- Fateli partecipare alla preparazione dei piatti
- Non preparate mai pasti differenziati per i diversi membri della famiglia
- Non esistono tabù alimentari
- Ricordate l'unica arma che avete per controllare l'alimentazione di un adolescente che si rende autonomo dalla famiglia
- Introdurre tutte le verdure, una per una, fin dalla più tenera età
- La frutta e la verdura
- Spiegate ai bambini da dove vengono i frutti e le verdure che consumano
- Anche i più riottosi non resisteranno alla tentazione di assaggiare qualcosa che è stato coltivato da loro stessi
- Giocate con le forme e i colori
- Se possibile, privilegiate i piatti unici, che uniscono carboidrati, verdure e proteine
- Dolci, budini e biscotti non sono dei "fine pasto", tranne che in occasioni speciali



Tendenze primavera-estate 2015

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

di **Martina Rossi, scrittrice**

Se ne parla ormai da mesi, c'è una nuova ondata fashion in arrivo da New York, la fucina dello street style per eccellenza. Da questa primavera la parola d'ordine sarà normalità. La vera nuova tendenza è il new normal, o normcore per dirla all'americana. Tiriamo tutte un bel respiro di sollievo, si torna ad un modo di vestire sobrio e classico, in netta controtendenza rispetto all'egemonia hipster imperante da qualche anno.

Una nuova normalità insomma nella quale in realtà non c'è proprio nulla di nuovo. Se nei capelli si torna al bon ton, nell'abbigliamento tornano linee pulite, tradizionali, cachemire e cappotti signorili per la fine dell'inverno, e jeans e t-shirt bianche, o poco più, per la primavera. Via anche la barba, che gli hair stylist preferiscono corta e curata e non lunga e piena come quella tipica hipster di Brooklyn. A completare l'immagine del perfetto giovane normcore è poi il giubbino di jeans, che tanto sta tornando nelle vetrine di mezzo mondo con l'arrivo della primavera. E persino i bambini vestono tutti come piccoli adulti, come sempre è stato d'altronde!

Detto così questo New Normal sembra un po' sciatto, poco personale. Posso essere d'accordo, ma solo perché questa nuova moda è davvero solo una tendenza, una base su cui lavorare personalmente. Quindi largo ai gusti personali, seguendo i punti fermi di chi non vuole più essere alterativo per forza:

- jeans, in ogni declinazione
- maglie con il collo tondo o a collo alto
- pantaloni a vita alta possibilmente dal taglio maschile
- scarpe da ginnastica, rigorosamente bianche o nere
- mocassini
- zaini
- colori basici: bianco, nero, grigio, cammello, marrone. Unica concessio-

ne le righe, bianche e nere chiaramente.

Decliniamo tutto in versione minimal – basic: tinta unita e linee pulite, con dettagli particolari. Provate con una borsa colorata, o in contrasti di colore. Queste sono una vera chicca della primavera estate, sono medio-piccole a blocchi di colore, e le trovate già in tutte le vetrine! Oppure create un punto luce. Come si fa? Mettete un pantalone di taglio maschile, sempre chic ed elegante, ed abbinatelo con una maglia bianca che si intraveda da un pull o cardigan sempre nero. Oppure affidatevi alla sempreverde camicia bianca, che abbinata a pantaloni aderenti, è il primo passo del look new normal minimal chic. Capi in denim: loro sì che saranno i vostri migliori amici. Oltre al già citato ed osannato giubbotto in jeans, provate ad abbinare la camicia in denim a pantaloni dal taglio maschile, con un paio di stringate oppure un mocassino. Vedrete che sarete al top sia in ufficio, che per la gitarella fuori porta della domenica.

Ma perché siamo tornati all'ABC dell'abbigliamento? Forse stufo di troppe stranezze la moda ha deciso di ritornare alle linee sobrie, semplici, raffinate e per nulla estrose? Forse. Anche se una domanda sorge piuttosto spontanea, il new normal style non sarà troppo normale? A me viene da dire che nel nostro paese vestirsi normale è quello che fa il 90% della gente tutti i giorni.

Ma poi ho letto che le mode diventano tali quando superano le loro origini e diventano una ricerca specifica di certi canoni. La rivista GQ scrive che non basta vestirsi normali per essere normcore: "l'unica clausola che serve affinché tutta questa storia del normcore funzioni è che tu sia una persona un po' alla moda già da prima." Ah-ha, eccolo lì il trucco! L'avete colto? Vi sentite abbastanza navigate da spulciare nei vostri armadi per trovare gli abbinamenti giusti? Beh

in caso sappiate che Gap, il marchio casual americano, è una fonte inesauribile di materiale per un perfetto look contemporaneo. L'offerta è ricca e propone maglie di cotone, comodi maglioni e jeans; stesso discorso vale per H&M con la sua vasta scelta di cardigan, t-shirt in jersey, felpe e pullover; e anche per Asos, uno dei siti online più quotati tra le fashion addicted di tutte le età.

Qualche giornalista del settore però ha già definito il normcore la moda del "new mediocre", chiaro sintomo di come tutto sarebbe ormai un rimando al passato. Azzardano anche a dire che sia quasi un prodotto degli hipster 3.0, ma con una differenza non da poco: i normali del nuovo millennio recuperano dal passato valori e principi: la famiglia (contro l'individualismo dell'egocentrico hipster), il cibo sano ma «laico» (contro la dittatura del bio/vegan) e l'impegno politico (contro il cinismo del tutto-fa-schifo). Sarà così?

Voi vi sentite normali? A me un po' di sana genuinità nel vestire devo dire che



piace, e non solo per andare a fare la spesa. E poi con tanti capi basic anche il portafoglio vi ringrazierà, ne sono sicura!



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.

Moda, tendenze e attualità

Dimagrire senza soffrire

La D.ssa Kousmine, ricercatrice svizzera che ha dedicato il suo lavoro allo studio delle malattie degenerative e ai motivi della loro diffusione, elaborando quello che è oggi conosciuto come "Metodo Kousmine", sosteneva che alla base della prevenzione c'è innanzitutto una sana alimentazione.

Tra le sue indicazioni per l'alimentazione quotidiana ci sono le classiche regole:
colazione da "re"
pranzo da "principi"
cena da "poveri"

La sua proposta per la colazione è la crema Budwig, un frullato che prevede l'utilizzo di alimenti che apportano un insieme equilibrato di nutrienti.

