

NUMERO 24 – ANNO X – SETTEMBRE 2015
PERIODICO D'INFORMAZIONE, INTRATTENIMENTO, CULTURA.

il DONATORE

DI SANGUE





" io dono il sangue
all'Ospedale San Carlo
tramite
L'Associazione DOSCA
... e sono felicissima! "

**OLTRE AL SANGUE
DONA IL TUO 5X1000 A DOSCA!
Codice Fiscale: 97208500153**

il DONATORE DI SANGUE



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

Direttore responsabile
Eduardo Szegö

Redazione
Monica Ditaranto
Gloria Mereghetti
Tatiana Pisoli

Grafica e impaginazione
Anna Molteni

Hanno collaborato a questo numero

Marta Alberti
Francesca Boggio
Klodiana Dosti
Beatrice Ferrario
Folco Giusti
Alessandro Gualtieri
Gianbruno Guerrieri
Daniela Massara
Rosina Mazzola
Gloria Mereghetti
Paolo Miragoli
Giovanni Nanetti
Maria Papavasileiou
Martina Rossi
Eduardo Szegö
Chiara Toschi
Vincenzo Toschi
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 24
anno X settembre 2015
<http://www.doscasancarlo.it>

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.



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: 12 e 26 settembre, 10 e 24 ottobre, 7 e 21 novembre, 12 e 19 dicembre.



Per informazioni sulla donazione

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.

Sommario

NUMERO 24

Editoriale

6-7 / di *Eduardo Szegö*



8
Promossi i donatori italiani

Speciale

8-9 / **Promossi i donatori italiani: sono sportivi e ben nutriti.** *Dal quotidiano "Metro"*
di *Luisa Mosello*

Primo Piano

10-11 / **Il Giardino degli Abbracci e l'Orto Sinergico.** Il Verde che cura
di *Paolo Miragoli*

12-13 / **ETNObotanica.** Un nuovo modo per riscoprire le proprie radici.
di *Klodiana Dosti*

Cultura

14-15-16 / Percorsi d'arte. **Giotto a Milano.**

di *Beatrice Chiara Ferrario*

18-19 / La consulenza filosofica. **La filosofia in ascolto della vita.**

di *Marta Alberti*

20-21 / **Il Palio di Siena.**

di *Folco Giusti*

22-23-24 / **Mosaici e Milano.**

di *Daniela Massara*



25
La Grande Guerra

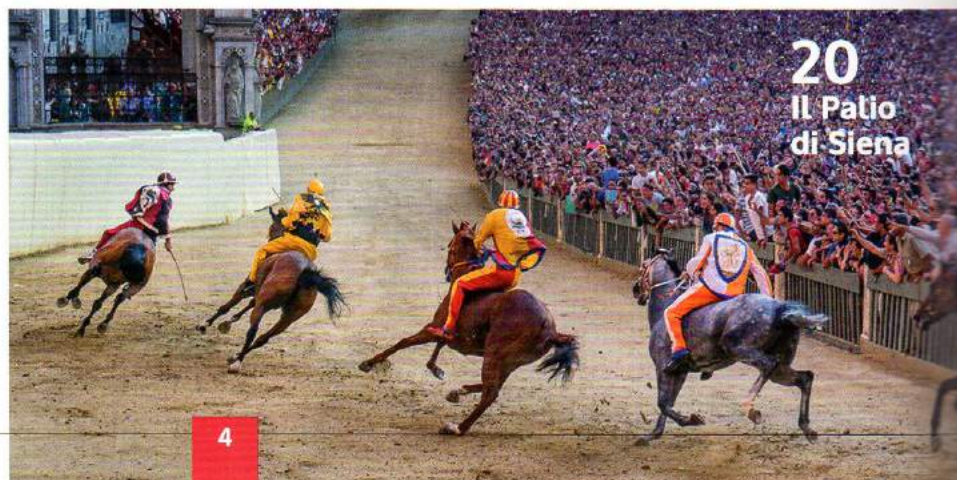
Informazione

25-26-27 / **Centenario della Grande Guerra.**

di *Alessandro Gualtieri*

28-29 / **Se di notte il respiro si inceppa.** *Da Sapere & Salute*
di *Gianbruno Guerrerio*

32-33 / **Speciale Seno.**
A cura di *AIRC*



20
Il Palio di Siena



IL DONATORE

MEGLIO VIVERE D'ISTANTI E D'ISTINTI
CHE DISTANTI E DISTINTI.

30-31 / **AFORISMA**

Moda, Tendenze e Attualità

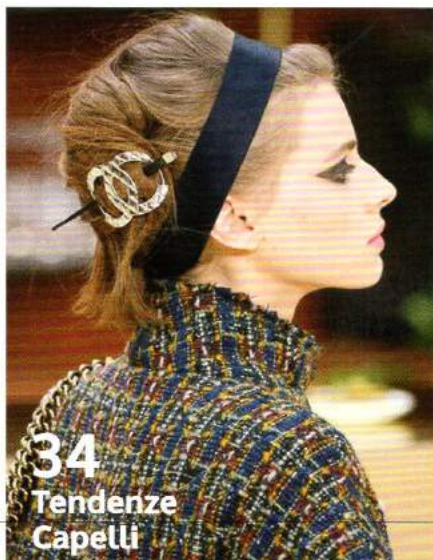
34-35 / **Tendenze Capelli**
di Martina Rossi

36 / **Mangiar Sano.**
Il polpettone di Ceci.
di Maria Papavasileiou

37 / **Decor** di Martina Rossi

38-39 / **LA TRIBUNA DEL
DONATORE** di Chiara Toschi

40 / **L'uomo dal braccio d'oro**



34
Tendenze
Capelli



53
L'uomo più alto
del mondo

Rubriche

42-43 / **Anniversari in
Medicina.** Centenari e
Cinquantenari

44 / **Lo Psicologo risponde**
di Francesca Boggio

45 / **IL Medico risponde**
di Vincenzo Toschi

47 / **L'Avvocato risponde**
di Giovanni Nanetti

48 / **Letti per voi**

49 / **Scritti da voi**

50-51 / **Lettere alla Redazione**

52 / **Medicina in pillole**

53 / **Cronaca in pillole**



In copertina: Twilight Favela
www.guillaumecornet.com

Guillaume Cornet è un artista che lavora con l'illustrazione e la pittura, esplorando nozioni di geometria astratta, influenzati da prospettive surreali e architettoniche.

Rivolto alla costruzione di spazi visivi colorati e vivaci, a volte monocromatici, crea un linguaggio visivo umoristico che spesso ritrae situazioni insolite e bizzarre. Nel quadro riportato in copertina, Cornet si ispira alle Favelas visitate in Sud America. Da sottolineare come il pittore tenda sempre a rappresentare persone e situazioni incontrate nella vita di tutti i giorni.

Vita Associativa

54-55 / **Benemerenze**

56-57 / **Gita Annuale DOSCA**

58 / **Convenzioni**

59 / **Prontuario**



56
Venaria Reale

EDITORIALE



Eduardo Szegö
presidente DOSCA

Care donatrici, cari donatori, volontari e amici di Dosca, difficoltà ancora sussistono nella raccolta del sangue e nel reperimento di nuovi donatori; è così non solo per Dosca ma, chi più chi meno, soffrono anche in altre aree del milanese e della Lombardia: nel 1° semestre 2015, rispetto all'analogo periodo del 2014, registriamo:

DONAZIONI: - 7,5%

NUOVI DONATORI: - 0,55 %

Poiché il fenomeno perdura ormai da qualche anno, lo imputiamo anche alla progressiva andata a regime del bacino dove solitamente cerchiamo nuovi donatori, ossia ne troviamo ancora ma non più tanti come una volta, e a stento compensiamo la perdita fisiologica di donatori, per malattia, anzianità, morte, trasferimento, disaffezione, ecc.

“L'importanza del passaparola”

Abbiamo già tante volte ricordato come il passaparola sia uno degli strumenti più efficaci, se non il più efficace, per convincere le persone a donare sangue; lo ripetiamo ancora, **ricordatevi di parlarne ai familiari, agli amici e ai conoscenti, ai colleghi**; ponetevi come obiettivo di parlarne ad almeno 2 persone al mese: avrete così parlato a circa 25 persone all'anno e se soltanto ne convincerete il 5% a venire a donare, ciascun di voi porterà a donare almeno un nuovo donatore e avremo rapidamente incrementi del 50% fino al raddoppio delle donazioni nell'arco di un biennio! Per esperienza personale vi garantisco che non è difficile convincere un nuovo donatore all'anno!

Comunque al di là di ciò che noi possiamo fare, e ci sforziamo di fare, sussistono comunque e ancora tutti gli ostacoli alla raccolta di sangue più volte denunciati, tra cui:

- gli ulteriori 2 sabati al mese non sono stati ripristinati;
- la donazione “differita” non è stata abolita
- nessun permesso ci è stato concesso di propagandare la donazione all'interno dell'Ospedale, ecc ecc.



“ Iniziative associative”

Tra gli eventi più salienti registrati in quest'ultimo periodo, v'è certamente la Gita sociale che quest'anno ha portato i nostri donatori e familiari alla Reggia di Venaria, vicino a Torino; in altra parte del giornale se ne dà conto in dettaglio. Anche quest'anno la Giornata mondiale del donatore di sangue è passata pressoché inosservata ai più, e anche quest'anno non si è riusciti a realizzare in collaborazione con tutte le Associazioni presenti sul territorio, alcun evento di rilevante impatto sull'opinione pubblica per ricordare ai cittadini questa impellente esigenza verso cui tutti dovrebbero sentirsi coinvolti.

“Gruppo sportivo Donatori Sangue”

Stiamo faticosamente tentando di costituire un “Gruppo Sportivo Donatori Sangue”, a cui cercheremo l'adesione delle altre Associazioni per fare massa critica e avere più atleti. Parallelamente, nell'ambito di un discorso molto più ampio, centrato sulla prevenzione stiamo **studiando come organizzare gruppi di cammino, incontri con nutrizionisti, ed altro ancora**, cercando di percorrere nel nostro piccolo quelle che sono da tempo le Direttive del Ministero della Salute in materia di prevenzione, che ancor più si addicono al nostro mondo della donazione perché è intuitivo che più si diffonde e si instaura nei cittadini una cultura di vita sana, e più si renderanno disponibili nuovi donatori.

Sperando che le vacanze vi abbiano dato vigore e serenità, auguriamo

BUONA DONAZIONE A TUTTI!



SPECIALE

PROMOSSI I DONATORI ITALIANI: SONO SPORTIVI E BEN NUTRITI

di Luisa Mosello *dal quotidiano* **metro**

Siamo lieti di riportare dal quotidiano Metro un'analisi sulla donazione di sangue in Italia dal titolo: "Promossi i Donatori Italiani: sono Sportivi e Ben Nutriti". Ci complimentiamo con il quotidiano Metro che si è interessato ad un argomento che richiede un'ampia divulgazione portatrice di importanti e positivi messaggi.



segue diete
povere di
sale **60%**

consuma
molta frutta e
verdura **5/10**

fa sport
almeno **+40%**
3 volte la
settimana

10
Giovani e Donne, con
livello di istruzione
elevato e sportive



SALUTE “Grazie per avermi salvato la vita” (**Thank you for saving my life**). Una frase semplice ma di enorme potenza quella dedicata alla donazione di sangue proposta dall’Organizzazione Mondiale della Sanità in occasione della recente Giornata mondiale del donatore celebrata all’Expo con una riflessione sul rapporto con alimentazione e stili di vita.

In Italia i numeri sono imponenti secondo i dati forniti dal Ministero della Salute: circa 8.500 trasfusioni al giorno rese possibili dalla disponibilità di **1 milione e 700 mila donatori italiani che anonimamente e volontariamente,** gratuitamente e



periodicamente rendono possibile questo **PICCOLO GRANDISSIMO GESTO DI GENEROSITÀ** oltre che di responsabilità. Circa l’80% lo fa senza neanche utilizzare la giornata di permesso retribuito, prevista per legge, come ha confermato l’Inps.

L’identikit dei donatori arriva dai dati iniziali della ricerca Avis per Expo Nutriamo la Vita presentati da Nutrition Foundation che ha analizzato i risultati di oltre 10 mila questionari compilati da chi dona e chi no, messi a confronto.

I primi sono soprattutto giovani, donne con livello di istruzione elevato, sportive e consapevoli dell’importanza dei corretti stili di vita e grandi consumatrici di olio d’oliva rispetto ad altri grassi. Nella classifica delle fonti d’informazione: al 1° posto i medici, seguiti da web e libri. Il 60% segue diete povere di sale e 5 su 10 consuma molta frutta e verdura. Oltre il 40% si sposta prevalentemente a piedi o in bici e fa sport almeno 3 volte la settimana – dice Vincenzo Saturni, presidente di Avis Nazionale – se si pensa che il 37% degli italiani di 18-69 anni pratica attività fisica in quantità inferiore al raccomandato, mentre il 31% risulta sedentario.

**GRAZIE PER AVERMI
SALVATO LA VITA
Thank You For
Saving My Life**

Luisa Mosello, “PROMOSSI I DONATORI ITALIANI: SONO SPORTIVI E BEN NUTRITI”, MetroSalute, 3 luglio 2015, p.17.



PRIMO PIANO

IL GIARDINO DEGLI ABBRACCI E L'ORTO SINERGICO. IL VERDE CHE CURA.

di Paolo Miragoli

L'idea nasce da un paziente del Day Hospital Psichiatrico del Dipartimento di Salute Mentale dell'Ospedale San Carlo: "E' una terra buona, anche se lasciata lì inutilizzata, a non fare niente. Sarebbe bello che ne facessimo un orto".

E' il 2011 e l'équipe degli operatori del Day Hospital Psichiatrico (medico psichiatra, 3 infermiere professionali, 2 educatrici) decide di costituire un gruppo di pazienti coordinati da un'educatrice per iniziare a coltivare un orto in quello spazio verde dell'ospedale con uno scopo riabilitativo.

Il paziente, un giovane rumeno laureato in Agraria, non c'era il giorno dell'inaugurazione dell'healing garden e dell'orto sinergico (12 giugno 2015), ma la sua idea non è andata perduta. Un'educatrice dell'équipe del Day Hospital prende contatto (2012) con il Prof. Giulio Senes, dell'Università degli Studi di Milano, docente presso la facoltà di Agraria del Corso di perfezionamento "Healing Garden-Progettazione del verde nelle strutture di cura". All'inizio l'intenzione è di chiedere dei consigli sulla coltivazione dell'orto, che intanto ha preso forma grazie al lavoro del gruppo di pazienti ed operatori (inaugurazione con la partecipazione della Direzione Generale, e di diverse Unità Operative dell'ospedale nel Marzo 2013). Ma da questi incontri nasce un progetto che è molto più ampio, e che presto viene fatto proprio dal Direttore Generale



IL DONATORE

Dott. Pellegata, Il Prof. Senes e i suoi collaboratori progettano un healing garden articolato su due aree: un giardino ed un orto. Nell'ambito di una ristrutturazione generale dell'ospedale, l'Azienda Ospedaliera pensa di inserire – a costo zero – all'interno del piano di manutenzione del verde la realizzazione del giardino e dell'orto. Il progetto viene presentato alla direzione generale il 22 ottobre 2013. Il giardino viene chiamato "Giardino degli abbracci", l'orto diventa un "orto sinergico".

Un healing garden (letteralmente "giardino salutare", "giardino per la salute") è uno spazio verde specificatamente progettato per promuovere e migliorare la salute e il benessere delle persone che ne fruiscono. Negli healing gardens si può avere una esperienza di tipo "passivo" (guardare o stare in un giardino) e/o un coinvolgimento attivo nel e con

il giardino (giardinaggio, terapia riabilitativa e altre attività). I benefici del contatto con gli elementi della natura (sole, aria, acqua, piante, animali) sono molteplici e afferiscono a tutte e tre le sfere della salute indicate dall'OMS ("la salute è uno stato di complessivo benessere fisico,



mentale e sociale e non solo assenza di malattia o infermità"). La ricerca scientifica evidenzia sempre più quanto e come il contatto con la natura nei luoghi di cura possa contribuire ad una più efficace e veloce guarigione e

al miglioramento del benessere e della qualità della vita. In un ospedale, luogo della cura per antonomasia, tutti gli spazi (sia interni che esterni) devono essere progettati per favorire salute e benessere. Gli sforzi per sviluppare un modello di cura centrato sulla persona (e non sulla malattia) non possono non partire dalla consapevolezza che la qualità dell'ambiente è in stretta relazione con la salute.

L'healing garden del San Carlo è espressione concreta dell'impegno dell'Azienda Ospedaliera per un nuovo modello di cura che abbia al centro la persona. È stato pensato perché possa essere utilizzato dai pazienti e dai loro familiari, ma anche dal personale che quotidianamente vive l'ospedale.

Il "Giardino degli abbracci" è stato appositamente progettato per favorire un intimo contatto con la natura. Colori e profumi sono stati scelti accuratamente per creare un vero e proprio percorso percettivo. Il percorso sinuoso, di diverse lunghezze per favorirne l'utilizzo anche da chi deambula con fatica, offrirà scorci di natura sempre differenti. Il giardino degli abbracci è in continuità fisica con l'orto sinergico, pensato per favorire una interazione più attiva con la natura, anche attraverso specifici percorsi di "ortoterapia" che potranno essere organizzati da tutti i reparti interessati. Pertanto l'orto sinergico rappresenta l'evoluzione dell'esperienza avviata dall'équipe del Day Hospital Psichiatrico con l'obiettivo di realizzare uno spazio che producesse benessere (il Giardino) e prodotti (orto Sinergico) e che permettesse di esperire un percorso



riabilitativo.

L'orto sinergico verrà coltivato con tecniche naturali basate sul principio di sinergia tra le differenti specie coltivate e il terreno. Evita l'uso di sostanze chimiche per la lavorazione della terra, cercando di concretizzare il principio "vivere senza distruggere".

Gli utenti potranno utilizzarlo durante tutto l'arco dell'anno per attività di giardinaggio e di coltivazione, in modo che la cura delle piante

È STATO REALIZZATO UNO SPAZIO PER PRODURRE BENESSERE E UN VERO E PROPRIO PERCORSO RIABILITATIVO.

possa contribuire al loro benessere (ad esempio stimolando il senso di responsabilità e la socializzazione, migliorando l'umore e attenuando ansia e stress, etc.). La collaborazione con l'Università continuerà con il monitoraggio dei reali benefici sulle persone sia dell'orto che del giardino, attraverso la realizzazione di studi e ricerche.

Paolo Mirgoli

Medico Chirurgo, specialista in Psichiatria e Psicoterapeuta. È coordinatore del Day Hospital Psichiatrico del Dipartimento di Salute Mentale dell'Ospedale San Carlo Borromeo.



PRIMO PIANO

ETNOBOTANICA

un nuovo modo per riscoprire le proprie radici.

di Klodiana Dosti

Recentemente, durante degli studi in fitoterapia, mi è capitato di seguire una lezione sull'etnobotanica, e anche se inizialmente il nome non mi diceva quasi niente, è stata una lezione alquanto stimolante, a tal punto che sono qui a scrivere di questo argomento. Ho scoperto così che l'etnobotanica è una scienza interdisciplinare e transdisciplinare (al confine tra antropologia culturale e botanica) che si occupa dell'impiego e della percezione delle specie vegetali all'interno di una o più società.

