

PERIODICO D'INFORMAZIONE, INTRATTENIMENTO, CULTURA.

NUMERO 42 - ANNO XVIII - DICEMBRE 2023

# il DONATORE

*di sangue*

AUDITORIUM DI MILANO,  
CASA DELLA MUSICA

PAG. 24

IL COVID-19  
È DAVVERO FINITO?

PAG. 8

MILANO:  
SEMAFORO GIALLO?

PAG. 20



# i DONATORE

di sangue

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

Direttore responsabile  
Eduardo Szegö

Redazione  
Gloria Mereghetti  
Monica Ditaranto

Grafica e impaginazione  
Anna Molteni

Hanno collaborato a  
questo numero

AIRC  
Beatrice Brandini  
Silvano Brugnerotto  
Roberto Ceii  
Mirella Gherardi  
Giovanni Nanetti  
Maria Papavasileiou  
Tiziana Pieri  
Corrado Ricci  
Maurizio Rini  
Sapere&Salute  
Eduardo Szegö  
Vincenzo Toschi

Stampa  
Editoria Grafica Colombo Srl  
Valmadrera (LC)

Autorizzazione  
Tribunale di Milano  
n. 168 dell'11 marzo 2005  
Segreteria Do.s.ca  
telefono 02 48714032  
Centro trasfusionale  
telefono 02 40222430  
numero 42  
anno XVIII Dicembre 2023  
www.doscasancarlo.it

Il Donatore di sangue è una rivista periodica inviata gratuitamente a tutti gli associati e amici di Dosca.

Gli articoli firmati rispecchiano il pensiero dell'autore e non impegnano il giornale.



## Orari donazioni

Ricordiamo a tutti i donatori che è necessario **PRENOTARE DATA E ORA DELLA DONAZIONE** telefonando al n. 02-48714032 dal lunedì al venerdì dalle h.8.30 alle h.12.30 oppure prenotandosi direttamente dal nostro sito [www.doscasancarlo.it](http://www.doscasancarlo.it)

È possibile **donare sangue** dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 10.30. La **donazione di plasma** invece è effettuabile dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 9.30.

Le **prime visite** invece vengono effettuate in due fasce orarie, sempre dal lunedì al venerdì: dalle ore 9.00 alle 9.30 oppure dalle ore 9.30 alle 10.00.

La donazione del sabato è momentaneamente sospesa. Non appena riprenderà l'Ospedale a riattivarla sarà nostra premura informare tutti i donatori.



## 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](mailto: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 consigliato fare una leggera colazione con caffè o tè, con zucchero o dolcificante, qualche biscotto secco o fetta biscottata. Non è consentito assumere latte e creme o cibi pesanti. 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 Trasfusionale

### **PARCHEGGIO GRATUITO PER I DONATORI**

Nel parcheggio del Pronto Soccorso, i donatori del sangue possono parcheggiare l'auto gratuitamente. Chiedere in segreteria le modalità di uscita dal parcheggio.

### **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 2,20 euro.





" 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**



# SOMMARIO

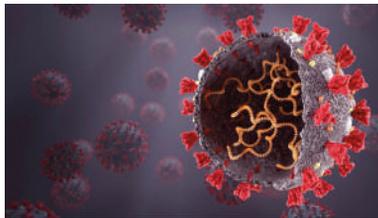
NUMERO 42

## EDITORIALE

6 di **Eduardo Szegö**

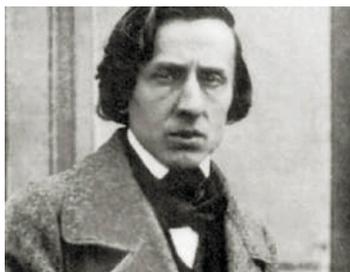
## SPECIALE

8 **IL COVID-19 È  
DAVVERO FINITO?**  
Aggiornamenti in tema di  
infezione da sars-cov-2  
di **Vincenzo Toschi**



## PRIMO PIANO

12 **FREDERIC CHOPIN E  
"IL MAL SOTTILE"**  
di **Mirella Gherardi**



## CULTURA

16 **LE GRAZIE, ARMONIE E  
MITI SUL MARE**  
di **Corrado Ricci**



20 **MILANO: SEMAFORO  
GIALLO?**  
Traffico in crisi e cosa fanno  
gli altri Paesi  
di **Maurizio Rini**



24 **AUDITORIUM DI MILANO,  
CASA DELLA MUSICA**  
di **Silvano Brugnerotto**



## VITA SANA E PREVENZIONE

26 **ERNIA IATALE: CAUSE,  
SINTOMI E TERAPIE**  
a cura di **Sapere&Salute**



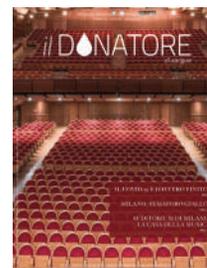
30 **C'È ANCHE L'ALCOL  
DIETRO AL CANCRO**  
di **AIRC**



32 **AFORISMA**

## NUMERI ARRETRATI

Tutti i numeri arretrati della Rivista **il DONATORE** sono consultabili al nostro sito [www.doscasancarlo.it/il-donatore](http://www.doscasancarlo.it/il-donatore)



In copertina:  
AUDITORIUM DI MILANO

## LA RICETTA

- 35 FRULLATO DI YOGURT, MIELE E MIRTILLI CON NOCI**  
di Maria Papavasileiou



## MODA, TENDENZE E ATTUALITA'

- 36 SMOKING: IL MASCHILE DIVENTA FEMMINILE!**  
di Beatrice Brandini



## RUBRICHE

- 40 ANNIVERSARI**  
50 e 100 anni in Medicina.
- 42 SCRITTI E DIPINTI DA VOI**
- 46 LETTI PER VOI**
- 48 LETTERE ALLA REDAZIONE**
- 50 MEDICINA IN PILLOLE**
- 51 CRONACA IN PILLOLE**
- 52 IL MEDICO RISPONDE**  
di Vincenzo Toschi
- 53 LO PSICOLOGO RISPONDE**  
di Francesca Boggio
- 54 L'AVVOCATO RISPONDE**  
di Giovanni Nanetti

## VITA ASSOCIATIVA

- 56 15ª GITA SOCIALE 2023**  
AUTODROMO E VILLA REALE DI MONZA



- 58 RUNNER DOSCA**  
INTERVISTA AI RUNNER DOSCA: METTERCI IL CUORE!



- 60 CONVENZIONI DOSCA**
- 62 DOSCA A TEATRO**
- 63 PRONTUARIO**





# Editoriale



**Eduardo Szegö**

*Presidente e  
Cofondatore di DOSCA*

Care donatrici, cari donatori, collaboratori e amici di Dosca, anche questa volta dobbiamo, purtroppo, constatare che l'anno 2023 chiude i suoi primi 10 mesi con un

**deficit dell'8 %**

rispetto all'eguale periodo del 2019 (ultimo anno pre-Covid), ossia non siamo ancora riusciti a recuperare il livello di donazioni del 2019, oltre ad aver perso i normali incrementi annuali che registravamo ogni anno fino al periodo pre-Covid.

E questa situazione si registra su livelli pressoché uguali in tutte le nove Associazioni operanti sul territorio dell'area metropolitana di Milano.

La situazione è pertanto preoccupante, anche se dal punto di vista della reale disponibilità di sangue a scopo terapeutico, tale situazione negativa è in parte mitigata dai buoni risultati conseguiti in termini di buon uso del sangue.

Da parte nostra non desistiamo dalla richiesta sia di riaprire il sabato alle donazioni, sospeso sei anni fa, che porterebbe altre 1000-1200 donazioni, sia dalla richiesta di ottenere maggiori spazi per affissioni pubblicitarie all'interno dell'Ospedale.

L'Italia nel suo complesso è caratterizzata ancora da un basso numero di donatori (28 ogni 1000 abitanti) e da un basso indice di donazioni/ donatore (non raggiunge l'indice 2, ossia i donatori italiani donano meno di due

volte/anno).

Ciò ci induce ancora una volta a sollecitare a donare di più e a farsi promotori della donazione presso amici, parenti e conoscenti. Sarebbe sufficiente, come abbiamo detto più volte che ciascun donatore ogni anno convincesse anche una sola persona a donare e raddoppiremmo il numero dei donatori!

Stante la situazione qui sintetizzata, abbiamo intensificato nell'anno in corso le campagne pubblicitarie sui mezzi pubblici e con manifesti murali, approfittando di condizioni particolarmente favorevoli, grazie anche ai contatti personali del nostro Vice Presidente dottor Majno con la principale agenzia pubblicitaria di Milano. Abbiamo inoltre incontrato personalmente l'Arcivescovo di Milano sollecitandogli e ottenendo un suo intervento pubblico di invito alla donazione di sangue, e siamo intervenuti sulla Prefettura per pianificare una campagna di donazione su tutti i dipartimenti che dipendono della Prefettura stessa.

E' continuata altresì la nostra partecipazione attiva sia a manifestazioni sportive con i nostri maratoneti guidati con abilità ed entusiasmo dal nostro Luigi, e con i nostri donatori-ciclisti che hanno partecipato anche alla Bike Night, sia alle sagre locali; tutte occasioni per dare visibilità al messaggio della donazione sempre difficile da trasmettere.

Molto recentemente abbiamo lanciato un ambizioso progetto di sbarco e presenza stabile e dinamica di Dosca nei social, rivolto in particolare ai giovani, progetto che ci auguriamo di inaugurare a breve.

Anche nel 2023 abbiamo effettuato, con successo e soddisfazione dei partecipanti, la gita sociale che aveva come itinerario Villa Reale e Autodromo di Monza.

Nel corso del 2023 abbiamo dovuto registrare l'uscita dalla Struttura per avvenuto pensionamento del dottor Vincenzo Toschi, direttore del Simt a cui fa capo il Centro Trasfusionale: la consuetudine di quasi 25 anni di collaborazione, oltre ad altrettanti di amicizia personale, ci farà sentire maggiormente questa assenza. Il dottor Toschi fu inoltre uno dei 5 fondatori di Dosca. Egli è sempre stato prodigo di consigli e supporto, oltre che puntuale collaboratore della nostra Rivista, collaborazione che siamo sicuri non verrà a mancare. A lui i migliori auguri da tutta Dosca!

Ci lasciamo con l'invito a partecipare numerosi alla nostra tradizionale festa di Natale che si terrà il 16 dicembre nell'Auditorium dell'Ospedale, anticipandovi i migliori auguri di passare in serenità le prossime festività.

**Buon Natale  
Buon Anno Nuovo...  
e Buona Donazione a tutti!**

# Il COVID-19 è davvero finito?

## AGGIORNAMENTI IN TEMA DI INFEZIONE DA SARS-COV-2

di Vincenzo Toschi



**Vincenzo Toschi**

Specialista in Ematologia, Malattie emorragiche e trombotiche

Consulente scientifico Dosca

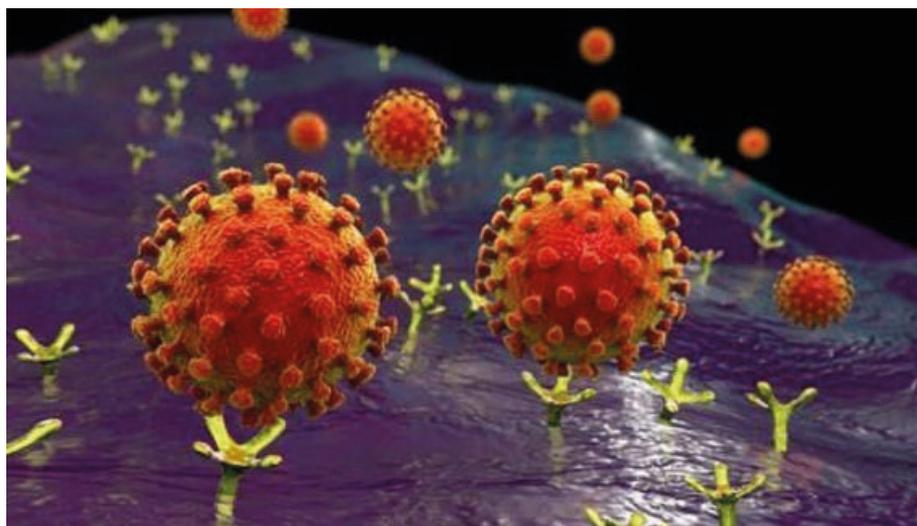


Figura 1. Immagine raffigurante il virus SARS-CoV-2. Nella figura è chiaramente rappresentata la proteina spike e la sua interazione con lo specifico recettore presente sulla superficie cellulare.

### INTRODUZIONE

La fine dell'anno 2019 ed il 2020 saranno ricordati nella storia per la epidemia mondiale o 'pandemia' causata da un 'coronavirus', sino ad allora sconosciuto, che ha causato ad oggi, nel mondo, secondo i dati forniti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), un totale di oltre **770**

*milioni* di casi di infezione confermati e, complessivamente, poco meno di 7 milioni di morti. L'infezione, causata dal nuovo coronavirus, ha radicalmente cambiato le nostre abitudini di vita e i nostri rapporti sociali, con importanti ricadute psicologiche e sull'economia mondiale. La malattia causata da questo nuovo virus è nota oramai a tutti come **COVID-19** (ove **CO** sta per corona, **V**

per virus e **D** per disease, in inglese malattia). Il virus causa dell'epidemia è noto anche come SARS-CoV-2, ove **S** sta per severe, in inglese grave, **A** per acute, in inglese acuta, **R** per respiratory, in inglese respiratoria e **S** syndrome, in inglese sindrome, letteralmente: **S**indrome **R**espiratoria **A**cuta **G**rave. CoV-2 è il nome dato al coronavirus, causa del quadro respiratorio tipico della malattia nella sua forma più grave. Nonostante la pandemia sembri oggi un lontano ricordo, con una netta riduzione del numero delle infezioni e della mortalità, il SARS-CoV-2 continua a circolare nelle diverse nazioni in forma endemica, limitatamente cioè ai singoli Paesi. Giova inoltre ricordare che più il virus circola e maggiori sono le opportunità che esso ha di mutare, dando origine a nuove 'varianti' e 'sottovarianti'. Le due nuove sottovarianti, classificate come "varianti di interesse" dall'OMS sono, in ordine cronologico: l'**EG.5**, ribattezzata Eris, rilevata per la prima volta a febbraio 2023 come diretta discendente della variante Omicron, l'ultima variante descritta, presente dal gennaio 2022, e **BA.2.86**, chiamata anche Pirola, identificata da diversi laboratori nella seconda metà

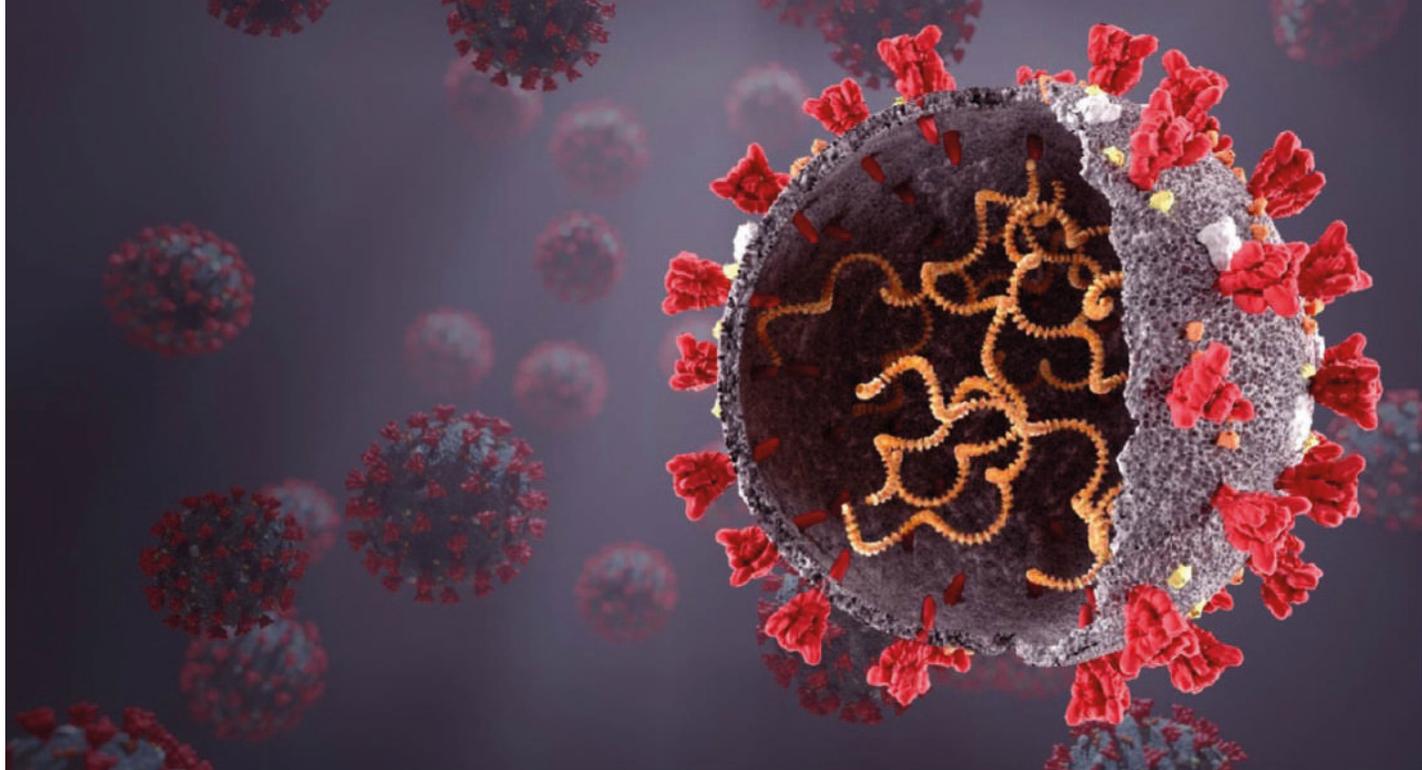


Figura 2. Immagine raffigurante le basi molecolari delle varianti del virus SARS-CoV-2. Nella figura è rappresentato il virus ed il genoma virale (RNA) presente al suo interno.

dell'agosto di quest'anno, anch'essa derivante da Omicron. Nella figura 1 è riportata la oramai nota rappresentazione del virus SARS-CoV-2

### CLASSIFICAZIONE DELLE VARIANTI

Le diverse varianti di un virus e di SARS-CoV-2 in particolare (Fig. 2 e 3) non hanno tutte le medesime proprietà. Esiste infatti una classificazione che si basa sulla pericolosità della variante stessa in termini di trasmissibilità e di virulenza, ove per trasmissibilità si intende la capacità del virus di trasmettersi ai diversi organismi ed all'uomo in particolare, mentre la virulenza consiste nella gravità della malattia che il virus è in grado di causare. La classificazione delle varianti del virus responsabile del COVID-19 è stata elaborata alla fine del 2020 dall'OMS e dall'Ente Europeo per la Prevenzione e il Controllo delle malattie (ECDC), per far fronte all'emergere delle varianti di SARS-CoV-2, dotate di una diversa pericolosità per la salute pubblica.

La classificazione prevede la divisione

delle varianti in due gruppi:

- **Varianti di interesse**, dall'inglese Variants of Interest (VOI);
- **Varianti preoccupanti**, dall'inglese Variants of Concern (VOC).

Queste ultime sono quelle più temibili dal punto di vista clinico.

### LA VARIANTE EG.5 O ERIS

I primi rapporti su EG.5 indicano una possibile maggiore trasmissibilità. EG.5 ha superato la precedente XBB.1.16 (o Arturo), un'altra sottovariante altamente contagiosa di Omicron e identificata pochi mesi fa. La maggior trasmissibilità ha permesso a EG.5 di diventare la variante dominante in pochi mesi, come dimostrato dagli ultimi dati forniti dagli Stati Uniti, dove EG.5 è stata responsabile del 20% circa dei casi di COVID-19 alla fine della terza settimana di agosto, più di qualsiasi altra variante di SARS-CoV-2 in circolazione. EG.5 (Eris) non differisce significativamente dalle numerose altre varianti di Omicron, sebbene

presenti una nuova mutazione nella sua proteina spike (quella che permette l'ingresso del virus nelle cellule umane) che potrebbe potenzialmente eludere parte dell'immunità acquisita dopo l'infezione. Tuttavia, questa caratteristica evolutiva del virus non sorprende, poiché una leggera differenza che consente l'elusione immunitaria è stata alla base dell'emergere delle diverse varianti che abbiamo visto in questi anni.