Crema Budwig

Ingredienti:

- Un cucchiaio di cereali crudi (miglio, avena, orzo, riso, ecc) appena macinati
- Un cucchiaio di semi oleosi (girasole, zucca, noci, nocciole, lino, ecc) appena macinati
- Due cucchiaini di formaggio magro o yogurt magro (si possono sostituire con latte di soia o di avena in caso di intolleranza ai latticini)
- Un cucchiaio di olio di semi di lino spremuto a freddo (oppure olio di girasole se si utilizzano i semi di lino macinati)
- Due cucchiaini di miele
- Il succo di mezzo limone
- Frutta di stagione



Ricetta

Preparazione

Frullate il tutto e bevete!!
Sembra una preparazione complicata, ma in realtà richiede non più di dieci minuti, con il risultato di aumentare considerevolmente la qualità della vostra prima colazione e le energie necessarie per iniziare bene la giornata....provare per credere!

Variante

Aggiungere un cucchiaino di marmellata di mirtilli biologica senza zuccheri aggiunti. Non frullare e gustatevi la frutta intera come in foto!



L'arte del riordino

Non saprei se inquadrare quello che sto scrivendo come un consiglio pratico e passionato di vita o come una delle mode del momento. Nel primo caso mi chiedo chi posso essere io per darvi consigli sul vostro privato, ma forse ahimè devo pensare di stare scrivendo dell'ennesima moda del momento.

Si sta rivelando davvero un tormentone, che prima ha conquistato 2 milioni di giapponesi, e poi si è allargato a macchia d'olio fino a noi. Sto parlando della filosofia del riordino di Marie Kondò. Lei è un'adorabile trentenne con una vera e propria ossessione per l'ordine, materia che l'ha resa consulente prima e autrice di bestseller poi. Nel libro che l'ha consacrata al grande pubblico "Il magico potere del riordino" aiuta chi la legge ad organizzare gli spazi vitali con metodo, a fare meno acquisti e far spazio al nuovo. E per far spazio, ci vuole un riordino soprattutto mentale; con lei si impara a ripensare il guardaroba, ma anche la casa tenendo solo ciò che ci emoziona. D'altronde per la filosofia zen si sa che il caos è un ostacolo per la mente, e la buona Marie Kondò cavalca l'onda della sua cultura natia per farci un business attualissimo. Il maestro zen dice che il riordino fisico è un rito che produce incommensurabili vantaggi spirituali: aumenta la fiducia in se stessi, libera la mente, solleva dall'attaccamento al passato e valorizza le cose preziose.

In breve il metodo Konmari:

Il riordino va effettuato tutto in una volta. Attenzione però perché l'arco di tempo necessario pare siano sei mesi, ma le vite di chi riordina in una volta sola e senza tralasciare nulla sono destinate a cambiare radicalmente.

Non dovete riordinare stanza per stanza ma una categoria per volta.

Prima di buttare via le cose pensate all'ideale di vita a cui aspirate. Le cose che possediamo raccontano la storia delle scelte che abbiamo fatto nella vita, così buttare via qualcosa è espressione di fiducia nelle proprie capacità di scegliere, e chi non ha fiducia nelle proprie capacità di giudizio non ha fiducia in se stesso.

Riordinare deve essere un evento speciale non una cosa da fare tutti i giorni.

Contenitori e divisori non servono: destinate uno spazio ad ogni categoria di cose.

Svuotate la borsa ogni giorno.

Pensare solo alle cose da eliminare ci rende infelici, quindi meglio scegliere che cosa conservare.

Conservate solo le cose che vi emozionano e buttate via tutto il resto.

Radunate tutte le cose che appartengono alla stessa categoria sul pavimento e poi decidete da dove iniziare.

Mai buttare via le cose degli altri: è una grave mancanza di rispetto.

E la regina dell'ordine avverte che sarà un'esperienza spossante, fisicamente ed emotivamente, ma soprattutto liberatoria: un punto da cui ricominciare.

Se vi siete incuriositi, ma non tanto da comprarvi il libro, il web pullula di video tutorial su come suddividere e ordinare ogni oggetto della vostra casa, dai vestiti ai libri.



LA TRIBUNA DEL DONATORE

A partire da questo numero della nostra Rivista, inizia una nuova rubrica "La Tribuna del Donatore", in cui tutti i nostri Associati e Lettori, potranno dibattere tra loro temi da loro stessi proposti; nulla a che vedere con le Lettere alla Redazione, che si limitano alla segnalazione di problemi o altro, e a cui risponde la Redazione e tutto finisce lì.

Pensiamo a temi importanti, che ci coinvolgono in quanto presenti nella vita di più o meno tutti noi; temi che vanno al di là delle singole persone, ma riguardano una generalità di individui, problemi della società.

Stante la natura della nostra missione e, di conseguenza, della nostra Rivista, in questa Tribuna non potranno essere dibattuti temi politici e tanto meno partitici, ma il tutto dovrà essere quanto più possibile neutro sotto questo profilo; la Redazione si farà carico di vigilare in tal senso.

Poiché volevamo provare a lanciare questa rubrica fin da questo numero, è chiaro che i primi temi li dobbiamo lanciare noi; dal prossimo numero in avanti sarete voi lettori o ad intervenire sui temi in discussione o a lanciarne di nuovi che diventeranno oggetto di nuovo dibattito.

Lanciamo alcuni temi per dare inizio ai contributi di riflessione di tutti:

• **La scuola:** da sempre potenziale artefice di un vero rinnovamento generazionale della Società.

Spesso di fronte a profonde crisi istituzionale, economiche e sociali, gli esperti e la collettività avvertono chiaramente che i provvedimenti correttivi devono incidere più a monte, alle origini di quella che sarà la futura società, ossia sui giovani e giovanissimi per rifondare un nuovo *civis*. E quindi si ipotizzano profondi interventi nella scuola di ogni genere e grado, che poi si rivelano spesso revisionati e annullati con ritorno ciclico alle normative precedenti.

Come si potrebbe allora incidere in modo determinante sulla scuola affinché ci sforni un nuovo "civis"? Sui contenuti, i testi, le materie? Oppure sui metodi?

Ecco sciogliete le briglie e immaginate come e perché secondo voi dovrebbe essere riorganizzata la scuola, per garantire nuove generazioni in grado di far progredire a passi più veloci il nostro paese.

