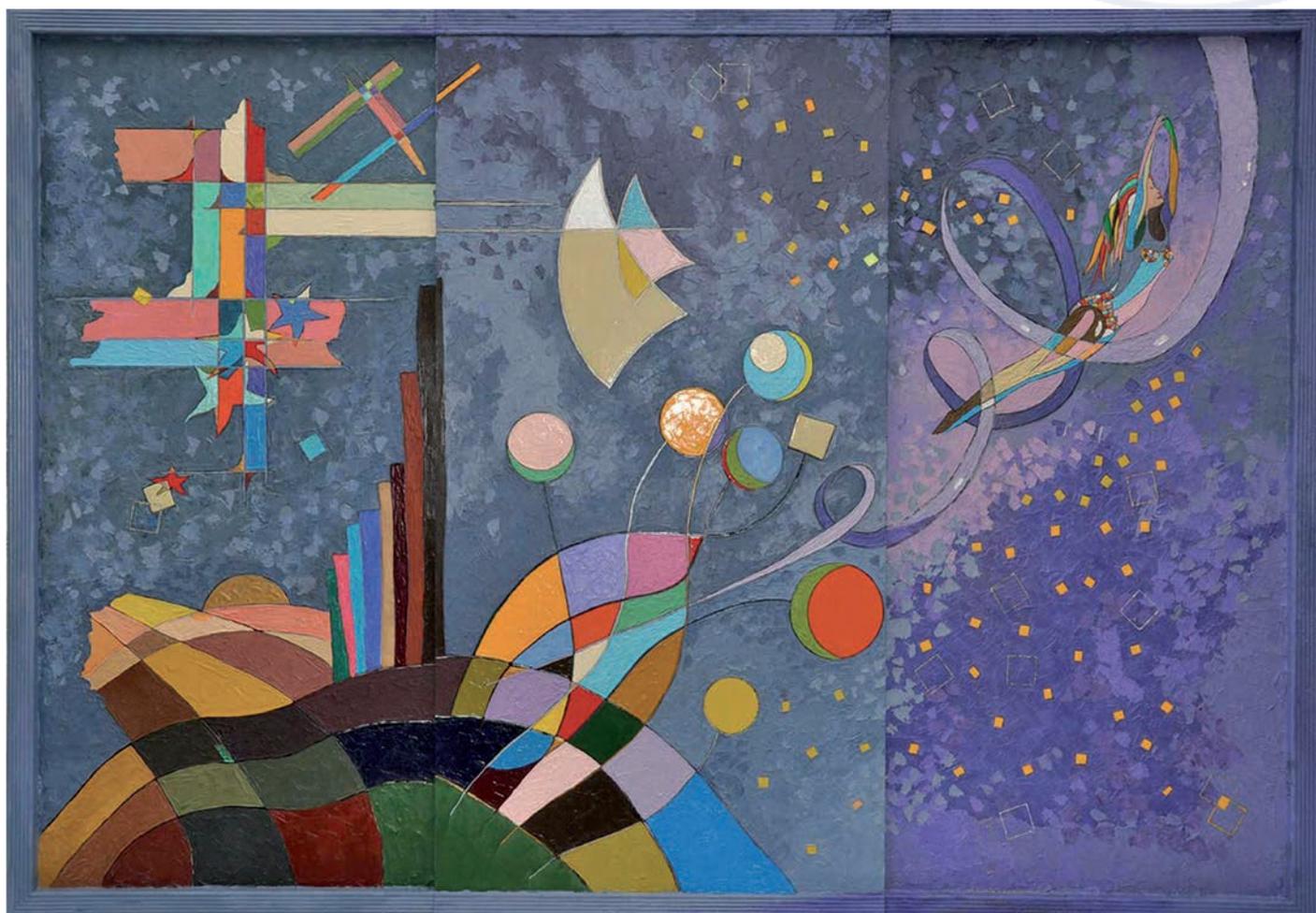


# il DONATORE

di sangue



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

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

**Direttore responsabile**  
Eduardo Szegö

**Direttore scientifico**  
Vincenzo Toschi

**Redazione**  
Monica Ditaranto  
Gloria Mereghetti

**Hanno collaborato a questo numero**  
A.M.A.  
Francesca Boggio  
Beatrice Ferrario  
Annalisa Gibi  
Gloria Mereghetti  
Cristiano Minotti  
Giovanni Nanetti  
Giuseppe Notarbartolo di Sciarra  
Maria Pia Perucca Orfei  
Martina Rossi  
Eduardo Szegö  
Vincenzo Toschi  
Antonio Vuotti  
Agenzia Zoe