### VARIANTE EG.5 (ERIS): SINTOMI E RISCHI PER LA SALUTE.

I dati finora disponibili non sembrano suggerire che EG.5 possa causare forme più gravi della malattia. Per quanto riguarda i sintomi, EG.5 tende a infettare le vie respiratorie superiori, come le altre sottovarianti di Omicron, causando sintomi simili a un raffreddore, associato a mal di gola. Seguendo il modello degli anni precedenti, è probabile che si verifichi un aumento stagionale dei casi di COVID-19 durante il prossimo inverno, determinato principalmente dalla variante EG.5. Tuttavia, è poco probabile



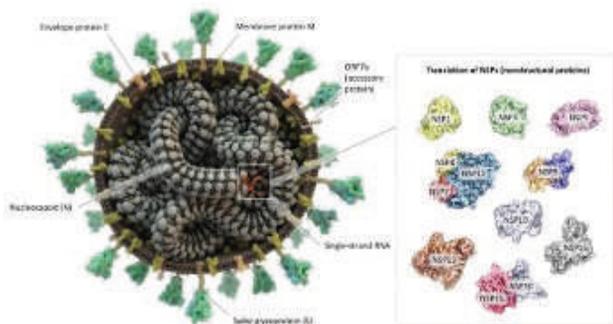


Figura 3. Il virus SARS-CoV-2 e le sue numerose varianti. L'analisi delle varianti è basata sull'identificazione delle varianti del genoma virale (RNA) mediante tecniche di sequenziamento e delle varianti proteiche che da esso derivano (proteoma).

che si verifichi un significativo aumento dei casi gravi e delle ospedalizzazioni per COVID-19 rispetto agli inverni passati poiché EG.5 è una variante solo lievemente patogena (virulenta) e i trattamenti antivirali come il Paxlovid dovrebbero essere efficaci.

### VARIANTE EG.5 E COPERTURA VACCINALE

Una nuova dose di richiamo del vaccino è raccomandata dal Ministero della Salute, i vaccini, prodotti da Pfizer, Moderna e Novavax, sono già stati approvati e sono in fase di consegna alle farmacie. Va precisato che le nuove dosi di richiamo del vaccino COVID-19 sono state sviluppate in modo mirato a XBB 1.5, una sottovariante di Omicron strettamente correlata a EG.5. Ad agosto, Moderna ha annunciato che i primi test clinici mostrano che la sua dose di richiamo è efficace anche contro EG.5.

### VARIANTE BA.2.86 O PIROLA.

Più recentemente, diversi laboratori hanno individuato una nuova variante chiamata BA.2.86, denominata anche Pirola, che è considerata attualmente il 'sorvegliato speciale' di SARS-Cov-2. La variante presenta un altissimo numero di mutazioni a carico della proteina S, che potrebbero renderla in grado di sfuggire la capacità protettiva delle

difese immunitarie. Fino al 21 agosto scorso, la variante è stata segnalata in diversi casi osservati in Israele, Danimarca, Regno Unito, Svizzera, Stati Uniti e Thailandia. Ad oggi questa variante sembra essere però rara e sembra derivi dalla sottovariante di Omicron chiamata BA.2, che ha causato picchi di casi all'inizio del 2022. I laboratori di tutto il mondo stanno analizzando i campioni di pazienti e le acque reflue per valutare la diffusione di BA.2.86 e capire se ha la potenzialità per competere con altre varianti circolanti di SARS-CoV-2, inclusa EG.5, e causare un aumento delle infezioni a livello mondiale.

### VARIANTE BA.2.86 (PIROLA): RISCHI PER LA SALUTE.



Figura 4. Il vaccino anti-COVID-19, pilastro fondamentale della lotta contro l'infezione da SARS-CoV-2.

Al momento non disponiamo di dati sufficienti per fare previsioni sulla diffusione di BA.2.86 e sul suo potenziale impatto sulla salute. I laboratori di virologia in Danimarca e nel Regno Unito stanno cercando di isolare BA.2.86 dai campioni dei pazienti per valutare la capacità della variante di sfuggire agli anticorpi neutralizzanti derivanti da infezioni precedenti o dalla vaccinazione. La variante BA.2.86 sta pertanto diventando oggetto di attento monitoraggio nella costante lotta

contro il COVID-19. Tuttavia, anche se Pirola dovesse diventare predominante e dimostrare di eludere gli anticorpi neutralizzanti - cosa, come detto, probabile a causa dell'alto numero di mutazioni nella proteina spike - altre forme di immunità potrebbero teoricamente impedire che questa variante possa diventare responsabile di una forma infettiva clinicamente grave.

### CONCLUSIONI

Da quanto sopra detto, si evince chiaramente che la costante lotta contro SARS-CoV-2 è da considerarsi tutt'altro che conclusa, anche se la fase pandemica è stata superata grazie all'intensa campagna vaccinale condotta sino ad ora. Nuove varianti del virus nascono continuamente costituendo nuove importanti sfide sia per la salute del singolo cittadino e sia per i programmi di prevenzione su larga scala. In data 19 settembre 2023 il Ministero della Salute ha emesso una circolare nella quale si raccomanda l'esecuzione del richiamo della vaccinazione COVID-19 (Fig. 4) in concomitanza con la campagna antinfluenzale per la stagione 2023/24. Si ricorda che i vaccini a mRNA e proteici a formulazione aggiornata saranno disponibili nelle farmacie a partire dal mese di ottobre 2023. Le categorie per le quali la vaccinazione è raccomandata sono: le persone anziane, quelle ad elevata fragilità, le donne in gravidanza e gli operatori sanitari. La vaccinazione è anche consigliata ai familiari ed ai conviventi di persone fragili. E' opinione dello scrivente, infine, che anche i donatori periodici di sangue, in relazione al ruolo cruciale che essi giocano nel fornire un prodotto indispensabile e non sostituibile per lo svolgimento delle diverse attività sanitarie vengano inclusi nelle categorie dei soggetti per le quali è raccomandata sia la vaccinazione antinfluenzale che quella anti-COVID-19.

“ PERCHÉ LUCA POSSA CONTINUARE A SUONARE  
ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE.”



Campagna pubblicitaria su idea 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.**



[www.doscasancarlo.it](http://www.doscasancarlo.it)



# Frederic Chopin e “il mal sottile”

di Mirella Gherardi - Medico legale



**Mirella Gherardi**

Medico legale in servizio presso la AUSL Valle d'Aosta e allieva del corso pianistico della scuola musicale SFOM di Aosta.



Fryderyk Franciszek Chopin



Chopin in una caricatura dell'epoca

## ABSTRACT

**La drammatica cronaca di un illustre paziente e di una morte annunciata.**

Riprendendo il nostro viaggio sulle patologie che hanno inesorabilmente segnato la vita di alcuni grandi musicisti, ripercorriamo la drammatica vicenda di Frederic Chopin, il celeberrimo compositore polacco costretto a condividere la sua breve esistenza con “il mal sottile”.

A partire dal XVII secolo, quando l'epidemia di tubercolosi investe l'Europa intera, la **Grande Peste Bianca** trova nell'alta densità abitativa e nelle pessime condizioni igieniche di molte città fattori

favorenti per una massiva diffusione. Il timore per il contagio è molto forte ed anche gli anatomisti si rifiutano di effettuare autopsie sui pazienti che risultino affetti da “consunzione”. Già nel 1650 la tubercolosi diventa la principale causa di decesso e morire di tubercolosi è considerato inevitabile.

D'altro canto il **trattamento** della tubercolosi fino alla fine del XIX secolo consiste essenzialmente in una combinazione di riposo, buona alimentazione, miscele per la tosse contenenti comunemente oppio, salassi (fino a 250 ml due o tre volte due alla settimana), emetici, lassativi, nonchè mercurio o antimonio. Per chi ne ha le possibilità c'è la prescrizione di soggiorni in regioni con clima mite ed in zone termali. Armi dunque ben poco efficaci per una patologia tanto severa.

Non va poi dimenticato che, non di rado, i medici sulla piazza sono dei veri e propri ciarlatani e che pure quelli qualificati sono propensi a negare la diagnosi fino a quando la malattia non ha raggiunto una forma molto avanzata, a volte ignorando i sintomi fisici più evidenti. Ciò non deve sorprendere poiché una tale diagnosi poteva avere conseguenze negative sulla posizione sociale ed economica del paziente.

E queste non risparmiarono neppure un personaggio illustre come Frederic Chopin.

### FRYDERYK FRANCISZEK CHOPIN

**Fryderyk Franciszek Chopin** nasce a Zelazowa Wola, vicino a Varsavia, il **22 febbraio 1810**. Ha tre sorelle e una di esse muore di tubercolosi quando lui ha 17 anni. È stato ipotizzato che il repentino decesso di Emilia, a pochi mesi dall'inizio della malattia, sia stato accelerato dai trattamenti medici grossolani che le furono praticati. Probabilmente sarà il ricordo di questo episodio, e delle inutili



sofferenze patite dalla sorella, a segnare l'approccio di Chopin alla malattia quando, alcuni anni più tardi ne risulterà affetto.

È nel **1815** a Parigi che Chopin ha il primo episodio di emottisi. All'epoca condivide l'alloggio con il **dott. Jan Matuszynski**, suo amico d'infanzia. Matuszynski deve essersi accorto che la salute dell'amico non è buona perché gli consiglia periodi di soggiorno in zone termali e riposo in campagna. Sembra che già da quel momento Chopin si sia adoperato per una accurata valutazione del proprio stato di salute, consultando diversi medici di Parigi, senza però ricevere specifiche indicazioni. Dopo solo alcune settimane di riposo a letto, Chopin riprende la sua vita frenetica, fatta di composizione, insegnamento e concerti.

Durante l'epidemia di influenza nell'inverno del **1836**, Chopin manifesta nuovamente emottisi. Consulta il **dottor Pierre Gaubert**, un allopatico locale e amico di George Sand. Gaubert, dopo una visita, esclude che si tratti di tisi, prospettando una “semplice” bronchite.

Il dott. Gaubert consiglia a Chopin il clima mite del sud dell'Europa. Così Chopin si trasferisce con George Sand a **Palma di Maiorca**. Contrariamente alle aspettative i sintomi respiratori di Chopin peggiorano: la casa in riva al mare non è riscaldata e i fumi del braciere non aiutano la tosse. Sono necessari nuovi consulti medici e questa volta ben tre medici confermano la diagnosi di tubercolosi polmonare, consigliando salassi e cerotti vescicatori, che Chopin rifiuta. Chopin è costretto alla quarantena e, nel suo isolamento, nonostante la mancanza di un pianoforte

adeguato – il piano Pleyel arriverà giusto alcuni giorni prima della fuga dall'isola – compone l'**Opera 28** e scrive **24 preludi**. La notizia della patologia contagiosa si diffonde rapidamente fra la popolazione dell'isola, che reagisce malamente. Tutti evitano di avere contatti con la coppia che è costretta a trasferirsi in una villa nelle campagne, a diversi chilometri dal mare. La loro vita è resa ogni giorno più difficile, con i prezzi degli alimenti che per loro si fanno sempre più cari. Ben presto anche il proprietario della villa chiede alla coppia di andarsene quanto prima, addebitando a Chopin le spese di sanificazione della casa. I due trovano rifugio nel monastero di Vallemosa – dove oggi ha sede un museo dedicato a Chopin – per il tempo necessario ad organizzare il viaggio di rientro, anche questo non certo facile.

La coppia deve raggiungere il porto a bordo di un carro perchè nessuno osa affittare loro una carrozza. Durante il viaggio Chopin fa tappa a Barcellona e nel costo dell'albergo gli viene addebitato il letto che, per disposizioni dell'autorità, deve essere bruciato.

Una volta in Francia gli viene consigliato di non far rientro a Parigi ma di rimanere nelle regioni del sud. La persistente sintomatologia polmonare lo costringe a richiedere nuovi consulti medici, con alterni risultati.

A Nohant, è il **dottor Gustave Papet** a visitarlo. Il medico lo rassicura perché, a suo parere, non si tratta certo di tubercolosi ma di una laringite cronica. Rinfrancato dalla nuova diagnosi nel **1839** Chopin fa rientro a Parigi dove riprese l'insegnamento, per quanto le sue condizioni di salute non siano affatto buone. È debole, pallido e continua a tossire nonostante l'assunzione di oppiacei. Nei 5 anni che seguono gli attacchi di febbre sono frequenti, la tosse peggiora e le emottisi sono ricorrenti.

In seguito alla fine della relazione con





George Sand, la salute di Chopin si deteriora ulteriormente, ma egli continua a comporre e a dare concerti. A causa della sua cattiva situazione finanziaria e dello scoppio dell'insurrezione di febbraio del 1848, è incoraggiato a lasciare Parigi per Londra e la Scozia, accompagnato dalla sua studentessa, **Jane Stirling**, e da sua sorella. Durante il viaggio conosce Dickens e tiene diversi concerti, uno dei quali alla presenza della Regina Vittoria.

A Londra consulta altri medici, ma ottiene ben pochi consigli e nessun sollievo. A visitarlo è anche il medico della regina, il dott. Clark, che gli prescrive riposo e un immediato rientro a casa. Chopin disattende le indicazioni del medico poichè le necessità economiche gli impongono di proseguire il tour: ovunque ci sono amici ed ammiratori ad attenderlo.

Lo sforzo per i concerti è però per lui sempre più grande ed il clima inglese insopportabile. Chopin è sempre più magro e debilitato, costantemente squassato dalla tosse. Per il suo metro e settanta ora pesa solo 45 kg.

Al suo ritorno a Parigi, nell'**autunno del 1849**, si rivolge disperato ad altri medici ma ben presto si trova a dover dire: "Tutti mi tastano, tutti mi palpano, ma nessuno mi può aiutare... ". Infine, a soli 4 mesi dalla sua morte, si rivolge al **dottor Jean Cruveilhier**, il maggior esperto francese di tubercolosi, che non ha dubbi sull'origine tubercolare dei suoi problemi di salute. Ma ormai è davvero troppo tardi per poterlo aiutare. Chopin è ridotto pelle e ossa, la tosse e la dispnea non lo abbandonano più, ha diarrea ricorrente e edema alle caviglie. Da domenica 16 ottobre Chopin è allettato e nella sua casa in Place Vendôme è un via vai continuo dell'Alta Società parigina che viene a rendere omaggio al grande compositore: a differenza di Mozart, morto nella più triste solitudine, l'imminente trapasso di Chopin diventa un imperdibile fatto mondano!

Chopin, a soli 39 anni, si spegne alle 2,30 del **17 ottobre 1849**, con il dott. Cruveilhier, la sorella Ludwika e alcuni amici al suo capezzale.



Il calco della mano di Chopin ora esposto al museo di Varsavia

### POST-MORTEM

«La terra è soffocante... Giurate di convincerli a tagliarmi, in modo che non venga sepolto vivo...» dice Chopin ad una delle sorelle sul letto di morte.

Nel rispetto della sua volontà il corpo è sottoposto ad autopsia che è eseguita dallo stesso dottor Cruveilhier tre giorni dopo la morte. Il manoscritto con la descrizione dell'attività autoptica non è mai stato ritrovato, probabilmente distrutto nel grande incendio di Parigi del 1871.

Alcune informazioni sull'esito dell'autopsia sono contenute nel carteggio di Jane Stirling con Franz Liszt, in cui cita il dottor Cruveilhier secondo il quale "... l'autopsia non ha rivelato la causa della morte... tuttavia non avrebbe potuto sopravvivere... diverse patologie... cuore ingrossato... non hanno rivelato una tisi polmonare...". In realtà le parole della Stirling devono essere guardate con prudenza poichè è possibile che la donna abbia fornito una diversa versione di quanto effettivamente riferitole dal medico, e ciò nel timore che si potesse pensare che lei e i membri della famiglia potessero essere affetti da tubercolosi.

In ogni caso pare che si sia trattato di una autopsia solo parziale, limitata alla

sola dissezione del torace. Il corpo è poi imbalsamato ed esposto nella cripta della chiesa di Sainte Marie Madeleine per l'estremo saluto. Il funerale è celebrato a ben 13 giorni dalla morte: 13 giorni sono infatti necessari per ottenere l'autorizzazione all'ingresso in chiesa delle donne - allora proibito - le cui voci erano necessarie per intonare il *Requiem* di Mozart, eseguito per espresso desiderio di Chopin dall'Orchestra e dal Coro del Conservatorio di Parigi. L'organista Lefebure-Wely esegue inoltre i due **preludi dell'op. 28** (il n. 4 ed il n. 6). Infine la *Marcia funebre* della seconda sonata per pianoforte ne accompagna la sepoltura.

Il corpo di Chopin riposa nel **cimitero Père-Lachais** di Parigi fra la tomba di Bellini e quella di Cherubini. Per ironia della sorte la scultura funebre posta sulla tomba è scolpita dal marito di George Sand, Clesinger, che realizza anche la maschera funebre e il calco delle mani, oggi entrambi conservati al museo Chopin di Varsavia.

### IL CUORE DI CHOPIN

A riposare nella tomba del Père-Lachaise non è il cuore del compositore. Dopo l'esame autoptico l'organo è infatti depresso in un barattolo di cognac che è affidato alla sorella Ludwika. Superate di nascosto le guardie russe (all'epoca la Russia governava la Polonia), la reliquia giunge fino a Varsavia dove è deposta in una colonna della **Chiesa di Santa Croce**.

Durante la rivolta di Varsavia del **1944**, il contenitore con il cuore di Chopin è preteso da un ufficiale di alto rango delle SS che si dichiara un suo grande ammiratore. Conservato nella sede generale dell'alto comando tedesco, il barattolo è restituito alla chiesa di provenienza solo alla fine della Seconda Guerra Mondiale.

Nel 2017 alcuni scienziati polacchi hanno



avuto la possibilità di prendere visione del barattolo e di esaminarlo, senza però poterlo aprire. Le risultanze della loro indagine sono state illustrate in un articolo pubblicato alcuni anni più tardi dall'*American Journal of Medicine* (2018 Feb;131(2):211-212). Secondo la descrizione degli autori l'organo è immerso in un liquido ambrato che essi suppongono cognac; è ricoperto da materiale fibroso bianco ("frosted heart") e sono visibili piccole alterazioni nodulari della superficie che vengono interpretate come tipiche di una manifestazione tubercolare. Alla medesima origine sono inoltre ascritte alcune aree di soffiatura emorragica sub-endocardica di colore arancio. Il cuore risulta inoltre recare i segni della dissezione autoptica ma è apprezzabile una notevole dilatazione del ventricolo destro.

Sono questi i riscontri in base ai quali gli autori pongono diagnosi di **pericardite tubercolare**, una rara complicanza della tubercolosi cronica, alla quale è da

ascrivere, in ultima analisi, la morte del compositore.

Di tutt'altro avviso gli autori di una **nota di commento** (AJM 2018 apr; 131; 173-174) diretta alla medesima rivista scientifica: i depositi fibrinosi sulla superficie sono ricondotti all'azione prolungata di un liquido di fissazione ad alto contenuto alcolico, le alterazioni nodulari in sede epicardica non consentono una diagnosi della origine tubercolare in assenza di indagini istologiche e pure gli infiltrati "emorragici", caratterizzati da una peculiare pigmentazione di colore arancio, sono interpretabili come artefatti da fissazione. Neppure valutabile l'entità della dilatazione del ventricolo destro poichè non è riportata nessuna delle misurazioni eseguibili sull'organo.

La diagnosi di pericardite tubercolare è dunque tutt'altro che confermata. Per gli addetti ai lavori resta il senso di un'indagine incompiuta, a fronte delle tante possibilità che oggi le scienze forensi possono offrire per raggiungere una diagnosi definitiva basata su elementi oggettivi. Senza modificare l'integrità dell'organo, ad esempio, esami di tipo radiologico potrebbero offrire interessanti informazioni morfologiche mentre approfondimenti di tipo genetico potrebbero essere utili anche a scrivere una parola definitiva sull'ipotesi, da più parti prospettata, secondo la quale il quadro patologico di Chopin sia da ascrivere a **fibrosi cistica ereditaria** da deficit di Alfa-1 antitripsina.

In verità, al di là delle opportunità che la scienza moderna è in grado di offrire, molti sono gli elementi ricavabili dalla puntuale ricostruzione storica della vita di Chopin a supporto della ricorrenza di una tubercolosi polmonare, verosimilmente contratta dal compositore in età giovanile, ovvero all'epoca della malattia e della morte della sorella Emilia. In una tale prospettiva ciò che colpisce è la lunga sopravvivenza di Chopin a questa

patologia, molti decenni prima che Koch, nel 1882, ne identificasse l'agente patogeno. Alcuni studiosi sono propensi a ritenere che il merito, in tal senso, vada riconosciuto alle condizioni agiate di Chopin, con la possibilità di ricorrere costantemente a consulti medici, di poter soggiornare in ambienti a clima mite, ma soprattutto, al suo atteggiamento restio a sottoporsi alle debilitanti cure del tempo che, come accade invece a Nicolò Paganini, contribuivano ad accelerare l'exitus piuttosto che ad allontanarlo.