• **Il Volontariato,** inteso ed esaminato come una grande componente della vita attiva della società, senza dimenticare che si tratta di una risposta altruistica di una parte della società alle carenze di un'altra parte, ossia l'Istituzione, che dissipa e non si interessa all'ottimizzazione delle risorse, per cui il cittadino deve ricorrere al Volontariato se vuole risolvere un problema spesso acuto a cui l'Istituzione non è in grado di provvedere. Il caso particolare del Donatore di sangue e organi

È chiaro, perlomeno a noi, che questi temi non vengono lanciati e proposti per attivare il classico compito a casa di scolastica memoria, che ribadisce notizie note, oggi reperibili ancor più facilmente in Internet; ma piuttosto per liberare le proprie riflessioni, convinzioni o dubbi, e confrontarli con altre persone, e soprattutto se tali convinzioni e riflessioni si presentano in contrasto con la cosiddetta morale vigente e corrente. E anche perché siamo convinti che per quanto una riflessione intima e solitaria possa essere foriera di ottimi risultati, il confronto dialettico rappresenta sempre un momento di conferma o di emersione del dubbio che rimane sempre una delle più alte espressioni di cultura, condiviso o meno che sia. Sarà davvero un successo se saremo riusciti a far emergere pensieri nuovi e originali, o anche se ne avremo consolidati di tradizionali e conosciuti, e comunque sarà sempre stato un meraviglioso esercizio dei nostri neuroni e un'ottima occasione di confronto e dialettica.

La palla è in campo, chi dà il calcio d'inizio?

100 anni 1915

Anniversari in medicina

Centenario della morte

7 gennaio 1915

Muore **Vincenzo Tiberio**, ricercatore e ufficiale medico del Corpo Sanitario della Marina Militare italiana. Frequenta la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Napoli e poi l'istituto di Igiene, dove viene a contatto con le metodiche di laboratorio batteriologico. Nel 1895 scopre il potere battericida di alcuni

estratti di muffe, anticipando di circa 35 anni la scoperta della penicillina da parte di Fleming. Secondo alcune fonti, è il primo nel mondo scientifico a comprendere il potere degli antibiotici. Il Consiglio nazionale delle ricerche ha deciso di onorare lo scienziato con il documentario «Vincenzo Tiberio. Il vero papà della penicillina».

Centenario delle scoperte

1915 Frederick William Twort, batteriologo inglese, scopre i batteriofagi (ovvero virus che infettano i batteri). Nel 1900, dopo la laurea in medicina, è nominato assistente del laboratorio clinico del St. Thomas' Hospital di Londra; lavora poi al London Hospital e alla Brown Institution, un ambulatorio animale. Il suo interesse per i virus lo porta a fare una importante scoperta: colonie di batteri contaminati da virus. È la prima osservazione di un batteriofago, ovvero un virus che sfrutta i batteri come ospiti, ossia come macchinari della propria replicazione.

100 anni

Centenario della nascita

30 agosto 1915

Nasce **Bjørn Aage Ibsen**, medico danese, ideatore della prima unità di terapia intensiva. Si laurea nel 1940 presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Copenaghen e si specializza poi in anesthesiologia. Coinvolto nell'epidemia di poliomielite del 1952 in Danimarca, Ibsen modifica la gestione dei pazienti affetti da paralisi respiratoria. Per la cura venivano infatti utilizzati i pochi respiratori a pressione negativa disponibili; tuttavia questi dispositivi erano limitati e non proteggevano il paziente dall'aspirazione delle proprie secrezioni. Ibsen decide così di utilizzare una ventilazione a pressione positiva, intubando i pazienti e arruolando 200 studenti di medicina per pompare manualmente aria nei polmoni dei malati. In questo modo la mortalità passò dal 90% al 25%. Nel 1953 crea la prima unità di terapia intensiva del mondo in un locale dell'ospedale municipale di Copenaghen.

50 anni 1965

Anniversari in medicina

Cinquantenario della morte

3 febbraio 1965

Muore **Giuseppe Levi**, scienziato e anatomista italiano. È noto anche per essere stato maestro dei tre premi Nobel: Rita Levi-Montalcini, Renato Dulbecco e Salvador Luria. Dopo una formazione medica differenziata, Levi focalizza appieno i suoi interessi: istologia, anatomia e citologia. Decide inoltre di concen-

trarsi sulla struttura e la funzione del tessuto nervoso. L'incarico più importante è la cattedra di Anatomia Umana Normale all'Università di Torino nel 1919. Sotto la sua guida, l'Istituto raggiunge rilievo internazionale, riuscendo ad indirizzare numerosi allievi verso l'attività di ricerca. È il primo in Italia ad applicare la tecnica della coltura in vitro.

Cinquantenario Premio Nobel

1965 André Michael Lwoff, François Jacob e Jacques Monod vincono il Premio Nobel per la Medicina per le loro scoperte sul controllo genetico della sintesi di enzimi e virus. I tre scienziati avviano una stretta collaborazione presso l'Istituto Pasteur a Parigi e nel 1963 possono annunciare la definizione della "teoria dell'operone", che li porterà al premio Nobel due anni dopo. Si tratta di una teoria che spiega molti fenomeni nella vita dei batteri, capace di fornire anche nuove linee di ricerca sulle differenze embrionali dei pluricellulari.

Cinquantenario della nascita

5 novembre 1965

Nasce **Atul Gawande**, medico, chirurgo e giornalista statunitense. Pubblicamente, è conosciuto come un esperto nella riduzione degli errori, nel miglioramento della sicurezza e nell'aumento dell'efficienza delle sale operatorie. Ricopre il ruolo di chirurgo generale ed endocrinologo al Brigham and Women Hospital di Boston ed è direttore associato del Centro per la Chirurgia e la salute pubblica. Collabora con la Harvard School of Public Health e occupa il ruolo di professore di chirurgia alla Harvard Medical School. Atul Gawande è, inoltre, uno scrittore e un giornalista: pubblica molti articoli sulla medicina e sulla sanità pubblica statunitense per il The New Yorker e per Slate. Infine è autore di due famosi libri: "Salvo complicazioni: Appunti di un chirurgo americano su una scienza imperfetta" e "Checklist: Come fare andare meglio le cose". Tantissimi auguri per i suoi 50 anni!

50 anni



a cura della
dr.ssa Francesca
Boggio, Psicologa
Volontaria
presso l'UOC di
Psicologia Clinica
dell'A.O. San
Carlo Borromeo

Lo psicologo risponde

Buongiorno Dottoressa, scrivo perchè da qualche tempo non riconosco più mia moglie. Dopo diversi tentativi, finalmente sei mesi fa siamo diventati genitori di un bambino meraviglioso. Sebbene si fosse realizzato il nostro desiderio, mia moglie sembrava essere talvolta triste e irritabile. Inizialmente ho creduto si trattasse di un normale "disorientamento" dovuto alle mutazioni ormonali e al nuovo ruolo di madre, ma questo, anziché attenuarsi con il tempo, è andato sempre più accentuandosi fino ad arrivare alla situazione attuale. Da qualche settimana mia moglie è sempre triste e malinconica e sembra non interessarsi più a niente. Passa intere giornate a letto (anche se in realtà dorme poco), piange spesso, mangia pochissimo ed è sempre stanca. Le chiedo aiuto perché non so proprio come comportarmi e temo che questa situazione possa avere conseguenze anche sullo sviluppo del nostro bambino.