**Progetto grafico e impaginazione**  
Caterina Venturin

**Stampa**  
Galli Thierry Stampa srl

Autorizzazione  
Tribunale di Milano  
n. 168 dell'11 marzo 2005  
Segreteria Do.s.ca  
telefono 02 48714032  
Centro trasfusionale  
telefono 02 48708102  
numero 21 - anno IX  
settembre 2014  
http://www.doscasancarlo.it

## Orari donazioni

È possibile donare dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 10.30. Per la donazione del sabato è necessario prenotarsi direttamente sul sito o telefonando allo 02-48714032.

La donazione del sabato si effettua secondo due fasce orarie: dalle 8.00 alle 9.00 e dalle 9.15 alle 10.15

**Sabati di apertura fino a fine anno:**  
13 e 27 settembre, 11 e 25 ottobre,  
8 e 22 novembre, 13 e 20 dicembre

### Per informazioni sulla donazione di sangue

La segreteria dell'Associazione Donatori Sangue San Carlo è aperta dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30. Per ricevere informazioni o notizie sulle attività, le convenzioni o per qualsiasi dubbio legato alla donazione di sangue, è inoltre possibile contattarci a [info@doscasancarlo.it](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 consentito bere caffè o tè con zucchero o dolcificante; non è consentito assumere latte e creme. Nella saletta "Ristoro" all'interno del Centro, un volontario dell'Associazione offre caffè, tè, acqua a chi deve donare.

### Dopo la donazione

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

### Agevolazioni per raggiungere il Centro

#### PARCHEGGIO GRATUITO PER I DONATORI

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

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

#### RIMBORSO BIGLIETTO ATM

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

# Indice

**Editoriale** di Eduardo Szegö

pag 4

### Speciale

La malattia di Chikungunya di  
Vincenzo Toschi

pag 6

### Primo Piano

Disturbi del comportamento alimentare (DCA): bulimia e anoressia. Come riconoscerle e come intervenire.  
di Maria Pia Perucca Orfei

pag 10

I Gruppi di Auto Mutuo Aiuto  
Che cosa sono e qual'è la loro attività

pag 12

### Cultura

Segantini: il ritorno a Milano.  
di Beatrice Ferrario

pag 14

### Informazione

I cetacei: fascino e mistero  
di Giuseppe Notarbartolo di Sciarra

pag 16

Rientro senza stress  
da Sapere & Salute

pag 22

L'inquinamento atmosferico può aumentare il rischio di ammalarsi di cancro?  
a cura di AIRC

pag 24

Questione di costume: anche l'orgoglio ha un prezzo  
di Annalisa Gibi

pag 26

L'aforisma di oggi

pag 28



In copertina: *Star Power* di Marco Tulipani, artista e autore di pittura contemporanea.  
[www.marcotulipani.it](http://www.marcotulipani.it) - [tulilau@yahoo.it](mailto:tulilau@yahoo.it)

### Giornate della Salute

Facebook Dosca

pag 30

### Rubriche

Ricetta di stagione

pag 33

Moda e tendenze di Martina Rossi

pag 34

Anniversari in medicina

pag 36

Lo psicologo risponde  
di Francesca Boggio

pag 38

Il medico risponde di Vincenzo Toschi

pag 39

L'avvocato risponde di Giovanni Nanetti

pag 41

Letti per voi

pag 42

Scritti da voi

pag 43

Lettere alla redazione

pag 44

Medicina in pillole

pag 45

Cronaca in pillole

pag 46

### Vita Associativa

Gita a Verona. L'Arena di DOSCA

pag 47

Settimo News

pag 51

Convenzioni

pag 54

Prontuario

pag 55

### Avvisi

Motivi clinici di temporanee sospensioni delle donazioni

pag 52

# Indice

Eduardo Szegö  
presidente Dosca

## IMPORTANTI IN QUESTO NUMERO



## SPECIALE

**La malattia di Chikungunya**

Una infezione emergente potenzialmente trasmissibile con la trasfusione

pag 6



## PRIMO PIANO

**I disturbi del comportamento alimentare**

Bulimia e anoressia. Come riconoscerle e come intervenire

pag 10



## INFORMAZIONE

**I cetacei: fascino e mistero**

Intervista di Eduardo Szegö al Professore Giuseppe Notarbartolo di Sciara

pag 16

Donatrici e Donatori DOSCA, la maggior novità del periodo già la vedete, è nelle vostre mani e sotto i vostri occhi: **la nuova veste grafica** della nostra Rivista.