In ogni caso, così come per altri autori, il ripercorrere la storia di vita di Chopin, tanto segnata dalla malattia, conduce inevitabilmente ad interrogarsi sugli effetti che una tale condizione può aver esercitato, in positivo o in negativo, sulla sua fecondità compositiva e sul suo estro esecutivo. La nozione poi che la tubercolosi si associ a particolari capacità artistiche ha origini antiche. Per i greci era la spes phtisica e indicava una speciale energia creativa associata ad una spiccata sensibilità artistica. Forse è dunque dalla patologia tanto sofferta ad ispirare il sentire e la composizione di Chopin?

Domande per le quali non c'è risposta, così come non c'è sollievo - si è già detto a proposito di Mozart - per il profondo rammarico per una vita precocemente spenta ma che *"possedeva ancora un potente potere creativo che non ha potuto essere compiutamente espresso"*.



Angoli preziosi d'Italia

# LE GRAZIE, armonie e miti sul mare



testo di Corrado Ricci / foto di Tiziana Pieri e Roberto Ceii  
animatori del Cantiere della Memoria

**DAL PRIMO INSEDIAMENTO IN EPOCA ROMANA ALLO SBARCO DEI MONACI OLIVETANI NEL 1400 FINO ALLA CITTÀ DEI PALOMBARI, SULLO SFONDO DELLE BARCHE D'EPOCA: STORIA, ARTE ED ECCELLENZE NEL BORGO DELL'ANIMA.**

La quiete e la bellezza del paesaggio marinaro godibile attraversando il lungomare o dalle colline che lo abbracciano... Il piacere della vacanza alle Grazie potrebbe stare già tutto qui, nel suo farsi 'ritiro' a tu per tu col mare, alla ricerca dell'autenticità, fuori dai circuiti del turismo intensivo della Liguria che, però, se ricercati, sono lì, ad una manciata di minuti. Le perle del Golfo della Spezia - Porto Venere, Lerici - sono vicinissime al pari dell'isola Palmaria, raggiungibile in gレットto. La città capoluogo, con la sua

rete di musei, è a due passi. Stesso dicasi per le Cinque Terre, coi tipici terrazzamenti dediti all'eroica coltivazione dell'uva, raggiungibili comodamente in treno o con i sentieri a picco sul mare.

Al netto delle facili escursioni a corto raggio, il borgo delle Grazie merita di essere vissuto e scoperto per la sua unicità fatta di storia, offerte culturali, eccellenze in settori chiave dell'economia blu: subacquea, cantieristica, portualità turistica, oltre all'opportunità delle spiagge libere.



L'insenatura, incastonata nella sponda di ponente del golfo della Spezia, è delimitata dal promontorio del Varignano, base degli Incursori e dei Palombari della Marina Militare e da punta Pezzino, anche questa vocata alla subacquea: ospita il Centro Nautico e Sommozzatori della Polizia di Stato. La circostanza, che poggia sull'esistenza dal 1910 al Varignano della scuola per i lavori e i soccorsi in immersione, è alla base della denominazione formale assunta, dal 2007, del borgo: nella cartellonistica stradale e negli atti pubblici si fregia del titolo di 'Città dei Palombari e dell'iperbarismo' a ricordo della gesta degli uomini degli abissi, di ieri e di oggi.

Impreso nel discorrere dei residenti resta l'antico nome del primo insediamento in riva al mare,



baricentrico rispetto all'insieme urbano: Ria. La denominazione è celebrata nel detto dialettale maturato nel mondo dei naviganti: "Zia che te rezia, a megio calanca a l'è quela de Ria" ossia "Si può girare in lungo e in largo il mondo, ma la più bella insenatura è quella di Ria"; l'approdo è delizioso e sicuro, blindato dai venti pericolosi dei quadranti meridionali. Il motto in vernacolo è impresso nell'affresco realizzato sulla facciata di una delle case del centro storico: fa da cornice all'immagine di un gozzo armato a vela latina in navigazione nel golfo.

La 'palazzata', col suo delicato concerto di colori, costituisce l'espressione urbanistica della simbiosi del paese col mare, con le attività che in esso si sviluppano attraverso le barche: un tempo per la pesca e i commerci, ora per il diporto nautico e l'assistenza ai team militari. Le prime furono le navi olearie: prendevano il largo dall'attiguo seno del Varignano per trasportare e vendere l'oro liquido generato dalla cura degli ulivi. Alla base dell'insenatura, a cominciare dall'ultimo decennio del secondo secolo avanti Cristo, prese forma una grande tenuta agricola. Lì furono eretti il primo frantoio della Liguria, una cisterna e una villa patrizia. Il complesso è riaffiorato grazie alle campagne di scavo avviate alla fine degli anni Sessanta. Insieme ai reperti che riportano alla mente

l'attività dell'antica frangitura delle olive, nell'offerta espositiva spiccano i mosaici emersi nell'area archeologica che raccontano l'agiatezza del vissuto padronale; in esso i bagni d'acqua calda erano un piacere salutare quotidiano. Il processo di valorizzazione dell'archeosito, promosso dalla Direzione regionale dei Musei dipendente dal Ministero della Cultura, prosegue con l'ampliamento degli spazi museali e la rigenerazione di un grande uliveto; al rituale delle visite guidate, si affiancano concerti e altri eventi. L'esperienza culturale si risolve in un viaggio nel tempo, alla scoperta delle antiche relazioni del territorio col mare, risorsa chiave attorno alla quale si è sviluppata non solo l'economia.

Vennero dal mare, dando impulso alla crescita del paese dopo la fuga dall'isola del Tino meta di incursioni saracene, i monaci Olivetani; nel 1400, su mandato di Papa Eugenio IV, eressero il santuario dedicato a Nostra Signora delle Grazie e l'attiguo convento. Il complesso monumentale - in stile tardo gotico con chiesa a navata unica con volta a crociera - troneggia nella baia, elevato sul mare, raggiungibile attraverso una scalinata che richiama l'immagine degli scali per il varo delle navi. Dal santuario mariano e dalle grazie attribuite alla Vergine ('certificate' da numerosi ex voto, alcuni marinari) deriva il nome del paese. La devozione alla Madonna delle Grazie va oltre i confini del paese allargandosi a tutto il golfo della Spezia, fino alla Lunigiana: ne è prova la moltitudine di fedeli che in occasione della festa patronale, l'8 settembre, si riversa nel paese attirata anche dal richiamo gastronomico costituito dalla Sagra del Polpo promossa dalla Pro Loco, dalla tradizionale fiera delle bancarelle, da

un ricco cartellone di spettacoli e dallo show dei fuochi artificiali scanditi dalla musica.

I frati Olivetani lasciarono il santuario sull'onda della Rivoluzione francese. Furono espulsi dal generale Miollis, luogotenente di Napoleone per il Distretto del Golfo di Venere. La chiesa, dal 1798, fu eletta a parrocchia, gestita dalla Diocesi, subentrando nelle cure pastorali fino ad allora garantite dalla parrocchia di Sant'Andrea di Panigaglia, nell'omonima baia che si apre sulla sponda di ponente del golfo, verso il capoluogo cittadino.

Il convento, dopo lo sfratto francese agli Olivetani, venne privatizzato. L'ex refettorio, recuperato al patrimonio comunale, custodisce preziosi tesori artistici: gli affreschi di Nicolò Corso (1446-513) che raccontano la Crocifissione e la deposizione di Cristo dalla Croce. Un'espressione artistica di rilievo nel complesso Olivetano è costituita dal Coro ligneo (scolpito e intarsiato dal frate Paolo da Riccò tra il 1496 e il 1501) alle spalle dell'altare maggiore della chiesa; lì si colloca la tavola che rappresenta



Nostra Signora delle Grazie, opera di stile toscano del secolo XV, fulcro della devozione; nel santuario spiccano altre opere di pregio; fra queste, un dipinto su tela con la Vergine e Santi, attribuito a Domenico Fiasella; una pala di altare su tavola con Santa Margherita, proveniente dalla distrutta Chiesa di Santa Margherita di Montignoso, opera della prima metà del secolo XVI; una pala d'altare su tela raffigurante San Venerio, attribuita a Giovanni Casoni, pittore





del secolo XVII; un dipinto su tavola che raffigura San Pietro, Sant'Andrea e Sant'Antonio Abate, opera collocata a cavallo tra fine del secolo XV e i primi anni del seguente, proveniente dalla parrocchia di Panigaglia; un tabernacolo scolpito in legno e dipinto a tempera, del secolo XVI; un libro corale, manoscritto miniato della prima metà del secolo XV. Nell'architettura degli altari laterali spiccano i marmi intarsiati. Tra essi abbonda il portoro, marmo bandiera del paese, ancora estratto dalla cava del Muzzerone sulle alture dello stesso: nero con striature dorate. Anche questa è un'esclusiva del territorio, con tracce

sparse per il mondo: il portoro fu usato per realizzare gli interni di varie chiese barocche di Roma, della reggia di Versailles, della sala di proiezione della Paramount, del Congresso degli Stati Uniti.

Altra particolarità delle Grazie nel contesto del Mediterraneo è quella del suo porto comunale deputato - dal 2004, con delibera dell'ente locale - all'ospitalità di una particolare tipologia di barche a vela, quelle d'epoca, belle da vedere con i loro legni e gli ottoni luccicanti. Il piccolo porto museo, oltre all'ormeggio stanziale delle signore del mare, è meta di raduni

stagionali, trampolino di lancio per le regate-spettacolo che animano il golfo della Spezia nel contesto dei circuiti internazionali, come quelle organizzate ogni anno dall'Associazione italiana vele d'epoca per il 'benvenuto' all'estate: nel 2024 accadrà il 25 e 26 maggio.

Le barche d'epoca, col loro carico di storia, danno impulso alla ricerca - oggetto di riconoscimenti a chi si cimenta nelle ricerche sulle stesse, come Eduardo Szego destinatario del Premio Mopi - e si risolvono in linfa economica per il borgo e salvaguardia degli antichi mestieri alla base delle loro cure: maestri d'ascia, calafati, attrezzatori. Le risposte arrivano dal Cantiere navale Valdettaro e dalle ditte dell'indotto, nel solco di una lunga tradizione che è motivo di studio e valorizzazione. L'arte delle costruzioni navali in legno è, infatti, raccontata dal Cantiere della Memoria, progetto culturale promosso dall'associazione La Nave di Carta e scrigno espositivo nel cuore del porto antico 'Armando Esperti'. Il locale, riportato a pietra, ospita una mostra permanente di antichi attrezzi da lavoro. La conoscenza degli stessi è "immersiva": parole, suoni e immagini accompagnano la visita alla scoperta dei maestri d'ascia. Sono il frutto del lavoro dei ragazzi dell'istituto superiore Capellini-Sauro che, nell'ambito di un progetto didattico, seguiti da Stelab, hanno curato la configurazione interattiva del piccolo museo. A fare da cornice agli utensili amarcord, ci sono le mostre temporanee. La chiave di esse è sempre quella del mare: così le storie di ieri si intrecciano con quelle di oggi, anche con eventi dedicati che, nel corso dell'estate, arricchiscono il calendario degli appuntamenti abituali: la prima domenica di luglio la salagione delle acciughe promossa dalla Pro Loco, a seguire la festa della Borgata marina con le sfide remiere sulla rotta del Palio del Golfo (che si svolge la prima domenica di agosto alla Spezia). E poi altri momenti conviviali a cura della società sportiva Forza e Coraggio, della Pubblica assistenza, dell'associazione





Posidonia, esibizioni della Protezione civile, regate e gare sportive, concerti e incontri culturali, dai giardini alla villa romana, comprese mostre di pittura ed estemporanee a cura dell'associazione Il Volo dell'arte, che promuove anche un concorso di poesia e narrativa, al pari dell'associazione Portus Veneris. Eppoi, care ai residenti residenti, le commedie in dialetto che riportano alle luce storie e leggende del territorio che si svela così ai turisti anche nella sua dimensione più intima.

Insomma, tanta vitalità nel borgo e tante occasioni per arricchire di contenuti e piacere la vacanza, in parallelo ad un'altra caratteristica delle Grazie più unica che rara nel panorama dell'offerta balneare dell'intero golfo: due spiagge libere e un solarium in fregio al mare, fruibili gratuitamente. Per i pernottamenti ci sono tre alberghi, diversi bed and breakfast e anche un'imbarcazione resort.

### **Francesca Sturlese**

*Sindaco di Porto Venere*

“Il nostro è un comune sempre più indirizzato verso un futuro turistico, una delle mete più gettonate è Le Grazie, un piccolo borgo marinaro che è riuscito a mantenere inalterate tradizioni e usanze. Le Grazie ha moltissimi elementi caratterizzanti e tutti hanno avuto un'importanza fondamentale nel percorso che ha portato alla formazione dell'attuale comunità.

Il Borgo ha grandi potenzialità legate a molteplici settori, uno tra tutti la nautica, sviluppatasi mantenendo un saldo legame con le antiche tradizioni. Credo che la varietà e la tipicità di ciò che si può trovare in questo borgo sia qualcosa di unico e prezioso.

Capita sovente che chi viene alle Grazie, magari solo per una breve vacanza, poi diventi parte integrante della sua comunità facendo il possibile per potervi rimanere stabilmente.

### **Antonio Corda**

*Presidente della Pro Loco delle Grazie*

“Il borgo delle Grazie raccoglie, proprio per la sua particolare connotazione geografica, una serie di opportunità che nel corso del tempo sono diventate esperienze e fattore caratterizzante di questa comunità. Il legame con il mondo nautico si sposa poi con la cultura e la tradizione di un borgo Ligure in cui vi sono elementi caratterizzanti della storia (dagli antichi romani alle nuove tecnologie passando per le esperienze monastiche o agli albori dell'Unità d'Italia), la cultura contadina, ad esempio con la realtà legata agli oliveti alle attività primarie di estrazione del marmo portoro. Il mare diventa quindi elemento di legame e di esaltazione di tutte caratteristiche della storia e l'attualità del borgo. Il compito fondamentale della Pro Loco è quello di garantire la tutela e la valorizzazione delle varietà culturali che sono alla base sia della nostra tradizione che del concetto di vita della nostra comunità. Che sia il dialetto, con i suoi termini tipici, che sia la stessa cultura culinaria con i piatti legati proprio al mondo della marineria, o che sia un qualunque altro elemento culturale che rappresenta e distingue la comunità graziotta, è dovere della Pro Loco garantirne la valorizzazione sia come elemento di appartenenza, sia come unicità che ci identifica. Chi viene alle Grazie deve poter comprendere dove si trova e che cosa accade o è accaduto qui, in modo da poterne essere partecipe e vivere un'esperienza completa”.





# MILANO: SEMAFORO GIALLO?

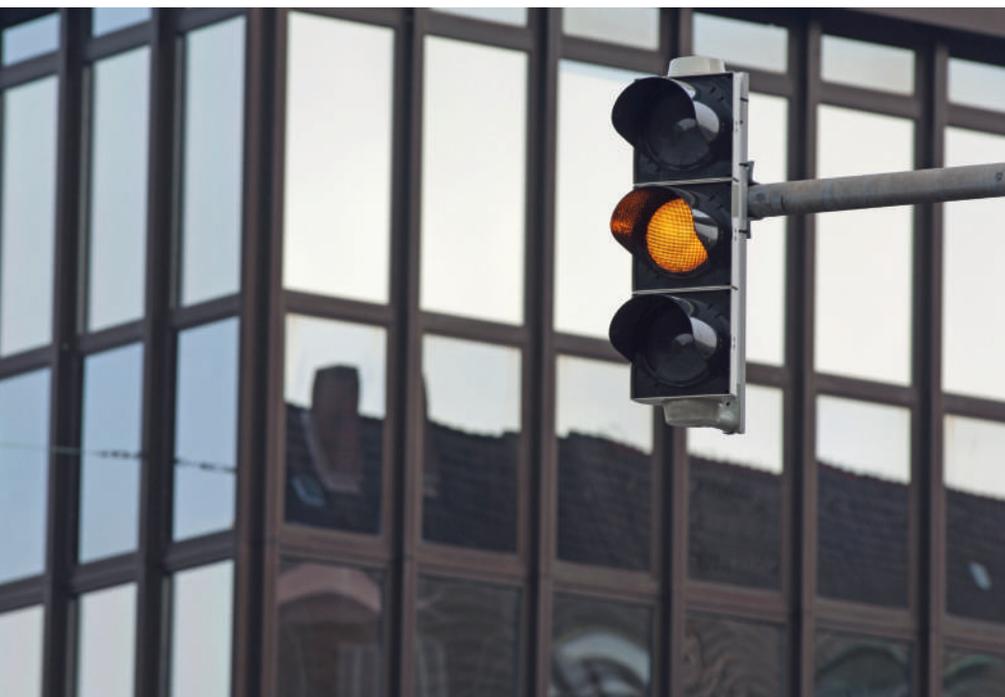
## Traffico in crisi e cosa fanno gli altri Paesi

di Maurizio Rini



**Maurizio Rini**

Urbanista, laureato in pianificazione urbana e politiche territoriali al Politecnico di Milano. Si occupa principalmente di progettazione della città e governo del territorio, mobilità sostenibile, costruzione e gestione di sistemi informativi territoriali. È partner di UrbanStudio, società tra professionisti che opera nel campo della pianificazione urbanistica e territoriale, della progettazione urbana e del paesaggio, della mobilità e dell'architettura.



Il vivace dibattito sull'estensione della zona 30 km/h all'intero ambito urbano di Milano, che entrerà in vigore a gennaio 2024, ha riportato l'attenzione dell'opinione pubblica sulle complesse problematiche legate alla mobilità urbana. Prima fra tutte il traffico,

storicamente e progressivamente caratterizzato da notevole lentezza e grave congestione.

I dati della ricerca TomTom Traffic Index 2022[1], parziali ma affidabili perché basati sui dati dei viaggi effettivi messi a disposizione dagli utenti, vedono Milano

piazzarsi al 5° posto della classifica (in negativo) per tempi di spostamento e velocità media nelle ore di punta. All'interno del centro urbano ci vogliono in media 27 minuti e 30 secondi per percorrere una distanza di 10 km, con una velocità media di 18 km/h.

Statistica che cala drasticamente a 12 minuti e 50 secondi, con una velocità media di percorrenza di 38 km/h, se si considera l'intera area metropolitana. Fra le 390 città selezionate in tutto il mondo, solo Londra, Bangalore, Dublino e Sapporo fanno peggio. Lentezza e congestione si traducono in costi, individuali e collettivi: in termini economici (in media 738 € in costi di carburante, di cui 138 € a causa della congestione), ambientali (905 kg di emissioni annuali di CO2, di cui 169 kg a causa della congestione) e sociali (tra i tanti parametri, consideriamo solo il tempo trascorso guidando - oltre 259 ore di cui 126 a causa del traffico congestionato).

Certamente le cause di un traffico lento e congestionato sono molteplici e interdipendenti. Oltre al numero

di veicoli, alle caratteristiche della forma urbana, alle criticità della rete di trasporto pubblico e privato, alle scelte modali (solo per citare alcune delle numerose variabili in gioco) è possibile individuare anche altri elementi che, nati per svolgere una funzione di “regolatori”, si trasformano in elementi “rallentatori”? In particolare, quale ruolo svolgono i semafori nelle performance negative della rete di mobilità? È possibile stimare se e in quali misure i semafori hanno un effetto di rallentamento del traffico?

Proveremo in questa sede a dare una prima risposta sperimentale. Abbiamo considerato come caso studio un itinerario di prova in un’area semicentrale del centro urbano di Milano: da piazzale Corvetto a piazzale Bacone, lungo il tragitto corso Lodi – viale Umbria – viale Piceno – viale dei Mille – viale Abruzzi, e lo abbiamo percorso per due volte, con mezzi diversi, alla stessa ora intorno alle 19.00 di martedì. Il tempo di percorrenza fornito da Google Maps è di 17 minuti circa per una distanza totale di 5,4 km. Lungo il percorso sono dislocati in totale 30 semafori, in media uno ogni 180 m circa.

Il tempo effettivo impiegato in auto è stato di 18 minuti e 40 secondi, dei quali 6 minuti e 15 secondi trascorsi fermi al semaforo rosso. In totale oltre un terzo del nostro breve viaggio.