Caro lettore, capisco i suoi timori e la sua preoccupazione. Quanto mi racconta sembra rientrare in un quadro di depressione post-partum, che si differenzia dal più comune baby blues per la persistenza e l'intensità dei sintomi. Le donne che ne soffrono, mostrano umore

depresso e perdita di interesse e di piacere per le attività abituali; inoltre sono possibili disturbi del sonno e/o dell'appetito, agitazione motoria o letargia, mancanza di energie, sentimenti di impotenza e disvalore, sensi di colpa, bassa autostima, ridotta capacità di pensare o concentrarsi e pensieri ricorrenti di morte. Si tratta di un disturbo dell'umore che colpisce circa il 15% delle neomamme e che se trascurato può avere gravi conseguenze sia per la donna che per lo sviluppo del suo bambino. Diversi studi dimostrano l'importanza del ruolo del padre sia nel sostenere la propria partner che nel mediare nel rapporto madre-bambino. Per questi motivi sembra essere necessario un intervento tempestivo e mirato. A tal proposito, può rivolgersi all'UOC di Psicologia Clinica dell'A.O. San Carlo Borromeo, dove sarà possibile iniziare un percorso psicologico che allevi il malessere di sua moglie.

 **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.



Il medico risponde



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

Buongiorno, sono stata una donatrice fino allo scorso anno, poi da settembre ho iniziato una terapia con Tapazole per ipertiroidismo che devo sospendere per due mesi. Vorrei sapere se in questo periodo che non assumo il farmaco posso donare nuovamente oppure no. Vorrei anche sapere se assumendo la pillola anticoncezionale si può donare.

**Grazie
P. F. (Donatrice DOSCA)**

In corso di terapia con Tapazole ovviamente non è possibile donare il sangue. Purtroppo, per legge, anche l'ipertiroidismo è un motivo di esclusione dalla donazione. In corso di trattamento estrogenico, al contrario, è possibile effettuare la donazione di sangue.

**Gentile Dottore, vorrei iniziare a donare ma sono poco informata sulla relazione tra donazione di sangue e fumo di sigarette. Io fumo circa dalle 4 alle 7 sigarette al giorno. Posso donare comunque?
Donatrice DOSCA**

Il fumo di sigaretta, pur essendo sconsigliato per ovvie ragioni di prevenzione di malattie cardiovascolari o neoplasie (tumori) non è un motivo di esclusione dalla donazione.

Gentile Dottore, mi hanno detto che spesso alle donne viene prelevato il plasma. Che differenza c'è? In base a cosa viene deciso di far donare plasma anziché una normale donazione di sangue?

R.T.
La donazione di plasma è la donazione unicamente della componente liquida del sangue, all'interno della quale sono contenuti i globuli rossi. Il plasma è costituito da acqua, sali minerali, glucosio, proteine e molte altre sostanze (ormoni, grassi, ecc). La donazione di plasma viene proposta quando i livelli di emoglobina non consentono la donazione di sangue intero: nelle donne, valori di emoglobina inferiori a 12.5 gr/dl.

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



Lo psicologo risponde

Il medico risponde

“ 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

Campagna pubblicitaria di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

rubriche



L'Avvocato risponde



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

Buongiorno Avvocato, volevo porre una domanda in riferimento al conto corrente in comune con mia moglie. Poiché ci stiamo separando io sono uscito di casa al 17 dicembre 2014 con lettera firmata del mio avvocato, a mia tutela, per lasciare casa. Dentro però ho lasciato bancomat e libretto degli assegni e una cifra sul conto corrente intestato ad entrambi. Quei soldi arrivano dai miei stipendi, mia moglie non lavora. Nei giorni successivi mia moglie provvedeva a svuotare il conto, la mia domanda è mi spetta la mia parte? Come faccio? D.P. (donatore DO.S.CA.)

Egregio, anzitutto La ringrazio per avermi scritto. La Sua domanda è interessante e riguarda un problema molto diffuso tra chi si separa oggi. La Corte di Cassazione ha avuto modo di pronunciarsi proprio lo scorso anno

con una sentenza relativa ad un caso analogo: le parti in lite, cointestatari di un conto bancario, erano due coniugi in regime di separazione dei beni e le somme depositate erano frutto unicamente del lavoro del marito. In detta pronuncia la Corte ha chiarito che, se da un lato è vero che quando un conto è cointestato vige una presunzione di contitolarità fra i suoi cointestatari, dall'altro lato però, tale presunzione non è assoluta: nel senso che l'interessato (colui, cioè, che rivendica la titolarità delle somme) può sempre dimostrare il contrario (cosiddetta "inversione dell'onere della prova").

Nel Suo caso quindi Lei ha diritto al 100% della somma che era depositata sul conto comune se derivante al 100% dal suo lavoro.

Sperando di esserLe stato utile, Le invio i miei più cordiali saluti.

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



L'Avvocato risponde

Letti per voi



La vipera e il diavolo

Autore: Barnaba Frigoli Luigi
Casa Editrice: Meravigli
Pagine: 352 Prezzo: 17,00 €



Milano, seconda metà del Trecento. Un solo trono, due pretendenti: Gian Galeazzo, ambizioso, scaltro e risoluto rampollo della famiglia Visconti, e Bernabò, suo zio, il terribile e spietato ammazzapreti, fustigatore del popolo. Pronti a tutto per conquistare il potere, indiscusso e totale. Una rivalità destinata a diventare scontro senza esclusione di colpi, tra congiure e intrighi, esecuzioni e duelli, incantesimi e tradimenti, invidia e sangue, amore e odio.

Ground zero Ebola

Autore: Sergio Ramazzotti
Casa Editrice: Piemme
Pagine: 202 Prezzo: 14,90 €



Quando da ragazzo leggeva della peste nei Promessi Sposi, Sergio Ramazzotti non avrebbe mai pensato di trovarsi un giorno immerso in una simile apocalisse. Invece ha visto i morti per le strade, la città stretta d'assedio da un nemico invisibile e spietato. Ha lavorato con una squadra di "monatti": volontari che a rischio della vita raccolgono i corpi. Ha parlato con i pochi sopravvissuti al virus e raccolto le loro incredibili testimonianze. È entrato nei lazzaretti dove il personale medico lavora in condizioni difficilissime e anche solo sfiorarsi per sbaglio può significare la morte. Una cosa è certa: senza il sacrificio quotidiano di questi umili e sconosciuti eroi, Ebola sarebbe già fuori controllo.