Abbiamo fatto ciò che in gergo viene chiamato "restyling". L'obiettivo era un prodotto più elegante, in particolare nella copertina, più snello e maggiormente fruibile, con articoli dove possibile più corti ma egualmente informati e informativi, meno denso e più areato all'interno di ampi spazi liberi.

Speriamo vi piaccia di più, e comunque la vostra opinione in merito sarà altamente gradita.

Venendo all'andamento delle donazioni, ci troviamo di fronte ad una situazione delle più preoccupanti, forse bisognerebbe dire allarmanti: in giugno circa il 10% di donazioni in meno rispetto al giugno dell'anno scorso, e ben 50% in meno di nuovi donatori!

E' stato un susseguirsi di dati negativi fin da inizio anno, tant'è che il primo semestre chiude con oltre il 6% in meno di donazioni e oltre il 34% in meno di nuovi donatori.

Come abbiamo detto c'è di che allarmarsi, ma crediamo che saremo piuttosto soli in questo, perché non percepiamo altrettanta preoccupazione da parte di chi è contiguo a noi, né la Direzione ci ha cercato per esaminare assieme la situazione e gli eventuali provvedimenti che potrebbero essere presi congiuntamente per arginare questo calo importante. Al contrario vengono bocciate,

***"La maggior novità del periodo già la vedete, è nelle vostre mani e sotto i vostri occhi: la nuova veste grafica della nostra Rivista"***

e altre fatte cadere nel dimenticatoio, gran parte delle nostre richieste e proposte per mantenere per lo meno stabili le donazioni: tra queste la riapertura delle donazione anche negli altri due sabati al mese, il benessere alla promozione della donazione nelle diverse e importanti postazioni, fisse e mobili dell'Ospedale, che ben si presterebbero allo scopo, agevolare infine, laddove possibile, pratiche obbligatorie ma assai onerose per l'Associazione mentre trascurabili se inserite nel budget

globale dell'Ospedale vedi ad esempio le Assicurazioni dei nostri volontari, ecc.

In questo quadro piuttosto negativo, c'è un piccolo segnale positivo che già vi avevamo anticipato nel precedente Editoriale per quanto atteneva i nostri donatori, ossia una marcata sensibilità dei giovani nei confronti della donazione; oggi siamo in grado di confermare ciò anche a livello globale Mi-

lanese, con le considerazioni che potete trovare a pagina 30.

Purtroppo è solo un segnale di tipo qualitativo laddove dal punto di vista quantitativo la presenza di giovani donatori è ancora scarsa: vi è uno scarso ricambio tra donatori in uscita per ragioni di età, e donatori in entrata.

Con il nostro solito invito "donare tutti, donare di più, far donare anche gli altri", vi salutiamo con l'augurio di **BUONA DONAZIONE a TUTTI!**

Editoriale

# La malattia di Chikungunya

Una infezione emergente potenzialmente trasmissibile con la trasfusione

di **Vincenzo Toschi**

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

## Introduzione e breve storia dell'infezione in Europa e in Italia

Il termine Chikungunya, nel dialetto makonde (una popolazione che vive nel Mozambico settentrionale e nella Tanzania sudorientale) significa "ciò che curva" o "contorce". Il nome fu utilizzato in occasione di un'epidemia avvenuta in Tanzania nel 1952, e deriva dalle gravi limitazioni alla mobilità delle articolazioni dovute all'intenso dolore, caratteristico della malattia. La prima epidemia di Chikungunya descritta avvenne probabilmente in Indonesia nel 1779. Da allora il virus è stato riconosciuto come responsabile di alcune epidemie in Asia ed Africa. Nel gennaio 2006 si è registrata un'epidemia nell'isola di Réunion, nell'Oceano Indiano. La prima epidemia descritta con certezza in Italia risale al 2007. Nel luglio di quell'anno il Ministero della Salute italiano dirama un comunicato che conferma un'epidemia di Chikungunya nei paesi di Castiglione di Cervia e Castiglione di Ravenna (ambidue in provincia di Ravenna e presso il confine con la provincia di