Il martedì successivo abbiamo effettuato lo stesso tragitto con un mezzo di trasporto più “agile”, uno scooter 150 cc, per cercare di ridurre l’effetto coda e stimare in modo più preciso il tempo trascorso al semaforo. Le stesse statistiche citate sopra[2] ce lo confermano: lo scooter è il mezzo più veloce a Milano, con una velocità media tra i 22 e i 40 km/h e un tempo medio di percorrenza sui 10 km di soli 15 minuti.

Ebbene, il tempo effettivo impiegato in scooter è stato di 16 minuti e 27 secondi totali, dei quali 5 minuti e 28 secondi



(circa un terzo del totale) trascorsi davanti al semaforo rosso.

I dati riportati sul documento di piano del PUMS (Piano Urbano Mobilità Sostenibile) vigente[3], basati su elaborazione dati AMAT, ci forniscono alcuni spunti interessanti, da approfondire in relazione al “peso” dei semafori su velocità media di spostamento. Nelle ore centrali notturne, a semafori lampeggianti, la velocità media delle auto oscilla intorno ai 29 km/h. In orario diurno, nei giorni feriali dal lunedì al venerdì, la velocità media decresce sensibilmente, con un minimo di 15,4 km/h tra le 9:00 e le 10:00 del mattino e un calo medio del 47% rispetto al libero deflusso notturno. Nelle ore notturne, fra le 12:00 e le 2:00, prima dello spegnimento dei semafori, la velocità media risulta di 23,1 km/h, un valore ipoteticamente rappresentativo della velocità media reale di libero deflusso in ambito urbano con intersezioni regolate da semafori.

Secondo i dati pubblicati sul sito dell’Agenzia Mobilità Ambiente Territorio (AMAT)[4], nel Comune di Milano ad oggi sono presenti 740 impianti semaforici, di cui 600 gestiti in remoto presso la Centrale di Controllo del Traffico, nella quale AMAT opera dal 2014 seguendo anche la progettazione e configurazione

dei cicli semaforici centralizzati in collaborazione con gli uffici comunali e la Polizia Locale. Le attività prevedono anche la redazione di pareri tecnici e soluzioni di intervento, analisi dei possibili impatti sulla circolazione dati dalla variazione dei cicli semaforici, l’inserimento di nuovi impianti semaforici e la riorganizzazione delle manovre in corrispondenza delle intersezioni stradali.

Attraverso la gestione degli impianti semaforici, AMAT intende perseguire l’obiettivo di limitare i ritardi e i perditempi degli utenti stradali (veicoli privati, mezzi del trasporto pubblico e pedoni), garantendo al tempo stesso le necessarie condizioni di sicurezza. Nell’ambito delle strategie messe in atto da AMAT, assume particolare rilievo la configurazione e calibrazione degli impianti semaforici interessati dal transito dei mezzi delle più importanti linee di trasporto pubblico locale, finalizzato al “preferenziamento semaforico”, cioè a favorire prioritariamente il passaggio dei mezzi pubblici per limitarne i perditempo ai semafori.

Nonostante le condivisibili intenzioni, tuttavia, queste strategie non sembrano aver dato esiti concretamente tangibili, almeno per quanto riguarda le velocità medie di percorrenza (la media per i mezzi pubblici si attesta ancora intorno



## CULTURA

ai 13 km/h) e la fluidità del traffico veicolare urbano.

Esiti positivi che sembrano invece raggiunti da alcune sperimentazioni messe in atto in altre città europee e asiatiche. A Rotterdam, ad esempio, l'utilizzo di semafori "intelligenti" e "adattivi", cioè basati sull'utilizzo di sensori di rilevamento e regolati in base all'interazione dei dati di flusso rilevati in sito (volume e densità di traffico, traiettorie veicolari, ecc.), è stato sperimentato e introdotto da diversi anni. Prioritariamente indirizzato alla sicurezza e alla riduzione dei tempi di attesa semaforica per i ciclisti, ha dato nel tempo crescenti esiti significativi rispetto agli obiettivi prefissati.

Con semaforo "intelligente" si intende un sistema di controllo del traffico veicolare connesso ad una rete integrata di condivisione, gestione e controllo, basato sull'utilizzo di sensori di rilevamento e regolato in base all'interazione dei dati di flusso rilevati in sito (volume e densità di traffico, traiettorie veicolari, ecc.). I dati raccolti permettono di adattare e ottimizzare la risposta del semaforo in base alle informazioni raccolte da sensori, riducendo i tempi di attesa e adattando la gestione dei tempi di rosso/verde in base alle dinamiche di traffico in atto. Una rete integrata di semafori intelligenti su scala urbana, attraverso i cosiddetti ATSC (Adaptive Traffic Signals Control), può contribuire a ridurre i tempi medi di spostamento fino al 25%, i tempi di attesa semaforici fino al 40% e le emissioni inquinanti fino al 20%[5].

Ad Aachen, in Germania, il progetto "Connected Traffic Light Technology", finanziato dal Ministero Federale tedesco per il digitale e i trasporti, promosso da RWTH University Aachen, Vodafone, Straßen.NRW, municipalità di Aachen e testato da Ford, è basato su una tecnologia che sfrutta la connettività tra veicoli e infrastrutture per "dialogare"

e interagire in maniera adattiva con i semafori. Nato principalmente con l'obiettivo di agevolare il transito di mezzi di soccorso e forze dell'ordine, il sistema può essere applicato anche per migliorare il flusso del traffico per tutti gli utenti stradali. Ad oggi si è conclusa la fase di sperimentazione avanzata.

A Cracovia, l'utilizzo di sistemi di controllo adattivo del traffico e dei semafori è stato indirizzato verso la creazione di "onde verdi" dinamiche, con decremento dei tempi di attesa e percorrenza stimati fino al 14%, ma anche con effetti positivi sulla riduzione delle emissioni inquinanti e della rumorosità della rete di mobilità.

Altre importanti sperimentazioni sono in corso nel Regno Unito: a Manchester, dove nell'ambito di un vasto progetto di incremento della connettività urbana si sta implementando una rete di dispositivi di raccolta dati stradali da inviare al cloud tramite tecnologia 5G per l'analisi in tempo reale, e a Londra dove, in collaborazione con Siemens, la città sta testando una soluzione ATSC chiamata "Sitraffic FUSION", in grado di rilevare, modellare e ottimizzare i percorsi per tutte le modalità di trasporto, incluso un algoritmo per ottimizzare i controlli degli incroci semaforizzati.

A Taipei, la sperimentazione di semafori "intelligenti", basati su software e algoritmi che ottimizzano in modo dinamico risposte e prestazioni degli impianti, ha dato risultati positivi significativi: riduzione del tempo medio di viaggio totale del 7,9%, riduzione del ritardo complessivo nei giorni feriali e nei giorni festivi del 12,6%, risparmio complessivo sul consumo di carburante annuo di 318.269 litri all'anno e riduzione annuale delle emissioni climalteranti di oltre 100 tonnellate annue di CO e oltre 700 tonnellate annue di CO2.

Tra le possibili alternative alla regolazione semaforica, le rotatorie sono una soluzione viabilistica molto

diffusa e consolidata in Europa e in Lombardia, in particolare, i cui vantaggi sono ormai largamente riconosciuti: rallentamento dei veicoli, riduzione del numero di incidenti e della gravità degli stessi, maggiore fluidità del traffico e capacità di smaltimento dei veicoli, riduzione dei ritardi per i veicoli rispetto alle intersezioni semaforizzate. Nonostante le comprensibili difficoltà di realizzazione in un contesto densamente urbanizzato come Milano e la necessità di adattare questa soluzione alle reali e specifiche caratteristiche e condizioni di traffico dell'intersezione, questa opzione venga spesso scartata a favore di più "tradizionali" e, forse, rassicuranti soluzioni semaforiche.

In conclusione, sebbene sia complesso stimare con esattezza quanto i semafori incidano in misura negativa su congestione e velocità del traffico, è possibile affermare che una maggiore rispondenza e capacità adattiva degli incroci semaforici può contribuire ad incrementare fluidità del traffico e velocità media dei mezzi circolanti (anche in maniera selettiva), con ricadute positive in termini di riduzione delle emissioni inquinanti, minore congestione, maggiore sicurezza ecc.

È possibile pensare anche per Milano soluzioni più smart, moderne e innovative in una prospettiva di integrazione metropolitana? Le nuove tecnologie applicate alla mobilità e le molteplici future possibilità aperte dalla costruzione di una rete 5G integrata, possono contribuire in questo senso a rendere davvero più "intelligenti" i semafori, in quanto più adatti alle esigenze degli utenti e rispondenti alle dinamiche di traffico in tempo reale.



A Natale  
vuoi fare un bel dono?

**DONA IL SANGUE**



DOSCA - Donatori Sangue  
Ospedale San Carlo Borromeo  
Milano

*HAPPY  
Christmas  
— and —  
HAPPY NEW YEAR*





# AUDITORIUM DI MILANO, casa della musica

di Silvano Brugnerotto

*“Mai lasciarsi guidare dal parere dei propri contemporanei. Continuate imperterriti sulla vostra strada. Non è solo questione di conquistare una vetta precedentemente sconosciuta, ma di tracciare, passo dopo passo, un nuovo percorso che conduca ad essa.”*

(Gustav Mahler)



Fra le varie “case della musica” del capoluogo meneghino, l’Auditorium di Milano occupa senz’altro un posto particolare. Situato alla base di un alto palazzo in Largo Mahler, non lontano dal quartiere dei Navigli, è uno spazio polifunzionale che ospita concerti di musica classica e da camera, di jazz e di musica leggera. La grande ed elegante sala, inoltre, è dotata di un grande schermo per la proiezione di film. Dal mese di ottobre 1999, l’Auditorium è ufficialmente diventato la sede stabile

dell’Orchestra Sinfonica di Milano Giuseppe Verdi, che in quella data, non a caso, ha inaugurato il nuovo spazio con la Sinfonia n.2 “Resurrezione” di Gustav Mahler.

La sala principale dell’Auditorium ha una capienza di 1200 posti, con comode poltroncine sistemate al livello dell’orchestra e con la galleria a gradinate che garantisce un’ottima visione delle esibizioni. Il tutto è compreso in uno spazio leggermente ovoidale che trova la propria corrispondenza in alto, nella copertura a “cucchiaino” del tetto. Il soffitto è costituito da un particolarissimo reticolato di travi in cemento armato, lasciate “a vista” in omaggio alla struttura originale disposta a raggiera. Lo spazio scenico dell’orchestra si origina da un boccascena largo venti metri e si allarga verso il pubblico, in una soluzione curvilinea che caratterizza l’intero teatro. Questa serie di concavità e di convessità che, con l’eccezione della parte frontale dell’orchestra, non prevede nessun elementolineare produce nell’osservatore una sensazione unica, un calarsi in una dimensione “altra” a dimostrazione di come il “contenitore” possa essere parte integrante del “contenuto”. In tal senso,

la struttura dell’Auditorium pare accogliere la lezione del grande architetto americano Frank Lloyd Wright, che nel suo progetto per il Guggenheim Museum di New York aveva rivoluzionato il concetto di “museo” realizzando un edificio che è parte integrante delle opere esposte all’interno. Nel caso del Guggenheim si trattava di concepire una forma inedita che ospitasse opere d’arte moderne e contemporanee, nel caso dell’Auditorium si è trattato di progettare una struttura che consentisse la fruizione di opere musicali; ma l’idea fondamentale è stata la stessa: creare uno spazio che rappresentasse visivamente l’espressione artistica svolta all’interno. E non è un caso che, mettendo piede per la prima volta nell’Auditorium, si ha l’impressione di essere catapultati in una sorta di “conchiglia musicale”, uno spazio che parla di musica ancor prima che la musica diffonda le proprie note. Il materiale con cui è realizzato l’interno del teatro potenzia quest’effetto: il fondo del soffitto e le pareti curvilinee sono ricoperti da pannelli di legno pregiato, che offrono una diffusione sonora e un



Silvano Brugnerotto

Silvano Brugnerotto è docente di Disegno e Storia dell’Arte presso il Liceo Scientifico dell’Istituto Bachelet di Abbiategrosso (MI). Ha pubblicato il libro “Scritti sparsi, 10 piccoli saggi sull’arte, la filosofia e la scienza” (Egida editore, 1995) e numerosi articoli sui temi dell’arte, della letteratura e delle nuove tecnologie. Pittore e illustratore, ha tenuto mostre di livello nazionale e internazionale in Italia e all’estero.

tempo di riverberazione perfetti. Del resto, l'attenzione al tema dell'acustica è stata massima, laddove le stesse pareti in muratura, dietro le pannellature lignee, sono state coibentate con strati di materiale fonoisolante. Perfino gli impianti meccanici sono stati trattati allo stesso modo, a garanzia di un'assoluta pulizia del suono anche durante le riprese televisive o le proiezioni cinematografiche.

La data di inaugurazione del 1999 segna una riapertura al pubblico dopo un lungo lavoro di ristrutturazione, ma la storia dell'Auditorium di Milano risale a un periodo precedente. All'inizio del Novecento, nello stesso luogo, già esisteva un cinematografo rionale chiamato "la Montagnetta", uno spazio popolare in cui si proiettavano i film muti dell'epoca. L'avvento del sonoro produce un cambiamento di gestione e di nome e il cinematografo diventa il "Cinema San Gottardo", ma lo spazio continua ad essere una sala periferica, perché dove ora sorgono palazzi e si snodano strade, all'epoca si estendeva la campagna. Fino almeno al 1936, quando l'architetto Alessandro Rimini riprogetta lo spazio e dà al teatro un'impronta completamente nuova. La Società Anonima Immobiliare Rione San Gottardo, committente dell'opera, affida all'architetto non solo la ristrutturazione del cinematografo, ma anche la riqualificazione dello spazio esterno adiacente, con abitazioni ed esercizi commerciali che iniziano progressivamente a modernizzare l'intero quartiere.

Alessandro Rimini, nato a Palermo nel 1898 e morto a Genova nel 1976, si diploma Professore di disegno architettonico a 23 anni presso l'Accademia di Belle Arti di Venezia. Nel 1925 arriva a Milano, dove realizza progetti passati alla storia: suoi il Cinema Colosseo in Viale Montenero (1927), il Cinema Impero in via Vitruvio (1929) e soprattutto la Torre Snia Viscosa



in piazza San Babila (1937) che, con i suoi 60 metri d'altezza e i suoi 15 piani, è stato il primo grattacielo di Milano: il "rubanuvole", nome che i milanesi hanno dato al palazzo, rimane l'edificio più alto della città per oltre un decennio.

Nel 1938 Rimini è al culmine della fama, ma nello stesso anno vengono proclamate le leggi razziali. L'architetto, che era di origine ebrea, continua a lavorare a opere fondamentali, ma col divieto di poter firmare i suoi progetti. Nel 1944 viene caricato su un treno destinato ad Auschwitz, ma riesce a salvarsi saltando giù dal convoglio travestito da poliziotto. Importantissimi edifici cittadini come il Teatro Smeraldo e il Cinema Metro Astra sono stati attribuiti ad architetti di "razza ariana", ma in realtà erano e sono opera del suo ingegno. Fra queste, appunto, l'attuale Auditorium Giuseppe Verdi di Milano.

Il Cinema Teatro Massimo, come fu chiamato l'Auditorium il giorno della nuova inaugurazione nel 1938, propose commedie brillanti e pellicole americane di seconda visione, ma le difficoltà di gestione ne decretarono progressivamente la chiusura.

Verso la fine degli anni Settanta il cinema fu temporaneamente riaperto e adibito

a registrazioni di alcuni programmi televisivi. In seguito l'imprenditore Agostino Luini lo sottrasse al definitivo oblio, affidandone la ristrutturazione allo Studio di architettura Marzorati, che la completò, appunto, nel 1999.

Oggi l'Auditorium Giuseppe Verdi è un cuore pulsante della vita culturale di Milano, sostenuto da alcuni importanti fondatori istituzionali e promotori, come il Comune di Milano e la Fondazione Cariplo.

La musica, guidata da famosi direttori d'orchestra, scivola sulle pareti lignee, le performances di noti solisti risuonano nello spazio curvo delle superfici e i commenti entusiastici degli spettatori alla fine dei concerti riempiono l'aria.

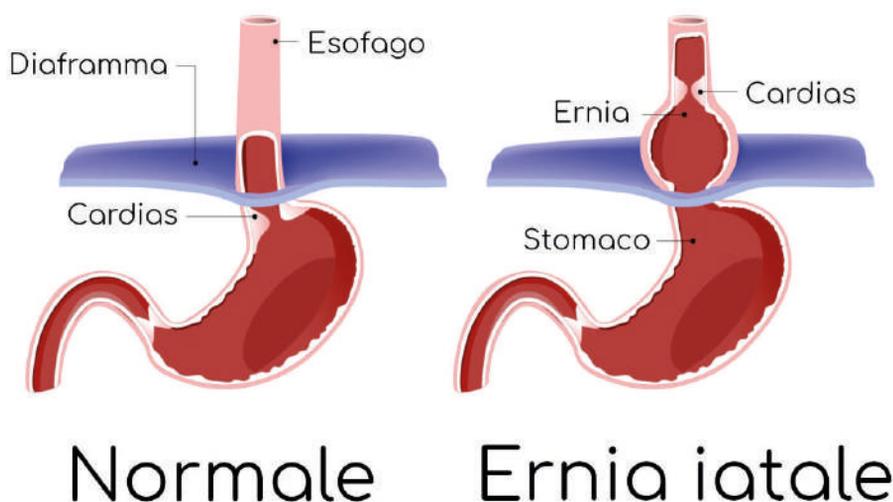
Ma quando tutto tace, quando il silenzio si riappropria dello spazio vuoto, è ancora possibile immaginare la figura di Alessandro Rimini che traccia le linee progettuali del vecchio Auditorium. L'infamia delle leggi razziali ha cercato di cancellare la memoria di una mente geniale, ma tanti luoghi della moderna Milano continuano a celebrare la grandezza del suo spirito creativo.





# ERNIA IATALE: cause, sintomi e terapie

di Valeria Ghitti



l'esofago o, a volte, anche di tipo cardiaco (come per esempio tachicardia). Quando dà problemi di salute va inevitabilmente affrontata: le opzioni non mancano.

## NON UNA SOLA ERNIA IATALE

Si riconoscono sostanzialmente tre diversi tipi di ernia iatale. «Il tipo di ernia più frequente e comune (riguarda circa il 90 per cento dei casi), è la cosiddetta ernia da scivolamento, che consiste nel passaggio del punto di collegamento del tubo digerente tra esofago e stomaco e di una parte di quest'ultimo nella cavità toracica attraverso lo iato esofageo» spiega Luca Pecchioli, gastroenterologo, responsabile del servizio di endoscopia digestiva dell'Istituto neurotraumatologico italiano di Grottaferrata (Roma).

In condizioni normali l'esofago, che si trova in gran parte nella cavità toracica, supera il diaframma (che fa da spartiacque tra addome e torace) passando attraverso lo iato esofageo e subito dopo si collega allo stomaco, che è invece completamente posizionato nella cavità addominale. Quando il punto di collegamento gastro-esofageo viene spinto a risalire attraverso lo iato

Può essere silente oppure associarsi ai sintomi del reflusso gastroesofageo. Modifiche allo stile di vita, farmaci e chirurgia possono risolverla.

L'ernia iatale è un disturbo che colpisce lo stomaco; secondo le stime, interessa circa un italiano su dieci e si manifesta più spesso con l'avanzare dell'età, ma può essere presente anche nei bambini (durante la gravidanza può essere diagnosticata nel feto la cosiddetta ernia

diaframmatica congenita). Consiste **nella migrazione di una porzione dello stomaco dall'addome nella cassa toracica attraverso un foro naturalmente presente nel diaframma** (che separa i visceri addominali da quelli toracici), chiamato iato diaframmatico esofageo (o più semplicemente iato esofageo). Tale condizione può essere del tutto asintomatica oppure può dare alcuni disturbi, per lo più gastrici (come per esempio pesantezza e bruciore di stomaco, eruttazione, difficoltà nella deglutizione ecc.) dovuti alla risalita di succhi gastrici dallo stomaco verso

portando con sé una parte di stomaco, si parla appunto di ernia da scivolamento. Tale condizione non è stabile e lo stomaco tende a tornare autonomamente nella sua posizione anatomica naturale per poi andare incontro nuovamente a ernia: «Lo scivolamento ripetuto può favorire nel tempo lo sfiancamento del cardias (la valvola che normalmente impedisce che il materiale gastrico acido refluisca nel condotto esofageo) cosa che favorisce la comparsa di un reflusso gastroesofageo associato all'ernia» spiega il gastroenterologo.