Manuale moderno di naturopatia

Autore: Simona Vignali
Casa Editrice: Red Edizioni
Pagine: 269 Prezzo: 22,50 €



Il libro inizia con una chiara definizione della Naturopatia, una disciplina ancora poco conosciuta in Italia e spesso confusa con l'Omeopatia. L'autrice ne fa risalire l'origine a 2000 anni fa e ne ricostruisce la storia fino ai più moderni sistemi di salute. I principi operativi della Naturopatia, come la correzione del terreno naturopatico, l'igiene intestinale, la pratica del digiuno depurativo, sono spiegati in modo semplice e chiaro. Inoltre, il libro propone un prontuario in cui per ogni singolo disturbo vengono descritti i significati simbolici di tipo psicosomatico, consigliate le corrette integrazioni nutrizionali e suggeriti rimedi a base di estratti di piante, erbe per infusi, gemmoderivati, oligoelementi, oli essenziali, Fiori di Bach, colori e frequenze cromatiche.

Scritti da voi

Una goccia di sangue

Una goccia di sangue
è fonte di vita,
la vita è un dono,
e a chi quel dono
sta scivolando tra le dita
ripone la speranza
nella generosità di chi
vuole condividere quella goccia,
così infinitamente piccola
ma infinitamente preziosa
da restituire la speranza che
domani una nuova alba
ci sarà.

Giuseppe Di Cio

Profumo di vita

Avrai il coraggio di saper perdere
questa vita che nascondere non puoi.
I nostri sono sguardi
che il vento porta via
Ti vedevo felice
Così il mio cuore
Come onde sulle spiagge
Ti sento vicino
Il tuo profumo insieme
Al profumo del mare
era dolce e salato insieme
E non smetti di mostrarti come sei
Un'onda accarezza il mio pensiero
È pieno d'amore per te
Sei sincero, la tua ingenuità
ti rende una persona speciale
Il vento accarezza il mio corpo
e la mente mi porta lontano
Vedo dentro gli occhi suoi
Uno sguardo intenso e premuroso.
Mare senza confini come un amore
vero e sincero pieno di incertezza di oggi
e di domani, ma una speranza nel cuore
che duri per sempre.

Giovanna Capuano



Siamo lieti di pubblicare
scritti creati e inviati
dai nostri donatori.

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

io
app
i
Scritti da voi

Lettere alla redazione

Lettere alla redazione

La lettera del mese

Cara Redazione, sono un donatore DOSCA ormai da parecchi anni. Una volta conclusa la donazione, sono solito utilizzare il mio buono ristoro presso la mensa dell'Ospedale San Carlo. Un mese fa circa, sono venuto a donare, e come sempre mi sono recato in mensa dove mi hanno comunicato che non potevo più usufruire del servizio mensa con il buono ristoro rilasciato dal Centro Trasfusionale. Come mai non è più possibile? Ringrazio fin da ora del chiarimento.

Gentile Donatore, la ringraziamo per la sua segnalazione. Il buono ristoro infatti dà diritto ad una colazione al bar post-donazione oppure ad un pasto presso la mensa dell'Ospedale, la quale apre al pubblico dalle ore 11.30. Sinceramente non eravamo al corrente del cambiamento di procedura e ci siamo subito attivati per capire cosa fosse successo. Ad oggi siamo felici di comunicarle che era sorto un malinteso con il gestore che si occupa di organizzare la mensa; ed è quindi ancora possibile consumare il pasto, consegnando agli addetti il buono ristoro rilasciato dopo la donazione.

OFFESA DA UN INFERMIERE

Chiedo solo un po' di gentilezza
Ieri mattina, in risposta ad un appello arrivato venerdì, sono andato a donare il sangue al San Carlo di Milano. Qui ho incontrato un infermiere brusco, che senza motivo ha sfruttato ogni occasione per essere scortese nei miei confronti, arrivando a prendermi in giro quando mi sono sportato la camicia di sangue. Non godo di buona salute, ma quando posso vado a donare il sangue. Posso aspettarmi almeno una briciola di cortesia in cambio? Solo un po' di gentilezza.

Mi scuso personalmente per l'inconveniente che può essersi verificato per un involontario atteggiamento, forse un po' troppo confidenziale. L'aspettiamo comunque di nuovo nel nostro Centro anche per un incontro chiarificatore.

TORNARE A DONARE

Procedura per chi non dona da alcuni anni
Buongiorno, sono un vostro donatore e vorrei riprendere con le donazioni di sangue. Sono diversi anni che manco dal vostro centro. Se venissi, anche questa settimana, potrei già donare o dovrei ripetere il prelievo per l'idoneità? Attendo un vostro cortese riscontro. Cordialmente.
 M. C.

Gentilissimo donatore, essendo alcuni anni che non dona, la procedura presso il nostro Centro Trasfusionale prevede di ripetere gli esami di idoneità per verificare il suo stato di salute. Le sottolineo inoltre che chi non dona da 2 anni deve sempre ripetere gli esami di controllo prima di poter riprendere a donare sangue o plasma. Questo procedimento è necessario a tutela della sua salute e di chi riceverà il suo sangue.

CERTIFICATO DI BUONA SALUTE E' possibile richiederlo?

Buongiorno, sono donatore presso la vostra struttura da tre anni. Io ho necessità di un certificato di stato di buona salute per attività sportive non agonistiche. E' possibile ottenerlo da voi in occasione della mia prossima donazione, anziché richiederlo al mio medico di base? Ringrazio anticipatamente
 D. L.

Gentilissimo Donatore, già dallo scorso anno le regole in materia di certificati medici per l'attività sportiva non agonistica sono cambiate. In particolare per le attività ludiche e amatoriali il certificato non è più obbligatorio, ma facoltativo. In sintesi coloro che devono fare il certificato sono:
 - gli alunni che svolgono attività fisico-sportive parascolastiche, organizzate cioè dalle scuole al di fuori dall'orario

di lezione;
 - coloro che fanno sport presso società affiliate alle Federazioni sportive nazionali e al Coni (ma che non siano considerati atleti agonisti);
 - chi partecipa ai Giochi sportivi studenteschi nelle fasi precedenti a quella nazionale.
 Inoltre i medici certificatori che possono rilasciare il certificato sportivo sono:
 - il medico di medicina generale per i propri assistiti;
 - il pediatra di libera scelta per i propri assistiti;
 - il medico specialista in medicina dello sport ovvero i medici della Federazione medico-sportiva italiana del Comitato olimpico nazionale italiano.