Essa quindi studia l'uso tradizionale delle piante tenendo conto delle caratteristiche socio-culturali, economiche e storiche di una popolazione e ha come obiettivo finale quello di documentare la storia, l'utilizzo e studiare terapie mediche alternative. Personalmente mi ha sempre intriguato l'uso "popolare" delle

piante, anche se spesso mi sono sentita indecisa se considerarli come una valida alternativa terapeutica o meno, anche nei giorni odierni, dove la scienza ci mette in guardia di tutto e ci vengono proposti preparati sofisticati ed elaborati secondo le più rigide normative di qualità, sicurezza e fabbricazione.

L'ETNOBOTANICA CERCA DI ANDARE OLTRE TUTTO CIÒ: si pone l'ambizione di osservare l'antropologia culturale di un gruppo di persone, di analizzare perchè alcune piante sono state usate in alcuni ambiti terapeutici, trovando o no riscontro scientifico, convergenze o divergenze con l'uso delle medesime piante in altre popolazioni o epoche. Ma la cosa che più di tutto mi ha colpito non è la scoperta di una nuova disciplina scientifica legata alla fitoterapia, quanto la scoperta di una **disciplina che funge da punto di incontro tra la modernità e la tradizione**, sotto lo stesso denominatore comune: **le piante**. E' una scienza che permette di scoprire il "nuovo" ricercando nel "passato"...è come quando uno cerca tra i gioielli della nonna e trova un particolare di un'altra epoca di cui vantarsi e portarlo con orgoglio. Risucchiata nel vortice di questo nuovo entusiasmo ho iniziato così la mia ricerca tra i "gioielli di mia nonna" e come sempre,



gli impulsi più potenti ci indirizzano verso ciò che ci appartiene, ciò che è dentro di noi e che vuole essere esplorato. Ho iniziato dunque a fare delle ricerche bibliografiche cercando studi di etnobotanica sul mio paese d'origine, l'Albania e ho sorprendentemente trovato decine di studi



diverso dall'uso digestivo che se ne fa nell'occidente. Probabilmente l'effetto cardiovascolare è legato di più all'azione dell'alcool prodotto dal processo di fermentazione stessa piuttosto che dalla pianta di Gentiana in sé. Tra l'altro la Gentiana è una pianta scoperta proprio da un Re di queste parti, il Re Gentian che le diede il nome nel 2° secolo a.c. e la adoperò come pianta medicamentosa contro la malaria.

L'ETNOBOTANICA studia l'uso tradizionale delle piante e ha l'obiettivo di documentarne l'utilizzo e studiare terapie mediche alternative

recenti sull'argomento. La maggior parte sono stati condotti grazie alla collaborazione tra l'Università di Tirana (Albania) e di Pollenzo (Italia), e spesso le popolazioni oggetto di questi studi si trovano in aree isolate montagnose dell'Albania, dove il vento della cultura occidentale fatica ancora a penetrare, così come hanno faticato gli ottomani durante l'occupazione ottomana (xv-xx secolo) e il regime comunista durante la dittatura di Enver Hoxha (1940-1991). L'etnobotanica quindi è stato un

trampolino che mi ha avvicinato a una parte di me: *grazie a questi studi sono venuta a conoscenza delle migliaia di piante che l'Albania ospita nel suo territorio, la biodiversità, gli usi e le tradizioni legate a loro.* Leggendo gli articoli mi sono immesitata nelle varie località descritte in maniera analitica e scientifica, e la familiarità con quella cultura mi ha fatto immergere in un viaggio itinerante tra diverse località... iniziando dalle maestose montagne del Nord, a Theth, dove nel mese di luglio si iniziano a raccogliere prugne per farne una grappa unica nei balcani, Raki a base di varie specie di prugne (*Prunus domestica* L. e *Prunus cerasifera*). Qui gli abitanti preparano anche il **RAKI a base di Gentiana lutea** che viene usata *per le malattie cardiovascolari.* L'uso è alquanto interessante e ben

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.



TRADIZIONI BOTANICHE IN ALBANIA

Un'altra ricerca parla delle tradizioni botaniche nel sud est, nella zona di Mokra in confine con la Macedonia, dove il 13 marzo si raccolgono fiori e rametti di corniolo, mele, noce e bosso per posizionarli sotto il cuscino la notte dell'eclissi lunare, che corrisponderebbe alla Festa della Primavera Albanese. Il giorno seguente si festeggia il **Giorno della Primavera (Dita e veres)** e la tradizione vuole che i fiori raccolti si usino per fare un bagno caldo, purificante dal lungo inverno stagnante. Gli abitanti di questa zona usano un altro tipo di **raki a base di mele (Malus domestica)**, che bevuto caldo con un po' di zucchero, si trasforma in **sciroppo lenitivo per la tosse (ponc)**. Durante l'inverno non manca il tè di montagna **Galinica o Caj Mali (Sideritis spp)**, impiegato in caso di raffreddore, mal di gola o influenza.

Caj mali – sideritis spp



Caj mali è un tè aromatico che cresce fino ai 1000 m, viene usato un po' ovunque in Albania e il suo consumo risale ai tempi degli antichi.

Altri studi continuano a parlarmi di tradizioni culinarie, fitoterapiche che gli abitanti di questi territori conservano, inconsapevoli della loro ricchezza. È fondamentale dunque che scienze come l'etnobotanica esistano e continuino le loro ricerche che fungono da specchio storico di tradizioni che cambiano velocemente. Personalmente mi auguro che la prossima volta che scriverò su questo argomento sarà dopo uno studio approfondito fatto in varie zone dell'Albania.

Distillazione per la preparazione di Raki





Giotto, Polittico Baroncelli, 1330 ca, Firenze, Basilica di Santa Croce.

PERCORSI D'ARTE. GIOTTO E MILANO.

di Beatrice Chiara Ferrario

“Spetta proprio al pittore fiorentino il superamento della bidimensionalità e della ieraticità bizantine grazie all’approdo alla resa dello spazio e della massa corporea e alla caratterizzazione fisionomica dei suoi personaggi, aspetti, questi, che preludono alle soluzioni della pittura del Rinascimento”.

Si apre il 2 settembre la mostra “Giotto, l’Italia. Da Assisi a Milano”, che concluderà il semestre espositivo di Expo 2015 al Palazzo Reale di Milano: il titolo vuole sottolineare il ruolo rivoluzionario del pittore fiorentino chiamato da cardinali, ordini religiosi, banchieri, duchi e re per tutta Italia, giungendo infine anche a Milano, per proporre ai visitatori italiani ed internazionali di Expo l’incontro con i grandi capolavori dell’artista fondatore della cultura figurativa italiana. Già Cennino Cennini alla fine del Trecento di lui scriveva nel suo *Libro dell’Arte* “rimutò l’arte del dipingere di greco in latino e ridusse al moderno”, oggi Renzo de Simone conferma nella pagina dedicata alla mostra sul sito del Ministero dei Beni Culturali, “Spetta proprio al pittore fiorentino il superamento della bidimensionalità e della ieraticità

bizantine grazie all’approdo alla resa dello spazio e della massa corporea e alla caratterizzazione fisionomica dei suoi personaggi, aspetti, questi, che preludono alle soluzioni della pittura del Rinascimento”.

La partecipazione di alcune delle principali istituzioni museali, sia italiane che internazionali, garantisce prestiti d’eccezione, quali il *Polittico bifronte di Santa Reparata*, il *Polittico Stefaneschi*, il *Polittico di Bologna*, il *Polittico Baroncelli* ed il *Polittico di Badia*, opere stupende ed imponenti costituite da più pale sacre, o la tavola con *Dio Padre in trono* proveniente dalla Cappella degli Scrovegni, che faceva parte dell’affresco della lunetta sopra l’altare con *Dio invia l’Arcangelo Gabriele alla Vergine*.

L’allestimento della mostra è curato proprio nelle sale di quel palazzo – allora palazzo dei Visconti - in cui Giotto



esegui la sua ultima opera, purtroppo perduta.

Ormai affermatissimo maestro quasi settantenne, era stato chiamato a Milano intorno al 1335 da Azzone Visconti, signore della città dal 1329 al 1339, che vi aveva avviato un imponente rinnovamento artistico. Nel 1333 cominciano i lavori di ristrutturazione delle mura del XII secolo con l'aggiunta di nuove porte, la cui decorazione è affidata a Giovanni di Balduccio da Pisa: Milano era dedicata alla Vergine (come poi sarà il suo Duomo, intitolato

a Santa Maria Nascente), e dunque le nuove porte recano sculture della Madonna affiancata dai diversi santi del quartiere; Azzone

fa poi restaurare il campanile oggi scomparso della cattedrale di Santa Maria Maggiore, e nel Broletto Vecchio, dov'era l'Arengo di età comunale, costruisce il palazzo signorile quale sua residenza, a cui fa seguire la decorazione ad affresco: a Giotto viene affidata una *Gloria Mondana* con una serie di *Uomini illustri* raffigurante eroi e condottieri dell'antichità quali Enea, accanto a principi cristiani sino ad arrivare ai Visconti, Azzone incluso! Purtroppo il suo intervento andrà perduto, ma resta significativo

per le tracce lasciate negli artisti che operavano in città negli stessi anni: intorno al 1336 Azzone fa erigere la cappella palatina, ovvero la chiesa di San Gottardo in corte, prima dedicata anch'essa alla Vergine e poi intitolata al santo protettore dalle malattie di cui Azzone soffriva, la gotta e i calcoli. Il progetto viene affidato al cremonese Francesco Pecorari, e gli interni della chiesa dovevano presentarsi davvero sontuosi: le contemporanee *Cronache* di Galvano Fiamma, cappellano dell'arcivescovo Giovanni Visconti zio e

successore di Azzone, ne descrivono le pareti interamente coperte di affreschi finiti a foglia d'oro e blu di lapislazzuli, che si riflettevano nei pavimenti e

negli amboni rivestiti di avorio, in uno sfavillio di sete con gemme incastonate e arredi liturgici di pregio straordinario: il Visconti voleva emulare la corte papale di Avignone! Ordina anche il suo monumento sepolcrale, ancor oggi all'interno della chiesa seppur diversamente ricomposto, affidato a Giovanni di Balduccio a cui il Visconti aveva commissionato anche la splendida *Arca di San Pietro* martire in Sant'Eustorgio.

Sulla parete di fondo, dagli anni cinquanta del Novecento, spicca

un frammento di *Crocifissione*, ritrovato nel 1929 e inizialmente posto in una cappellina esterna alla base del campanile, probabilmente scialbato nel tardo XVIII secolo, all'epoca degli interventi del Piermarini che ancora caratterizzano l'aspetto odierno della chiesa appena restaurata. Molto rovinato dagli agenti atmosferici, l'affresco è leggibile nella sua parte inferiore, che mostra ai lati della croce ed entro una cornice geometrica a colori brillanti, decorata da polilobi con vivaci testoline di profilo, due gruppi di figure solenni e monumentali: a sinistra i personaggi sacri con la bellissima figura del san Giovanni dal volto intenso e umanissimo, a destra i sacerdoti dalle ampie vesti con i copricapi ebraici a zuchetto, e dietro i soldati che si disputano le vesti di Cristo. In basso due figure femminili dagli abiti riccamente ornati presentavano i committenti, probabilmente la coppia ducale date le dimensioni notevoli e il pregio dell'opera, eseguita negli anni tra 1335 e 1340 mescolando alle suggestioni naturalistiche lombarde quali il realismo dei gesti, la profondità degli sguardi e il gusto locale per i dettagli

LA SEMPLICITÀ DELLE FORME, I TRATTI ARISTOCRATICI. LA MISURA COMPOSTA DEI GESTI SORPRENDONO.

Mostra a Milano
GIOTTO, L'ITALIA. Da Assisi a Milano.
Dal 2 settembre 2015 al 10 gennaio 2016 a Palazzo Reale, Milano.
PALAZZO REALE

Giotto, Dio invia l'Arcangelo Gabriele alla Vergine, Padova, Cappella degli Scrovegni.



Giotto, Dio Padre in trono, dettaglio, 1303-1305 ca, Padova, Musei Civici di Padova.





Artista di ambito giottesco, Crocifissione, 1335-1340 circa, Milano, San Gottardo.

dello sfavillio delle armature, una sapienza compositiva e spaziale del tutto nuova, che sottolinea l'aristocratica gravità dei volti e il colore finissimo, morbido e sfumato, riportandoci all'ambito di Giotto e dei suoi seguaci più vicini.

Sul campanile di San Gottardo, Azzone fece collocare il **primo orologio cittadino**, e la contrada sottostante ne porta ancora il nome di via delle Ore. Per la sua costruzione, probabilmente il Pecorari ebbe come riferimento i disegni giotteschi dell'iniziale progetto del campanile di Santa Maria del Fiore a Firenze: il maestro vi trascorrevva gli ultimi lavorando come architetto, ed il 12 aprile del 1334 è nominato soprintendente delle opere pubbliche del Comune e Capomaestro dell'Opera del Duomo.

Altre impronte dell'eredità artistica di Giotto in area milanese sono rintracciabili nella produzione degli artisti che operarono a partire dagli anni Quaranta del Trecento presso le Abbazie di Chiaravalle e di Viboldone. L'abbazia di Chiaravalle era stata fondata da san Bernardo di Clairvaux durante il suo soggiorno milanese nell'inverno tra il 1134 e 1135, e la chiesa abbaziale di Santa Maria venne consacrata nel 1221. Superata la fase iniziale di piena adesione alle norme di san Benedetto, che volevano

assoluta semplicità e purezza per le chiese dell'ordine, a partire dai primi decenni del Trecento si diede inizio alla decorazione con i cicli pittorici del tiburio, la cui parte inferiore ospita alcune **Storie della vita della Vergine**, dipinte attorno al 1345 da un maestro di altissimo livello, pienamente inserito in quel clima culturale derivato dagli artisti toscani a Milano quali Giovanni di Balduccio e Giotto stesso, e affine al maestro della **Crocifissione** di San Gottardo, che ispirava anche l'artista che nel 1349, nella vicina abbazia di Viboldone - convento fondato nell'1176 e chiesa terminata nel 1348 - presso San Giuliano Milanese, completa la lunetta sopra l'arco di accesso all'abside con una **Madonna col Bambino in trono tra San Michele arcangelo che presenta il priore Villa, e i santi Bernardo Giovanni Battista e Ambrogio**. La semplicità delle forme, i tratti aristocratici ma mai pretenziosi dei volti e la misura composta dei gesti sorprendono in entrambi gli affreschi, giustificando l'accostamento all'eredità giottesca a Chiaravalle spicca inoltre la gamma cromatica, finissima e perlacea, che a Viboldone si fa addirittura cangiante,

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 e case editrici specializzate per la redazione di testi a carattere storico artistico. Ha conseguito il master in Museologia Europea dell'Università IULM di Milano.



mentre i volumi stessi sono sempre eleganti ma più plasticamente vigorosi, con architetture complesse e monumentali: nelle altre tre pareti, senza soluzione di continuità si dispiega la grande scena del **Giudizio Universale**, attribuita a Giusto de' Menabuoi intorno al 1350: l'artista, anch'egli di origine toscana e di probabile ma non documentata formazione giottesca, qui riprende semplificandolo lo schema del **Giudizio** della cappella degli Scrovegni di Padova del 1306, con una grandiosità di forme addolcita dal cromatismo sensibilissimo che ancora una volta indicano il perdurare dell'eredità di Giotto.

Giusto de' Menabuoi, Giudizio Universale, 1350 circa, San Giuliano Milanese, abbazia di Viboldone.





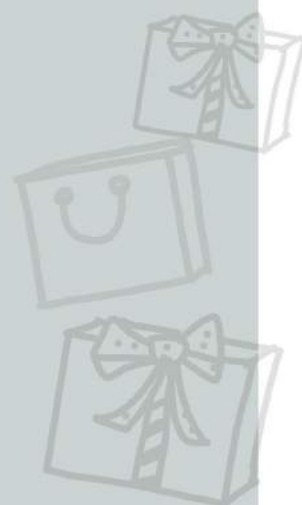
UNA NUOVA INIZIATIVA DOSCA

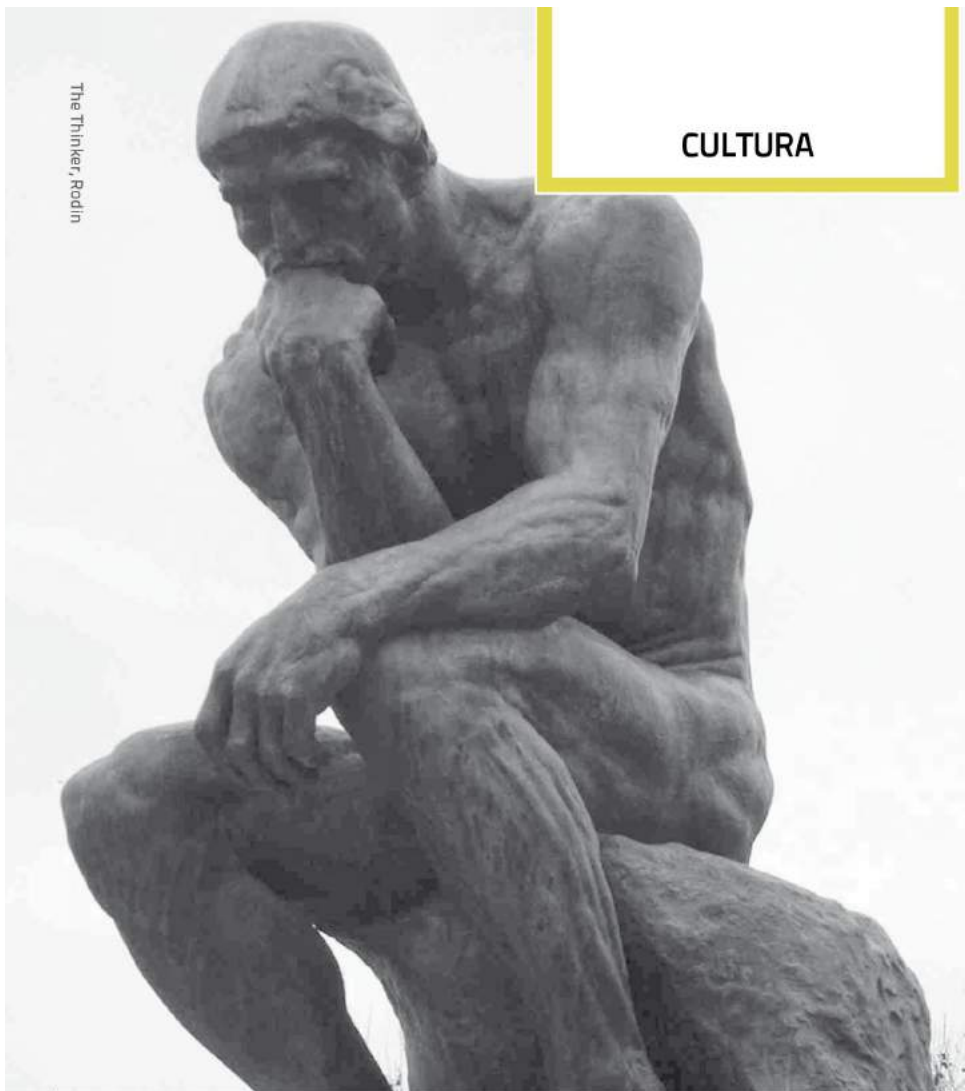
LANCIAMO UN CONCORSO PER LA MIGLIORE FOTO DELLE VOSTRE VACANZE: PAESAGGI, PERSONE, EVENTI, ECC.