Forlì-Cesena) e a Bordighera. Si tratta della prima epidemia riportata in Europa dall'individuazione del virus. Dei 30 i casi allora accertati, un soggetto anziano morì, dopo un ricovero all'ospedale di Ravenna, con i sintomi propri della malattia. Le prove di laboratorio permisero di stabilire con certezza che si era trattato di un caso di Chikungunya. In quella occasione l'infezione fu trasmessa da *Aedes albopictus*, volgarmente conosciuta come **zanzara tigre** e il soggetto responsabile della diffusione dell'infezione fu probabilmente un immigrato indiano che in quel periodo si trovava nella zona dopo avere contratto la malattia nel suo paese di origine. Non si esclude peraltro l'ipotesi che alcuni casi possano essersi anche diffusi per contagio interumano, in quanto un piccolo numero di soggetti contagiati non aveva riferito punture di zanzara.

## L'agente causale

L'agente eziologico della malattia Chikungunya è un virus della famiglia delle *Togaviridae*, del genere degli *Alphavirus* (*arbovirus*). Il virus si trova in Africa, nelle isole caraibiche e dell'oceano atlantico, nelle isole dell'Oceano Indiano e nel Sud Est asiatico, fino alle Filippine e all'Indonesia (Fig. 1).

## La trasmissione e la diffusione del virus

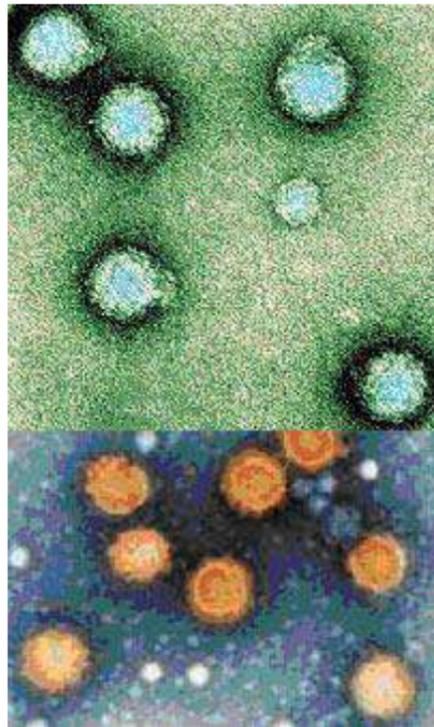
Nelle epidemie urbane e delle campagne Italiane ed Europee, il virus è trasmesso da zanzare della specie *Aedes aegypti*, la stessa che trasmette la febbre gialla e la dengue, da varie specie di zanzare del genere *Culex* ma, soprattutto, dall'*Aedes albopictus*, comunemente denominata zanzara tigre (Fig. 2), attiva sia nelle ore diurne che notturne. Nell'epidemie delle foreste africane il virus è trasmesso da

*Aedes africanus* e da specie del genere *Mansonia*. Il ciclo silvestre è mantenuto da cercopitechi e babbuini. Non si esclude tuttavia anche la possibilità di un contagio interumano, per via aerea o per contatto con fluidi organici, specialmente tra soggetti che restano in prolungato contatto con i soggetti malati, come suggerito dalle caratteristiche dell'epidemia avvenuta negli anni scorsi nell'isola di Réunion, ove la numerosità dei casi registrati è stata talmente elevata da rendere poco verosimile che l'infezione potesse essere unicamente imputata alla aggressività e alla numerosità delle zanzare tigre presenti.

## Caratteristiche cliniche e sintomi dell'infezione

Il periodo di incubazione dell'infezione è di 2-4 giorni circa dal contagio. La malattia ha un andamento tipicamente bifasico. Nella prima fase, che dura dai 6 ai 10 giorni, si hanno febbre o cefalea e importanti dolori articolari (artralgie), che limitano molto i movimenti. I pazienti tendono a rimanere immobili il più possibile e con un atteggiamento caratteristico, al fine di limitare l'intensità dei dolori articolari ('posizione antalgica'). La febbre si risolve dopo 4 giorni.