Per maggiori informazioni la invitiamo a consultare il sito: www.salute.gov.it/ oppure www.sanita.ilsole24ore.com/art/dal-governo/2014-09-08/certificati-medici-sport-agonistico-112429.php?uuiid=Ab215ILK



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





Dal veleno dei ragni potenti antidolorifici Una possibile cura contro il dolore cronico

Non tutti i veleni dei ragni sono nocivi. Lo dice una ricerca australiana svolta dall'Università del Queensland da Glenn King. A quanto studiato, dal veleno di alcuni aracnidi potrebbero essere elaborati potenti antidolorifici in grado di eliminare anche il dolore cronico (di cui si stima soffre una persona su cinque nel mondo). Sono state isolate sette molecole con potente azione antidolorifica, sintetizzate poi in sette composti capaci di bloccare una "via del dolore", ovvero un sistema di comunicazione tra nervi periferici e cervello che in precedenti studi si è rivelata essenziale per la sensibilità al dolore. L'Istituto di Bioscienza Molecolare australiano ha poi inoltre scoperto che, in particolare, il veleno della tarantola potrebbe portare sollievo a chi soffre di dolori per il cancro, osteoartrite o diabete.



Il gusto

Sono 6 i sapori percepiti dalle papille gustative . Si aggiungono l'umami e il grasso
Dolce, salato, aspro e amaro: ecco i quattro tradizionali gusti che, da sempre, sappiamo avere. In realtà già dal 2002 è stato introdotto un quinto gusto, ossia l'umami. Questo sapore, stimolato dall'amminoacido L-glutammato, è tipico dei cibi ricchi di proteine, come alcune pietanze asiatiche. Oggi, secondo un nuovo studio, è stato aggiunto un sesto gusto: quello del grasso. In base alla ricerca della Deakin University di Melbourne, sulla lingua sarebbero presenti papille gustative specializzate nella sua ricezione, afferenti a fibre nervose che comunicano questa percezione a regioni cerebrali specializzate. Lo studio potrebbe gettare nuova luce sulla ricerca delle cause dell'obesità. Precedenti ricerche dello stesso gruppo di lavoro hanno dimostrato che chi è più sensibile al grasso tende a consumare meno cibi che lo contengono.

Pelle spray

Il nuovo metodo per guarire ulcere e ferite

Si tratta di uno spray in grado di far rimarginare la pelle e potrebbe essere una novità importante per chi, ad esempio, soffre di lesioni ulcerose alle gambe per problemi di circolazione e disturbi venosi.

La "pelle spray" è un mix di cellule cutanee, come i cheratinociti e fibroblasti, quiescenti ma vitali. Le cellule sono legate ad una proteina che svolge un ruolo centrale nel processo di coagulazione del sangue, il fibrinogeno.

Il prodotto, sviluppato da una società statunitense, è ancora in sperimentazione. Tuttavia è stato oggetto di una ricerca, portata a termine da ricercatori americani e canadesi, pubblicata su Lancet.

Gli studiosi hanno sperimentato lo spray su 228 persone, tutte con ulcere venose agli arti inferiori. I risultati sembrano incoraggianti, 7 volontari su 10 hanno raggiunto la guarigione dopo circa 3 mesi, contro il tempo medio di sei mesi necessario con le tradizionali terapie.



I sette lavori del futuro

Le nuove professioni che dobbiamo imparare

Pilota di droni. La Federal Aviation Agency americana stima che entro il 2018 ci saranno 30.000 droni in giro per il mondo. Il che significa altrettante persone in grado di pilotarli.

Urban farmer. Sono i neo-contadini che lavorano negli spazi urbani, sui tetti o addirittura nei bunker sotterranei. Questa professione sarà fondamentale a causa del cambiamento climatico e dei costi dell'agricoltura convenzionale.

Stampatore di cibo. Presto la stampa 3D sarà alla portata di tutti. E succederà anche per gli chef, come per Kjeld van Bommel, che esattamente 2 anni fa ha presentato in Olanda una stampante 3D in grado di produrre cibo.

Designer di rifiuti. I danni all'ambiente spingono sempre più verso il riciclo dei rifiuti. L'upcycling, ovvero la pratica di trasformare i rifiuti in prodotti alla moda, diventerà popolare entro il 2030.

Architetti di realtà virtuale. Numerosi architetti lavorano ormai per creare scenari 3D più che realistici, in grado di sostituire i vecchi plastici. Questa nuova frontiera si spingerà fino alla creazione di paesaggi virtuali che potremo esplorare da casa.

Programmatore di intelligenze artificiali. Una nuova generazione di ingegneri e psicologi è al lavoro per programmare intelligenze artificiali sempre più "umane". Siri è solo l'inizio.

Rewilder. Il suo obiettivo è quello di riportare i luoghi distrutti dall'uomo allo stato di natura. In futuro si potrà ridare vita a quei luoghi deturpati dall'abusivismo edilizio.

Caricare la lavastoviglie è una scienza

Ecco come fare

In base ad un'analisi sui meccanismi di circolazione dell'acqua nella lavastoviglie, i chimici dell'Università di Birmingham hanno verificato che, anche se tutte le stoviglie vengono bagnate dall'acqua, i getti sono però localizzati in aree ben precise. L'acqua impiega un decimo di secondo a investire le stoviglie, e lo fa seguendo getti circolari. La disposizione "rettangolare" dei piatti suggerita dalle griglie non è pertanto la più adatta: meglio optare per una collocazione concentrica dei piatti intorno al cestino delle posate. Inoltre le stoviglie con residui collosi e incrostate di carboidrati (pasta al forno, patate) vanno sistemate al centro dello scaffale superiore, appena sopra il braccio rotante: è qui che arrivano i getti più potenti. Le aree che si trovano più vicine ai bordi sono quelle investite dai getti più lenti, dove quindi il detergente ha più tempo per agire: meglio sistemarvi i piatti con residui proteici (uova, bistecche, formaggi), che hanno bisogno di più contatto con i detersivi, o le stoviglie delicate che si ha paura di rompere.



L'intramontabile foglio A4 Ma chi ha deciso il formato?

Il formato A4 dei fogli di carta (e, ovviamente, tutti gli altri: A1, A2, A3, ecc.) è stato stabilito dall'ISO, l'organizzazione internazionale che fissa gli standard per gli oggetti che usiamo tutti i giorni. Si tratta di una serie di "regole" (destinate a chi produce questi oggetti, ma anche per chi li usa) affinché possano essere impiegati in modo corretto, sicuro ed efficace. Alle norme dell'ISO (che oltre alle dimensioni dei fogli di carta, stabiliscono le caratteristiche di prodotti più vari, come dvd, componenti idraulici, metalli, sistemi di misura ecc.) fanno riferimento le leggi di 165 Paesi del mondo, oltre a una gran numero di produttori che le hanno adottate volontariamente.