Nel 5 per cento di casi, l'ernia iatale è paraesofagea: «In questo caso il punto di collegamento tra stomaco ed esofago e il cardias restano nella cavità addominale, mentre a spostarsi attraverso lo iato è solo una parte superiore dello stomaco (il fondo gastrico), in seguito a una rotazione dello stesso» continua Pecchioli. A differenza della precedente, questa ernia è stabile e, quindi, non si associa a debolezza del cardias, ma la parte dello stomaco che ernia può andare incontro a compressione.

«Ancora più rara, infine, è l'ernia iatale dovuta a un difetto congenito dell'esofago, che risulta più corto del normale» aggiunge l'esperto.

### I FATTORI DI RISCHIO

Perché si verifichi un'ernia iatale, le pareti dello iato esofageo devono perdere tono. «Questo è normalmente favorito da tutte quelle condizioni che determinano un aumento della pressione addominale, come lo svolgimento di sforzi fisici intensi (per esempio la pratica del body building e del sollevamento pesi) oppure prolungati problemi di stitichezza (lo sforzo per defecare contribuisce ad aumentare la pressione), forme di tosse cronica (anche dovute all'abitudine al fumo) o, ancora, traumi addominali (per esempio conseguenza di incidenti)» spiega

Pecchioli.

Anche la gravidanza rappresenta un fattore di rischio, perché la presenza del feto contribuisce a modificare la pressione intra-addominale. Anche l'obesità predispone all'ernia iatale: il grasso viscerale, infatti, finisce per premere sulle strutture coinvolte. «Pazienti a lungo in sovrappeso possono avere problemi di ernia anche dopo un'importante dieta dimagrante, perché viene a mancare l'azione in un certo modo contenitiva del grasso sullo iato esofageo ormai indebolito» aggiunge l'esperto.

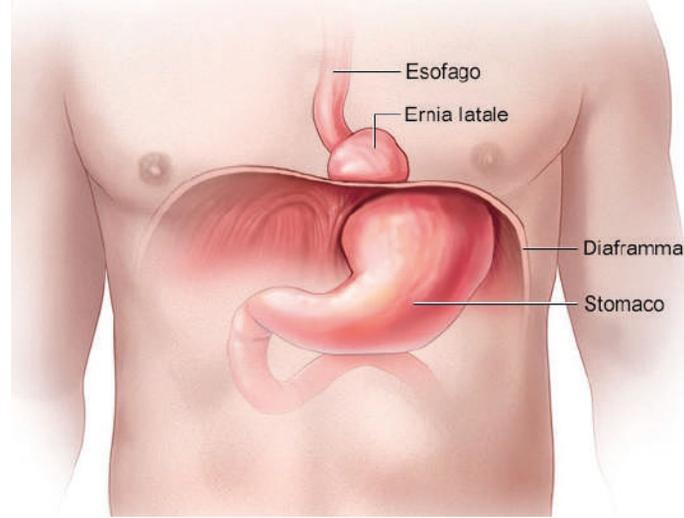
«Non bisogna dimenticare, inoltre, che può esserci una lassità dei tessuti connettivi dello iato esofageo congenita o che si manifesta come conseguenza del naturale processo di invecchiamento dell'organismo».

### LA SINTOMATOLOGIA

In circa un caso su due l'ernia iatale è silente, tanto che i soggetti ci convivono per gran parte della vita inconsapevolmente, scoprendola solo durante esami di controllo effettuati per altri motivi.

«Negli altri casi, invece, è associata ad alcuni sintomi. Uno dei più comuni, di tipo gastrico, è la tendenza a eruttazioni frequenti, spesso scambiate per una normale difficoltà di digestione. Inoltre, quando l'ernia si distende, in genere dopo i pasti, può arrivare a sfiorare il ventricolo destro, attivando così delle extrasistole, cioè delle palpitazioni» spiega lo specialista.

Spesso, poi, i sintomi associati all'ernia iatale sono quelli derivanti da un concomitante reflusso gastroesofageo, a sua volta conseguenza, nella maggior parte dei casi, di un'incontinenza del cardias:



- **bruciore** (che si avverte in genere dopo i pasti, soprattutto se ci si sdraia o se ci si piega in avanti, per esempio per allacciare le scarpe), che dalla parte finale dell'esofago può risalire dietro lo sterno fino alla gola

- **rigurgiti acidi e sensazione di liquido in bocca**, accompagnata da sapore acido o amaro (a cui in alcuni casi si possono aggiungere conati di vomito o tracce di sangue nella saliva) e salivazione eccessiva

- **dolore toracico trafittivo** che può essere scambiato per il sintomo di un infarto.

Il reflusso è spesso accompagnato da malattie respiratorie, come asma, bronchite e tosse croniche e da problemi alle prime vie aeree, come laringiti, raucedine, gengiviti, alitosi. «Col tempo può svilupparsi un'esofagite da reflusso, cioè un'infiammazione della mucosa di quel tratto digerente, causata dal materiale che risale dallo stomaco» aggiunge Pecchioli. «Inoltre, sempre in relazione all'erosione dell'acido, può comparire una malattia, nota col nome di esofago di Barrett, per cui le cellule della mucosa danneggiate tendono a essere sostituite, favorendo la formazione di forme tumorali esofagee».

Nel caso in cui l'ernia iatale si associa alla presenza di lesioni (come un'ulcera gastrica o esofagea), è possibile che si manifesti anche anemia.



# VITA SANA E PREVENZIONE

ESAME	SCOPO	MODALITÀ DI ESECUZIONE
<b>pH-metria</b>	Misura il pH, cioè il livello di acidità dell'esofago e, in pratica, quantifica il grado di reflusso da cui si è colpiti	La persona si presenta a digiuno dal medico che inserisce una piccola sonda, dalla narice all'esofago, collegata a un apparecchio da portare a tracolla, che registra le misurazioni: solitamente dura 24 ore, per permettere una misurazione dei cambiamenti di acidità che si verificano nel corso della giornata. In questo modo è possibile anche sapere quanti episodi di reflusso capitano nell'arco della misurazione
<b>Manometria</b>	Misurare la pressione e l'attività dei muscoli della valvola cardias e quantificare l'eventuale incontinenza valvolare	Dura circa 40 minuti, durante i quali il medico inserisce un piccolo tubo dal naso fino allo stomaco e lo ritira lentamente lungo tutto l'esofago. Il tubo è collegato a un apparecchio che registra le contrazioni muscolari

## LA DIAGNOSI

L'ernia iatale può essere individuata attraverso una semplice **radiografia dell'apparato digerente superiore o con una gastroscopia**.

«Se all'ernia si associano i sintomi del reflusso, è opportuno effettuare anche una **ph-metria e una manometria**» ricorda lo specialista. Vediamo in cosa consistono.

## COME SI CURA

Se l'ernia è asintomatica, anche una volta che è stata individuata, non occorre eseguire alcun trattamento. In caso contrario, è necessario invece intervenire in maniera diversa in base ai sintomi che si manifestano e alla loro gravità.

Quando sono lievi, i rimedi consistono essenzialmente in alcune regole di stile di vita e di alimentazione, che sono le stesse consigliate a chi soffre di solo reflusso gastroesofageo, anche in assenza di ernia iatale:

- **smettere di fumare** (la nicotina contribuisce a rilassare la muscolatura del cardias)
- **evitare di sdraiarsi subito dopo i pasti**
- **coricarsi con la testa del letto rialzata di una decina di centimetri** (si possono usare per esempio dei cuscini in più)
- **evitare di assumere alimenti o bevande**

**che contribuiscono a peggiorare il reflusso**, come cioccolato, menta, alcolici, cibi grassi, bibite gassate.

**Meglio, inoltre, evitare anche tutte quelle azioni che aumentano la pressione all'interno dell'addome, sfiancando il cardias**: non bisogna quindi indossare abiti stretti in vita, sollevare oggetti pesanti ed effettuare brusche flessioni del busto; sono sconsigliate anche quelle attività sportive che favoriscono il reflusso come il sollevamento pesi e il body building. Può essere utile anche seguire un'alimentazione ricca di fibre e acqua, che allontani il rischio di stipsi.

Il medico può anche prescrivere **farmaci specifici per tenere a bada il reflusso**. «In genere vengono prescritti inibitori di pompa protonica (come per esempio l'esomeprazolo, l'omeprazolo, il pantoprazolo, il lansoprazolo e il rabeprazolo). Si tratta di farmaci antisecretivi, che servono cioè per ridurre la produzione gastrica di acidi, che rappresentano il più importante agente lesivo contenuto nel materiale refluito.

In associazione possono essere assunti, sotto controllo medico, anche farmaci antiacidi, che neutralizzano la secrezione acida dello stomaco, e procinetici, in grado di favorirne lo svuotamento.

«La terapia farmacologica può essere seguita a cicli della durata di un mese,

ogni due-tre mesi» spiega Pecchioli. «Se, però, il reflusso dipende anche da una condizione di stress che determina una contrazione del piloro (la valvola che separa lo stomaco dal duodeno), può essere utile ricorrere a farmaci ansiolitici».

Diventa quindi molto importante che, durante una visita specialistica, venga effettuata una corretta anamnesi che aiuti a comprendere in maniera precisa la causa dei sintomi associati all'ernia iatale e che vengano individuate o prevenute le possibili complicanze.

«**In alternativa alla cura farmacologica, soprattutto nei pazienti più giovani, si può optare per l'intervento chirurgico, la cosiddetta funduplicatio**. Si esegue in laparoscopia e consiste nel riposizionare lo stomaco nella sede naturale e creare, con la porzione superiore, una sorta di cravatta attorno all'esofago, stringendo in modo da ridurre l'incontinenza del cardias» descrive lo specialista. «Richiede molta perizia, perché non bisogna stringere né troppo (altrimenti si impedirebbe il corretto passaggio del cibo dall'esofago allo stomaco) né troppo poco (altrimenti il reflusso resterebbe invariato)».

L'associazione DOSCA  
Donatori del Sangue Ospedale San Carlo Borromeo  
ha il piacere di invitarvi alla tradizionale



# Festa di Natale

SABATO 16 DICEMBRE  
ore 15.00

SALA CONFERENZE  
OSPEDALE SAN CARLO BORROMEO  
VIA PIO II, 3 - MILANO

## Programma

- Saluto di benvenuto
- Esibizione dei "Souls of Rhythm 4et" - prima parte
- Consegna Premi Doscar
- Esibizione dei "Souls of Rhythm 4et" - seconda parte
- Lotteria
- Rinfresco

*Per partecipare alla festa è obbligatoria la prenotazione  
tramite mail a [info@doscasancarlo.it](mailto:info@doscasancarlo.it) dal 4 dicembre fino al 12 dicembre  
indicando nome, cognome e recapito telefonico dei partecipanti.*



# C'È ANCHE L'ALCOL DIETRO AL CANCRO



## ALCOL: DI COSA SI TRATTA?

L'alcol è una **sostanza che agisce sulle funzioni psichiche** e che anche per questo può dare dipendenza. Inoltre è la causa di diverse **malattie, di traumi gravi, incidenti, turbe mentali** e del **comportamento**. Anche per questi motivi l'**Organizzazione mondiale della sanità** lo classifica fra le droghe in grado di modificare il funzionamento del cervello (per il suo **potere psicoattivo**) e di determinare **assuefazione** (per ottenere lo stesso effetto, bisogna continuamente aumentare la dose). Quando si parla di alcol contenuto nelle bevande, ci si riferisce **all'etanolo**, una sostanza che si forma per fermentazione di alcuni zuccheri semplici o per distillazione del mosto fermentato. Più precisamente, l'etanolo, o alcol etilico, è una piccola **molecola (CH<sub>3</sub>-CH<sub>2</sub>-OH) solubile** sia **nell'acqua** sia nei **lipidi**. Grazie alle sue dimensioni ridotte, è in grado di penetrare facilmente nei tessuti e nel **flusso sanguigno**, il veicolo che ne permette la diffusione in tutto l'organismo. Tutte le bevande alcoliche sono composte principalmente da etanolo e acqua. Alcuni **nutrienti** (zuccheri, proteine, vitamine e sali minerali) sono presenti nei prodotti a base di alcol soltanto in tracce. Per questa ragione, pur avendo un **elevato apporto calorico (7 chilocalorie per grammo)**, gli alcolici non possono essere considerati un alimento. L'etanolo non è infatti utilizzabile dall'organismo per il lavoro muscolare, ma soltanto per il **metabolismo di base**. In questo modo, il nostro corpo risparmia, per così dire, nutrienti quali grassi e zuccheri (quelli ingeriti attraverso la

dieta), che, accumulandosi nelle cellule, contribuiscono a farci ingrassare.

## ALCOL E TUMORI: FATTORE DI RISCHIO CERTO PER ALMENO NOVE TIPI DI CANCRO

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, **l'Europa** è il continente che fa registrare il maggior consumo alcolico al mondo. In media, attraverso le diverse bevande che lo contengono (**birra, vino, aperitivi e superalcolici**), ogni europeo ne consuma circa 9,24 litri all'anno. Un comportamento che non è privo di conseguenze. L'incidenza delle **malattie riconducibili all'alcol** in Europa risulta doppio rispetto alla media mondiale. Un dato che non deve stupire, dal momento che l'alcol è considerato il terzo fattore di rischio, dopo il **tabacco** e **l'ipertensione**, per i decessi e per le invalidità in Europa e il principale per la salute dei giovani, in quanto aumenta il rischio di incidenti stradali. I rischi più noti riguardano le conseguenze a carico del **sistema nervoso centrale**, osservabili già come effetto acuto legato a un consumo eccessivo di alcolici, e quelle a danno del **fegato** (cirrosi epatica). Ma in realtà l'alcol è anche un agente cancerogeno di tipo 1. Rientra cioè tra quelle sostanze per cui, sulla base della classificazione della **AIRC**, esistono sufficienti prove scientifiche della loro capacità di causare tumori. In particolare, oggi l'alcol è considerato un fattore di rischio per lo sviluppo delle neoplasie del cavo orale, della faringe e della laringe, dell'esofago, dello stomaco, del colon-retto, del fegato,

*Sebbene sia sulle nostre tavole fin dalla notte dei tempi, ormai è dimostrato che anche le bevande alcoliche possono favorire lo sviluppo dei tumori.*

*Si dice che a scoprire le qualità delle bevande alcoliche sia stato addirittura Noè. Certo è che nella storia dell'umanità, esse hanno sempre accompagnato i pasti e soprattutto i festeggiamenti, che tipicamente prevedono molti brindisi. Ma alzare il bicchiere può essere un importante fattore di rischio per lo sviluppo del cancro, soprattutto se non ci si attiene alle indicazioni fornite per prima dall'**Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC)** e poi condivise negli anni dalle principali organizzazioni internazionali e società scientifiche. **Se vuoi prevenire il cancro, meglio non bere.***

della colecisti e del pancreas. Il dato è confermato anche dai risultati del grande studio **EPIC** (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), a cui hanno partecipato numerosi ricercatori sostenuti da **Fondazione AIRC**. Già dai primi dati, risalenti al 2011, è emerso che **il 10 per cento di tutti i tumori che colpiscono gli uomini e il 3 per cento di quelli che colpiscono le donne** sono attribuibili al consumo di alcolici. Venendo all'Italia, le stime diffuse attraverso i **rapporti Istituzionali dell'Istituto superiore di sanità** portano a stimare che una quota prossima al **4 per cento dei decessi** per cancro è associata al consumo di alcol. Ciò corrisponde a **quasi ventimila vite** che avrebbero potuto essere salvate riducendo il consumo di alcolici.

#### **ALCOL E TUMORE AL SENO: UNA RELAZIONE ANCORA TROPPO POCO CONOSCIUTA**

Anche il **cancro della mammella**, la malattia oncologica più diffusa tra le donne, è sensibile al consumo di alcolici. Si tratta di un fattore di rischio poco noto per questa malattia, come confermato dai risultati di uno studio inglese pubblicati nel 2020 sulla rivista **BMJ Open**, ma che proprio per questo merita di essere approfondito. Al consumo regolare di bevande alcoliche può essere infatti ascritta una quota compresa tra il 5 e l'11 per cento delle nuove diagnosi di **tumore al seno** (2.500-5.000 nuovi casi all'anno in Italia). La quasi totalità di questi riguarda **donne giovani e in età fertile**. Le ragioni sembrano essere due: innanzitutto, la **tossicità dell'alcol** è più marcata. La seconda ragione è che l'etanolo stimola l'azione degli **estrogeni**, gli ormoni responsabili della crescita di quasi il 70 per cento dei tumori al seno. Questi dati preoccupano la comunità scientifica, visto che i giovani iniziano a bere a un'età sempre più precoce e sono spesso soggetti a vere e proprie **"abbuffate" alcoliche**. Di certo c'è che esiste una **relazione diretta tra la quantità**

**di alcol consumato e le probabilità di ammalarsi di tumore al seno**. Il rischio di cui si parla è relativo, ossia l'aumento del rischio in chi beve rispetto al rischio di base per la stessa malattia, in chi non beve. Il rischio che corre chi beve rispetto a chi non beve aumenta per ogni bicchiere in più rispetto alla soglia di dieci grammi di etanolo al giorno (+7 per cento). Un incremento che può quasi quadruplicare (**+27 per cento**) se il tessuto della ghiandola mammaria presenta i recettori agli estrogeni.

#### **COME L'ALCOL FAVORISCE L'INSORGENZA DEL CANCRO**

A oggi non sono noti tutti i **meccanismi** attraverso cui l'alcol contribuisce alla nascita del tumore. Alcune cose, però, le sappiamo. L'alcol, per esempio, **irrita le mucose**, impedendo alle cellule danneggiate di ripararsi correttamente. Questo può favorire lo sviluppo di tumori della bocca e della gola. L'alcol inoltre è metabolizzato nel fegato, l'organo che ha il compito di rendere meno tossiche le sostanze che lo attraversano. Qui può causare **infiammazione e alterazioni alle cellule epatiche**, che possono con il tempo diventare cellule tumorali. A livello del colon l'alcol agisce attraverso almeno due diversi meccanismi: tramite l'**acetaldeide**, una sostanza in cui l'alcol è convertito e che è riconosciuta come cancerogena. Questa riduce la capacità di assorbimento dei **folati**, composti che sembrano proteggere dal cancro del colon e della mammella. Inoltre l'etanolo **stimola la produzione di estrogeni e androgeni** circolanti nel sangue, ormoni importanti nella crescita e nello sviluppo del tessuto del seno, dell'ovaio e della prostata. Se tali ormoni sono in eccesso, aumenta il rischio di ammalarsi di cancro. A ciò occorre aggiungere che le bevande alcoliche aumentano le probabilità di essere **sovrappeso e obesi**. Una condizione, quest'ultima, a cui risulta associato un maggiore rischio di sviluppare almeno 12 forme di cancro.

#### **LA QUANTITÀ DI ALCOL CONTA PIÙ DEL TIPO DI BEVANDA**

**Vino a tavola o grappa a fine pasto? Birra o drink?** Quanto al legame tra alcol e cancro, non esiste differenza tra le diverse bevande: **tutti gli alcolici sono un fattore di rischio**. Indipendentemente dalla bevanda in cui esso è contenuto, è infatti la **quantità** di etanolo a provocare i danni all'organismo da cui può avere origine un tumore. Per questo, la maggior parte dei tumori associati all'alcol si verifica in persone i cui consumi di alcolici superano le soglie raccomandate: 20 grammi di alcol al giorno per gli uomini (l'equivalente di due bicchieri di vino da 125 millilitri) e 10 grammi al giorno per le donne (circa un bicchiere di vino).

#### **LA COMBINAZIONE TRA ALCOL E FUMO**

Nell'aumentare il rischio di tumori, l'alcol non lavora da solo. Spesso interagisce con altri **fattori di rischio**, potenziandone gli effetti dannosi. Tra questi, il principale è il **fumo di sigaretta**. I risultati di diversi studi hanno mostrato che, per chi consuma alcol ed è anche fumatore, il rischio di sviluppare un cancro del cavo orale, dell'esofago e del fegato non si somma, bensì si moltiplica. Secondo uno studio condotto dai ricercatori dell'Istituto Mario Negri di Milano, i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista **Alcohol and Alcoholism** nel 2013, chi si limita a coconsumare alcolici ha il 32 per cento di probabilità in più di sviluppare un **tumore della bocca e della gola** rispetto alla popolazione generale. Ma quando a questo comportamento si sommano gli effetti del fumo, il rischio arriva quasi a decuplicarsi. Analoghi risultati risultano consolidati ormai da due decenni anche in relazione al **tumore al fegato**. Secondo i risultati di uno studio pubblicato sulla rivista **International Journal of Cancer**, chi consuma più di cinque unità alcoliche al giorno ed è anche un forte fumatore vede crescere di oltre dieci volte il rischio di sviluppare la malattia.