La seconda fase è di durata pari a 2-3 giorni ed è caratterizzata dalla comparsa di un esantema maculopapulare, pruriginoso su tutto il corpo e dalla ricomparsa della febbre. Molto raramente in questa fase possono aversi manifestazioni neurologiche, soprattutto nei bimbi piccoli (convulsioni). Raramente possono aversi anche una miocardite (interessamento del muscolo cardiaco) con insufficienza cardiaca acuta e scompenso cardio circolatorio. Soprattutto nelle epidemie asiatiche sono state descritte complicanze emorragiche, ma queste non sono quasi mai gravi: possono comparire piccole emorragie cutanee (petecchie), ma mai importanti sanguinamenti. La malattia si risolve spontaneamente, ma i dolori articolari possono persistere anche per mesi. La **diagnosi** è sospettata sulla base dell'anamnesi: malattia febbrile e artralgie in pazienti di ritorno da Africa o da Asia in



**Figura 1**  
Il virus responsabile della malattia di Chikungunya.



**Figura 2**  
La zanzara del genere *Aedes albopictus*, nota anche come zanzara tigre nell'atto della puntura della cute.



concomitanza di un'epidemia in quelle aree geografiche, ed è confermata dal risultato di specifiche indagini di laboratorio.

#### Indagini di laboratorio

Tipiche alterazioni di laboratorio aspecifiche sono rappresentate da un incremento dei globuli bianchi (leucocitosi), e degli indici infiammatori quali la VES e la proteina C reattiva (PCR). La **diagnosi eziologica** è sierologica, ed è basata su metodi di tipo immunologico (emoagglutinazione indiretta o ELISA), in grado di dimostrare la presenza degli anticorpi specifici diretti contro il virus.

#### Decorso, prognosi e terapia

La malattia di Chikungunya si autolimita e la guarigione è spontanea, analogamente ad una sindrome influenzale, nell'arco di qualche giorno. La prognosi è pertanto complessivamente buona. La mortalità è bassa (0.4%), e si verifica più frequentemente nei bimbi di meno di 1 anno di età e negli anziani portatori di altre patologie concomitanti. La terapia consiste nel controllo del dolore articolare con farmaci antidolorifici e della febbre con antipiretici.

#### Prevenzione

La prevenzione della malattia di Chikungunya consiste essenzialmente nell'evitare la puntura delle zanzare, mediante l'uso di zanzariere o sostanze repellenti da contatto o spray. La misura di prevenzione più efficace è tuttavia rappresentata dalla lotta alla zanzara tigre che attualmente viene effettuata in ambiente urbano e sul controllo delle acque stagnanti, mediante l'uso di sostanze chimiche aventi la proprietà di ucciderne le larve.

#### Le zone a rischio

A partire dal 2005, sono stati riportati ampi focolai nell'area dell'Oceano Indiano: India, Malaysia, Réunion, Madagascar, Indonesia, Mauritius, Mayotte, Seychelles, zone in cui il

virus trova il suo habitat climatico ideale. In Europa, la presenza del virus corrisponde con quella della zanzara tigre. La presenza della zanzara è stata riportata in diversi paesi europei (Francia, Germania, Norvegia, Svizzera). Il rischio, al momento attuale, è comunque considerato limitato a piccole aree, soprattutto nelle nazioni dell'Europa meridionale, tra cui l'Italia (Emilia Romagna e Lombardia).

#### La malattia di Chikungunya e la donazione di sangue

La possibilità di trasmettere il virus della malattia di Chikungunya attraverso una trasfusione di sangue è in relazione al soggiorno del donatore potenzialmente infetto nelle zone a rischio ed alla persistenza del virus nel sangue (viremia). La viremia nell'uomo non è ben definita: si pensa che corrisponda al periodo immediatamente precedente l'inizio dei sintomi, fino al 5° giorno in cui il paziente è sintomatico, e che, comunque, essa sia compresa in un periodo di tempo che va da 3 ai 10 giorni. Alla luce di quanto esposto, considerando la capacità diffusiva del virus Chikungunya e la possibilità che soggetti viremici asintomatici possano donare il sangue, si raccomanda di diffondere ed applicare rigorosamente le disposizioni contenute nella specifica **circolare emanata il 1 luglio 2014 dal Centro Nazionale Sangue (CNS)**, in occasione di un focolaio epidemico segnalato nelle regioni Caraibiche e del Centro America. Queste misure preventive consistono nel rafforzare la raccolta delle informazioni anamnestiche nei donatori di sangue relative ai viaggi, con particolare attenzione alle aree attualmente interessate dal focolaio epidemico (Caraibi e America Centrale) e, in caso di anamnesi positiva, nell'applicazione del criterio di sospensione temporanea per 28 giorni del candidato donatore. In caso di riscontro di donatore con diagnosi accertata di infezione da Chikungunya, deve essere applicato il criterio di sospensione temporanea per 120 giorni dalla completa risoluzione dei sintomi.