Ricordatevi di mandare i vostri scatti più belli nella più alta risoluzione possibile.

Nel prossimo numero della nostra Rivista di novembre sarà annunciata e pubblicata la **foto vincitrice**, che verrà premiata con un *prezioso regalo*.

Inviare le vostre foto a
INFO@DOSCASANCARLO.IT





LA CONSULENZA FILOSOFICA. LA FILOSOFIA IN ASCOLTO DELLA VITA.

di **Marta Alberti**

I nostri lettori avranno notato che ospitiamo spesso nella nostra Rivista articoli che parlano di teorie e pratiche terapeutiche complementari e/o in aggiunta alle terapie della medicina ufficiale, o adottate talvolta in alternativa a queste ultime. Come ripetiamo sempre, ciò viene fatto con lo scopo di informare e fare cultura, senza emettere alcun giudizio sulla validità delle teorie esposte, e sull'efficacia delle terapie da esse derivate.

Con queste premesse ci è particolarmente gradito pubblicare l'articolo della dottoressa Marta Alberti dal titolo "La consulenza filosofica", una pratica che si pone come "nuovo approccio alla relazione di cura, per rispondere al bisogno umano di trovare senso di fronte a condizioni esistenziali problematiche", come dice l'autrice.

Buona lettura!

CHE COS'È LA CONSULENZA

FILOSOFICA La consulenza filosofica è un'attività professionale nuova, soprattutto in Italia. In realtà, la prima forma di consulenza filosofica è nata in Germania nel 1981 ad opera del filosofo Gerd B. Achenbach, come alternativa alle psicoterapie – i risultati e le prospettive aperte da questo innovativo approccio si possono leggere in "La consulenza filosofica. La filosofia come opportunità di vita", Feltrinelli 2009. Da allora, la consulenza filosofica si è diffusa in Europa e nel mondo assumendo varie forme e applicazioni. **In Italia è presente dal 1999** e, ormai da anni, sono strutturati percorsi di alta formazione post laurea per consulenti filosofici a livello universitario. Una domanda può sorgere spontanea: la filosofia non si occupa solo di concetti astratti? Detto altrimenti, che cosa ha a che fare la filosofia con la vita quotidiana? **Prima ancora che essere un'attività teorica la filosofia è una pratica di vita.** In questo senso nacque nella Grecia antica dal bisogno, spontaneo e comune a tutti gli esseri umani, di interrogarsi sul senso del proprio stare al mondo. **Nel corso del tempo, la filosofia accademica è andata privilegiando il pensiero puramente astratto e speculativo**, dando vita all'immagine diffusa del filosofo fuori dalla realtà, con la testa tra le nuvole – emblematica, a tal proposito, la celeberrima parodia di Socrate portata in scena già nel V secolo a.C. da Aristofane nella sua commedia "Le nuvole".

LE DOMANDE DI SENSO La consulenza filosofica recupera e attualizza lo spirito originario della **filosofia, intesa come attività del pensiero comune a tutti** e per tutti essenziale a non smarrire nelle incessanti faccende quotidiane, e soprattutto nei momenti di crisi, il senso di ciò che si fa, di ciò che si è e di come potrebbe essere diversamente. La filosofia, ciò che le donne e gli uomini hanno pensato nel corso della storia interrogandosi sul senso dell'esistenza, trova riscontro in **alcune**

domande che tutti si trovano a porsi nei momenti di crisi, perché la vita è tutt'uno con il pensiero.

È troppo tardi per cambiare?

Sto facendo la cosa giusta?

Sono capace di amare?

Cosa ho fatto per meritare questo? Qual è la mia strada?

Sono una buona madre, un buon padre?

Si tratta di **domande preziose, che possono nutrire la vita e aprirla a nuove possibilità** o diventare

angoscianti se cadono nel vuoto e nell'indifferenza, se non c'è nessuno disposto ad ascoltarle con la dovuta cura e attenzione.

La consulenza filosofica si pone come un nuovo approccio alla relazione di cura che, a partire da una consolidata tradizione filosofica, **risponde al bisogno umano di trovare senso** di fronte a condizioni esistenziali problematiche, ma non per questo patologiche, che si presentano nell'esperienza comune.

LA CONSULENZA INDIVIDUALE La consulenza individuale è una forma di ascolto e di aiuto pensata per chi sta affrontando un periodo di sofferenza o smarrimento e sente l'esigenza che qualcosa cambi realmente nella propria vita e nella qualità delle proprie relazioni. Molte ferite dell'anima non richiedono un approccio terapeutico ma, allo stesso tempo, non possono essere affrontate da soli o soltanto con l'aiuto delle persone care. **Il percorso di consulenza individuale si articola in incontri settimanali** della durata di un'ora e ha solitamente una durata breve, variabile a seconda dei casi; al termine del primo ciclo di incontri, viene condivisa la valutazione di un'eventuale prosecuzione del percorso, alla luce delle nuove condizioni raggiunte.

Il percorso, infatti, accompagna e sostiene per il tempo necessario a superare un momento di crisi, mettendo nelle condizioni di tornare, quanto prima, ad affrontare autonomamente il corso della propria

vita. **Si rivolge** a chi vive situazioni dolorose e conflitti nelle relazioni affettive, familiari o professionali; a genitori che necessitano di ascolto e consulenza in merito alla relazione con i propri figli; a bambini che vivono un disagio affettivo; ad adolescenti che sono alla ricerca della propria strada e attraversano un momento di disorientamento; a chi sta affrontando un vissuto di malattia o si prende cura di persone ammalate.

DIFFERENZE RISPETTO AD ALTRI APPROCCI E' importante, infine, chiarire **cosa caratterizza l'intervento di consulenza filosofica** rispetto ad altri approcci alla relazione di cura e di ascolto. La consulenza filosofica si occupa di difficoltà e sofferenze comuni, non prevede un approccio terapeutico e **non si occupa di problemi patologici**. Chi si rivolge alla consulenza filosofica non ha necessità di essere curato da disordini psichici, ma di essere aiutato a superare un momento di difficoltà con maggiore consapevolezza.

Nella consulenza filosofica la storia e la biografia di una persona sono considerate importanti, ma **il percorso si concentra sulle difficoltà del presente e non comporta l'indagine sull'origine delle sofferenze nel passato**. A differenza di altri approcci di derivazione psicologica (quali il counseling o il coaching, ad esempio), la consulenza filosofica non mette l'accento sui fattori esterni per favorire la capacità di problem solving ma **ricerca il senso delle esperienze a partire dal vissuto interiore** e dalla visione soggettiva del mondo propri di ognuno. Perché non basta vivere, ma è essenziale dare soddisfazione al bisogno tutto umano di interrogarsi alla ricerca del senso delle cose – di quelle materiali come di quelle spirituali – e poter contare, se necessario, su un valido aiuto per non smarrire il proprio autentico punto di vista.



Dott.ssa Marta Alberti

Consulente filosofica e formatrice, specializzata nell'orientamento vocazionale per adolescenti e adulti. Laureata in Filosofia politica presso l'Università Roma Tre, si forma presso la Scuola Superiore di Counseling filosofico di Vicenza e presso il Master di II livello dell'Università di Verona in Consulenza filosofica di trasformazione, conseguendo prima il diploma triennale di Counselor Filosofico (Sicof) poi il diploma biennale di Consulente filosofico di trasformazione. Dal 2010 risiede a Verona dove svolge la professione in forma di consulenza individuale in studio personale e progettazione filosofica in ambito scolastico, aziendale, sociale. Dal 2012 al 2014 in qualità di docente cura il modulo d'insegnamento "Orientamento vocazionale" presso il Master universitario biennale di II livello in "Consulenza filosofica di trasformazione" dell'Università di Verona.

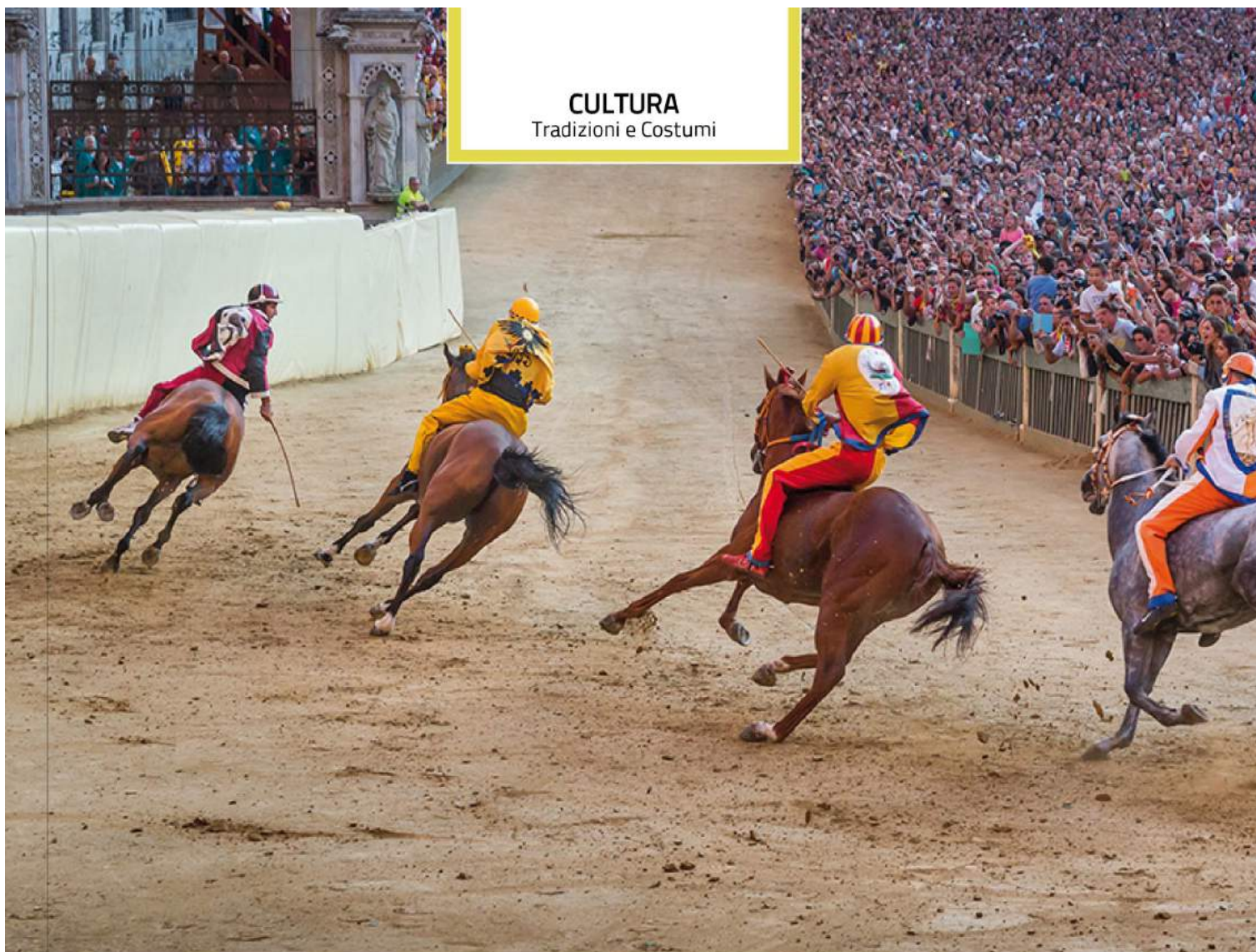
La sua attività professionale prevede:

- percorsi formativi individualizzati rivolti ad adolescenti che affrontano: un disagio esistenziale o nelle relazioni, affettive e sociali; un disorientamento scolastico e/o lavorativo; difficoltà nello sviluppo di un metodo di studio individuale e nel gestire l'alternanza tra tempo libero e studio.
- consulenza individuale rivolta ad adulti che vivono: un disorientamento o un bisogno di riqualificazione professionale; un disagio dovuto a mobbing, discriminazione, licenziamento, disoccupazione.
- progetti di formazione in ambito scolastico-educativo, aziendale, sociale.

*Per maggiori informazioni:
www.consulenzafilosoficaverona.it*

CULTURA

Tradizioni e Costumi



IL PALIO DI SIENA.

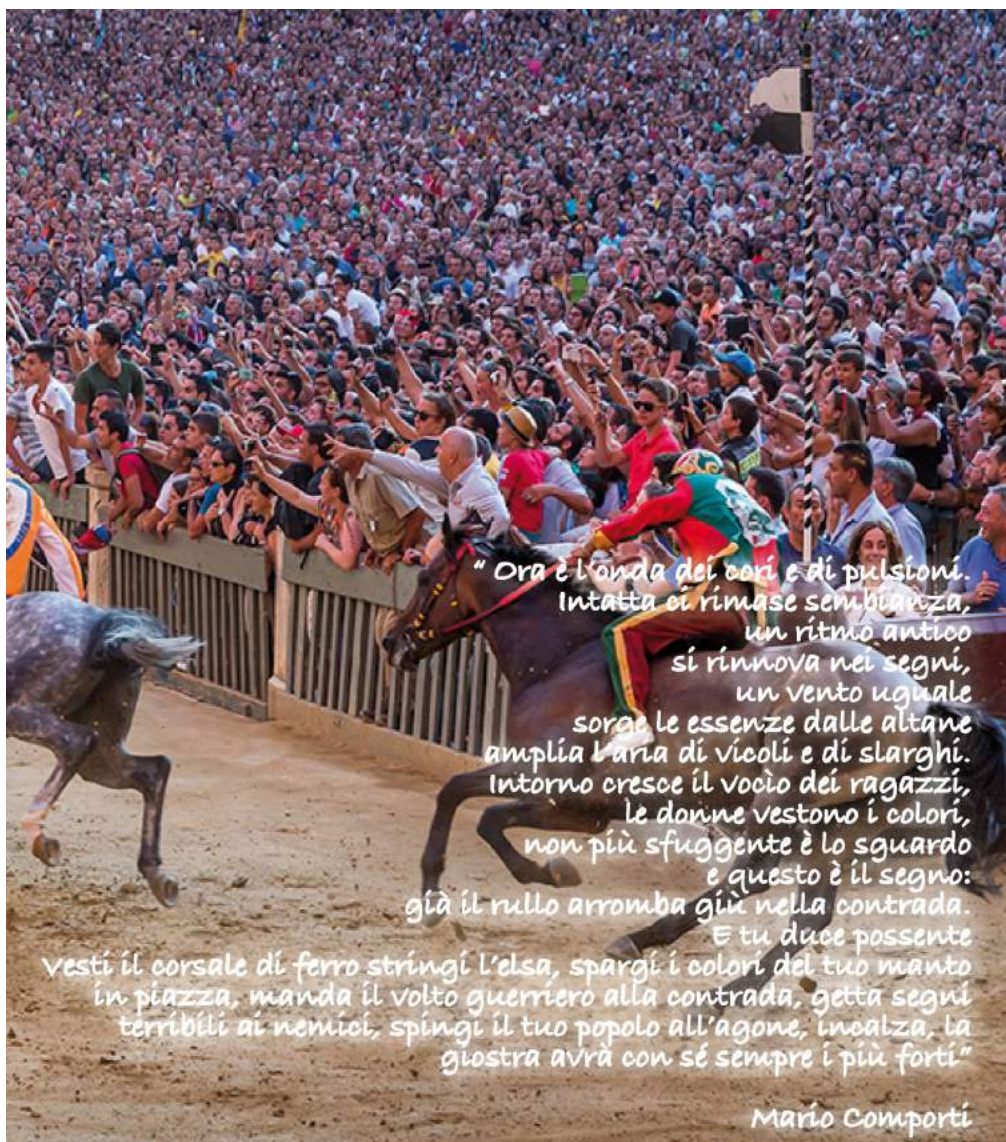
di Folco Giusti

Pubblichiamo con piacere l'articolo inviatoci come cortese risposta alle nostre suppliche, dal Professor Folco Giusti, dell'Università di Siena, che ha come hobby la cultura del Palio; esso è preceduto da una breve lirica di Mario Comporti, e trattano entrambi del Palio di Siena, secolare cavalleresca tenzone "a pelo" tra le contrade della città, che proprio in questo periodo si sono sfidate a colpi di nerbo e altro, per ben due volte, il 2 luglio e il 16 agosto. Al Palio di Siena non esiste il secondo, o il terzo arrivato, il podio e quant'altro: lì uno vince e tutti gli altri

perdono. Gli uni, appartenenti alla contrada vincitrice, esultano anche fuor di misura, gli altri appartenenti alle contrade che hanno perso si disperano anch'essi spesso fuor di misura. Ricorda un po' la prima edizione della Coppa America di vela quando, saputo della vittoria dell'imbarcazione America (americana ovviamente) la Regina d'Inghilterra chiese chi fosse arrivata seconda e le fu risposto: Maestà qui non c'è nessun secondo, una vince e tutte le altre perdono.

Nulla meglio di questo brano tratto dalla lirica "La piazza monta" di Mario Comporti ("Intangibile quiete": Editrice Le Lettere, 1996) dipinge i sentimenti di un senese all'approssimarsi dei giorni del Palio. Il Palio di Siena non è una delle ormai troppe attrazioni per stranieri in cerca di folklore nelle città d'Italia: **il Palio è l'ossigeno per un popolo memore della sua gloriosa, a volte tragica storia trascorsa.** Il Palio è guerra. Una guerra ritualizzata, ma che è sentita come tale. Guerra verso i nemici di un tempo; guerra, nella più perfetta tradizione degli antichi comuni d'Italia, tra fazioni interne a quel popolo stesso. Lo sottolinea il poeta con l'accenno al "duce possente", al suo "corsale di ferro", alla spada che stringe, alla faccia feroce che rivolge agli uomini





Prof. Folco Giusti

Toscana DOC, nativo di Pisa. Professore ordinario di Zoologia dal 1980 all'Università di Siena, è stato Presidente della Società Malacologica Italiana e membro del Comitato Scientifico per la Fauna d'Italia del Gruppo Cattolico di Bioetica. Ha collaborato e diretto diversi progetti regionali a indirizzo agricolo-forestale, faunistico e ittico. Membro di numerose Società Scientifiche ed Associazioni italiane ed estere, attualmente impegnato in ricerche di faunistica per la conservazione della fauna della Toscana e dell'Arcipelago toscano, tassonomia e conservazione dei molluschi non marini, ed altre specie. Ha al suo attivo circa 180 lavori a stampa, una buona parte dei quali sulle più importanti riviste internazionali del settore. Ideatore ed editore di volumi didattici e naturalistici, è autore di un volume intitolato "Un'isola da amare. Capraia: storie di uomini e di animali", pubblicato in prima edizione nel 2003 a cui nel 2004, è stato conferito il Premio Letterario "Castiglioncello-Costa degli Etruschi". Appassionato cultore della tradizione del Palio di Siena.

delle contrade nemiche. Ci fossero, quel giorno, anche solo i senesi in piazza, nulla cambierebbe.