**AFORISMA**

*Dovunque può essere litigio,  
ivi debbe essere giudicio.*

*Dante Alighieri (1265-1321)*





“ PERCHÉ GIULIO POSSA CONTINUARE A CRESCERE  
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.



[www.doscasancarlo.it](http://www.doscasancarlo.it)

## LA RICETTA

# FRULLATO DI YOGURT, MIELE E MIRTILLI CON NOCI

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

250 gr di yogurt greco  
mirtilli qb  
30 gr di noci  
1 cucchiaino di miele

### PREPARAZIONE

Frullare lo yogurt e le more e versare in un bicchiere. Versare il miele e decorare con le noci.

### FOCUS: I MIRTILLI

*Particolarmente ricchi di antiossidanti, i mirtilli sono un alleato della nostra salute.*

*Grazie all'azione vasocostrittrice (le sostanze contenute rendono i capillari più forti ed elastici) e blandamente drenante, i mirtilli sono utili nel trattamento della cellulite e della ritenzione idrica, delle vene varicose e delle emorroidi.*

*Ottimo anche in caso di cistite, il succo di mirtillo è astringente, antiputrefattivo dell'intestino (combatte flatulenza e diarrea) ed antisettico, soprattutto appunto a livello delle vie urinarie.*

*Aiutano inoltre la vista!*



Dott. Maria Papavasileiou

Dietista Nutrizionista laureata all'Università ATEI di Salonicco in Dietologia e Nutrizione e in Scienze della nutrizione umana presso l'università San Raffaele.



# SMOKING: il maschile diventa femminile!

di Beatrice Brandini



Smoking YSL, foto di Helmut Newton Vogue, 1975



"Jeannine" di Beatrice Brandini

Yves Saint Laurent dimostrò fra i primi come, l'indumento maschile per eccellenza, ovvero lo SMOKING, poteva essere indossato da una donna e farla diventare irresistibilmente sensuale. Erano gli anni a cavallo fra i Sessanta e i Settanta, quando donne divine come Catherine Deneuve, Loulou de la Falaise, Lauren Bacall o Bianca Jagger portavano con spavalderia giacca e pantaloni dall'impeccabile taglio maschile con un'allure decisamente sexy, a dimostrazione che la moda, la bellezza, la sensualità, sono soprattutto attitudini.

Anche Helmut Newton ha aiutato in tal senso,

creando immagini diventate iconografiche (celebre ed indimenticabile quella con la modella Vibeke con lo smoking in una strada notturna e solitaria di Parigi).

Le sue donne erano vestite e pettinate alla garçonne, fumatrici sfrontate in atteggiamento spavaldo, fotogrammi ancora assolutamente moderni e, senza dubbio, la quintessenza dell'erotismo.

Ma a voler guardare bene indietro, la prima donna celebre ad indossare uno smoking e a farne un indumento di estremo fascino, mescolando i generi,



## Beatrice Brandini

Beatrice Brandini vive e lavora tra Firenze e Milano. Fin da piccola respira arte per mezzo del padre che possiede una galleria. Si diploma come stilista di moda con la costumista Anna Anni e dopo la maturità si iscrive all'Università di Lettere con indirizzo Storia dell'Arte, mentre la frequenza viene ammessa al **Polimoda** (Politecnico Internazionale della Moda) dove si laurea in Design della Moda. Dopo gli studi lavora per molti anni come designer ottenendo risultati e soddisfazioni eccezionali con varie e prestigiose aziende come **Ferragamo, Champion, Franklin, Dimensione Danza, Zucchi**. L'esperienza più importante e duratura (oltre 13 anni) è con Puma, multinazionale leader del mercato nel mondo dello sportswear. In questi anni approfondisce la sua conoscenza di Moda, Design e Management con il **Comitato Moda** a Milano e **Suitex International**; frequentando un corso alla Bocconi - Sistema Moda; infine collaborando come **tutor con lo IED di Milano** al progetto/master RSP Fashion & Textile Design.

Di rilievo anche la collaborazione con Renè Gruau, con il quale crea una campagna pubblicitaria. L'amore per l'arte però è così forte che oltre a renderla una collezionista, la induce ad intraprendere anche la strada di artista. Le sue opere sono già state presentate in numerose gallerie ed esposizioni sia in Italia che all'estero.

### RECAPITI

Mail: [beatricebrandini@tin.it](mailto:beatricebrandini@tin.it)  
info@[beatricebrandini.it](http://beatricebrandini.it)  
Web: [www.beatricebrandini.it](http://www.beatricebrandini.it)  
Blog: [www.beatricebrandini.it/index.php/blog](http://www.beatricebrandini.it/index.php/blog)



Freja Beha fotografata da Hedi Slimane per YSL, 2013



Foto di Helmut Newton



Foto Richard Avedon, 1971

fu Marlene Dietrich. Una donna che fece dell'ambiguità uno dei suoi punti di forza.

Fino a circa il 1966 il termine Smoking suit indicava esclusivamente un completo da sera maschile, ma, come precedentemente accennato, Yves Saint Laurent lo sdoganò, ridefinendo immediatamente la sua silhouette e

offrendo alle donne un'arma di seduzione in più. Lo smoking da quel momento diventò chic ed elegante. "Ti fa sentire davvero diversa come donna. Cambia il tuo modo di fare". Catherine Deneuve.

Lo smoking, che in America si chiama Tuxedo e in Gran Bretagna Dinner Jacket, è ancora, come in origine, l'abito da sera

maschile.

Anche se lo smoking, che letteralmente significa fumare, è nato fra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, quando i gentlemen indossavano una giacca elegante per entrare nella stanza dedicata ai fumatori lasciando quello che indossavano precedentemente per



Tyra Banks fotografata da Francesco Carrozzini



Natasha Poly



Daria Werbowy



Foto Jean Baptiste Mondino



Divina interpretazione dello smoking femminile da parte di Kate Moss



Gwyneth Paltrow e Karolina Kurkova

“proteggerlo” dall’odore di tabacco.

Oggi ne esistono innumerevoli versioni, di taglio, tessuto e colore. Alcune di discutibile gusto (soprattutto quando si sbaglia l’occasione di utilizzo). La versione più classica è realizzata in un leggero drap nero e si compone di giacca a uno o due bottoni, con i revers in raso, completata

da un pantalone dritto con una banda laterale in satin, tanto da creare l’effetto opaco (drap) e lucido (satin/raso).

Il mio consiglio è di indossarlo almeno una volta nella vita. Che sia per una serata speciale o per un giorno in cui sarete voi a volerlo sembrare (speciale!), non importa purché ci proviate. Dovrà starvi

divinamente e non dovrà sembrare un modello maschile, né quello di un capo rubato al vostro lui, poiché il suo compito sarà quello di adattarsi al vostro corpo e valorizzarlo. Per chi vorrà osare fino in fondo lo potrà portare da solo, a pelle (fisico ed età lo dovranno consentire), state certe che in questo modo vi sentirete come una divina creatura.



Josephine Baker



Marlene Dietrich



Brigitte Bardot



Bianca Jagger



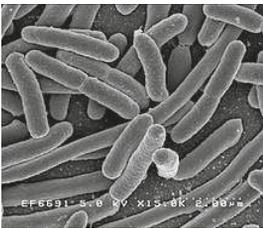
## 50 ANNI

### CINQUANTENARIO 1973

#### CINQUANTENARIO DELLE SCOPERTE

Data 1973

**Avvenimento** Viene ottenuto il primo OGM moderno, ossia il primo trapianto di geni. L'esperimento è condotto dai biochimici **Herbert Boyer**, della University of California, San Francisco, e **Stanley Cohen**, della Stanford University, California, in batteri aventi patrimonio genetico ricombinante; esso, che è finalizzato all'ottenimento della resistenza agli antibiotici, mostra che se il DNA è scomposto e poi combinato con nuovi geni, questi ultimi possono essere inseriti in cellule di batteri, dove essi si riproducono quando le cellule si duplicano. I due ricercatori, grazie all'uso combinato delle nuove tecniche di biologia molecolare che si stanno sviluppando in diversi laboratori, come l'uso dell'enzima ligasi, degli enzimi di restrizione e della trasformazione batterica, riescono per primi a clonare un gene di rana all'interno del batterio *Escherichia coli*, dimostrando che è possibile trasferire materiale genetico da un organismo ad un altro tramite l'utilizzo di vettori plasmidici in grado di autoreplicarsi, abbattendo di fatto le barriere specifiche. Questi risultati hanno un tale impatto da indurre la comunità scientifica ad autoimporre nel 1974 una moratoria internazionale



sull'uso della tecnica del DNA ricombinante per valutare la nuova tecnologia e i suoi possibili rischi. L'anno successivo, nella Conferenza di Asilomar, tenutasi a Pacific Grove (California)

si conviene che gli esperimenti sul DNA ricombinante possono procedere a patto che rispettino severe linee guida, poi redatte dai National Institutes of Health (NIH) ed accettate dalla comunità scientifica. Queste linee guida, pubblicate per la prima volta nel 1976 e successivamente aggiornate, sono tuttora seguite dai laboratori che effettuano esperimenti di trasformazione genica.

#### CINQUANTENARIO DELLE SCOPERTE

Data 1973

**Avvenimento** Viene scoperto il recettore per le lipoproteine. Il recettore per le LDL (low density lipoprotein), ossia le particelle contenenti colesterolo presenti nel sangue, è identificato da **Michael S. Brown** e **Joseph L. Goldstein**, della University of Texas, Dallas, che ricevono il premio Nobel per la medicina nel 1985. Questo recettore permette il riconoscimento e il successivo inglobamento nella cellula delle particelle contenenti colesterolo; la sua mancanza completa o parziale è causa delle principali anomalie genetiche relative al metabolismo del colesterolo. Viene così introdotto in Medicina oltre che il concetto di "recettore" anche il concetto di prevenzione farmacologica da affiancare a quello di prevenzione dietetica.

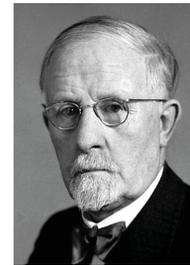


#### CINQUANTENARIO DELLA MORTE

Data 12 Agosto 1973

**Avvenimento** Muore **Walter Rudolf**

**Hess**, medico e fisiologo svizzero. Insegna dal 1917 all'Università di Zurigo. Negli anni '30 iniziò a mappare le parti del diencefalo che



controllano gli organi interni eseguendo le sue ricerche sui gatti. Hess utilizza tecniche di stimolazione cerebrale, ricorrendo a elettrodi per stimolare il cervello in regioni anatomiche ben definite. Ciò gli permette di mappare le regioni del cervello a specifiche

risposte fisiologiche. Egli sviluppa una tecnica speciale che chiama "stimolazione a corrente continua (DC) interrotta" basata su stimolazioni di lunga durata con pendenze ascendenti e discendenti molto brusche. Gli stimoli utilizzati erano di potenziale elettrico piuttosto debole e inoltre di bassa frequenza. Hess scopre che stimolando l'ipotalamo, può indurre comportamenti variabili dall'eccitazione all'apatia; a seconda della regione di stimolazione. Scopre che può indurre diversi tipi di risposta quando stimola l'ipotalamo anteriore rispetto alla stimolazione dell'ipotalamo posteriore. Quando stimola la parte anteriore induce la caduta della pressione sanguigna, il rallentamento della respirazione e alcune risposte come la fame, la sete, la minzione e la defecazione. D'altra parte, la stimolazione della parte posteriore comporta un'eccitazione estrema e un comportamento molto simile a quello di difesa. Per questi studi vince nel 1949 il premio Nobel per la medicina, che condivide con Egas Moniz, proprio per la scoperta delle funzioni del tronco cerebrale e del suo ruolo nel sincronismo indipendente nei vari processi adempiuti dagli organi interni.

## CENTENARIO 1923

### CENTENARIO DELLA NASCITA

**Data** 13 Aprile 1923

**Avvenimento** Nasce il medico italiano **Federigo Sicuteri**, pioniere degli studi sulla cefalea. Dopo la laurea conseguita a Firenze nel 1945, viene chiamato nel 1949 a fondare

la prima Unità Operativa al mondo per la cura delle cefalee presso l'Ospedale di Firenze. Nel 1954 il Centro cefalee viene ufficialmente riconosciuto quale servizio permanente. Questa struttura verrà, negli anni '80, affiancata da un Centro Interuniversitario, parimenti voluto da Federigo Sicuteri e da lui diretto sino a quando, già professore emerito, ne diviene direttore scientifico. Notevole il suo impegno nella ricerca scientifica; nel corso della sua carriera Sicuteri pubblica più di 1000 articoli su riviste scientifiche e mediche. Ha fatto parte del C.N.R. e nel 1976 fonda la Società Italiana per lo Studio delle Cefalee, di cui è Presidente per due mandati. È inoltre il primo italiano ad esser chiamato a presiedere l'International Headache Society (IHS). All'inizio degli anni '60 introduce i farmaci serotonergici per la terapia della cefalea. Stila la "Teoria Serotoninica" dell'emigrania, prendendo a fondamento le alterazioni dei valori della serotonina, dei



metaboliti della serotonina stessa, nei cefalalgici. Infine negli stessi anni Sicuteri individua la sindrome dolorosa ora nota come Fibromialgia.

La denomina "Panalgesia" (pan=tutto, algesia=dolorabilità) e sottopone questa figura nosologica al Collegio della IASP (International Association for the Study of Pain), che riconosce dignità di malattia a tale condizione, ma la ribattezza col nome anglofono di "Fibromyalgia", traducibile in italiano come Fibromialgia. Nel corso della carriera riceve numerosi riconoscimenti nazionali ed internazionali.

### CENTENARIO DELLE SCOPERTE

**Data** 1923

**Avvenimento** Nel 1923 **George Nicholas Papanicolaou**, medico greco e pioniere della citologia e della diagnosi precoce del cancro, pubblica un articolo scientifico riguardante la metodica per individuare cellule tumorali nel collo dell'utero. È la genesi dell'ormai noto Pap Test, esame di screening finalizzato alla ricerca di cellule tumorali, anche precoci, nella cervice uterina oppure di alterazioni cellulari che possono trasformarsi in una neoplasia. "Pap" indica le iniziali del cognome di Papanicolaou, l'inventore di quest'esame salvavita, la cui geniale intuizione rimane inascoltata per quasi 20 anni: solo negli anni '40, infatti,



questa tecnica inizia ad essere usata nella pratica clinica. Dalla sua introduzione nei programmi di prevenzione nella popolazione femminile il numero di diagnosi di tumori del collo dell'utero si è decisamente ridotto.

### CENTENARIO DELLA MORTE

**Data** 29 Giugno 1923

**Avvenimento** Muore **James Reid**, medico scozzese, famoso per essere stato medico personale della Regina Vittoria e in seguito del Re Edoardo VII e del Re Giorgio V. Studia alla Grammar School di Aberdeen e si



laurea in Medicina nel 1871 all'Università di Aberdeen. Pratica come medico ad Edimburgo e a Londra, per poi trasferirsi a Vienna dove impara il tedesco e dove frequenta vari corsi di medicina. Nel 1877 torna in Scozia e si unisce allo studio medico di suo

padre a Ellon, dove lavora per i successivi tre anni. Nel 1881 entra in contatto con Alexander Profeit, l'amministratore delle terre a Balmoral (Scozia) della Regina Vittoria. Il Castello di Balmoral diventa uno dei ritiri estivi preferiti della famiglia reale inglese durante tutto il regno della regina Vittoria e dei suoi successori al trono. Reid, come medico, è in grado di parlare tedesco, e dopo un colloquio con la Regina, all'età di 31 anni, gli viene affidata la responsabilità medica della Royal Household a Balmoral. Nel corso del tempo tra la regina e Reid si crea un rapporto di grande dipendenza. Reid la accompagna ovunque, e ogni mattina si informa della sua salute. Le è di grande aiuto psicologico dopo la morte di Jhon Brown, stalliere, grande amico e forse amante di Vittoria. E' inoltre di supporto medico per tutta la famiglia reale. Assiste anche il funzionario e segretario indiano tanto caro alla Regina, **Abdul Karim**, noto come **il Munshi**. Reid assiste la regina Vittoria fino alla sua morte. A lui vengono date rigide istruzioni per seppellire la regina, compresi tutti i corredi funerari. Successivamente Reid diventa medico ordinario di Edoardo VII e infine di Giorgio V.





# Dipinti e fotografati da Voi

Donatori e Amici DO.S.CA

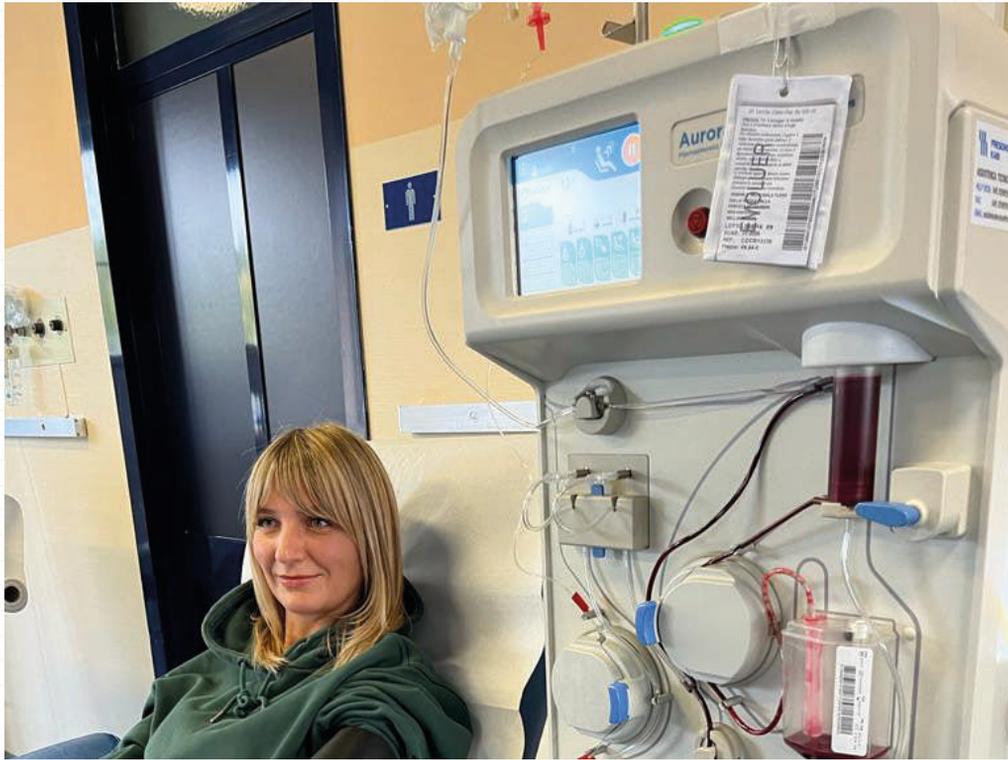
Pubblichiamo alcuni elaborati presentanti dagli associati DOSCA per il concorso PREMIO DOSCAR 2023. Per motivi di spazio non riusciamo a pubblicarli tutti. Lo faremo nei prossimi numeri della Rivista.



Per te ci sarò sempre di Luigi Colombo



Rosso: il Colore della Vita di Susanna Favarolo



Livigno al tramonto di Marinella Proserpio



Dipinto di Giovanni Siclari



# Scritti da Voi

Donatori e Amici DO.S.CA

## Jean

Tu sei come la brezza  
Dolce e gentile  
Che come una carezza  
Mi ha fatto credere  
Ancora  
Che esistono uomini nobili  
In questo universo.

*Gianluca Mapelli Corossi*

## L'amicizia

L'amicizia è un grande valore  
è un'altra forma di amore  
una conoscenza fra persone  
unite da una diversa passione  
basata su rispetto e sincerità  
con una carica di emotività;  
nei momenti felici e in quelli tristi  
sapere che tu per l'altro existi;  
l'onestà e la fiducia di base, incondizionatamente  
e anche quando ci si separa non cambierà niente.

*Elena Papa*

## Sangue del mio sangue

Sangue del mio sangue  
scorre come il tempo  
dono come esempio  
verso con amor

Sangue del mio sangue  
pulsava ancora vita  
brucia la ferita  
ma respira il cuor

Sangue del mio sangue  
rosso come il sole  
quando il giorno muore  
ma rinasce un fior

*Marco Magugliani*

## Questa primavera

Abito nascosta  
nel Ventre di cristallo  
dove i passi rimbombano  
e mai  
fu acceso il fuoco delle Alleanze  
in cui le famiglie si scaldano.

Continuano i giorni,  
tra suoni ovattati e ritmi sincopati,  
senza sapere come offrirmi a questo Mondo.