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



Campagna pubblicitaria di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

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



**DOSCA**

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

# I disturbi del comportamento alimentare (DCA)

## Bulimia e anoressia

### Come riconoscerle e come intervenire



Maria Pia Perucca Orfei

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

di Maria Pia Perucca Orfei

Attualmente i Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) costituiscono una delle patologie emergenti di maggiore interesse, si stanno diffondendo con notevole rapidità e riguardano fasce sempre più ampie di popolazione. Ne soffrono in Italia, secondo l'ultimo rapporto Eurispes, oltre 2 milioni di ragazzi tra i 12 e i 25 anni; la diagnosi spesso avviene tardivamente, anche dopo 6-7 anni dall'esordio, quando i sintomi fisici e psichici sono divenuti particolarmente evidenti. I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA), sono suddivisibili in anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da alimentazione incontrollata (BED) e disturbi del comportamento alimentare non altrimenti specificati (EDNOS). Si è abbassata l'età di esordio della patologia, sono in aumento i casi di bambini e preadolescenti con alterazioni del comportamento alimentare e relativi quadri clinici molto simili a quelli che fino a poco tempo fa si osservavano solo nell'adolescente e nell'adulto, come l'Anoressia e la Bulimia. Il corpo è da sempre al centro della maggior parte dei conflitti, sia nei bambini che negli adolescenti,

generalmente, crisi e conflitti trovano nei comportamenti alimentari una manifestazione sintomatica di espressione. Gli studi epidemiologici internazionali mettono in evidenza una incidenza di nuovi casi dei DCA nella fascia femminile tra i 12 e i 25 anni e stimano nei paesi occidentali, compresa l'Italia, la prevalenza dell'Anoressia nervosa intorno allo 0,2 - 0,8%, quella della Bulimia nervosa intorno al 3% e quella dei Disturbi Del Comportamento Alimentare Non Altrimenti Specificati (DCA - NAS) tra il 3,7 e il 6,4%. L'età di esordio cade tra i 10 e i 30 anni, con una età media di insorgenza intorno ai 17 anni. Si è modificato anche il rapporto maschi femmine che è passato da 1:9 di circa 10 anni fa ad 1:4 di oggi. Il numero di maschi è in crescita ed in particolare è in aumento la patologia maschile in età adolescenziale o pre-adolescenziale. Nel paziente che soffre di Disturbi del Comportamento Alimentare è presente un alterato rapporto con il cibo e con il proprio corpo. In questi disturbi l'alimentazione può assumere caratteristiche disordinate ed ossessive, con rituali tali da compromettere la possibilità di consumare un pasto in

modo "abbastanza normale". Esiste anche in questi giovani pazienti un continuo tra bulimia e anoressia e la frequente transizione tra un disturbo e l'altro.

**I più noti DCA sono anoressia e bulimia;** secondo i dati del Cidap, il Centro italiano disturbi alimentari psicogeni, in Italia ci sarebbero circa 1.450.000 ragazze bulimiche e 750.000 anoressi-

**Il Servizio Sanitario Nazionale offre oggi un'ampia rete di servizi per il trattamento dei DCA, presenti nella maggior parte degli ospedali italiani.**

che. I disturbi del comportamento alimentare riguardano infatti nella maggioranza dei casi le donne, anche se a partire dagli anni '90 si nota una costante diffusione tra i ragazzi.

**La bulimia nervosa**, che significa letteralmente "fame da buie", si manifesta con la tendenza ad "abbuffarsi" per poi eliminare velocemente quanto ingerito attraverso il vomito o con abuso di lassativi. Questo disturbo è anche piuttosto difficile da diagnosticare in quanto generalmente non si accompagna a significative variazioni di peso, tanto che molti specialisti lo considerano un "disturbo epidemico nascosto". I dati epidemiologici parlano di una incidenza di circa il 3% nella popolazione femminile.

Le caratteristiche tipiche del comportamento bulimico sono:

- ingestione di una quantità eccessiva di cibo, in un arco di tempo molto stretto;
- la sensazione di non poter smettere di mangiare e di non poter controllare il proprio comportamento;
- l'abbuffata è preceduta e seguita da uno stress emotivo molto forte.

Al contrario **l'anoressia nervosa** si manifesta con il rifiuto del cibo e con una forte perdita di peso; questo disturbo in un 3 - 5% circa di casi porta alla morte. Questa malattia riguarda ormai tutti gli strati sociali del mondo occidentale.