Il bello è questo: il Palio è per i senesi: tutto il resto se c'è, bene, se non c'è ... "chi se ne frega". Lo si respira nelle



case, nelle strade, nelle piazze già da bambini, non a caso a Siena ci si battezza due volte: in chiesa, davanti a Dio; in

contrada, davanti al proprio popolo. E non si cambia, non si abiura a costo della vita, anche se la sfortuna infierisce e la contrada non vince per anni e anni e viene marchiata ad infamia con la "cuffia della nonna". Anzi ci si infervora di più: si prega, si maledice, persino si bestemmia - anche se con garbo - mai offendere troppo il cielo! - nell'attesa della riscossa.

Si dice che gli antichi saggi governanti della città abbiano introdotto e mantenuto la tradizione per creare rivalità nei diversi rioni di Siena, una rivalità che spingesse a creare un orgoglio di appartenenza, una baldanza, una aggressività che, poi, in caso di guerra, si sarebbe manifestata anche sul campo, contro

il comune nemico. Onore ai guerrieri più fieri: onore al rione che li aveva allevati: onore alla città tutta, perdente o vittoriosa che fosse. Il rintocco incalzante di Sunto (il campanone che svetta sulla Torre del Mangia), il rullo a mitraglia dei tamburi che scandiscono il tempo durante la festa ricordano tutto questo. Erano e sono la droga che dalle orecchie entra nel sangue e che spinge a ignorare il pericolo e a guardare negli occhi la morte senza paura.

Questo è il Palio: questa è Siena.

CULTURA

Milano

Il percorso Cairoli - S.Lorenzo nella Milano romana

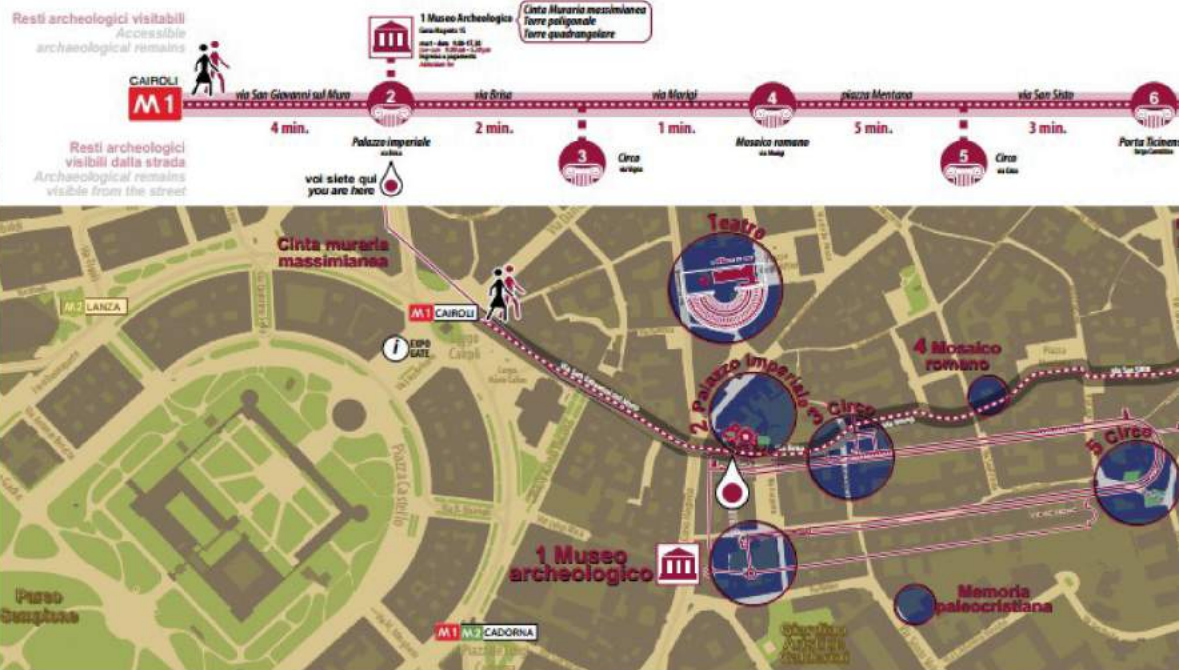
Scopri i resti della città romana lungo il percorso pedonale Cairoli - S.Lorenzo!

Let discover the Roman remains along Cairoli - S.Lorenzo path!

Utilizza gli adesivi posizionati a terra in prossimità degli incroci per scoprire i monumenti ancora visibili a pochi passi da te!

Utilizza gli adesivi posizionati a terra agli incroci per scoprire i monumenti ancora visibili a pochi passi da te!

Illustrazione a cura di



MOSAICI A MILANO

di Daniela Massara

Milano con l'Expo è in vetrina esposta agli occhi del mondo. Ma Milano non è solo modernità e progresso, ma ha origini nell'antichità, che ancora oggi è possibile ammirare nelle vestigia romane, (come mostrato nella mappa qui riportata e di cui parleremo in un prossimo numero della nostra rivista), e nei mosaici di cui parliamo in maniera approfondita in questo articolo.

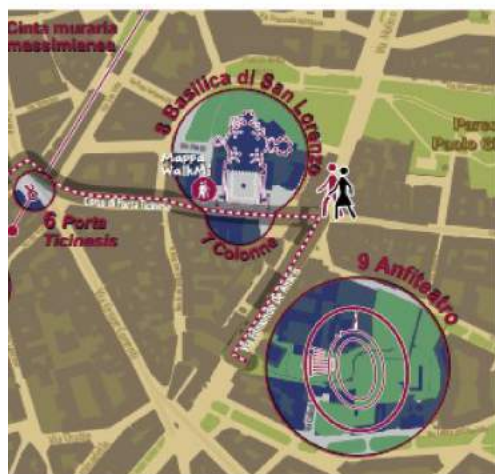
Proprio così, anche a Milano abbiamo l'opportunità di ammirare antichi mosaici. Sicuramente non dello stesso splendore di Aquileia o Ravenna o Piazza Armerina, ma comunque di grande rilevanza. In particolare a Milano il mosaico è da accostarsi principalmente all'ambito della pavimentazione antica. Dalla ricerca effettuata finora sono emersi importanti dati quantitativi che possono già darci un'idea della ricchezza del nostro patrimonio. Sono stati rinvenuti grazie a diverse attività di scavo, a partire dalla fine dell'Ottocento fino ad oggi, 240 pavimenti riferibili a 100 contesti, ovvero a 100 diversi edifici, più spesso case, ma anche terme ed edifici pubblici. Sono stati utilizzati tutti i tipi di tecniche con cui si era soliti stendere i pavimenti, alcune più povere in semplice terra battuta o malta, altre più ricche a partire dall'inserimento di

tessere sulla superficie per realizzare un disegno, fino a pavimenti interamente in tessere o in piastrelle di marmo. Le decorazioni sono prevalentemente geometriche, anche se non mancano testimonianze con scene figurate.

PAVIMENTI DECORATI A MILANO

Finora, la presenza di pavimenti decorati a Milano non è attestata con certezza prima della metà del I sec. a.C., elemento che in ogni caso ben si accorda con gli eventi legati al processo di romanizzazione della città. A partire dalla concessione della cittadinanza latina nell'89 a.C., inizia il processo di romanizzazione che nel 49 a.C., con la Lex Iulia, si vede concedere i pieni diritti civili e politici. A seguito di questo importante riconoscimento, la volontà di tradurre visivamente tale appartenenza a Roma ci è testimoniata dalla costruzione di





edifici quali il foro, il teatro, l'anfiteatro di carattere pubblico, ma anche con un generale restauro delle abitazioni stesse. Dobbiamo immaginarci che per realizzare i pavimenti, così come per gli altri monumenti, vennero chiamati artigiani o gruppi di artigiani (ex officina) in grado, con la loro esperienza, di preparare tutto il materiale necessario e metterlo in opera. I pavimenti di Milano si inseriscono quindi nel solco di una lunga tradizione nell'uso di decorare con pietre tagliate pareti e pavimenti, noto in tempi e luoghi diversi, ma che – restringendo l'orizzonte al mondo greco e romano – si può datare a partire dal V sec. a.C., (cioè 2500 anni fa!), in Grecia, forse dal IV sec. a.C. in Magna Grecia e dal III sec. a.C. nel mondo romano.

TECNICHE UTILIZZATE

Sono due le tecniche maggiormente utilizzate per la realizzazione dei pavimenti a Milano.

- Una è il cosiddetto **"CEMENTIZIO"**. Di fatto, come l'idea di cemento può farci immaginare, si tratta di una



fig.2 Esempio di pavimento tassellato rinvenuto in Via S. Marta

miscela di malta (calce e sabbia) mescolata insieme a frammenti di mattoni o ceramica sbriciolata oppure scaglie di pietra o di marmo. In un primo momento viene battuta la terra sulla quale viene steso un primo strato di frammenti di pietra di grosse dimensioni, poi un secondo strato con pietre di dimensioni minori miste a malta, infine l'ultimo strato che veniva pressato e liscio, e sul quale veniva realizzata la decorazione.

Un esempio di pavimento in cementizio, abbelliva la sala di una domus in via Cesare Correnti (fig.3), che all'epoca era al di fuori del confine della città, vicino alla Porta Ticinese. I materiali, tra i quali gli intonaci e il frammento di pavimentazione, sono oggi visibili nell'Antiquarium Alda Levi, all'ingresso del Parco dell'anfiteatro, dove una mostra permanente illustra la storia di quel quartiere. L'ambiente si apriva su una corte semicoperta da una tettoia con una vasca rettangolare al centro. All'interno la sala doveva avere pareti e soffitto dipinti, mentre il pavimento era realizzato con malta mista a scaglie di calcare e forse anche marmo bianco, tessere e scaglie nere sparse; tale superficie era poi colorata dalla presenza di frammenti di marmo colorato, come il pavonazzetto e il rosso antico (dal Peloponneso). L'ambiente è stato interpretato come sala da banchetto perché, come potete osservare verso la zona centrale la decorazione si arricchisce con l'infiltrarsi delle scaglie a formare un quadrato e

con la presenza di quello che sembra un piccolo sole, un disco contornato da tessere nere, che potrebbe indicare il punto intorno al quale venivano messe le klinai, ovvero i letti.

- Un'altra tecnica per costruire pavimenti è quella che utilizza per tutta la superficie le tessere, e per questo si parla di **"TESSELLATI"**. Sono anch'essi attestati a Milano a partire dalla seconda metà del I sec. a.C., come testimonia l'esempio a inserti di pietre calcaree colorate proveniente dallo scavo di via Santa Marta 10 (fig. 2), nell'area poi occupata dal Palazzo Imperiale.

I MOSAICI FIGURATI A MILANO

Come venivano fatti i mosaici? La prima parte del procedimento è del tutto simile a quella che già abbiamo



fig.3 Esempio di Cementizio. Pavimento presente nella domus rinvenuta in via Cesare Correnti

visto per i pavimenti cementizi: un primo strato con pietre di grandi dimensioni con funzione di drenaggio e uno con pietre più piccole mescolate nella malta. Si aggiunge a questo punto uno strato di malta con polvere di mattone che costituisce il piano di posa; su questo piano viene stesa della calce per fissare le tessere, poi saldate tra loro da una seconda mano di calce che va a riempire le fessure. In piazza Missori, sotto la distrutta chiesa di San Giovanni in Conca, di cui oggi rimangono visibili solo l'abside e la cripta, è stata rinvenuta una domus in cui presente un mosaico figurato di grande bellezza. Vediamo intrecciarsi

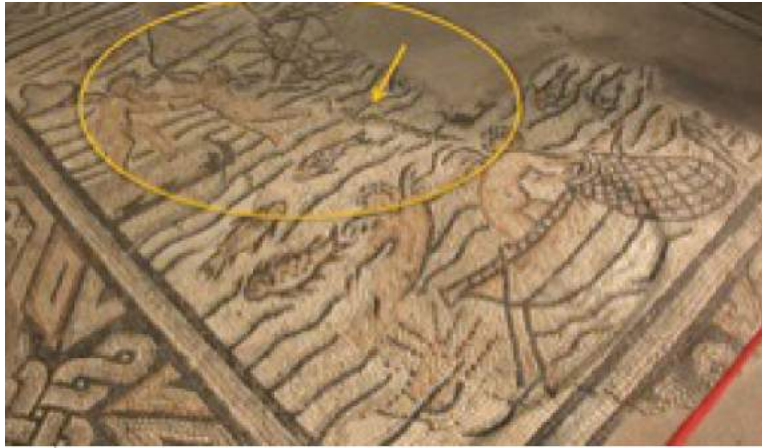


fig.4 Mosaico ritrovato in via Olmetto vicolo San Fermo – Scena Amorini che fuggono dai serpenti marini

una fascia con le spine ad un'altra con una treccia a due capi con fili bianchi e rossi e bianchi e gialli. L'unico riquadro conservatosi ci dice che il mosaico era abbellito da figure, come il leone colto nel momento dell'attacco. Questo tipo di figure le troviamo anche nella non lontana villa di Desenzano, anche se legate più specificamente al mondo di Dioniso. Ma il tema figurato ha come testimonianza finora più eclatante a Milano il mosaico ritrovato in via Olmetto - vicolo San Fermo tra 1971 e 1972, restaurato e riposizionato poco dopo lo scavo in un locale seminterrato nelle immediate vicinanze del ritrovamento, dove ancora oggi è possibile vederlo. Esso doveva appartenere ad un'importante sala di una ricca casa. Al centro del mosaico geometrico, a ottagoni e quadrati, vediamo una scena di pesca, dove – in un mare ricco di pesci e polipi – figure di giovani alati, gli amorini, si dilettono nel pescare con diverse tecniche come quella con la rete in primo piano (fig. 5), o forse fuggono da serpenti marini (fig. 4). La più famosa realizzazione di tale soggetto è quella della basilica di Aquileia, dove pesci e amorini abitano il mare in cui si svolge l'episodio biblico di Giona.

fig.5 Mosaico ritrovato in via Olmetto vicolo San Fermo – Scena di pesca



Finora ho sempre mostrato edifici di carattere privato, ma cosa accadeva per gli edifici pubblici?

Un caso interessante ci è offerto dalle Terme Erculee, posizionate vicino

all'attuale corso Europa, all'interno dell'allargamento della città voluto dall'imperatore Massimiano. I mosaici adornavano diversi ambienti, in particolare nella sala spogliatoio di fianco al frigidario, sappiamo che il pavimento era decorato a T rovesciate – di cui un frammento si conserva al Civico Museo Archeologico – con agli angoli i busti delle quattro stagioni, di cui si conserva integralmente solo quello della Primavera, oggi alla Biblioteca Ambrosiana (fig.6). Essa è rappresentata come un busto femminile con i capelli raccolti, nascente da un cespo verde con tessere in vetro blu e verdi; essa sembra indossare una leggera mantella, circondata da fiori.

Questa è sola una piccolissima parte del patrimonio dei mosaici di Milano, pochi esempi su più di duecento pavimenti! Non perdetevi l'occasione di vedere ciò che il passato ci ha lasciato, soprattutto se queste meraviglie antiche sono presenti nella città in cui vivete.

Contributi Immagini

F. Slavazzi, D. Massara, *Architettura privata di Milano romana*, in *Atti del seminario "Milano Archeologia per l'Expo 2015. Verso una valorizzazione del patrimonio archeologico della città di Milano"*, Milano, 21, 26-28 novembre 2014, in *LANX. Rivista della Scuola di Specializzazione in Archeologia - Università degli Studi di Milano*, 19, 2014, pp. 57-78.



Daniela Massara
Laureata in Lettere Classiche, si è poi diplomata alla Scuola di Specializzazione in Beni Archeologici all'Università degli Studi di Milano.

Dal 2007 ha svolto diverse attività di scavo e catalogazione di reperti archeologici (Calvatone, Pieve di S. Genesio, Aquileia, Creta e Sperlonga). Dal 2009 partecipa alla catalogazione informatizzata e studio dei reperti archeologici del Museo Privato Studium Biblicum Franciscanum della Custodia di Terra Santa. Dal 2012 collabora alla schedatura dei pavimenti antichi della Lombardia e di Pompei per il "Progetto Tess" promosso dall'Università di Padova. Ha vinto un assegno di ricerca presso l'Università degli Studi di Milano sul progetto "Milano Archeologia per Expo 2015". È attualmente assegnista di ricerca presso l'Università degli Studi di Milano, sotto la responsabilità scientifica del prof. Slavazzi, all'interno del progetto "Mediolanum MMXV", avente come obiettivo la conoscenza delle tecniche edilizie delle strutture abitative di Milano in età romana. Dal 2010 è socia dell'Associazione per lo Studio e la Conservazione del Mosaico (AISCOM).

Si ringrazia la Soprintendenza Archeologia della Lombardia per la gentile concessione del materiale fotografico.

fig.6 Terme Erculee, Busto della Primavera.





INFORMAZIONE

CENTENARIO DELLA GRANDE GUERRA

di Alessandro Gualtieri

1915-1918. LE INFERMIERE VOLONTARIE DELLA CROCE ROSSA ITALIANA Un mondo in guerra al femminile, donne coinvolte e scagliate nel conflitto sociale generatosi lontano dalle trincee vere e proprie, ma pur sempre in prima linea, in quel grande campo di battaglia e dolore che fu il "fronte interno". È questo il soggetto del recente saggio di Alessandro Gualtieri (già autore di numerose pubblicazioni sulla Prima Guerra Mondiale). Come una sassata, la Grande Guerra incrinò i modelli di comportamento e le relazioni tra generi e classi di età, nonché tra le varie classi sociali, mettendo in discussione gerarchie, distinzioni e autorità ritenute immutabili: un effetto che - contenuto per il momento dalla legislazione repressiva - sarebbe emerso più ampiamente

nel dopoguerra, contribuendo a conferire alle lotte sociali, comprese quelle per i diritti delle donne, quell'impronta di stravolgimento radicale dell'ordine esistente che avrebbe cambiato il mondo per sempre.

Più di un secolo fa, la figura e la professione dell'infermiera apparve inequivocabilmente con *Florence Nightingale*, una giovane inglese di buona famiglia, che rinunciò agli agi della sua condizione sociale per dedicarsi all'assistenza dei malati. Questa vocazione sfociò poi in un preciso impegno nel settore ospedaliero, grazie anche alle esperienze compiute in Germania e in Francia.