E' andata così.

E ora che, lentamente,  
svanisce il diaframma tra me e tutte le cose,  
questa primavera,  
questa primavera  
questa primavera

mi spingo fuori,  
fuori dal Ventre di cristallo  
seguendoMi nel profumo dei fiori

*Fulvia Zimmitti*

“ PERCHÉ MATTEO POSSA CONTINUARE A STUDIARE  
ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE.”



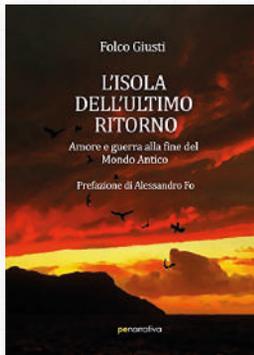
Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

**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.**



[www.doscasancarlo.it](http://www.doscasancarlo.it)

# Letti per Voi



## L'ISOLA DELL'ULTIMO RITORNO. AMORE E GUERRA ALLA FINE DEL MONDO ANTICO

Autore: **Folco Giusti**  
 Casa Editrice: **Primiceri Editore**  
 Pagine: **532**  
 Prezzo: **18,00 €**

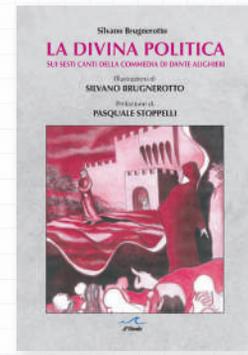
Un racconto che porta il lettore nell'antico Impero Romano tra guerra, fughe, avvenimenti tragici, ma anche storie d'amore. Sullo sfondo le invasioni barbariche, prende vita la storia del praefectus urbi Claudio Rutilio Namaziano e suo figlio Rufio, cavaliere ante litteram. Il romanzo prende vita su un avvenimento accaduto realmente, ossia il viaggio di Namaziano, costretto a lasciare Roma, per far ritorno nei suoi possedimenti in Gallia, devastata dall'invasione dei Vandali e descritta nella sua stessa opera, seppur incompleta, "De redivit suo", da cui il romanzo prende spunto. L'autore aggiunge al viaggio di Namaziano una tappa in più, ovvero l'isola di Capraia (luogo molto caro a Folco Giusti), perla del Mar Tirreno, luogo ricco di storia e di una bellezza naturalistica straordinaria. La prefazione è a cura del prof. Alessandro Fo, docente universitario e noto scrittore e poeta.



## UN'ISOLA DA AMARE. CAPRAIA: STORIE DI UOMINI E ANIMALI

Autore: **Folco Giusti**  
 Casa Editrice: **Betti Editrice**  
 Pagine: **208**  
 Prezzo: **15,00 €**

In questo racconto, Giusti esprime tutto il suo amore nei confronti di Capraia e dei suoi abitanti, umani e animali, consolidando l'amore per l'isola anche di tutti coloro che l'hanno già visitata e stimolando l'interesse a visitarla di chi ancora non la conosce. I nove racconti presenti nel libro descrivono la natura e la vita nell'isola nella seconda metà del '900, attraverso incontri, avventure, esperienze vissute in prima persona dall'autore nella sua giovinezza. Molto dettagliati sono le descrizioni degli animali presenti sull'isola, che hanno anche e soprattutto l'obiettivo di descrivere Capraia dal punto di vista naturalistico. La prefazione al libro è del famoso etologo Danilo Mainardi.



## LA DIVINA POLITICA

Autore: **Silvano Brugnerotto**  
 Casa Editrice: **L'Onda**  
 Pagine: **112**  
 Prezzo: **18,00 €**

Fra le numerose pubblicazioni realizzate in occasione del settecentenario della morte di Dante non si riscontra uno specifico spazio dedicato al pensiero politico del "divin poeta". Eppure i Sesti Canti dell'Inferno, del Purgatorio e del Paradiso sono dedicati alla concezione che Dante ebbe della politica del suo tempo. Questo volume esplora appunto la visione dei "canti politici", dedicando ad essi illustrazioni e tavole dell'artista Silvano Brugnerotto, supportate da preziose notazioni del Prof. Pasquale Stoppelli, filologo e critico letterario dell'Università la Sapienza di Roma. Il volume è a cura di Lino Duilio, giornalista pubblicista e deputato al Parlamento dalla XIII alla XVI Legislatura, autore anche dell'introduzione.

“ PERCHÉ LUCIA POSSA CONTINUARE A BALLARE  
ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE.”



Campagna pubblicitaria su idea 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.**



[www.doscasancarlo.it](http://www.doscasancarlo.it)



# Lettere alla Redazione

Per scrivere alla redazione inviare una mail a [info@doscasancarlo.it](mailto:info@doscasancarlo.it) o scrivere all'indirizzo **Dosca ODV, via Pio II, 20153 Milano**

Gent.mo dott. Szego,

ho appena ricevuto il numero 41 (Maggio 2023) del Suo "Il Donatore" e sono qui a ringraziarLa per avermi mantenuto nella lista dei vostri amici.

Complimentandomi per quanto in esso pubblicato e che ho subito letto con interesse, La saluto amichevolmente, augurandoLe una buona estate,

Folco Giusti

Dipartimento di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente, Università di Siena.

Buongiorno Professore,  
piacere risentirla e piacere che abbia ricevuto e apprezzato la nostra Rivista. Grazie ancora.

Cordialmente  
Eduardo Szego

Riportiamo una lettera di un nostro donatore pubblicata sul Corriere della Sera lo scorso 11 ottobre.

Gentile donatore Tricoli,

complimenti per la sua lettera al Corriere con la sua giusta precisazione che speriamo contribuisca ad aumentare le donazioni soprattutto da parte di giovani che non si sono ancora avvicinati alla donazione di sangue. La saluto cordialmente certo che la vedremo ancora spesso qui da noi pronto a donare.

Dr. Eduardo Szego  
PRESIDENTE DOSCA ODV





Il Dr. Toschi insieme al personale del Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo.

Il nostro Primario, il **Dr. Vincenzo Toschi**, ha raggiunto il traguardo della pensione. Dosca non può far altro che ringraziarlo per aver fatto parte della nostra grande famiglia in tutti questi anni. Il Dr. Toschi continuerà ad affiancarci e a supportarci come Direttore tecnico-scientifico all'interno del Consiglio Direttivo della nostra Associazione. Gli auguriamo il meglio per questo nuovo inizio!

Abbiamo il piacere di accogliere il **Dr. Ivo Beverina**, che da ottobre è diventato Direttore del SIMT dell'ASST Santi Paolo e Carlo, sostituendo il Dr. Toschi, con cui abbiamo già instaurato una proficua collaborazione.



Ringraziamo il **Dr. Renoldi** che in tutti questi anni ha prestato servizio come medico trasfusionista presso il Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo. Gli auguriamo di trascorrere una serena pensione!

Il Dr. Renoldi con l'ultimo donatore visitato durante il suo ultimo giorno di lavoro presso il SIMT dell'Ospedale San Carlo!



Un caro saluto al nostro **Salvatore**, che tutti voi donatori ben conoscete e che almeno una volta avrete incontrato durante la vostra donazione. Infermiere presso il Centro Trasfusionale da ben 14 anni, gli auguriamo una meritata pensione.

Salvatore Portuesi, infermiere presso il SIMT San Carlo, durante il suo ultimo giorno di lavoro.

## EMERGENZA PLASMA



Cari donatori, si sta verificando la necessità di intensificare la raccolta di PLASMA, vi invitiamo pertanto a considerare la vostra sollecita presenza al nostro Centro Trasfusionale prenotando la DONAZIONE DI PLASMA.

Se è trascorso il tempo necessario dall'ultima donazione, se si è in buona salute e non si assumono farmaci in maniera continuativa, è possibile prenotare presso la segreteria DOSCA al n. 0248714032 (lun-ven 8.30-12.30) o direttamente da [www.doscasancarlo.it](http://www.doscasancarlo.it), selezionando la voce PLASMA.

**Grazie per il vostro contributo!**



# MEDICINA IN PILLOLE

## SINDROME DA FATICA CRONICA

**NON È UNA MALATTIA IMMAGINARIA. IDENTIFICATI I MARCATORI CORRELATI A QUESTA CONDIZIONE.**

Profonda stanchezza, cefalea, dolori alle ghiandole e alle articolazioni, sonno non ristoratore: sono i sintomi della *sindrome da fatica cronica* o *encefalomielite mialgica*, tanto invalidanti quanto generici e difficili da ricondurre a una singola patologia. Anche per questa ragione la malattia, che può protrarsi per anni e interessa



il 2,6% della popolazione mondiale, è particolarmente difficile da diagnosticare: spesso è stata ricondotta a una condizione psicologica, con i pazienti accusati di ingigantire il malessere. Ora i ricercatori della Scuola di Medicina dell'Università di Stanford hanno individuato nel sangue di chi è affetto dalla condizione un gruppo consistente di **biomarcatori**, particolari proteine che segnalano la presenza di un'inflammatione in corso. Una notizia importante perché, finora, i biomarcatori tradizionalmente utilizzati per individuare alterazioni del sistema immunitario non erano consistenti nei pazienti con questa sindrome. Gli scienziati hanno cercato stavolta tra le **citochine**, proteine che fungono da segnali di comunicazione tra le cellule del sistema immunitario, e tra queste e i tessuti. Questa sindrome potrebbe essere quindi una malattia infiammatoria ancora poco conosciuta, ma a questo punto forse un giorno curabile. Le citochine incriminate non sono la causa, ma solo una traccia della patologia: un segnale chimico che permetterà di arrivare a un esame diagnostico.

## LO STRESS INFIAMMA L'INTESTINO

**ECCO COME...**

Che lo stress cronico sia deleterio per la salute in generale, e in particolare per quella dell'intestino, è un fatto noto da tempo: uno studio di recente pubblicato su *Cell* chiarisce il motivo.



Secondo il nuovo lavoro, alcune sostanze prodotte dal **cervello** stressato riescono a sollecitare le cellule immunitarie dell'intestino e a causare infiammazione. Ma lo fanno attraverso una concatenazione di passaggi che finora non si conosceva. Christoph Thaiss e i colleghi microbiologi dell'Università della Pennsylvania di Philadelphia hanno spiegato

questo processo. Durante i picchi di stress, il cervello invia segnali alle ghiandole surrenali, situate sull'estremità superiore di ciascun rene. Queste per tutta risposta producono

una classe particolare di sostanze chimiche, ormoni steroidei chiamati **glucocorticoidi**. Inizialmente Thaiss e colleghi hanno ipotizzato che i glucocorticoidi stimolassero direttamente le cellule immunitarie dell'intestino. Ma studi sui topi hanno dimostrato l'esistenza di una serie di "attori intermedi". Gli ormoni in questione agiscono infatti sui neuroni dell'intestino e sulle cellule che li connettono, le cellule della glia. Sotto l'effetto dei glucocorticoidi, alcune cellule della glia sollecitano le cellule immunitarie dell'intestino, che rilasciano molecole infiammatorie come per rispondere all'attacco di un patogeno. Un secondo risultato ottenuto dai glucocorticoidi è quello di impedire alle cellule nervose ancora immature di svilupparsi pienamente: questi neuroni saranno quindi meno efficaci nel controllare i movimenti intestinali, il che può causare anche problemi di digestione. La ricerca sottolinea l'importanza, per chi soffre di malattie infiammatorie croniche dell'intestino, di mettere in atto strategie di gestione dello stress unitamente alle cure farmacologiche, per aumentare l'efficacia delle cure.

## ALCOL E GRAVIDANZA

**ANCHE I FUTURI PAPÀ DEVONO SMETTERE DI BERE**

Tutti sanno che per tutta la durata della gravidanza alcol e fumo sono proibiti alle mamme per il rischio che il nascituro subisca danni fisici o cerebrali. Nessuno però pensa ai danni che possono derivare dal consumo di alcol prima del



concepimento da parte del futuro padre: uno studio pubblicato sul *Journal of Clinical Investigation* ha indagato il legame tra la sindrome feto-alcolica (Fetal Alcohol Syndrome, FAS) e il consumo paterno di alcol prima che si instauri la gravidanza. I ricercatori hanno studiato i topi per

capire ciò che accade al feto quando la madre, il padre o entrambi i genitori consumano alcol regolarmente. "Abbiamo visto che l'esposizione paterna all'alcol causa nel nascituro delle differenze craniofacciali ancora più chiare rispetto all'esposizione materna", spiega Michael Golding, uno degli autori. "Lo sperma influisce notevolmente nell'organizzazione e nella proporzione dei tratti facciali e nella crescita del feto". Secondo Golding lo studio evidenzia la necessità di effettuare due principali cambiamenti nell'approccio a una gravidanza: prima di tutto riconoscere l'importanza anche della salute maschile nella salute fetale; in secondo luogo capire che entrambi i genitori, e non solo la madre, sono responsabili della prevenzione della FAS. Spiega Golding: "È importante che entrambi i genitori limitino o abbandonino il consumo di alcol quando stanno cercando di avere un bambino".

# CRONACA IN PILLOLE

## I NOSTRI ABITI SONO UN RICETTACOLO DI BATTERI

QUANTO SPESSO DOBBIAMO LAVARLI?



E se non lavassimo mai i vestiti? Dopo un po' sarebbero un ricettacolo di batteri? Alcuni sì: mutande e calzini, per esempio, andrebbero lavati dopo ogni uso perché lì si "concentrano" i germi, che vi trovano l'ambiente caldo e umido ideale per proliferare.

I jeans, invece, potremmo lavarli molto meno spesso: Rachel McQueen, della University of Alberta in Canada, ne ha fatti indossare un paio a un suo studente per quindici mesi di fila (venivano puliti con un panno solo eventuali schizzi di cibo) e poi ha testato il livello di batteri. Ha scoperto che ce n'erano in quantità paragonabile a quelli trovati su pantaloni portati per tredici giorni. Cambiando le mutande quotidianamente, infatti, lo studente aveva tolto di mezzo il grosso dei batteri. Il problema semmai sarebbe l'odore, perché i tessuti assorbono afrosi vari e lavarli serve anche a far tornare gli abiti profumati. Inoltre, il lavaggio elimina i residui di pelle morta che si depositano sui tessuti e che sono per esempio il maggior problema sulle lenzuola. Buona parte delle 40.000 cellule morte della pelle che perdiamo ogni giorno, infatti, vanno proprio lì dove dormiamo e diventano il cibo prediletto degli acari: cambiare le lenzuola una volta a settimana serve a ridurre i detriti umani e il proliferare degli acari.

## I PUNTINI GIALLI DELLE FRAGOLE

COSA SONO IN REALTÀ?



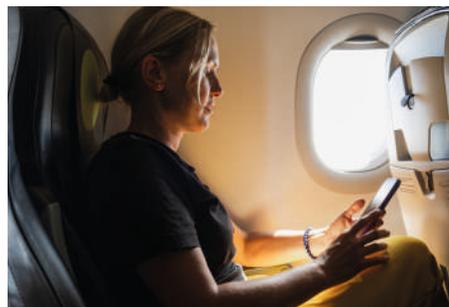
Potreste pensare che quei puntini gialli nelle fragole siano i loro semi, ma in realtà non è così perché la dolce pietanza rossa è in realtà quello che in **botanica viene chiamato "falso frutto"**. Il vero frutto della fragola sono gli **achenii**, ovvero proprio quei puntini gialli che si trovano all'esterno. Una

fragola è infatti considerata in botanica un "frutto aggregato", ovvero che si sviluppa dalla fusione di diversi ovari separati in un unico fiore. La **rossa polpa è in realtà il tessuto del ricettacolo** rigonfio che trattiene il seme che porta il frutto sulla sua superficie. A differenza di altri, quando il fiore della fragola viene impollinato questo non si gonfia, ma lo fa invece

il tessuto del ricettacolo, mentre **il vero frutto si separa in piccoli achenii**. Ironia della sorte, i semini all'esterno non vengono nemmeno utilizzati per far crescere il vegetale. Questo perché la pianta ha sistemi di moltiplicazione non sessuale e utilizza quello che in gergo si chiama "stolone", ovvero un ramo laterale che spunta da una gemma ed è **capace di produrre nuove piantine; dei veri e propri "cloni"** che sono a tutti gli effetti una copia dell'originale. È in questo modo che i produttori danno vita alla falsa bacca.

## TELEFONARE DURANTE I VOLI AEREI?

LA MODALITÀ "AEREO" HA I GIORNI CONTATI



La Commissione Europea ha dato il via libera all'uso di dispositivi connessi a internet durante il volo: smartphone, smartwatch, tablet e laptop potranno connettersi e telefonare dall'aereo. "I passeggeri in volo all'interno dell'UE potranno utilizzare

lo smartphone al massimo delle proprie potenzialità, comprese le chiamate", come specifica una nota ufficiale diramata dalla Commissione.

Lo si potrà fare a bassa quota agganciandosi alle comuni antenne terrestri, mentre in alta quota sarà possibile solo sugli aerei che attiveranno il servizio picocell, funzionante grazie a un'antenna montata sulla fusoliera che mette in collegamento la rete mobile terrestre con quella satellitare e rilancia il segnale all'interno della cabina. Un'innovazione del genere però non porta solo benefici, ma, anzi, impatterebbe in modo negativo sulla qualità del viaggio. I passeggeri sarebbero infatti costretti ad ascoltare chiamate e videocall degli altri viaggiatori, e questo porterebbe - secondo il personale di bordo - a un aumento del disagio e delle liti, considerando che circa il 40% degli utenti effettuerebbe telefonate in volo.

Pur disponendo delle adeguate tecnologie per viaggiare sicuri, fino a oggi si è preferito vietare l'utilizzo di apparecchiature elettroniche per via delle possibili interferenze con le strumentazioni di bordo. In realtà si è sempre trattato di un eccesso di prudenza, soprattutto in era 3G e 4G, e resterà tale anche con la rete 5G.



# Il Medico Risponde

Buongiorno volevo chiedere se con un episodio di “pittiriasi rosea” in corso è possibile fare la donazione.

In caso negativo dopo quanto tempo si può fare dalla scomparsa dei sintomi?

Grazie e un cordiale saluto  
Donatrice Dosca

Gent.ma Donatrice, coloro che sono portatori di “pittiriasi rosea” possono donare il sangue. Si tratta di una forma dermatologica del tutto benigna che non richiede alcuna terapia.

---

Buongiorno Dr. Toschi,  
scrivo per informazioni riguardo alla possibilità di donare il sangue.  
Ho appena terminato una cura mensile di Esomeprazolo, e assumo Clonazepam regolarmente.  
Questi farmaci mi consentono di donare comunque il sangue o al momento devo sospendere?

Grazie in anticipo,  
Donatore Dosca

Caro Donatore, la terapia in atto suggerisce la temporanea sospensione dalla donazione.  
Al termine del trattamento, se non coesistono patologia di rilievo, può riprendere a donare.

---

Egregio Dr. Toschi,  
Vorrei sapere se un donatore affetto da artrite psoriasica può donare il sangue.  
Grazie  
Donatore Dosca

Caro Donatore, purtroppo l'artrite psoriasica non consente la donazione. Essendo una malattia cronica, la sospensione dalla donazione è permanente.



a cura del dottor

Vincenzo  
Toschi

Specialista in  
Ematologia, Malattie  
emorragiche e  
trombotiche

Consulente scientifico  
Dosca

Per contattare il  
medico scrivere una  
e-mail a  
[info@doscasancarlo.it](mailto:info@doscasancarlo.it)

# Lo Psicologo Risponde



a cura del dottor

**Francesca  
Boggio**

Psicologa Volontaria  
presso l'UOC di Psicologia  
Clinica dell'ASST Santi  
Paolo e Carlo.

Per contattare il  
medico scrivere una  
e-mail a  
[boggio.francesca@  
gmail.com](mailto:boggio.francesca@gmail.com)

Buongiorno Dottoressa,

sono Angelica, una donna di 42 anni e mamma di Elisa di 6. Quest'anno mia figlia ha cominciato la scuola primaria e fin dal primo giorno è stato un vero disastro perché lei fa fatica ad entrare e ogni mattina davanti al cancello sono scene di disperazione che mi fanno andare via con un forte magone, dovuto al senso di colpa per averla lasciata lì.

Ammetto che anche io vivo male questo cambiamento e che già dallo scorso anno sentivo che questa nuova esperienza ci avrebbe allontanate poiché non sarei stata più coinvolta come prima nella sua quotidianità. Il mio timore si sta rivelando fondato e, infatti, non so più cosa fa durante il giorno, come se ci fossero otto ore di buio durante le quali lei vive una vita tutta sua.