L'anoressia nervosa si manifesta in due modi:

- con restrizioni, determinate dalla ridu-

zione costante della quantità di alimenti ingeriti.

- alimentazione compulsiva seguita da vomito autoindotto, uso inappropriato di pillole lassative e diuretiche, iperattività fisica per perdere peso.

Una persona bulimica può essere di peso normale, sottopeso o sovrappeso, diversamente da una anoressica che è sempre sotto peso. Inoltre, il peso di un soggetto bulimico può variare enormemente e oscillare, fatto che può essere utilizzato come sintomo dell'esistenza di un disordine alimentare.

Entrambe i disturbi sono accomunati dal pensiero ossessivo del cibo, dalla paura morbosa di diventare sovrappeso uniti ad una percezione deformante del proprio corpo e ad una bassa stima di sé. Spesso **la diagnosi** arriva solo quando il disturbo provoca conseguenze fisiche evidenti, oppure quando la diminuzione di peso, o al contrario il suo aumento, è divenuto patologico.

**Le cause** dei disturbi del comportamento alimentare non sono ben definite e certamente non univoche, ma multifattoriali, comprendenti cioè tanto fattori psicologici che biologici. Per il successo del trattamento sono fondamentali la diagnosi precoce e un trattamento tempestivo affidato ad un'équipe di specialisti, comprendente medici, psichiatri, psicologi e nutrizionisti.

**L'intervento terapeutico** è pertanto di tipo interdisciplinare. Ogni caso viene studiato dall'intera équipe che decide con quali modalità e tempistica intervenire. Ogni caso è "il caso" e come tale unico nel suo trattamento. Il setting terapeutico deve essere flessibile e personalizzato, in funzione dell'età, del tipo di DCA, della gravità, del decorso del disturbo specifico, della fase del disturbo, comprendendo la gamma di interventi che va dal trattamento ambulatoriale al ricovero ospedaliero.



### I DCA si possono veramente guarire?

Sì, secondo la Prof.ssa Maria Gabriella Gentile - Direttore del Centro per la cura dei Disturbi del Comportamento Alimentare dell'Ospedale Niguarda Ca' Granda di Milano. I trattamenti vanno sempre personalizzati a partire da: a) forma di DCA presentata, b) la gravità del disturbo, c) il livello di consapevolezza della malattia da

parte del malato e della sua famiglia, cioè l'acquisizione di essere malato e la disponibilità ad accettare le cure. Una parte di soggetti, purtroppo ancora rilevante, non arriva ad una vera e propria guarigione e rimane a rischio di frequenti ricadute. Infine va ricordato che di DCA si può anche morire.



# I Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

## Che cosa sono e qual è la loro attività

**Per ulteriori informazioni i nostri telefoni sono:**

**Sede**  
02.3952 6466  
**Cellulare**  
339.1073 732

L'Auto Mutuo Aiuto nasce dai bisogni umani, è la tendenza naturale degli esseri umani a unirsi e ad aiutarsi per affrontare disagi e difficoltà derivanti da momenti critici che si vivono nella vita.

Questa tendenza naturale si può concretizzare nei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto che nascono dall'esperienza comunitaria degli Alcolisti Anonimi riadattando l'impianto teorico e soprattutto pratico a problemi personali di carattere diverso.

Il rapido sviluppo dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto negli ultimi anni denota da una parte la necessità e l'interesse della popolazione ad affrontare i propri problemi e dall'altra

munate da una medesima esperienza che decidono di condividere: si confrontano sulle difficoltà, sui sentimenti che provano, approfondiscono stati d'animo e comportamenti e cercano di capire cosa si sta facendo per proseguire il cammino; i partecipanti mettono a disposizione il proprio vissuto che diventa risorsa per sé e per gli altri, utile per affrontare e superare gli ostacoli e le complicazioni che incontrano, ma anche per riscoprire in sé nuove energie e stimoli per accettare il cambiamento.

È importante che nel Gruppo siano presenti persone che vivono momenti diversi della stessa esperienza. Ogni persona trova bene-

***"L'Auto Mutuo Aiuto nasce dai bisogni umani, è la tendenza naturale degli esseri umani a unirsi e ad aiutarsi per affrontare disagi e difficoltà derivanti da momenti critici che si vivono nella vita."***

l'utilità della metodologia di lavoro.