Nel 1854, in occasione della guerra di Crimea, *Florence mise a disposizione del Ministro della Guerra inglese*

la propria esperienza per operare concretamente nei servizi sanitari militari, di cui il conflitto aveva già ben evidenziato le grandi carenze. Coadiuvata da un manipolo di altre 40 infermiere, Florence dovette combattere contro la prevenzione e l'ostilità dei medici militari, ma appoggiata dall'opinione pubblica inglese, si riuscì a imporre e riorganizzò l'assistenza agli infermi e ai convalescenti, tanto da meritarsi, tra i soldati, l'appellativo di **"Signora della lanterna"**. Florence fu indiscutibilmente fondatrice del "nursing" moderno, essendo la prima ad applicare il metodo scientifico all'assistenza infermieristica attraverso l'utilizzo della statistica. La sua geniale organizzazione degli ospedali da campo inoltre, sancì e impose definitivamente la sua avveniristica visione all'intero impianto sanitario civile e militare. Anche una volta tornata in patria, continuò la sua opera, sensibilizzando l'opinione pubblica e lo Stato Maggiore britannico per attuare una radicale riforma dei servizi sanitari e assistenziali dei malati e dei feriti in guerra. **Florence Nightingale fondò, inoltre, una scuola per infermiere** e si adoperò per la divulgazione dei principi di igiene presso la popolazione. In Italia, il primo corso di formazione per infermiere della Croce Rossa fu organizzato a Milano, nel 1906, da un gruppo di donne sensibili al problema dell'assistenza agli infermi. Due anni dopo nasceva ufficialmente il



dell'assistenzialismo infermieristico. **Nel 1910, il Corpo delle Infermiere Volontarie contava già più di 250 professioniste**, con un vero e proprio regolamento e dotate di uniformi ufficiali. L'anno successivo, le crocerossine italiane parteciparono al

soccorso dei feriti sulla nave "Menfi", durante il conflitto italo-turco. A questa operazione presero parte circa 60 infermiere tra le quali la Duchessa Elena d'Aosta. Di lì a poco, i nuovi venti di guerra fecero sì che le iscrizioni ai corsi di abilitazione infermieristica si moltiplicassero, tanto che alla vigilia del Primo Conflitto Mondiale, il Corpo delle Infermiere Volontarie contava circa 4.000 membri. La Regina Elena, consapevole che, per ragioni di sicurezza, non avrebbe potuto ricoprire il ruolo Ispettrice nazionale del Corpo delle infermiere volontarie, nell'aprile del 1915 affidò l'incarico alla Duchessa d'Aosta, moglie di Emanuele Filiberto, Duca d'Aosta e Comandante della IIIa Armata. Fu una scelta particolarmente indovinata in quanto, come abbiamo visto poc'anzi, la Duchessa era già una

"veterana" della Guerra di Libia. Equiparata al grado di Generale (alle crocerossine furono assegnati i gradi da ufficiale, per dotarle di autorità e difesa in un ambiente tradizionalmente maschile) e sulla scia degli stessi dettami di Florence Nightingale, **la Duchessa Elena intraprese una formidabile e capillare azione di ristrutturazione degli ospedali gestiti dall'Associazione.**

Acuta e inflessibile, pragmatica e raffinata, la Duchessa Elena, già nel maggio 1915, non accettava giustificazioni per quelle infermiere

che ambivano solo al diploma e alla medaglia, ma che non sapevano realmente assistere, curare e medicare. Nel suo diario di ispettrice della Croce Rossa, lapidario, telegrafico e disadorno, sono tuttavia molteplici i particolari di quell'immenso sacrificio collettivo degli infermi, dei medici e delle crocerossine, oltre che a quello dei combattenti. Nonostante la contrarietà del governo, le organizzazioni civili (con contributi privati e pubblici) inviarono un totale di 18 milioni di pacchi individuali destinati ai combattenti al fronte. Per la prima volta, la Croce Rossa Italiana intervenne massicciamente, si occupò dei malati e dei feriti italiani, dei prigionieri di guerra nemici, trasmise e raccolse notizie dei combattenti e si preoccupò di organizzare anche l'invio in Austria dei pacchi destinati ai nostri prigionieri, con un servizio espressamente organizzato definito "Abbonamento Pane". La guerra aveva provocato tanti mutilati e la Croce Rossa Italiana si occupò anche di loro negli ospedali per invalidi, con annessi laboratori per le protesi, ove si costruivano tutti i pezzi occorrenti alla fabbricazione degli arti artificiali.

La rieducazione dei ricoverati era anche morale e professionale,

attraverso una rinnovata attività professionale di giardinaggio, orticoltura, pollicoltura, lavorazione di paglia e vimini, ecc., al fine di offrir loro anche un decoroso reinserimento nella vita civile. Le 4.000 infermiere volontarie del 1915 arrivarono a ben 6.000 l'anno successivo e al termine della Grande Guerra se ne contarono ben 10.000. Come tutte le unità combattenti, anche il Corpo delle Infermiere

Volontarie registrò delle perdite: la più famosa è sepolta nel Sacrario di Redipuglia - i soldati della IIIa Armata la vollero con i loro caduti e la stele che la ricorda recita: "Crocerossina Margherita Parodi di anni 21 - Caduta di Guerra. A noi tra bende, fosti di carità ancella. Morte ti colse, resta con noi sorella".



Corpo delle Infermiere Volontarie. Sita Meyer Camperio, Rosa De Marchi e Matilde Visconti di Modrone sono alcuni tra i nomi più blasonati dell'epoca, nel contesto



Considerata la ferrea disciplina e il rigido inquadramento pseudo-militare, previsti dal regolamento ufficiale stilato nel 1910, l'infermiera che ordì appassionate trame amorose con il bel Tenente americano immaginato da Ernest Hemingway in "Addio alle armi", appartiene sicuramente molto di più alla fervida creatività dello scrittore e all'immaginario collettivo, che alla dura e sfiancante realtà dell'opera assistenziale svolta dalle infermiere di tutta Europa in quel periodo.

(tratto dal volume "La Grande Guerra delle Donne", di Alessandro Gualtieri, Mattioli 1885 Editore - ISBN 9788862612760)

Alessandro Gualtieri

imprenditore milanese che opera da anni nel settore energetico industriale e



civile, è inoltre un appassionato storico e ricercatore, che da anni studia assiduamente il periodo bellico 1914-1918. Nel 2012 partecipa alla conferenza "La Grande Guerra in Italia - rappresentazione e interpretazione" tenutasi all'Università di Oxford. Con la casa editrice Mattioli 1885 S.p.A., pubblica alcuni esclusivi saggi tra cui "La Battaglia della Somme", "Verdun 1916", "Le Battaglie di Ypres" e "La Grande Guerra delle Donne - Rose nella terra di nessuno". Autore e webmaster del sito internet www.lagrandeguerra.net, collabora assiduamente con molteplici organizzazioni create per divulgare e preservare la memoria storica della Prima Guerra Mondiale. www.alessandrogualtieri.com

TRASFUSIONI DI SANGUE IN TEMPO DI GRANDE GUERRA

Fra riti druidici e magia, strane alchimie e albori della medicina, **il sangue si beveva, inizialmente, per rinvigorire i vecchi ed allungarne la vita.** Veniva consigliato caldamente quello dei gladiatori e dei giovani di sana e robusta costituzione.



Presumibilmente, i primi esempi di trasfusione potrebbero già essere stati improvvisati da Egizi, Greci e Romani. Le prime concrete sperimentazioni, tuttavia, furono sviluppate nel 1600, dal britannico Richard Lower, che riuscì a **trasferire il sangue tra due cani**, collegando direttamente i loro vasi sanguigni; entusiasta dei risultati ottenuti, Lower si spinse subito oltre, ma quando applicò la stessa tecnica sull'uomo, ne causò la morte. Nel 1878, il medico francese **Georges Hayem sviluppò per primo il primo sangue artificiale**, impiegando una soluzione salina che non presentava effetti collaterali, non coagulava e si poteva facilmente trasportare. **Con la scoperta dei gruppi sanguigni, nel 1900**, ad opera del premio Nobel

Karl Landsteiner, si poté finalmente intravedere l'impiego terapeutico di trasfusioni su larga scala. Bastava tener conto che ciascun uomo possiede un particolare tipo di sangue: gruppo 0 (zero), gruppo A, gruppo B o gruppo AB. Per non avere reazioni avverse, il malato doveva ricevere solo sangue del suo stesso gruppo, mentre quello denominato 0 (zero) poteva essere trasfuso a tutti indifferentemente; solo il gruppo AB poteva ricevere il sangue di qualsiasi altro gruppo.

Poco prima dell'inizio della Prima Guerra Mondiale, il medico belga Albert Hustin effettuò la **prima trasfusione non diretta della storia**, utilizzando citrato di sodio come anticoagulante. La fiducia e la necessaria confidenza da acquisire in merito alle trasfusioni di sangue aumentò esponenzialmente con lo scatenarsi della cosiddetta Grande Guerra. La ricerca proseguì quasi esclusivamente all'indirizzo dell'anticoagulante ideale, al fine di aver sempre disponibili importanti scorte di sangue per trasfusioni in prima linea e nei gremi ospedali da campo di mezza Europa. Nel 1916, gli sforzi di William Henry Howell, presso la Johns Hopkins University in California, furono premiati con l'**isolamento definitivo dell'eparina**, da parte di un suo studente, Jay McLean. **L'eparina è ancora utilizzata a tutt'oggi, come eccellente anticoagulante.** Mentre in Italia le trasfusioni in tempo di guerra non furono mai concretamente sperimentate - i soldati italiani non portavano con sé alcuna indicazione sul proprio gruppo sanguigno, né venivano certificati in merito - i medici canadesi e americani riuscirono a salvare molte vite e, al contempo, affinare ulteriormente le tecniche di trasfusione. Il Capitano Oswald H. Robertson, dell'esercito statunitense di stanza in Europa, fu il primo a lanciare l'idea di una **"banca del sangue"**, concretizzandola in copiose riserve di prezioso plasma da conservare negli ospedali da campo e nelle tende di primo soccorso a ridosso della linea di combattimento in Belgio e in Francia. Un suo omonimo, il Maggiore L.B. Robertson del Canadian Army Medical Corps, raffinò ulteriormente la trasfusione, utilizzando particolari siringhe e cannule che ne facilitarono e sveltirono le altrimenti complesse procedure. Per molto tempo dopo la guerra, i medici continuarono a preferire trasfusioni da paziente a paziente, mentre le banche del sangue e la relativa ricerca e selezione di donatori apparvero soltanto negli anni '30, sia in America che in Europa. In Canada, si dovette aspettare sino al termine del seguente conflitto mondiale.

La ricerca proseguì cercando l'anticoagulante ideale, al fine di aver sempre disponibili scorte di sangue. Nel 1916 Howell isolò l'eparina.



SE DI NOTTE IL RESPIRO SI INCEPPA

di Gianbruno Guerrierio

Chi nel sonno soffre di interruzioni del respiro rischia "grosso"

Russate, passate notti inquiete e vi capita spesso di sentirvi stanchi e assennati durante il giorno?

Potreste soffrire di **apnea notturna**, il più frequente dei disturbi del sonno: riguarda due milioni di italiani. L'apnea, ossia la sospensione dei

normali **atti respiratori**, è dovuta a un'ostruzione parziale o totale delle vie aeree che impedisce all'aria di raggiungere i polmoni e che determina una riduzione di **ossigenazione del sangue**. Se dura qualche secondo, l'organismo entra in allarme e provoca un microrisveglio del quale spesso non ci si accorge neppure. Il numero di episodi di apnea può superare anche il centinaio per notte e ciò, impedendo un sonno veramente ristoratore,

spiega la **sonnolenza** e la difficoltà di **concentrazione** diurne.

Diversi studi hanno dimostrato che chi ne soffre ha un rischio doppio di incorrere in **incidenti** automobilistici a causa di improvvisi colpi di sonno.

Il disturbo, spesso sottovalutato, espone chi ne soffre anche ad altri rischi: **ipertensione arteriosa**,



infarti e **ictus** hanno un'incidenza decisamente più elevata, soprattutto nei maschi. Negli uomini l'aumento del rischio è significativo già quando le apnee si manifestano in modo moderato; nelle donne diventa pericoloso soltanto in presenza di gravi livelli di apnea ostruttiva notturna.

I CHILI DI TROPPO ROVINANO IL SONNO

La causa principale è l'**obesità** o un **sovrappeso** di una certa entità (indice di massa corporea superiore a 29). I chili di troppo provocano da un lato l'indebolimento dei **muscoli faringei**, che diventano troppo ricchi di **tessuti grassi**, e dall'altro un contemporaneo aumento dei **tessuti molli** a livello della **gola**, la cui pressione, quando una persona è rilassata, diventa sufficiente a ostacolare l'afflusso di aria. Le apnee notturne sono pericolose anche perché l'organismo, se l'ossigenazione del sangue è bassa, cerca di compensarla con un aumento della **pressione arteriosa** e un'accelerazione del **ritmo cardiaco**. Tutto ciò mette a dura prova il sistema cardiocircolatorio. Studi recenti hanno inoltre mostrato che il meccanismo dello stress, innescato dalle apnee, rilascia in circolo grosse quantità di **cortisolo**, facilitando così l'insorgenza del **diabete**.

SI PREVENGONO E SI CURANO

Che cosa si può fare per prevenire o ridurre le apnee? Dato che nella maggioranza dei casi è l'obesità a causare la malattia, è necessario innanzitutto riportare il



DORMIRE SOTTO ESAME

Per accertare con sicurezza e per valutare l'entità del disturbo si può ricorrere a un esame chiamato: polisonnografia. Per eseguirlo è necessario andare in un centro per le malattie del sonno e passarvi una notte. Durante il test vengono registrati simultaneamente vari parametri fisiologici, tra cui il flusso d'aria attraverso il naso e la bocca, la saturazione di ossigeno nel sangue, i movimenti del torace e dell'addome e il tracciato elettroencefalografico.

peso nella norma facendo attenzione alla **dieta** e praticando **attività fisica** regolare. È inoltre opportuno evitare le bevande alcoliche, gli antistaminici, i tranquillanti e i sonniferi (che spesso provocano un rilassamento della muscolatura **faringea**) e abituarsi a dormire su un lato, meglio se alzando un poco la testiera del letto. Uno studio svizzero ha mostrato che l'allenamento della muscolatura della faringe, realizzato suonando strumenti a fiato, può alleviare i sintomi.

Nelle forme lievi o moderate, alcuni traggono beneficio da un trattamento con apposite protesi odontoiatriche, simili al **byte**, che di notte mantengono in una posizione leggermente avanzata la mandibola, aumentando lo spazio nella parte retrostante alla lingua e facilitando il passaggio dell'aria. Nei casi più impegnativi si ricorre alla **terapia ventilatoria** o CPAP: un'apparecchiatura di ventilazione collegata a una maschera manda aria in pressione nel naso e in bocca. Si riesce così a eliminare le apnee notturne, ma nel contempo è opportuno comunque perdere i chili di troppo.

In alcuni casi selezionati è infine possibile ricorrere a un intervento di **chirurgia plastica** all'orofaringe: tuttavia soltanto nella metà dei casi si ottiene un risultato risolutivo.

I SINTOMI PRINCIPALI

Sintomi diurni

Sonnolenza
Difficoltà di concentrazione
Cefalea mattutina
Problemi di memoria
Sintomi depressivi

Sintomi notturni

Russamento
Apnee
Cefalea
Insonnia
Sudorazione
Diminuzione della libido
Impotenza

Aforisma

**MEGLIO VIVERE D'I
CHE DISTANT**

UN APOSTROFO

**STANTI E D'ISTINTI
I E DISTINTI.**

È PER SEMPRE

INFORMAZIONE

IL RUOLO DEGLI ORMONI

Più del 75 per cento dei casi di tumore del seno colpisce donne sopra i 50 anni e il 5-7 per cento delle donne con tumore al seno ha più di

un familiare stretto malato (soprattutto nei casi giovanili). Le mutazioni dei geni BRCA1 e 2 sono responsabili del 50 per cento circa delle forme ereditarie di cancro del seno e dell'ovaio. **Svariati studi**

hanno dimostrato che un uso eccessivo di estrogeni (gli ormoni femminili per eccellenza) facilita la comparsa del cancro al seno. Per questo tutti i fattori che ne aumentano la presenza hanno un effetto negativo e viceversa (per esempio, le gravidanze, che riducono la produzione degli estrogeni da parte dell'organismo, hanno un effetto protettivo).

Le alterazioni del seno, le cisti e i fibroadenomi non aumentano il rischio di cancro. Sono invece da tenere sotto controllo i seni che alle prime mammografie dimostrano un tessuto molto denso o addirittura una forma benigna di crescita cellulare chiamata iperplasia. Anche l'obesità e il fumo hanno effetti negativi.

LA PREVENZIONE

È bene fare esercizio fisico e alimentarsi con pochi grassi e molti vegetali. Anche allattare aiuta, perché l'allattamento consente alla cellula di completare la sua maturazione e quindi di essere più resistente a eventuali trasformazioni neoplastiche.

La mammografia è il metodo attualmente più efficace per la diagnosi precoce. Il Ministero della salute suggerisce una mammografia ogni due anni, dai 50 ai 69 anni di età, ma la cadenza può variare a seconda delle considerazioni del



a cura di AIRC,
Associazione
Italiana per
la Ricerca sul
Cancro

SPECIALE SENO

di Agenzia Zoe

Il tumore al seno è la forma di cancro per la quale si sono ottenuti i maggiori successi negli ultimi trent'anni, complice lo sviluppo di efficaci strumenti di screening per la diagnosi precoce e di una conoscenza sempre più approfondita dei meccanismi molecolari alla base della trasformazione cellulare.

Oggi sono disponibili farmaci mirati per alcuni tipi di tumore mammario e anche la chirurgia è molto meno aggressiva di qualche anno fa. Il cancro della mammella colpisce una donna su otto nell'arco della vita. È il tumore più frequente nel genere femminile e rappresenta il 29 per cento di tutti i tumori che colpiscono le donne. Poiché è molto frequente, è la prima causa di morte per tumore fra le donne, malgrado sia molto curabile.

I SINTOMI DI ALLARME

Uno studio effettuato in quasi mille donne con dolore al seno ha dimostrato che solo lo 0,4 per cento di esse aveva una lesione maligna, mentre nel 12,3 per cento erano presenti lesioni benigne (come le cisti) e nel resto dei casi non vi era alcuna lesione. Il dolore non è quindi un sintomo di cancro del seno, anche se è uno di quelli che preoccupano maggiormente.

Da cercare, invece, sono i noduli palpabili: la metà dei casi di tumore del seno si presenta nel quadrante superiore esterno della mammella. È importante anche segnalare al medico le alterazioni del capezzolo (in fuori o in dentro), perdite da un capezzolo solo (se la perdita è bilaterale il più delle volte la causa è ormonale), cambiamenti della pelle (aspetto a buccia d'arancia localizzato) o della forma del seno.

La maggior parte dei tumori mammari, però, non dà segno di sé e si vede solo con la mammografia (nella donna giovane, tra i 30 e i 45 anni, anche con l'ecografia).



medico sulla storia personale di ogni donna. Nelle donne che hanno avuto una madre o una sorella malata in genere si comincia prima, verso i 40-45 anni.

L'ecografia è un esame molto utile per esaminare il seno giovane, dato che in questo caso la mammografia non è adatta. Si consiglia di farvi ricorso su suggerimento del medico. È buona abitudine fare una visita del seno presso un ginecologo o un medico esperto almeno una volta l'anno, indipendentemente dall'età. L'autopalpazione è una tecnica che consente alla donna di individuare precocemente eventuali trasformazioni del proprio seno. La sua efficacia è però molto bassa se non si è esperti: questo significa che costituisce una precauzione in più rispetto alla sola visita e alla mammografia a partire dall'età consigliata, ma non può sostituirla.