Natale in famiglia... DOSCA

Festa di Natale 2014

Una Festa di Natale coi fiocchi! Quest'anno l'atmosfera è stata davvero familiare e conviviale. Il delizioso concerto natalizio, che ha dato inizio alla festa, ci ha lasciato positivamente senza fiato; non solo per il talento dei due giovanissimi artisti che si sono esibiti, ma soprattutto per l'eccezionale scoperta

avvenuta a metà esibizione. La talentuosa cantante si è svelata essere la figlia del nostro carissimo e preziosissimo Primario, il Dr. Vincenzo Toschi: Caterina Toschi. Accanto a lei, Francesco Della Volta, eccellente violinista e amico della nostra associazione. Insomma un Natale da ricordare, pro-

prio come in famiglia. E la famiglia DOSCA si allarga sempre più: la presenza di voi affezionati donatori è stata quest'anno ancora più numerosa. Lasciamo ora spazio alle foto che meglio raccontano la giornata passata insieme. Arrivederci al prossimo appuntamento con DOSCA!



1. Da sinistra: Francesco della Volta, violinista, Caterina Toschi, voce solista, Dr. Vincenzo Toschi, direttore SIMT, Dr. Eduardo Szego, Presidente DOSCA. **2.** Francesco della Volta durante l'esecuzione. **3.** Da sinistra: Ing. Pier Benedetto Toschi, padre del Dr. Vincenzo, Lidia Pozzetti, amica di Dosca, Luisa Cappelli, madre del violinista Francesco. **4.** Da sinistra: Luisa Cappelli, Maria Adelaide Toschi, madre del Dr. Vincenzo, Dr.ssa Maddalena Lettino, moglie del Dr. Vincenzo e madre di Caterina, Caterina Toschi, Dr. Eduardo Szego, Presidente DOSCA, Francesco della Volta, Ing. Pier Benedetto Toschi, padre del Dr. Vincenzo, Dr. Vincenzo, direttore SIMT. **5.** Francesco e Caterina durante l'esibizione **6.** Momento dell'intervista a Caterina.

Come ogni anno alla Festa di Natale vengono premiati i vincitori del Premio DOSCAR, di cui abbiamo pubblicato le opere nello scorso numero della Rivista (n.22 - dicembre 2014). Accanto alle foto dei due vincitori, Maria Pia Perucca Orfei e Giulio Benuzzi, siamo lieti di pubblicare la descrizione del quadro premiato, redatta dall'artista stesso.



A sinistra, Giulio Benuzzi, vincitore Premio Doscar sezione Arti Figurative. Sopra, Maria Pia Perucca Orfei, vincitrice Premio Doscar sezione Poesia - Prosa

Il mio cuore per Dosca di Giulio Benuzzi, premio Doscar Arti Figurative

Il simbolo del cuore ha una vastità di utilizzi incredibili. Il cuore rappresenta la vita, l'amore per una persona, per un animale, per una città, o per uno sport così come per una radio o televisione o per uno strumento od una disciplina. Rappresenta anche l'amore per un buon vino o per la cucina, per una macchina o per una moto o per un gesto affettivo o per sancire l'unione di due persone, l'amore per un libro o per un film o per una pièce teatrale o per una canzone.

Io sono stato fin da piccolo attratto dal cuore e dal suo disegno, una composizione quasi geometrica che si allarga e poi si riunisce quasi a volersi chiudere dentro di sé. Appunto il cuore, che abbiamo ognuno dentro di noi e che pulsa sangue che ci dà vita, gioia e dolori. Da ognuno di questi elementi l'uomo e la donna devono sapersi orientare cercando il giusto equilibrio in ognuna di queste emozioni che il cuore sa darci. Forse con tutte le emozioni che il cuore ci regala, anche quelle tristi e quelle che ci fanno a volte soffrire o come quelle che ci riempiono di gioia, noi comunque dobbiamo sempre trovare la forza di essere positivi magari dandoci da fare aiutando il prossimo.

Io stasera sono molto felice per questo premio ma so-

prattutto sono felice per il forte valore che per me esso rappresenta, conoscendo il grande valore morale della vostra associazione che agisce ogni giorno per il bene delle persone!

Sono grato a tutti voi ed in particolare al vostro presidente Eduardo Szego che mi ha concesso il privilegio di poter partecipare a questo concorso.

Spero di poter superare presto l'esame di ammissione e di poter diventare un donatore come voi in quanto credo che chiunque dotato di buona salute debba donare parte della sua vita a qualcun altro bisognoso!

Infine vorrei dedicare questo premio a tre persone per me speciali:

A Jok un mio amico tedesco che sta aspettando un nuovo cuore da due anni,

Ai miei genitori Stella ed Alberto che mi hanno sempre e comunque sostenuto e a cui voglio tanto bene,

A Veronica una donna speciale che è entrata nella mia vita e che mi sta dando tantissima energia positiva di cui avevo un grande bisogno.

Grazie a tutti.

W il cuore e W il sangue

Giulio Benuzzi

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI
28 marzo 2015
RELAZIONE DEL PRESIDENTE

Egredi Associati, fino ad un mese fa pensavamo dovervi relazionare ancora una volta su un calo abbastanza vistoso delle donazioni soprattutto dei nuovi donatori reclutati: rispettivamente -6,8% e -24,2% rispetto al 2013.

La cosa però non ci convinceva perché troppo alto era il calo che si registrava, mentre le altre Associazioni del territorio registravano sì un calo ma non così alto come il nostro.

Ci siamo allora dedicati ad un attento e dettagliato riesame dei dati registrati su Emonet nel 2014, da cui è risultato che per un disguido operativo interno molti nuovi donatori non venivano indirizzati ad iscriversi a Dosca per cui anche le loro donazioni non venivano accreditate a Dosca. Ciò è accaduto per 126 nuovi donatori idonei e tornati a donare; a questi si devono aggiungere 81 nuovi donatori risultati idonei ma mai tornati a donare anche perché non essendo stati segnalati a Dosca nessuno li ha mai contattati per convincerli a donare.

Vi sarà chiaro che gli 81 nuovi donatori risultati idonei e mai tornati a donare sono "il regalo" che ci arriva dall'adozione della procedura di donazione differita che pare non si possa abolire nonostante le nostre insistite richieste in tal senso.