Sento di non riuscire più a gestire la situazione e soprattutto che non sto aiutando Elisa nel modo giusto.

Spero possa aiutarmi.

Buongiorno Angelica,

avverto la sua fatica e la comprendo. In effetti il passaggio alla scuola primaria costituisce un grande cambiamento che può spaventare il bambino e l'adulto. Il bambino si trova in un nuovo ambiente con nuovi compagni e nuove figure di riferimento, i genitori possono sentirsi spaventati dal clima di "incertezza" dovuto alla maggior autonomia dei propri figli che può farli sentire esclusi. È importante considerare questo passaggio come una normale fase di crescita che non ha alcuna influenza sul legame genitore-figlio, solo così potremo accompagnarli con serenità.

Nelle nuove situazioni, per poterle comprendere e affrontare, i bambini si rivolgono più o meno direttamente all'adulto di riferimento talvolta anche leggendone lo stato d'animo.

Nel suo caso mi pare di cogliere un'ansia intensa che si inserisce in un circolo vizioso che si autoalimenta. Infatti, Elisa può interpretare la sua preoccupazione come timore che il nuovo ambiente non sia sicuro o confortevole e ciò può spaventarla e non permetterle di affidarsi totalmente, questo aumenta la sua ansia e agitazione che continuerà ad avere effetto su Elisa in un vortice senza fine.

Le consiglio di confrontarsi con le insegnanti per trovare insieme il modo migliore per rasserenare e aiutare sua figlia e di intraprendere un percorso con un professionista che l'aiuti a dare significato alla sua ansia e a gestirla al meglio.





# L'Avvocato Risponde

Buonasera Avvocato Nanetti,

io e mio marito ci stiamo separando e litighiamo su quasi tutto.

L'ultimo problema è l'auto di mio marito utilizzata dai miei genitori (per venire a Milano per accudire i bimbi) da quando a Milano è stata introdotta l'area B.

Considerato che dovrò acquistare un'autovettura (o ricorrere al noleggio/taxi) per poter accompagnare i bimbi per le loro attività extra scolastiche, è mia intenzione chiedere la disponibilità della autovettura o in alternativa, avere un aumento dell'assegno di mantenimento dei bimbi a copertura di tale acquisto/taxi/noleggio. Mi dica Lei come è possibile regolare questo aspetto.

La ringrazio, cordialmente,

B.A.

(donatrice DO.S.CA.)

Gentile Signora,

La ringrazio per avermi scritto.

Senz'altro anche tale questione deve essere affrontata nella trattativa per giungere, auspicabilmente, ad un accordo globale di separazione.

In particolare da quanto mi scrive si evince che l'auto di proprietà di Suo marito durante il matrimonio è stata destinata ad un utilizzo prettamente familiare, per la gestione dei figli, con il diretto coinvolgimento dei nonni materni, ai quali l'auto era stata di fatto attribuita in comodato d'uso.

In tal quadro occorrerà certamente valutare in termini economici il venir meno dell'autovettura, e la conseguente necessità di trovare un'alternativa concreta alla medesima, con i relativi costi.

Il suggerimento è quello di trattare l'argomento assieme a tutti gli altri aspetti della separazione (casa, mantenimento, collocamento, etc..) e non separatamente, poiché incide non solo sotto il profilo economico ma anche sotto il profilo della gestione della prole.

I miei migliori saluti

Avv. Giovanni Nanetti



a cura dell'avvocato

**Giovanni  
Nanetti**

Mediatore familiare  
e donatore Dosca .

Per contattare  
l'avvocato telefonare al  
numero 335 8196499  
o scrivere una e-mail a  
avvocato@  
doscasancarlo.it



*unisciti a loro*

**DONA IL SANGUE**

*anche tu*

Vieni all'Ospedale San Carlo di Milano

Centro Donazioni Tel. 02/48714032

*Non ti costa nulla ma vale molto*



15^ GITA SOCIALE 2023

# AUTODROMO E VILLA REALE DI MONZA

Una gita un po' particolare quella che DOSCA ha organizzato quest'anno. Alle porte di Milano, alla scoperta di due mondi molto vicini a noi, ma forse non così tanto visitati proprio perché così vicini.

[L'autodromo di Monza è stato una vera scoperta.](#) Una realtà che ha suscitato molto stupore e ci ha fatto scoprire particolari curiosi riguardo questo circuito così famoso, anche per la sua nota pericolosità in fatto di gare automobilistiche. Abbiamo potuto assaporare cenni storici riguardanti la costruzione e il rifacimento dell'autodromo nel corso della storia, ma abbiamo anche potuto visitare le sale in cui oggi gravitano i famosi piloti di Formula 1. Siamo anche noi saliti sul podio dove vengono premiati i noti Verstappen, Hamilton, Alonso, Russell, Perez..ecc.. e abbiamo potuto fare il giro della pista, anche se a velocità assai più ridotte (dato che lo abbiamo fatto con i nostri pullman).

Dopo il pranzo, che come sempre abbiamo dovuto consumare un po' di fretta, ci siamo recati alla [Villa Reale di Monza](#): uno spettacolo! Riaperta da pochi anni, in occasione dell'Expo del 2015, questo monumento importantissimo dal punto di vista architettonico e storico ci ha lasciato davvero a bocca aperta. Costruita in soli tre anni nel 1777 dall'architetto Piermarini, la storia della Villa Reale di Monza ha inizio con l'arrivo a Milano nel 1771 del nuovo governatore, l'arciduca Ferdinando d'Asburgo, figlio dell'imperatrice Maria Teresa d' Austria. La Villa faceva parte di un più ampio progetto di riforme, ideate da Ferdinando, le quali, oltre a essere dirette alla vita politico-amministrativa, riguardavano anche la riqualificazione degli spazi. Come sempre stare insieme a voi donatori è piacevole e

divertente e inoltre queste occasioni hanno la particolarità di lasciare un segno sia culturale che sociale in chi vi partecipa. Ringraziamo tutti voi donatori e volontari per il grande e caloroso entusiasmo con cui vivete la nostra gita sociale. **Arrivederci all'anno prossimo!**







# INTERVISTA AI RUNNER DOSCA: METTERCI IL CUORE!

*“Il sangue non si può fabbricare. E' necessario donarlo. Noi siamo qui per ricordare a tutti di metterci il cuore”.*

Queste le parole del nostro Luigi, capogruppo dei runner DOSCA, intervistato da Lombardia Sport alla Lusirun, corsa tenutasi lo scorso 9 giugno nel bellissimo **Parco delle Cave a Baggio**. Le magliette rosse di Dosca spiccano ancora una volta tra la folla. Tante le iniziative che hanno coinvolto i nostri corridori, dalla Salomon alla Corsa del ricordo. Quest'ultima, organizzata insieme al Municipio 7 di Milano, ha lo scopo di commemorare i fatti tragici delle Foibe e l'esodo delle popolazioni Giuliano-Dalmate.

Il 7 maggio invece si è tenuta la **IV edizione della passeggiata ludico-motoria “Quattro passi in compagnia”** organizzata da Dosca a Settimo Milanese. Ringraziamo il nostro consigliere Getulio che ha organizzato questo bellissimo evento, aiutato da tutti i nostri runner e volontari. Ringraziamo inoltre il Comune di Settimo Milanese che ha patrocinato la nostra iniziativa e il Sindaco, Sara Santagostino, e l'Assessore all'Istruzione, Annalisa Salomone, che hanno partecipato attivamente alla nostra corsa!

Infine, per la prima volta un piccolo gruppo di nostri donatori-ciclisti ha partecipato alla **Bike Night, 100 km in notturna lungo le ciclabili d'Italia**, in questo caso dalla Madonnina del Duomo fino al Lago Maggiore. Un'esperienza entusiasmante che ha portato la donazione del sangue a percorrere una lunga strada, 100 km appunto, grazie ai nostri sportivi donatori, che si fanno portavoce di questo importante messaggio.



Il sindaco di Settimo, Sara Santagostino, con Eduardo Szego, Presidente Dosca



**CORSA DEL RICORDO**



**LUSIRUN**



Quattro passi in compagnia - passeggiata ludico motoria organizzata da DOSCA a Settimo Milanese



# CONVENZIONI DOSCA

Per usufruire delle convenzioni è necessario esibire il tesserino blu di DOSCA

## Servizi per la casa

### Riparazioni idrauliche, riscaldamento e climatizzazione

#### Leporatti Maurizio

Via Acacie, 12 - Cesano Boscone  
tel. 02-4500802 cell. 339-5206584  
maurizioleporatti@alice.it  
Sconto del 15% sulle prestazioni

### Videosorveglianza ed Antifurti

#### Setik Store Srl

Viale Misurata 62 - Milano  
tel. 02-92853549  
Sconto del 10%  
(non cumulabile con altre promo ed antifurti)  
Preventivi gratuiti

### Lavanderia

#### Tintoria di Caterino Katia

Via Fratelli Zoia, 226 - Milano  
tel. 02-4531183  
Sconto del 15% su tutti i capi da lavare

## Casa, arredamento e accessori

### Articoli da regalo e complementi d'arredo

#### Fantasie d'interni

Via Turati, 4 - Settimo Milanese (MI)  
tel. 02- 33502235  
info@fantasiedinterni.com  
Sconto del 10% su tutti gli oggetti esposti (non cumulabile con altre promo)

### Tappeti

#### Karimi Tappeti

centro vendita, restauro e lavaggi tappeti  
Via Carlo Ravizza, 11 - Milano  
tel. 02-48197857

Sconto del 15% su tutto

#### Tappeti Orientali Persiani

Via Organdino, 2 - Milano  
tel. 02-48004670  
annacesararossi@gmail.it  
Sconto del 10%

## Articoli di pelletteria

### 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)

## Estetica e Bellezza

### Parrucchiere

#### Ricci e Capricci

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

#### Orizzonte Donna

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

#### Hair Fashion - Modì

Via Santa Rita da Cascia, 3 - Milano  
tel. 02-89125994  
Sconto del 10% su tutti i servizi

#### Karma Parrucchieri

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

### Estetica

#### Centro Estetico Bellissima

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

#### RC Beauty Center

specialisti in depilazione progressiva definitiva  
Via F. Giorgi, 7 - Milano  
tel. 02-39430607  
ricciicapricciparrucchieri@hotmail.it  
Sconto del 10% su tutti i servizi

## L'clat de la beauté estetista

Via Santa Rita da Cascia, 3/b - Milano  
tel. 02-39667110 - 02-89125994  
cinzia.panzeri1@gmail.com  
Sconto del 10%  
su tutti i trattamenti superiori ai 20 euro.

### Prodotti per capelli

#### MA-RA

Via Palmi, 2 ang. Forze Armate - Milano  
tel. 02-4563796  
www.maxdimara.com  
maxdimara@libero.it  
Sconto del 10% su tutti prodotti

## Salute e servizi alla persona

### Farmacia

#### Farmacia Washington

Via Caboto, 9 - Milano  
tel. 02-48006001  
Sconto del 10%  
su prodotti di dietetica,  
cosmetica, igiene, medicazione,  
integratori prodotti per la prima infanzia  
(escluso il latte per neonati).  
(Sconto non cumulabile con altre promo)

### Dentista

#### GSG Dental Sas

Via San Giusto, 52 Milano  
cell. 366-1192498  
gsg.dental@alice.it  
Sconto del 10% su listino prestazioni

#### Studio Dentistico Raimo

Via Ugo Foscolo, 5 Corsico  
sconto del 5% sui trattamenti e  
1^ visita gratuita senza impegno  
Covenzionato con FondoEst, Unisalute, Fasi,  
Faschim, Pronto Care  
Possibilità di rateizzazioni personali





## Ortopedia

### Quarta età

Via Celio, 2 - Milano  
tel. 02-48205684  
Sconto del 5% su tutti i prodotti

## Medicina dello sport

### Fondazione Don Carlo Gnocchi

#### Centro di Medicina dello Sport IRCCS S. MARIA NASCENTE

Via Gozzadini, 7 - Milano

Prenotazioni telefoniche:  
tel. 02-40308309/296  
(lun-ven 8.30-17.00)

Orario visite:  
h. 13.00 - 18.45 (lun-ven)  
al mattino e di sabato su richiesta

Sconto del 15% su visite  
di idoneità sportiva, agonistica e non.

## Servizi alla persona

### Infamiglia soc.coop. sociale onlus

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, ecc..

## Alimentari

### Olio

Azienda Agricola Olio Extravergine d'oliva  
Via G. La Pira. S. Pietro a Maida (CE)  
cell. 331-6165116  
stefaniaseminara@alice.it  
sconto 10% su un ordine minimo di 20 litri.  
Spedizione compresa e consegna a domicilio.

## Attività Finanziarie

### Prodotti finanziari

Credittime - Agenzia in attività finanziaria  
Via Rembrandt, 34 - Milano  
tel. 02-91663295 cell. 393-2168695  
web@credittime.it  
Prodotti finanziari a condizioni  
vantaggiose per donatori e familiari.

### Assistenza fiscale

CAF - M.G.S.  
Via Degli Imbriani 41, Milano  
tel. 02- 45494866 cell. 375-6702000  
www.cafmgs.it  
Sconto del 20% ai soci DOSCA

## Automobili e mezzi di trasporto

### Riparazioni vetro automobili

3 Vetri 3 Snc - Doctorglass  
Via Delle Forze Armate, 101- Milano  
tel. 02-45495757  
raffaele@doctorglass.com  
Sconto del 20% su sostituzioni,  
riparazioni e oscuramento vetri

### Biciclette

Sgagnamanuber  
Via Friuli, 61 - Milano  
tel. 02-5457834  
fporfilio@email.it  
Sconto 10% sulle bici  
Sconto 15% su accessori e abbigliamento

## Sport e tempo libero

### Sport e attività fisica

### ASD "Postura e Benessere"

Via Postumia, 3 - Milano  
Via Pompeo Marchesi, 18 - Milano  
cell. 347-8774067  
info@posturaebenessere.com  
Sconto del 10% su tutte le attività di gruppo  
(corsi di pancafit, ginnastiche, yoga, tai chi,  
attività in gravidanza)  
www.posturaebenessere.com

### Raja Yoga e Meditazione

ccell. 392-0817105  
meditutti@gmail.com  
analisi gratuita dei Chakra  
lezione di prova sempre gratuita

### Corso di memorizzazione

### Memorapid

lezioni private di ogni materia, corsi di  
memorizzazione rapida, lettura veloce,  
scrittura creativa  
Via Panizzi, 6 - Milano  
tel. 02-48958144 cell. 339-6293896  
Sconto del 50% su tutti i corsi



# DOSCA A TEATRO

Per usufruire delle convenzioni è necessario esibire il tesserino blu di DOSCA



## Grattacielo

Ticketing & groups booking propone per la stagione teatrale in corso gli spettacoli consultabili sul sito di DOSCA [www.doscasancarlo.it](http://www.doscasancarlo.it)  
Info e prenotazioni [angela@grattacielo.net](mailto:angela@grattacielo.net)



Ogni tessera associativa DOSCA dà diritto all'acquisto di 2 biglietti ridotti adulti.

Info per gli spettacoli in convenzione telefonare al numero 02-7636901 dal lunedì al sabato dalle ore h. 10.00 alle 19.00.

Agevolazioni (fino ad esaurimento posti)  
RIDUZIONE DEL 20% SUL PREZZO INTERO DEL BIGLIETTO

Modalità di acquisto dei biglietti in convenzione:

- **acquisto diretto presentando la tessera DOSCA** presso la **Biglietteria del Teatro Manzoni**
- Orari: dal Lunedì al sabato h. 12.30 - 19.00 orario continuato** Via Manzoni, 42 - Milano.
- **acquisto con pagamento tramite bonifico bancario.** Scrivere a [gruppi@teatromanzoni.it](mailto:gruppi@teatromanzoni.it)
- Al momento della transazione bisognerà comunicare la l'Associazione di appartenenza.
- **acquisto on line, utilizzando il codice di sconto** indicato nelle newsletter mensili, direttamente su [www.teatromanzoni.it](http://www.teatromanzoni.it)



## Multisala Gloria e Multisala Sarca

Per i soci DOSCA mostrando la tessera associativa in biglietteria:

- prezzo convenzionato di € 5,90 (a fronte di un prezzo intero di € 9,00 e ridotto € 7,50)
- Prezzo valido tutti i giorni ad esclusione dei giorni dichiarati nel presente accordo
- Per i giorni 25, 26, 31 dicembre, e 01, 02, 03, 04, 05, 06 gennaio il prezzo dedicato sarà € 7,50
- L'accordo vale per i cinema **Milano Multisala Centro Sarca** Via Milanese - Sesto San Giovanni (MI) e presso **Multisala Gloria** Corso Vercelli, 18 - Milano.



Per usufruire dei posti in promozione i donatori dovranno recarsi presso il **Teatro Dal Verme**, muniti di tessera associativa. Ogni tessera associativa **dà diritto all'acquisto di 2 biglietti ridotti sugli spettacoli in convenzione (sconto del 20%)**.

N.B. Per info sugli spettacoli in convenzione contatta le biglietteria tel 02-87905249 o mail [serviziopromozione@ipomeriggi.it](mailto:serviziopromozione@ipomeriggi.it)

## Teatro Dal Verme

Via San Giovanni sul Muro, 20121 Milano  
aperto dal martedì al sabato  
dalle ore 10:30 alle ore 18:30



Il prezzo dedicato ai soci è il **ridotto gruppi**.  
La richiesta dei biglietti deve essere inviata a [ufficiogruppi@teatrorepower.com](mailto:ufficiogruppi@teatrorepower.com) indicando:

- Associazione DOSCA
- n. di tessera DOSCA
- spettacolo, data, ora, numero dei posti, tipologia di seduta e per alcuni spettacoli dove sono previste delle riduzioni il n. dei bambini

L'ufficio Gruppi risponderà confermando la prenotazione e inserendo le coordinate bancarie per poter effettuare il bonifico.

Arrivato il pagamento i biglietti, questi saranno inviati a mezzo mail.

**Il giorno della rappresentazione sarà necessario che il socio che assisterà allo spettacolo sia in possesso della tessera.**

Consultare gli spettacoli in promozione sul sito DOSCA



Puoi acquistare i biglietti presso il **TEATRO NAZIONALE CHE BANCA** e **TEATRO LIRICO GIORGIO GABER** con il prezzo Ridotto Convenzione del 15%, vai direttamente online visitando i siti dei teatri.

Dovrai utilizzare un codice sconto dedicato.

Di seguito i passaggi:

- Visita il sito del Teatro Nazionale o del Teatro Lirico Giorgio Gaber
- Seleziona la data e l'orario dello spettacolo
- Seleziona LA TUA PROMOZIONE (biglietti ridotti 15%) LOSCONV
- Selezionare dalla tendina che compare in alto a sx - Inserisci il codice sconto dedicato e cliccare sul "botone" MOSTRA PROMOZIONE. I prezzi che compariranno sotto sono già scontati
- Seleziona il tuo posto (scelta in pianta) e procedi all'acquisto

**Richiedi il codice sconto presso la segreteria DOSCA.**



# PRONTUARIO DEL DONATORE

## LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

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

## Sospensioni Temporanee

EVENTO	SOSPENSIONE
Vaccinazione anti-COVID	48 ore in assenza di sintomi. Se insorgono sintomi e' necessario attendere 7 giorni dalla fine dei sintomi
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,	7 giorni dall'ultima assunzione
Intervento odontoiatrico minore con anestesia locale	1 settimana
Vaccinazione antiallergica	72 ore
Vaccinazione contro rosolia, tubercolosi, febbre gialla, morbillo, antivaiole, antipolio orale, parotite	1 mese
Vaccinazione contro tetano (non con siero), influenza, difterite, pertosse, febbre tifoide e paratifoide, colera, rabbia (a scopo profilattico)	48 ore
Sieroprofilassi (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

Salute: IL DONATORE DEVE  
GODERE DI BUONA SALUTE

Età: COMPRESA TRA I 18 E I 65 ANNI

Peso: NON INFERIORE AI 50 KG

Pressione: PER LA MASSIMA TRA 110 E 180 MMHG  
PER LA MINIMA 50 FINO MASSIMO 100 MMHG

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  
QUELLA DEGLI ALTRI)

# DONA *IL* SANGUE

ALL'OSPEDALE  
SAN CARLO BORROMEO  
A MILANO



SCANSIONA PER  
AVERE TUTTE LE  
INFORMAZIONI

## PERCHÈ DONARE?

- CE N'È GRANDE BISOGNO
- È SEMPLICE E GRATIFICANTE
- PUOI ALLEVIARE UNA SOFFERENZA
- PUOI SALVARE UNA VITA
- ANALISI CLINICHE GRATUITE

**TEL 02-48714032**