TERAPIE PIÙ LEGGERE

Nella cura del tumore al seno si possono identificare tre momenti chiave nell'arco degli ultimi trent'anni: la dimostrazione del fatto che la quadrantectomia, ovvero l'asportazione della parte di mammella colpita invece che di tutto l'organo, è spesso altrettanto sicura della mastectomia radicale; la scoperta del ruolo degli estrogeni nella malattia; l'identificazione del gene BRCA 1 e 2 nelle forme ereditarie.

In molti casi di mastectomia radicale, oggi è possibile salvare il capezzolo e gran parte della cute con la tecnica della mastectomia "nipple sparing". La zona dell'areola viene trattata con una dose di radioterapia mirata che può essere erogata direttamente in sala operatoria.

Sia con la chirurgia conservativa sia nel caso di mastectomia si procede alla ricostruzione del seno nel corso dell'intervento stesso: solo se la donna deve sottoporsi a radioterapia si tende ad aspettare perché i raggi possono interferire con la cicatrizzazione.



Dove va la ricerca

Gli studi di genetica molecolare hanno messo l'accento sul fatto che il cancro al seno è in realtà un gruppo molto eterogeneo di malattie, ciascuna con la sua risposta alle cure e la sua prognosi. È quindi essenziale conoscere nel dettaglio le caratteristiche molecolari di tutti i diversi sottotipi. La ricerca sul cancro del seno si concentra quindi sulla messa a punto di farmaci sempre più mirati, in particolare per le forme che non rispondono bene alla terapia classica o per le quali ancora non è disponibile una cura personalizzata. Grazie allo sviluppo delle tecniche di microarray, sarà possibile a breve ottenere una fotografia completa dell'assetto genetico del singolo tumore, per costruire la terapia su misura per ogni paziente.

La chemioterapia viene talvolta prescritta anche nelle forme iniziali a scopo precauzionale perché gli studi hanno dimostrato che aumenta la sopravvivenza. Negli ultimi anni si è diffuso anche l'uso della chemioterapia neoadiuvante, ovvero somministrata prima dell'intervento per ridurre la dimensione e l'aggressività del tumore.

Le pazienti il cui tumore è positivo per i recettori degli estrogeni possono utilizzare farmaci che bloccano gli estrogeni come il tamoxifene o gli inibitori delle aromatasi, che vengono prescritti per cinque anni dopo l'intervento.

Il tumore viene esaminato anche per individuare la presenza di un recettore chiamato HER-2/neu, la cui presenza aumenta il rischio di ricaduta.

Da qualche anno esiste un farmaco a bersaglio molecolare, chiamato trastuzumab, che blocca questi recettori e impedisce al tumore di crescere.





TENDENZE CAPELLI

di Martina Rossi

L'estate porta con sé numerosi quesiti beauty, è uno dei più frequenti è: come fare a non sembrare Maga Magò al rientro in città dopo le vacanze al mare?

Ecco, prepariamoci allora a quali saranno i trend per la prossima stagione invernale, così tornerete in città preparate all'incontro con il parrucchiere!

Intanto, tenete ben a mente un accessorio che torna in voga, è un vero passepartout e salva acconciatura: il **cerchietto**, o ancora meglio la fascia, preferibilmente nera.

Chanel in sfilata ne ha fatto un segno distintivo, e non c'è che dire, dona immediatamente un allure elegante e raffinato, salvando anche in extremis una testa non proprio in ordine. Qualunque età voi abbiate, procuratevi un cerchietto a fascia nero, sarà un vostro fedele alleato.

Soprattutto quando tornerete dalle vostre adorate spiagge, e avrete ancora quel mosso naturale che tanto sa di mare, **ecco non provate a lisciarlo, ma addomesticatelo** lasciando le lunghezze così, un po' selvagge.

Con l'abbronzatura sarete naturalmente chic.



VOLETE SISTEMARE UN PO' IL COLORE?

La parola d'ordine ormai è **Bronde**, e se è vero che non solo le sfumature di questo colore nato **dall'unione di brown + blonde** sono davvero tante, dal castano più intenso al biondo più luminoso, passando per caffè e miele, bisogna ammettere che lo stile che possono

assumere i capelli bronde non è certo uno solo. Sicuramente elegante e mai esagerato, questo mix di colori, vi aiuterà tra ricrescite e capelli bianchi a ritrovare quell'effetto naturale, che le colorazioni difficilmente rendono possibile. E potrete sfruttarlo in contrasto con quello che dicono i grandi guru dell'hairstyle. Infatti ci ribadiscono **che saremo donne impegnate e serie nella prossima stagione invernale**.

Dopo l'estate e la libertà di un capello spettinato e irriverente, rientreremo nei ranghi. Largo allora alle cosiddette **acconciature del giorno dopo, le classicissime code di cavallo e gli chignon, più o meno ordinati e pettinati**.



NON SIETE ABILI CON SPAZZOLA E FORCINE?

Non preoccupatevi perché anche nella stagione fredda il **"wet style"** sarà di moda. Provatelo sia con i capelli sciolti che in versione coda stretta, per un look un po' androgino. Non vi nascondo che i fiori e le trecce sembrano comunque non andare a finire nel

dimenticatoio, anzi! Spesso sono i metodi più efficaci per ravvivare un look tutto nero e triste. **Sulle trecce però vi prego sbottonatevi un po'**, non siate rigorose. Una piccola semplice treccia laterale a volte vale più di mille acconciature.

E SE AVETE I CAPELLI CORTI?

Ho le dritte giuste anche per voi! La tendenza predilige tagli morbidi che coprano fronte e orecchie, con frange e ciuffi laterali o con lunghezze che sfiorano il mento. E mentre **i tagli si ammorbidiscono**, state bene attente perché i colori invece diventano netti: nero o biondo.

Il bob è un evergreen, rivisto con un taglio asimmetrico o sfilato. Provate anche voi l'effetto bagnato, magari con la riga in mezzo, sarete un po' maschiacci, ma sicuramente interessanti. Pensate alla strepitosa Demi Moore in Ghost, il suo taglio oggi sarebbe attualissimo!



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.

Più volte, anche recentemente, abbiamo spostato l'attenzione su tematiche molto focalizzate sull'alimentazione e aventi tutte come obiettivo la costruzione di una efficace prevenzione e il mantenimento di una buona qualità di vita sana.

Ciò rientra anche nelle direttive del Piano Nazionale della Prevenzione, che si addice particolarmente alla nostra "mission" perché quanto maggiore sarà la prevenzione e quanto maggiore sarà l'attenzione al mantenimento di una vita sana, non solo lo Stato risparmierà, ma maggiori

saranno le probabilità di trovare donatori e averli attivi nel tempo. Abbiamo ora avuto la fortuna di incontrare una nota nutrizionista che ha dato la sua disponibilità a collaborare già nel prossimo numero in uscita a ottobre/novembre con concrete indicazioni alimentari che potremmo chiamare il "MENÙ DEL DONATORE".

In questo numero ci ha già anticipato una ricetta idratante, nutriente e di facile assimilazione, adatta quindi al periodo estivo, che riportiamo qui di seguito ringraziando molto la dottoressa Maria Papavasileiou.

MANGIAR SANO

di Dott. Maria Papavasileiou

POLPETTONE DI CECI

Preparazione

Preriscaldate il forno a 180°C. In una ciotola grande mescolate i ceci frullati e il riso. Aggiungete la salsa di pomodoro, la senape, le carote e il succo di limone. Travasate in uno stampo rettangolare dai bordi alti e cuocete in forno per 30 minuti. Coprite il polpettone con un foglio di alluminio se la parte superiore cominciasse a dorare troppo in fretta.

Ingredienti per 8 persone:

1 kg di ceci cotti e frullati
350 g di riso integrale bollito
500 ml di salsa di pomodoro
un cucchiaino di senape piccante
paprica
rosmarino
150 g di carote grattugiate
il succo di 1/2 limone



Dott. Maria Papavasileiou

Laureata in dietologia e nutrizione umana all'Università ATEI di Salonicco, ha poi effettuato un ciclo di studi in biologia molecolare alla Staffordshire University (Regno Unito). Iscritta al corso di immunologia all'Università di Osaka (Giappone). Ha prestato 3 anni di servizio a Hippokratio General Hospital of Thessaloniki come nutrizionista per donne con gravidanze ad alto rischio. Specializzata in alimentazione vegetariana e vegana, partecipa costantemente a congressi di Colin Campbell. Attualmente esercita la libera professione di Nutrizionista.

MODA, TENDENZE E ATTUALITA'

In questo appuntamento vediamo qualche piccolo trucco per rendere la vostra casa fresca e fashion. Prendersi cura di piccole piantine di fiori sarà come darsi dei **buoni propositi** nuovi. **Il must dei must sui davanzali sono le primule e le violette** con i loro colori sgargianti, un evergreen del decor floreale che sicuramente non potrà stancarvi.

Ma decorare una casa con i fiori vuol dire pensare a tutti gli spazi della casa, dalla tavola al bagno. Ogni angolo della casa si presta ad essere abbellito con fiori colorati, e qualunque tipo voi preferiate c'è sicuramente la soluzione perfetta. Potete ad esempio **riciclare bottiglie di vetro**, dopo averne tolto l'etichetta, pitturandole (ideale lo spray acrilico) e usandole come vasi mono fiore. In questo caso saranno da preferire fiori dal gambo lungo, come tulipani e gerbere. Un'idea che si adatta bene a fiorellini corti sono le

conchiglie.

Con un pezzo di spugna da fiorista al loro interno diventano infatti graziosi vasetti. Per conservare le composizioni basterà poi immergere il tutto ogni giorno in acqua. Dai fioristi poi ultimamente cominciano ad intravedersi

rami di ciliegio, che dotati di romantici fiori rosa sono un delizioso elemento di arredo. Provate a metterne anche soltanto uno in una caraffa o decanter in vetro.

Vi sorprenderete dell'effetto scenico!

Un centrotavola facile e di grande effetto? **Piccoli gerani in vasetti portaspezie all'interno del vostro vasoio preferito.** Oppure tanti barattoli "vintage" con dentro assortimenti di fiorellini di stagione. Potrete divertirvi con i colori e rendere allegra anche la tavola della colazione del week end, quando vi dedicate al vostro caffè latte con calma.

E che ne dite invece di stupire i vostri ospiti con **portatovaglioli fatti con fiori di campo freschi?** Sono molto

belle le campanelle, che con i loro colori tenui, se avvolte attorno a del fil di ferro faranno da perfetta cornice a qualsiasi tovaglia.

DECOR

di Martina Rossi

E poi, siccome anche il bagno vuole la sua parte, sfatiamo un mito: regna la paura che l'eccessiva umidità dei bagni possa danneggiare le piante, ma non c'è niente di più sbagliato! Esistono piante che ben si adattano a questi ambienti. Le più in voga sono certamente **le orchidee che sono in grado di assorbire dall'acqua presente nell'ambiente** le sostanze necessarie alla loro sopravvivenza. Ma quelle che io vi consiglio sono le Kalanchoe, robuste e coloratissime, hanno bisogno di pochissima acqua.



LA TRIBUNA DEL DONATORE

Il primo contributo alla TRIBUNA del DONATORE ci arriva da Chiara Toschi, la figlia del Dott. Toschi, Direttore del nostro Simt di riferimento, e siamo molto lieti di pubblicarlo perché è anche un bel esempio di come va interpretata questa TRIBUNA: come momento per esprimere il proprio punto di vista originale e motivato, concreto e chiaro, e non tanto per aggiungere l'ennesima vuota invocazione nello stile delle chiacchiere al bar, prive di concreti suggerimenti e originalità.

Grazie a Chiara Toschi.

“La Scuola”

Cara Rivista “il Donatore” sono una ragazza italiana laureata in Psicologia in Inghilterra, che nonostante la distanza geografica segue ancora molte vicende della vita italiana. Una tra queste, per ragioni facilmente intuibili dal mio cognome, è il cammino dell'Associazione DOSCA.

Leggendo con interesse la sua Rivista “il Donatore”, ho visto che la nuova Rubrica “la Tribuna del Donatore”, invitava a esprimere idee e pareri sulla scuola, e ho pensato potessero interessare le mie riflessioni, che qui riporto, sui miei anni da studente nelle istituzioni didattiche inglesi.

Da come mi sono presentata è pure desumibile che anch'io faccio parte dei tanti giovani italiani che hanno scelto di studiare e potenzialmente lavorare all'estero. Questa però non sarà un'ennesima lettera di lacrime e disperazione sull'incapacità di un paese a trattenere le sue giovani teste. Bensì lo scopo di questo scritto è una riflessione che vorrei fare sui diversi sistemi universitari italiano e inglese e sulla possibilità di migliorarsi grazie a un confronto critico e costruttivo. Nonostante io ponga l'attenzione sul sistema universitario, ritengo che le argomentazioni che espongo possano essere applicate anche (e soprattutto) a tutti i livelli educativi statali (dalla scuola primaria a quella secondaria di primo e secondo grado).

Per una qualsiasi trattazione intelligente del tema dell'educazione occorre innanzitutto stabilire lo scopo che essa si prefigge. Conseguentemente a ciò,

si può decretare quale siano i mezzi più efficienti e utili per raggiungere l'obiettivo prefissato. Il tema è sicuramente vasto e complesso e difficilmente potrebbe essere trattato in una lettera. Per questo motivo vorrei concentrarmi su un punto che io ritengo fondamentale e necessario a qualsiasi apparato scolastico: l'educazione allo sviluppo di un pensiero critico (da krino, in greco, che significa 'giudicare', quindi un pensiero 'giudicante') e autonomo. Come le ricerche scientifiche ci insegnano l'homo sapiens si distingue dagli altri animali per lo sviluppo di una parte frontale del cervello (lobo frontale) adibita ai processi cognitivi, al pensiero e alla manipolazione di simboli e significati. I frutti delle abilità non solo creative ma anche di analisi e sintesi dell'essere umano hanno dato luogo a tutti quegli eventi e prodotti intellettuali che vengono tematicamente raggruppati e affrontati in discipline come storia, filosofia, letteratura, le scienze ecc. Ritengo che proprio questa capacità di riflettere su un concetto o analizzare un problema e trovare soluzioni associando idee in modo innovativo, sia un potente strumento intellettuale da stimolare e coltivare. Se utilizzato al pieno delle proprie potenzialità, questa naturale capacità intellettuale può, a mio avviso, non solo beneficiare il singolo essere umano/cittadino, ma anche la società stessa, intesa come organizzazione efficiente di una moltitudine di persone. La mia riflessione vuole quindi analizzare come nei sistemi educativi universitari di Italia e Inghilterra questo 'motore cerebrale' venga valorizzato e promosso. Partendo dall'Università Italiana, e più



in generale dal suo sistema scolastico, ritengo che questa abilità intellettuale, a livello per lo meno formale (cioè secondo ciò che è previsto dai sistemi di valutazione universitari) venga molto poco coltivata e considerata. Sembra che la Scuola Italiana, forse per timidezza o per modestia, neghi in modo più assoluto la possibilità per l'«homo alumnus» di formulare qualsiasi tipo di pensiero autonomo. Lo studente viene quindi valutato e apprezzato solo in proporzione alla quantità di informazioni che riesce a registrare nelle pieghe dei suoi neuroni ipocampali. L'«homo alumnus» diventa quindi l'«homo pappagalus» e la principale (e spesso sola) cosa che gli/le viene richiesto è di ripetere una serie di informazioni più o meno approfondite rispetto a un dato argomento.

In terre britanniche una critica all'infertilità e inutilità di questa «scuola di memoria» era già stata mossa da Charles Dickens (1812 - 1870) nella novella «Hard Times». Questo pilastro della letteratura vittoriana, descrive come un'educazione del «Now, what I want is facts» commetta l'errore di pensare l'alunno come un «vessel», un vaso, che debba essere riempito di informazioni, da rigurgitare al momento della verifica. Come, però, ci ricordano Mauro Magatti e Chiara Giaccardi, autori del libro «Generativi di tutto il mondo unitevi!», il verbo «educare» nella sua origine latina «educere» non significa appunto «mettere dentro» ma piuttosto «tirare fuori». In Inghilterra, gli studi e le riflessioni sullo scopo e le tecniche dell'istruzione hanno portato allo sviluppo di un metodo educativo che solo in poca parte dà importanza alle abilità mnemoniche dello studente. Più precisamente, nel caso specifico dell'educazione universitaria inglese, si è data maggior importanza allo sviluppo della capacità non solo di analizzare criticamente la materia ma anche di saperla strutturare secondo un pensiero coerente, logico e se possibile originale. Per esempio, gran parte del voto finale di laurea è determinato da una serie di saggi critici («essays») che vengono scritti durante l'anno su diverse tematiche

trattate dal programma. Questo sia per quanto riguarda le materie umanistiche che quelle scientifiche. Per esempio, nel caso specifico della facoltà di psicologia, lo studente viene valutato non solo su essays (cioè appunti saggi critici su un dato argomento) ma anche su dei «lab reports» che sono delle simulazioni di articoli scientifici. Qui lo studente solitamente descrive l'esperimento che ha condotto, lo analizza in tutte le sue parti e in ultimo considera i risultati dello studio, valutando potenziali «confounding variables» che possono aver influito nella raccolta e interpretazione dei dati. Infine suggerisce idee su futuri esperimenti che possano chiarificare eventuali ambiguità nei risultati. Questo educa lo studente a condurre esperimenti scientifici di alta qualità, a saper esporre le proprie ricerche in modo chiaro, e, in ultimo, a sviluppare le proprie capacità creative e di analisi.

In prima persona ho sperimentato quanto un'educazione al ragionamento critico non solo dia la possibilità di capire –e quindi ricordare, come piace tanto a noi Italiani– un argomento o concetto in modo approfondito ma, molto più importante, fornisca gli strumenti per analizzare e criticare un qualsiasi insieme di informazioni, sia esso relativo a tematiche di nostra competenza o meno. Una formazione di questo tipo è quindi in grado di formare cittadini «pensanti» equipaggiati con abilità intellettuali (secondo le possibilità di ciascuno) che possono essere applicate in ogni campo lavorativo e di vita. Per questo, sia che si guardi allo studio universitario da un punto di vista «utilitaristico» (pensandolo cioè come strumento formativo al mondo del lavoro), sia che lo si pensi come un approfondimento personale di un interesse intellettuale, un'educazione alla manipolazione critica della materia risulta essere molto più utile e sensata di un sistema che promuove una sterile memorizzazione di fatti (spesso dimenticati in poco tempo). In ultimo, e lo dico per esperienza personale, avere la possibilità di condurre un'analisi critica su un dato argomento

di interesse e di proporre idee innovative riguardo ad esso, è una delle esperienze più interessanti, appaganti e coinvolgenti della propria carriera accademica e vita intellettuale. Privare dei giovani studenti di questa «bellezza» e di questa valida misura delle proprie capacità intellettive ritengo che sia un triste ed inutile errore che il sistema educativo italiano ha commesso ormai da troppo tempo.