Comunque abbiamo avuto tutto l'appoggio del Dr Toschi nel disporre che tutte le cartelle dei nuovi donatori, soprattutto

quelli risultati idonei, siano consegnate a Dosca che provvederà contattarne i titolari. Se ciò fosse stato fatto già nel 2014 avremmo potuto registrare a Dosca 160-170 nuovi donatori in più rispetto a quelli ufficialmente registrati, con un incremento di circa il 16% rispetto al 2013, anziché un calo del 24%! Ovviamente ciò si ripercuote anche sulle donazioni totali del 2014. E si ripercuote sui ricavi per Dosca. Non è poi da escludere del tutto che questa mancata assegnazione di molti nuovi donatori a Dosca (nel 2013 furono 101 quelli di cui ci accorgemmo quando ormai le relative donazioni erano già sfuggite all'assegnazione a Dosca), abbia avuto luogo sempre anche negli anni passati, con notevole nocumento per Dosca stessa. Da oggi ci auguriamo che ciò non avvenga più stante le disposizioni emanate dal dr. Toschi.

Infine segnaliamo che ancora non sono stati riattivati i 2 sabati/mese chiusi alla donazione, che comportano circa 400 donazioni/anno perse.

Dosca ha attentamente esaminato quest'ultimo problema e ha valutato l'opportunità di offrire al Centro la copertura delle spese relative alla riapertura di due sabati /mese, organizzati col ricorso a medici e infermieri a gettone. La nostra offerta è ora all'esame del Dr. Toschi. E' chiaro che se si recupereranno anche i

2 sabati/mese, le donazioni Dosca incrementeranno ancora e sensibilmente. Come vedete Dosca riesce a portare ancora risultati incoraggianti, nonostante le avversità che qui vi abbiamo descritto, e su cui non può assolutamente intervenire, purtroppo.

Infine sul tema donatori e nuovi donatori possiamo già anticipare che il 2015 si presenta con dati incoraggianti e molto positivi per quanto riguarda il reperimento di nuovi donatori, che ancora non si riverbera sulle donazioni totali che stentano a decollare verso l'area positiva.

Esaurito l'argomento principale riguardante l'attività Dosca, diamo conto di altri aspetti che ci coinvolgono:

- la situazione economica non presenta particolari difficoltà e anche la disponibilità monetaria patrimoniale è di tutta tranquillità.

- la vita associativa è stata ricca e vivace, crediamo con soddisfazione di tutti coloro che vi hanno partecipato: alludiamo principalmente alla Gita sociale a Verona, alla 4° Edizione del Premio Dosca che ha visto molti partecipanti con opere interessanti, alla festa Sociale di Natale.

- da segnalare ancora l'uscita regolare della nostra Rivista "il Donatore" oggi in veste grafica rinnovata, a cui vengono rivolti complimenti da più parti.

Dr. Eduardo Szego
PRESIDENTE ASSOCIAZIONE DOSCA

RELAZIONE DEL COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI SUL RENDICONTO CONSUNTIVO AL 31 DICEMBRE 2014

Gent.mi Signori Consiglieri,

la presente relazione è finalizzata ad esprimere il parere e le osservazioni dei Revisori Contabili a seguito dell'attività di vigilanza posta in essere durante l'esercizio 2014.

Il nostro operato si è ispirato ai dettami di statuto, alle previsioni degli artt. 2403 e 2409-ter c.c. e ai principi contabili dell'O.I.C.; occorre precisare che il presente rendiconto è stato compilato utilizzando il criterio di cassa in continuità con i precedenti bilanci redatti in base al principio di competenza.

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

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

Abbiamo acquisito conoscenza e vigilato sull'adeguatezza dell'assetto organizzativo ed amministrativo-contabile dell'Associazione valutandone la capacità di garantire l'efficienza delle operazioni aziendali, l'affidabilità dell'informazione finanziaria, il rispetto di leggi e regolamenti, il rispetto delle linee di indirizzo dettate dai competenti organi dirigenziali dell'Ente. Il rendiconto chiuso al 31 dicembre 2014, unitamente alla relazione del Presidente Dr. Eduardo Szego è stato depositato presso la sede legale entro i termini di legge.

Espletati i controlli di rito, siamo in grado di confermarvi le seguenti risultanze sintetiche di bilancio che corrispondono ai saldi delle scritture contabili, tenute in ossequio alle disposizioni normative:

STATO PATRIMONIALE		CONTO ECONOMICO	
- ATTIVITA'	€ 103.553,00	- ENTRATE	€ 94.316,00
- PASSIVITA'	€ 103.047,00	- USCITE	€ 93.810,00
	=====		=====
AVANZO DI GESTIONE	€ 506,00	AVANZO DI GESTIONE	€ 506,00
	=====		=====

Sull'andamento della gestione e sulla determinazione del risultato dell'esercizio rimandiamo alla esauriente relazione redatta dal Presidente Dott. Szego Eduardo.

Nel corso dell'esercizio abbiamo effettuato le verifiche di nostra competenza constatando la regolare tenuta dei libri contabili ed il puntuale adempimento delle varie incombenze sia civilistiche e fiscali.

Pertanto, esprimiamo il nostro parere favorevole in merito all'approvazione del rendiconto consuntivo 31 dicembre 2014 che presenta un Avanzo di Gestione di Euro 506,00.

Nel ringraziarvi per l'attenzione accordataci:

Vi invitiamo ad approvare il rendiconto Consuntivo al 31.12.2014 unitamente alla relazione del Consiglio Direttivo ed unitamente alla destinazione dell'avanzo di gestione.

Milano, 24.03.2015

Rag. Roberto Cattivelli
IL PRESIDENTE DEL COLLEGIO DEI REVISORI

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
pporfilio@email.it
Sconto 10% sulle bici
Sconto 15% su accessori e abbigliamento

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
€ 30.00 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

Karma Parrucchieri
 Via Saint Bon, 2 - Milano - Tel: 02-49469425
 Mail: life1407@libero.it - cinzia.panzeri11@gmail.com
 Sconto del 10% su tutti i servizi.

3 Vetri 3 Snc - Doctorglass
 Via Delle Forze Armate, 101 - Milano - Tel: 02-45495757, raffaele@doctorglass.com - cinzia.panzeri11@gmail.com. Sconto del 20% su sostituzioni, riparazioni e oscuramento vetri - Esibire tesserino e documento d'identità prima del lavoro

Ricci e Capricci Parrucchieri
 Via F. Giorgi, 7 - Milano - tel 02-39430607
ricciicapricciparrucchieri@hotmail.it
www.rcbeauty.net
Sconto del 10% su tutti i trattamenti

RC Beauty Center
istituto di bellezza, specializzati in depilazione progressiva definitiva
 Via F. Giorgi, 7 - Milano
 tel 02-39430607
ricciicapricciparrucchieri@hotmail.it
Sconto del 10% su tutti i servizi, e info su promo e giornate open

L'eclat 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 - Modi' 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
www.maxdimara.com app: ma-ra - maxdimara@libero.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