Questa mia lettera, quindi, è un invito a riformulare il sistema educativo (universitario e non) secondo criteri più intelligenti e utili. Credo infatti, e lo dico soprattutto per esperienza, che sia molto più utile al cittadino e all'essere umano imparare a usare il proprio cervello al massimo della propria potenzialità, in modo cioè critico e creativo, piuttosto che usare questa massa di neuroni raggruppati poco sopra il collo come un magazzino un po' lacunoso di informazioni e fatti. Un errore di questo genere penso significhi non solo non aver veramente mai ponderato su quale sia l'obiettivo dell'educazione (statale) e quale il suo significato intrinseco ma anche non capire le grandi potenzialità che un cervello pensante e creativo può avere. Se l'Italia deve ripartire dai giovani e dalle nuove idee con cui questi possono migliorare il «Bel Paese» (tenendo presente che le capacità cognitive umane cominciano a declinare già dai 20 anni circa), ritengo che assoluta importanza debba essere riposta nel sistema educativo statale e nei metodi con cui forma l'individuo-cittadino.

Chiara.

L'uomo dal braccio d'oro

*Così è chiamato l'australiano **James Harrison di anni 78**. Da 60 anni dona il suo plasma ricco di anticorpi rari per salvare neonati e aiutare le mamme con casi di incompatibilità di Rh.*

A 14 anni dopo essere stato sottoposto ad una pericolosa operazione nella quale gli è stato asportato un polmone e dopo avere saputo di aver ricevuto 13 unità di sangue ha deciso che sarebbe diventato donatore di sangue alla sua maggior età.

Si presume che proprio dovuto alla sua operazione il suo corpo abbia sviluppatio

degli anticorpi speciali e rari che hanno potuto essere utilizzati assieme a quelli di altri donatori con analoghe caratteristiche per le iniezioni di immunoglobulina anti-D necessari alle future mamme con incompatibilità Rh per la buona gestazione e nascita dei bambini.

La Croce Rossa australiana ha stabilito che il plasma di Harrison ha salvato circa due milioni di vite. Harrison continua a donare plasma malgrado non abbia mai guardato l'ago mentre gli prelevano sangue essendo molte impressionabile e timoroso del dolore.



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



Campagna pubblicitaria di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

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

CENTENARIO 1915-2015

CENTENARIO DELLA NASCITA

Data 29 Gennaio 1915

Avvenimento Nasce **Simone Teich**

Alasia, medico e partigiano italiano. Proveniente da una famiglia ebraica, a metà degli anni '30 giunge a Torino con la volontà di compiere gli studi di medicina. Date le sue origini ebraiche, allo scoppio della guerra viene arrestato e condotto alle Carceri Nuove di Torino. Nel 1941 gli sono concessi alcuni mesi di licenza per sostenere l'esame di stato e inizia così il tirocinio ospedaliero fino all'abilitazione della professione di medico chirurgo. Rientrato a Torino



riprende il lavoro all'Ospedale San Vito, in qualità di assistente chirurgo del Primario. Nel 1944 è costretto ad abbandonare la sua attività di medico

a causa delle crescenti difficoltà con le **SS**. Decide di raggiungere le formazioni partigiane della **II Divisione Garibaldi**, in cui rimane fino alla Liberazione. Dopo la guerra si specializza in chirurgia estetica all'Università di Torino e Londra, per *rendere migliore la vita di molte persone con malformazioni per incidenti o per malattie tumorali*. Contribuisce alla nascita del Centro Traumatologico Ortopedico di Torino e del primo Centro Grandi Ustionati di Torino.



CENTENARIO DELLA MORTE

Data 15 Luglio 1915

Avvenimento Muore **Alfonso Giordano**,

medico italiano pioniere della Medicina del lavoro, conosciuto come igienista e umanista. Esercitando la professione nel luogo natale in Sicilia, è quotidianamente a contatto con l'infelice classe operaia delle miniere di zolfo, cui dedica, oltre all'esercizio giornaliero del proprio ministero, anche tutta la sua vita di studioso. Conseguendo, primo in Sicilia, la libera docenza in igiene mineraria nell'Università di Palermo. Scopre *l'Anchilostomiasi, malattia sociale caratterizzata da profonda anemia*, spesso mortale, che i minatori contraevano per l'abitudine di muoversi scalzi in miniera. È ispiratore delle norme giuridiche che all'epoca fissarono i limiti imposti nel lavoro delle miniere.

CENTENARIO DELLE SCOPERTE

Data 1915

Avvenimento Il professor **Pierre Delbet** scopre, per caso, le *proprietà benefiche del magnesio*. Anatomista francese, durante la Prima Guerra Mondiale, Delbet cerca una soluzione per pulire le ferite senza danneggiare i tessuti come invece fanno gli altri antisettici. Utilizzando per la prima volta una soluzione di cloruro di magnesio, si accorge che non solo queste guariscono più in fretta, ma i tessuti non subiscono alcun tipo di danno. Con il tempo, Delbet si rende conto che il cloruro di magnesio è in grado di curare una gran quantità di mali, ad esempio l'asma, la bronchite cronica, malattie cervicali, artriti, sciatiche, ecc.



50

Anniversari in Medicina

RUBRICHE

CINQUANTENARIO 1965-2015

CINQUANTENARIO DELLA NASCITA

Data 4 marzo 1965

Avvenimento Buon compleanno a **Khaled**

Hosseini! Forse non tutti sanno che *oltre ad essere un grande scrittore, Hosseini è anche medico*. Statunitense di origine afghana pashtun, figlio di un diplomatico e di un'insegnante, è ultimo di cinque fratelli. Nel 1980, dopo l'invasione sovietica, la sua famiglia ottiene l'asilo politico negli Stati Uniti e si trasferisce a San José, in California. Laureato in medicina all'Università di San Diego, nel 2003 scrive il suo primo romanzo, *Il cacciatore di aquiloni*, diventato uno straordinario caso editoriale tradotto in più di trenta paesi. Nel 2006 è stato insignito del prestigioso UNHCR Humanitarian Award da parte dell'Alto Commissariato



delle Nazioni Unite per i Rifugiati per l'impegno profuso a favore dei bambini rifugiati. Nel 2007, ha pubblicato il libro intitolato *Mille splendidi soli*, bestseller che, solo in Italia, ha venduto più di un milione di copie.

CINQUANTENARIO DELLE SCOPERTE

Data 1 1965

Avvenimento Viene applicata per la prima volta in Italia una terapia artificiale per la *purificazione del sangue ad un paziente dializzato*.

Il professor Piero Confortini e il professor Ciro Dalla Rosa della Clinica Medica di Padova costruiscono per un paziente colpito da nefrite acuta con blocco renale un rudimentale *"rene artificiale"*. Un apparecchio sperimentale, non privo di rischi sia per il paziente che per i medici. Anche se i reni non hanno più ripreso la loro funzione, la ricerca ha consentito al paziente di condurre una vita "quasi normale" e di arrivare al trapianto renale nel 1987 presso il Centro Trapianti di Treviso.



CINQUANTENARIO DELLA MORTE

Data 30 marzo 1965

Avvenimento Muore **Philip Showalter**

Hench, medico statunitense noto per aver scoperto nel 1948 *l'efficacia terapeutica del cortisone*. Nel 1923 inizia la sua carriera da medico presso il Saint Francis Hospital e in seguito decide di legarsi alla Mayo Clinic come assistente nel reparto delle malattie reumatiche. La carriera di Hench è invidiabile. In particolare nel 1932 ha inizio la grande scalata al successo: da Assistant Professor e Associate Professor della Mayo Foundation, è chiamato ad assumere la prestigiosa cattedra di Professor of Medicine. È famoso per aver avviato il processo di studio sui corticosteroidi, ovvero sostanze in grado di sconfiggere determinati tipi di malattia, come l'artrite reumatoide.

Lo Psicologo risponde

Buongiorno Dottoressa,

mi rivolgo a lei perché vedo mio figlio in difficoltà e non riesco ad aiutarlo.

Premetto che Matteo è sempre stato un bambino timido e tranquillo, esattamente l'opposto del fratello minore che è invece brillante ed eccelle in tutto ciò che fa. Adesso Matteo ha 24 anni e frequenta la facoltà di economia, ma sembra essere bloccato e non riuscire più a fare gli esami.

Da qualche mese ogni volta che deve affrontare un esame soffre di cefalea, mal di pancia e vomito che a volte non gli permettono di uscire di casa.

Inizialmente ho pensato si trattasse di scuse, ma quando ho capito che Matteo studiava molto per preparare l'esame, mi sono preoccupata. Abbiamo fatto tutti gli accertamenti medici dai quali non è emersa alcuna patologia organica. Non so proprio come aiutarlo ad uscire da questo momento difficile e confido in un suo consiglio.


costante condizione di pressione che inevitabilmente condiziona negativamente il suo rendimento e la porterà a vivere un fallimento. Se trascurata l'ansia da prestazione, oltre a non permettere di proseguire il proprio percorso di vita, può accumulare diverse esperienze di fallimento portando l'individuo a credere di essere "incapace", sfociando così in altre condizioni psicopatologiche. Sugeriamo a Matteo di venire ad incontrarci presso l'UOC di Psicologia Clinica dell'A.O. San Carlo Borromeo, dove potrà essere indirizzato ad iniziare un percorso psicologico che lo aiuterà a gestire al meglio questo momento di difficoltà.

Gentile Signora, comprendo la preoccupazione per suo figlio Matteo che si trova bloccato in una situazione che non gli permette di proseguire negli studi.

Quanto mi ha raccontato sembra delineare un chiaro quadro di Ansia prestazionale con somatizzazione, ovvero con una forte espressione a livello somatico. L'ansia da prestazione in sé non è patologica ma lo diventa quando, superato un certo livello, impedisce alla persona di raggiungere i propri obiettivi come nel caso di Matteo.

L'ansia può ricollegarsi alla paura di non essere all'altezza, al timore di non riuscire ad affrontare alcune situazioni e alla continua ricerca di un risultato perfetto, "eccellente".

Tutto questo pone la persona in una

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

a cura della dr.ssa

Francesca Boggio

Psicologa Volontaria presso
l'UOC di Psicologia Clinica
dell'A.O. San Carlo Borromeo



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



IL DONATORE



il Medico risponde

RUBRICHE

Buongiorno.
Sono una donatrice presso il vostro centro da parecchi anni. Ho effettuato l'ultima donazione nell'estate del 2014 e nel referto che mi avete inviato era indicato che dovevo sospendere la donazione causa anemia e poi fare una rivalutazione. Nel frattempo ho fatto una cura a base di ferro e ora vorrei sapere come mi devo comportare.

Ringrazio anticipatamente.

F.S.

Gentilissima Donatrice, si rechi presso il nostro Centro. Le misureremo l'emoglobina e qualora fosse idonea la faremo donare, sottoponendola contestualmente ad un controllo del ferro (ferritina e sideremia).

Buongiorno, sono un vostro donatore dal 1994 circa. Ho avuto dei problemi di salute, cordoma al sacro curato con adroterapia. Ho terminato il trattamento nel luglio 2013. Volevo sapere se è possibile donare ancora.

La ringrazio
Donatore DOSCA

Sì. Essendo una neoplasia benigna può riprendere a donare. È opportuno che porti con sé le sue documentazioni per una migliore valutazione.

Buongiorno,
Sono un donatore della vostra associazione, sono reduce da una prostatite acuta ed ho finito di prendere gli antibiotici circa due settimane fa. Vorrei sapere se e quando posso andare a donare.

Vi ringrazio anticipatamente per le informazioni.

Buona giornata
Donatore DOSCA

Gentilissimo Donatore, essendo trascorso un lasso di tempo sufficiente può tornare a donare il sangue quando le è possibile raggiungerci.

Salve,
Io ho avuto un piccolo fungo sulla mano dato da tigna. Volevo sapere se mi è possibile donare o nel caso, quanto debba aspettare per farlo.

Grazie e cordiali saluti
M.R.

Gentilissimo Donatore, può donare il sangue a guarigione avvenuta dalla sua infezione fungina.



a cura del dottor

Vincenzo Toschi

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

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

“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

L'Avvocato risponde

RUBRICHE

Caro Avvocato,

sono una mamma separata, continuo ad avere grandi difficoltà nel gestire le spese straordinarie per i miei due figli. Il padre infatti ogni volta che gli chiedo il rimborso della metà si inventa mille scuse per non pagare, ritardare, o pagare in parte. Volevo sapere da lei qualche chiarimento e consiglio su questo problema che mi affligge.

Grazie mille.

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

Gentilissima donatrice,

anzitutto La ringrazio per avermi scritto. La Sua problematica è frequente e provvedo quindi a fare senz'altro un po' di chiarezza in tema.

Quando una coppia si separa (che sia o meno coniugata) il giudice prevede, nell'ambito dei provvedimenti economici relativi al mantenimento dei figli, non solo l'obbligo nei confronti del genitore che non vivrà stabilmente con loro di versare all'altro un assegno di mantenimento, ma anche quello di contribuire (di solito per metà) alle spese straordinarie. Queste consistono in costi che non possono essere quantificati o preventivati, necessari a far fronte a esigenze che non rientrano nelle normali consuetudini di vita dei figli; classico esempio ne sono le spese per l'acquisto di un apparecchio ortodontico, per viaggi di studio o ripetizioni scolastiche.

Capita di frequente, purtroppo, che i genitori si trovino a scontrarsi in merito alla spettanza o meno del rimborso di tali spese, al loro importo (ritenuto spesso eccessivo dal genitore tenuto a rifonderle), alla necessità effettiva sia del loro esborso che del preventivo accordo su di esse.

Non esistendo, infatti, alcuna norma di legge che individui con esattezza quali siano le spese straordinarie escluse dall'assegno di mantenimento mensile e quali di esse necessitino di preventivo accordo con l'altro genitore, ciò determina tra le parti aspre liti che spesso sfociano in nuove azioni giudiziarie.

Un modo per ridurre il più possibile contestazioni al momento della richiesta di rimborso è quello di essere il meno generici possibile nella redazione dell'atto giudiziario, sia che si tratti di un ricorso (di separazione/divorzio, regolamentazione del mantenimento di figli nati fuori dal matrimonio), sia che si tratti di una convenzione di negoziazione assistita.

Andrà cioè evitato il mero richiamo alle sole spese straordinarie e i genitori (a mezzo dei propri Avvocati difensori) faranno bene ad indicare nei propri atti quali siano le ulteriori spese, rispetto al contributo fisso mensile, che essi dovranno versare pro quota (ad esempio per le spese mediche non coperte dal SSN, per quelle relative a corsi scolastici e sportivi, per l'acquisto di materiali ad essi correlati, ecc.), le modalità del pagamento delle stesse (ad esempio assegno, bonifico, da effettuarsi entro un certo termine dalla prova dell'acquisto) ma soprattutto quali tra le predette spese necessitano del preventivo accordo tra gli ex e per quali, invece, basta la semplice attestazione.

Così facendo il genitore che abbia anticipato le spese straordinarie potrà se del caso agire giudizialmente per ottenerne il rimborso dall'altro che non abbia provveduto al versamento della metà a lui spettante (o della diversa percentuale stabilita dal giudice o concordata dai genitori). Sperando di esserLe stato utile, Le invio i miei più cordiali saluti.

Avv. Giovanni Nanetti



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

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

Letti per Voi



La grande guerra delle donne. Rose nella terra di nessuno

Autore: Alessandro Gualtieri
Casa Editrice: Mattioli 1885
Pagine: 159
Prezzo: 16,00 €

Un mondo in guerra al femminile, donne coinvolte e scagliate nel conflitto sociale generatosi lontano dalle trincee vere e proprie, ma pur sempre in prima linea, in quel grande campo di battaglia e dolore che fu il "fronte interno". Alla rivalutazione della donna contribuì notevolmente la Grande Guerra, conflitto mondiale che per la sua globalità coinvolse i continenti e le relative popolazioni. Come una sassata, la Grande Guerra incrinò i modelli di comportamento e le relazioni tra generi e classi di età, nonché tra le varie classi sociali, mettendo in discussione gerarchie, distinzioni e autorità ritenute immutabili.



Un mondo di simboli: le contrade e il Palio di Siena.

Autore: Pino Gilioli
Casa Editrice: Betti
Pagine: 144
Prezzo: 16,00 euro

Siena con il suo Palio e le sue Contrade è un mondo complesso. Un mondo, dove la storia ha lasciato segni profondi che influenzano ancora oggi idee e sentimenti dei senesi. Per questi motivi le Contrade vengono qui considerate nella prospettiva della loro araldica esaminando gli animali degli stemmi. Attraverso queste raffigurazioni si cerca di penetrare nei significati nascosti che stanno dietro alle più singolari manifestazioni della vita senese. Un viaggio all'interno di un complesso simbolismo che punta a suggerire, incuriosire, stimolare e, perché no, provocare.



La consulenza filosofica. La filosofia come opportunità di vita.

Autore: Gerd B. Achenbach
Casa Editrice: Feltrinelli
Pagine: 195
Prezzo: 9 euro

Che cos'è la consulenza filosofica? A che cosa serve e come si fa? Chi si rivolge a un consulente filosofico? E perché non opta invece per uno psicoterapeuta, uno psicologo o un consigliere spirituale? Gerd B. Achenbach, considerato il padre della consulenza filosofica, in un libro introduttivo alla disciplina spiega le caratteristiche di questa particolare filosofia applicata, che rappresenta oggi una sempre più diffusa alternativa alla psicoterapia. L'autore affronta i diversi temi e problemi di una filosofia che vuole rendersi utile alla vita quotidiana, pratica e concreta della gente.



Scritti da Voi Donatori e Amici DOSCA

RUBRICHE

... che siamo lieti di
pubblicare.

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

GOCCIA

*Voglio essere una goccia d'acqua,
una di quelle che scorrono nei fiumi,
scivolano sui sassi,
toccano la terra
per poi risalire a galla...*

*Voglio essere una goccia di notte,
una di quelle che cadono con la
rugiada,
capitare su un fiore timoroso ad
aprirsi,
lasciarmi risucchiare e scorrere come
linfa.*

*Voglio essere una goccia del mare,
salire sulla cresta di un'onda,
staccarmi da essa e arrivare alla riva,
giocare con gli umani,
toccare le loro labbra,
sentire il sapore
e poi uscirne di nuovo...*

*Nessuna gabbia per me,
solo passaggi dove arricchirmi,
e quando sarò satura di questo
calore terrestre,
di nuovo lassù voglio tornare, sulle
nuvole*

PERLE

*Lacrime,
come la pioggia che scende
è il dolore per una persona speciale.
Ma ecco un raggio di sole che spunta,
e brillano le gocce di pioggia
come perle.*

Giovanna Capuano

Klodiana Dosti

EMOZIONI E SOGNI

*Dal cuore
e dall'anima
nasce il bisogno
di comunicare
emozioni e sogni,
correnti oceaniche
che si agitano
nel profondo "io"
dell'artista
insofferente ...
che al rasentar
la pazzia
e l'ingenuità
del fanciullo
inerme,
scrive, sogna
e canta
le melodiose
virtù
dell'intelletto
e della favolosa
ed emozionante
esistenza umana ...
artista,
tu che sogni e fai sognare,
traccia
le impronte
del tempo,
nel tempo
che non ha tempo ...
sia eterna
la tua pazzia,
siano eterni
i tuoi tormenti,
sia eterna l'eternità
della vita
con il tuo
dolce ed eterno
pensar ...*

Francesco Terrone



LETTERE alla Redazione

ORE DI PERMESSO PER GLI ESAMI DI IDONEITA' Come funziona

Buongiorno,
volevo chiedere un'informazione. Sono venuto in ospedale per fare gli esami del sangue e il medico mi ha rilasciato il giustificativo da dare a lavoro. In ufficio però hanno detratto le mie ore personali in quanto mi hanno comunicato che non essendo ancora donatore ma avendo solamente fatto degli esami del sangue per accertare l'idoneità questi non erano giustificabili con il documento firmato dal medico.

Sapete dirmi la norma di legge che regola questa situazione? Non parlo del giorno della donazione ma degli esami preliminari.

Grazie
A. T.

Gentilissimo Donatore,
per quanto riguarda gli esami di idoneità per la donazione o i semplici esami di controllo, il medico fornisce un giustificativo solo per l'intervallo di tempo in cui si sono effettuati gli accertamenti clinici. Gli esami preliminari alla donazione sono considerati, a livello lavorativo, esattamente come visite mediche, esami e terapie. Ogni contratto di lavoro però ha le sue regole e non esiste una legge univoca. Bisognerebbe verificare la sua tipologia di contratto, ovvero se prevede il pagamento delle prestazioni sanitarie per un totale di ore all'anno oppure se non lo prevede. Nell'ultimo caso queste ore non sono giustificate e sarà perciò obbligato a prendere ore di ferie o di permesso.

Si ricorda che l'intera giornata di lavoro retribuita è valida soltanto per il giorno in cui si effettua concretamente la donazione.

La Redazione

COLAZIONE PRIMA DI DONARE? Come farla e perché

Buongiorno,
ho sempre saputo che per fare gli esami del sangue è necessario presentarsi a digiuno e pensavo che questa regola valesse anche per la donazione di sangue.

È corretto?
F. T.

Gentile Donatore,
al contrario di quanto si pensi, prima di effettuare una donazione di sangue o di plasma è molto importante fare una leggera colazione, in quanto aiuta il proprio corpo ad affrontare il prelievo (450g di sangue e 500g di plasma). Consigliamo sempre ai donatori di assumere tè o caffè, qualche biscotto secco o fetta biscottata. Mentre NON è possibile assumere latte, creme e yogurt. Ricordiamo comunque che presso la saletta ristoro del nostro Centro Trasfusionale sono presenti i volontari DOSCA, pronti ad offrirvi prima della donazione tè, caffè, succhi di frutta e acqua.

La Redazione



MESSAGGI EMERGENZA SANGUE Ma quando mi dò disponibile non c'è posto!

Gentile Redazione,

vorrei sottoporre a voi una questione. Sono un donatore DOSCA ormai da tanti anni e sono A negativo. Sono al corrente che spesso questo gruppo sanguigno è più difficile da reperire e spesso ricevo messaggi dalla vostra Associazione di emergenza sangue. Il punto è che io sono felicissimo di venire quanto prima a donare, ma lavorando la mia disponibilità è solo per il sabato.

Purtroppo, essendoci due sabati al mese, non trovo mai disponibilità e perciò non posso effettuare una donazione che tanto servirebbe all'Ospedale. Volevo segnalare questa situazione che sembra paradossale, in quanto forse sarebbe meglio aumentare qualche posto in più il sabato e ricevere una donazione utile a qualcuno.

Donatore DOSCA



Gentile Donatore, ciò che Lei lamenta può sembrare, a prima vista, un comportamento un po' schizofrenico del nostro Centro Trasfusionale di riferimento: lancia appelli di emergenza sangue, soprattutto per gruppi sanguigni rari, e poi non è in grado di accogliere il bravo donatore che risponde all'appello correndo nell'unico momento che ha disponibile, cioè il sabato. Eh sì, perché purtroppo la Direzione ha cancellato d'imperio due dei quattro sabati al mese, per mancanza di risorse, nonostante si sia ampiamente dimostrato che il sabato è molto gradito ai donatori, anche se comporta per loro la perdita della giornata di permesso retribuita.

Ciò detto, va comunque tenuto presente che sabato tutto occupato non significa emergenza superata; purtroppo capiterà quasi sempre che l'emergenza si sovrapponga ad una saturazione dei sabati, anche solo per il fatto che i due sabati/mese sono sempre sovra prenotati. Probabilmente l'alta Direzione dell'Ospedale avrà in mente di dire al paziente grave, con bisogno urgente di sangue ad esempio A-, di aspettare a morire almeno un altro paio di sabati perché forse il donatore A- trova un posto libero per donare!

Dosca si mette anch'essa nel gruppo dei frustrati da questa situazione, assieme al donatore che vede vanificata la sua corsa in risposta all'appello emergenziale, e il paziente, probabilmente un incidentato, a cui viene detto di farsi incidentare la prossima volta in un sabato non troppo affollato di donatori!

Noi di Dosca abbiamo a tal punto preso a cuore questo problema che, fatta una mano di conti, abbiamo ritenuto di poter sostenere noi come Associazione il costo per mantenere aperto il Centro negli altri 2 sabati al mese, quelli in cui la Direzione l'ha

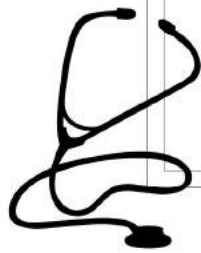
chiuso, e abbiamo ufficializzato e formalizzato l'offerta anche nel Verbale dell'ultimo nostro Consiglio; aspettiamo risposta.

A lei, coscienzioso donatore, nel ringraziarLa auguro di mantenere l'entusiasmo per questa meravigliosa "mission" che è la donazione del sangue.

E.S.



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



MEDICINA in pillole

Incentivare i donatori di sangue

Un sms quando il loro sangue salva una vita 75 Paesi nel mondo sono ancora sotto la soglia minima di raccolta di sangue necessaria per garantire le trasfusioni. E in estate, in genere, l'emergenza si acutizza. Le campagne per promuovere la donazione di sangue non sono mai mancate, ma ora la Svezia si è inventata una nuova iniziativa. Ai donatori vengono inviati messaggi di testo in cui è spiegato come è stato utilizzato il loro sangue. Inizialmente i donatori ricevono un sms con un semplice «grazie», ma quando il loro sangue viene trasfuso nelle vene di una persona bisognosa, arriva un secondo messaggio.

Un nuovo ringraziamento, proprio quando il loro gesto generoso ha concretamente salvato una vita o più semplicemente ha fatto star meglio una persona malata. I responsabili del progetto affermano che il feedback incoraggia a donare ancora.

Questa encomiabile iniziativa è evidentemente possibile solo quando la sacca di sangue non è anonima come invece lo è da noi.

La data del compleanno predice le malattie

I più sani nascono nel mese di maggio La data di nascita predice il nostro stato di salute negli anni: la stagione in particolare avrebbe un'influenza predittiva sul rischio o meno di contrarre malattie. Un vasto studio della Columbia University di New York ha identificato notevoli coincidenze tra il mese dell'anno in cui si nasce e la predisposizione a una serie di malattie. Pubblicato sul Journal of American Medical Informatics Association, lo studio ha usato un algoritmo che ha calcolato le coincidenze tra le nascite di 1.7 milioni di persone in un arco di 28 anni e la presenza di quasi 1.700



malattie. Dai risultati le notizie più confortanti vengono appunto per i nati nei mesi da maggio ad agosto: costoro avrebbero la più bassa tendenza ad ogni tipo di patologia. Mentre meno fortunati sono gli ottobrini,

che avrebbero la salute più fragile di tutto il calendario, con una tendenza a patologie mentali. Per i nati a marzo invece i rischi appaiono legati a malattie cardiovascolari, mentre chi ha il compleanno a dicembre sarebbe colpito da disturbi respiratori con più frequenza.

La musica come «farmaco» salvacuore

I brani di musica classica riducono la pressione cardiaca Le famose note di «Va Pensiero» di Verdi, del «Nessun Dorma» di Puccini e della «Nona Sinfonia» di Beethoven possono salvare il cuore (riducendo la frequenza cardiaca) e migliorare la pressione sanguigna di

chi le ascolta. Grazie ai ritmi più delicati e simili a quelli che regolano la pressione, queste note hanno in genere un effetto rilassante, la frequenza del battito cardiaco rallenta e la pressione arteriosa si abbassa. Lo ha stabilito uno studio dell'Università di Oxford presentato al congresso della British Cardiovascular Society di Manchester. I cardiologi hanno esaminato numerosi lavori scientifici e hanno quindi verificato varie ipotesi, che coinvolgono sei diversi tipi di musica, dimostrando che la musica classica, che segue un

particolare ritmo, ha avuto il maggiore impatto riducendo la pressione sanguigna.



CRONACA in pillole



DUCK LANE

A Londra corsie preferenziali per le anatre Le alzaie dei canali di Londra sono sempre più frequentate da ciclisti e passanti in cerca di relax, e l'affollamento sta minacciando gli abitanti naturali di quei corsi d'acqua: oche e anatre. Da oggi in poi i simpatici volatili potranno però passeggiare in

tutta tranquillità grazie alle Duck Lane, **le corsie riservate esclusivamente alle anatre londinesi.**

Il Canal & River Trust ha realizzato un camminamento destinato ai pennuti proprio a fianco dei numerosi corsi d'acqua che attraversano la capitale inglese. A delimitare la loro corsia c'è una linea bianca, con tanto di stencil a forma di papera. L'iniziativa sembra funzionare, infatti se si cammina lungo il canale si possono vedere anatre e oche mentre passeggiano in fila indiana, quasi sempre entro il confine della Duck Lane.



LA TUA VOCE REGISTRATA NON TI PIACE?

Ecco i motivi Tutti abbiamo ascoltato la nostra voce registrata almeno una volta e la sensazione, quasi sempre,

è sgradevole. Il suono è strano e nella maggior parte dei casi non ci piace. Sentiamo la nostra voce in modo diverso da come la sentono gli altri, perché la voce ascoltata dalle altre persone ha attraversato solo l'aria prima di raggiungere le orecchie. I suoni emessi da noi stessi, invece, oltre che attraverso l'aria, si trasmettono anche attraverso le ossa e i tessuti, dalla laringe alla coclea. Inoltre, un registratore altera comunque la voce. **Durante le registrazioni, infatti, il suono viene "tradotto" da onde sonore meccano-elastiche a onde elettromagnetiche, mentre per l'ascolto avviene il processo inverso: così la voce non è mai identica all'originale.** Inoltre psicologicamente la voce registrata non ci piace affatto. Un po' come quando vediamo le nostre fotografie, osservandoci dall'esterno. Allo stesso modo, sentire la nostra voce da un registratore ci mette a disagio.

L'UOMO PIU' ALTO DEL MONDO 2,72 m di altezza

per 177 kg di peso Robert Wadlow, con i suoi 272 cm, è stato l'uomo più alto del mondo. Robert nasce negli Stati Uniti, ad Alton, nell'Illinois, il 22 febbraio 1918 ed è conosciuto come "The Gentle Giant", ovvero "il gigante gentile". A soli 13 anni è già alto 224 cm. A 18 anni Robert pesa 177 kg per 254 cm di altezza. A 22 anni misura 272 cm e porta le scarpe numero 76, ampiamente fuori da misure standard di scarpe. Gli scienziati hanno cercato di capire se fosse un problema genetico, ma nella famiglia di Wadlow non c'erano giganti, erano praticamente tutti di altezza normale. Guardando il suo percorso di vita i medici si sono accorti che **Robert aveva cominciato a crescere a dismisura dopo aver subito un'operazione all'ipofisi:** la ghiandola endocrina situata alla base del cranio, che controlla l'attività endocrina e metabolica dell'organismo.





DONATORI DOSCA

PREMIO ASSIDUITA' 2014

Come ogni anno DOSCA, durante la consueta Assemblée dei Soci, ha premiato i suoi donatori più generosi, che costantemente donano il loro tempo per aiutare chi ne ha bisogno. DOSCA non può che riconoscere il loro fondamentale contributo.





DONATORI DOSCA

BENEMERENZE 2014



E. Szegö
Presid. DOSCA

V. Toschi
Direttore SIMT

Marco Curti

PREMIO NUMERO DONAZIONI

**Distintivo Oro
con rubino sintetico**
100 donazioni

Hanno raggiunto le
100 Donazioni
Contino M. Francesco
Curti Marco



Francesco M. Contino

Distintivo Oro
70 donazioni

Hanno raggiunto le
70 Donazioni
Bianchi Dario Arrigo
De Notaris Walter
Muto Carlo
Pignatelli Di Cerchiara Francesco

Parametri delle benemerienze DOSCA:
- Nella somma delle donazioni sono conteggiate sia quelle di sangue intero che quelle di plasma e di piastrine.
- Per le donne la donazione di sangue intero viene conteggiata due volte.

9^ GITA ANNUALE DI DOSCA



VENARIA REALE: un tuffo nel passato

Sempre con DOSCA
Sempre donatori
Sempre con amicizia

di Rosina Mazzola

Eccoci, al nostro annuale incontro, per passare in compagnia una giornata di amicizia e allegria.

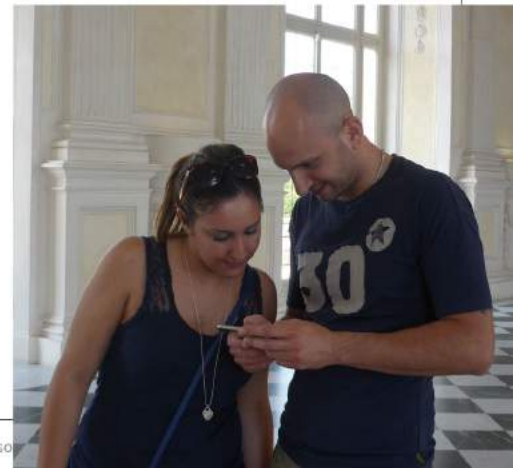
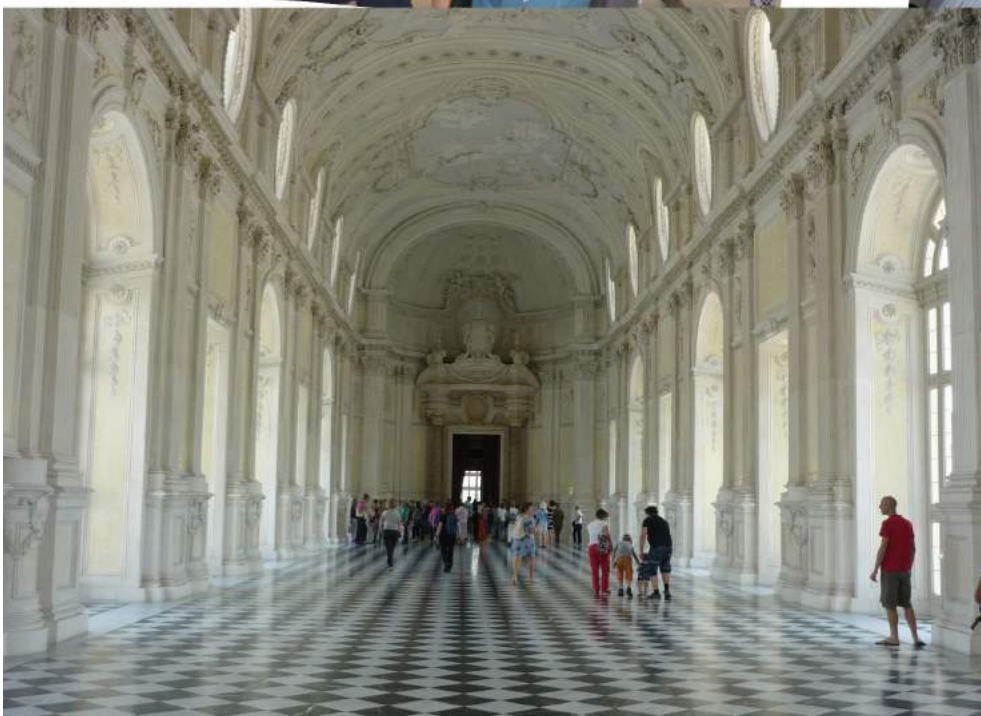
La meta quest'anno è stato il Castello di Venaria Reale a Torino, edificato da Carlo Emanuele II di Savoia come nuova residenza di "piacere e di caccia" nel 1600.

Avremmo dovuto avere almeno un'intera giornata per visitare il grandissimo Parco La Mandria, ma il bel ristorante "La Sorgente" di Rivoli ci aspettava per l'aperitivo e un lauto

pranzo con torta (buonissima) decorata per DOSCA. Dopo il pranzo, con intermezzi musicali del nostro infermiere Salvatore per la gioia degli amanti della lirica, ci siamo recati presso la Cantina Asti Barbera di San Marzanotto per una gradita degustazione di vini piemontesi.

Tornati a Milano con le borse un po' più pesanti (per le bottiglie) e l'animo leggero e contento per la bellissima gita, ci salutiamo con la promessa di ritrovarci il prossimo anno.





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 e 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 lavaggi tappeti

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

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 Buonos Aires, 79 - Milano
tel 02-66721711 - numero verde: 800 780 330
Ref. di zona: Stefania Germani 349-2982143
s.germani@italcredi.it

Centro Estetico Bellissima

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

Ricci e Capricci Parrucchieri

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

RC Beauty Center istituto di bellezza, specialisti in depilazione progressiva definitiva

Via F. Giorgi, 7 - Milano
tel 02-39430607
ricciecapricciparrucchieri@hotmail.it
Sconto del 10% su tutti i servizi, e info su promo e giornate open

L'eclat de la beauté estetica

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@ibero.it
Sconto del 10% su tutti prodotti

ASD "Postura e Benessere"

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

Centro Discipline Orientali Tai Chi Shaolin

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

Memorapid corsi di memorizzazione rapida, lettura veloce, scrittura creativa

Via Savona, 45 - Milano
tel 02-4238205
Sconto del 50% su tutti i corsi

Karma Parrucchieri

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

3 Vetri 3 Snc - Doctorglass

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

GSG Dental SAS

Studio dentistico
Via San Giusto, 52 Milano
tel 02-48205684
Mail: gsg.dental@alice.it
Sconto del 10% su listino prestazioni



PRONTUARIO DEL DONATORE DOSCA



LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

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

Salute: IL DONATORE DEVE GODERE
DI BUONA SALUTE

Età: COMPRESA TRA I 18 E I 65
ANNI

Peso: NON INFERIORE AI 50 KG

Pressione: TRA 110 E 180

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

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

Sospensioni Temporanee

EVENTO	SOSPENSIONE
In caso di influenza o febbre superiore a 38°C	2 settimane dopo la guarigione clinica
In caso di raffreddore	sospensione limitata alla fase acuta
Assunzione di aspirina, antinfiammatori non steroidei, antidolorifici, antibiotici o antimicotici 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, tipolio 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 allogeniche 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