I Gruppi rappresentano una risorsa importante nel panorama delle Reti di Sostegno Sociale, offrendo una opportunità a coloro che si ritrovano ad affrontare momenti particolarmente difficili della vita legati al lutto, separazione/divorzio e genitorialità, ecc.

Nel Gruppo le persone sono acco-

ficio nell'ascolto e nella comprensione altrui ma anche nell'aiutare, a sua volta, un'altra in difficoltà. È importante per il partecipante la possibilità di confrontarsi con altri che vivono o hanno vissuto lo stesso problema e provare sollievo nel non sentirsi solo.

I valori nei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono: il rispetto, la fiducia e il legame.

Il **rispetto** - è un valore nella misura in cui si decide di ascoltare e riconoscere l'esperienza dell'altro e che la stessa rappresenta una possibilità; permette di

riconoscere che ogni esperienza è unica e partendo da essa si ricerca il confronto. Giudizi morali o consigli da luogo comune non hanno senso.

La **fiducia** - nasce spontaneamente nel momento in cui mi affido a qualcuno che accoglie la mia sofferenza e mi permette di raccontare la mia esperienza; esperienza che viene riconosciuta senza essere criticata o giudicata negativamente, di costruire la mia storia e preparare il terreno per le

azioni di aiuto. Nel gruppo si esplicita la regola del segreto: nulla di quello che si dice nel gruppo verrà portato all'esterno.

Il **legame** - è l'effetto delle relazioni di rispetto e fiducia. È la conseguenza di una relazione nella quale ho ricevuto e ho dato rispetto. Il legame è rappresentato dall'interdipendenza esistente tra i membri del gruppo. Il confronto delle diverse esperienze vissute e il reciproco sostegno sviluppano nuove relazioni, vincoli e appunto legami.



### Al servizio della comunità Associazione Auto Mutuo Aiuto di Milano, Monza, Brianza - Onlus

L' A.M.A. - Associazione Auto Mutuo Aiuto Milano, Monza Brianza Onlus, nata nel 2005, organizza e avvia gruppi di Auto Mutuo Aiuto, ne promuove e diffonde la metodologia; stimola l'interesse dei singoli e della collettività verso questa forma di aiuto e solidarietà sociale spontanea a gratuita; sensibilizza le Istituzioni Pubbliche e la comunità sui temi dell'Auto Mutuo Aiuto come ulteriore strumento finalizzato alla promozione della salute ed al miglioramento della qualità della vita. L'Associazione A.M.A. ha Sede a Milano in Via Deffenu, 7 (Zona 3) e qui ospita diversi Gruppi, così come nella Biblioteca di Baggio (Zona 7) e presso il CdZ8 Bonola (Zona 8).

Sinteticamente, L'Associazione A.M.A. Auto Mutuo Aiuto Milano Monza Brianza ha come finalità essenziali:

- la promozione dei Gruppi;
- la diffusione dei valori dell'Auto Mutuo

Aiuto;

- la programmazione e la formazione dei Volontari;
- il sostegno e la consulenza ai Gruppi in momenti di difficoltà.

Nel 2010 A.M.A. ha festeggiato i 10 anni dalla nascita del primo gruppo di Auto Mutuo Aiuto a Milano per persone in lutto e i 5 anni di attività dell'Associazione. Negli anni sono stati avviati diversi gruppi per il lutto e alcuni su altre tematiche emerse dai bisogni e le richieste dei singoli e della collettività. Attualmente sono attivi i seguenti Gruppi nelle città e provincie di Milano e Monza Brianza:

- l' "Io dopo di te": gruppi A.M.A. per lutto (11 gruppi)
- l' "Stella polare": gruppi A.M.A. per separazione/divorzio/genitorialità (4 gruppi)
- l' "Il Faro": gruppo A.M.A. per affrontare

- la depressione (1 gruppo)
- l' "Malamore": gruppo A.M.A. per le dipendenze affettive (4 gruppi)
- l' "S-Legami": gruppo A.M.A. per i Single (1 gruppo)

Altri ne sono stati promossi e avviati in altre località del territorio nazionale. Nel 2014 l'Associazione A.M.A. ha organizzato a Milano, in collaborazione con il Coordinamento Nazionale Gruppi A.M.A., il XIII Convegno Nazionale Gruppi A.M.A. "In cammino verso il futuro con i Gruppi di Auto Mutuo Aiuto" che si è tenuto il 21 e 22 marzo al Crown Plaza Milan di S. Donato M.se. Sul nostro Sito [www.automutuoaiuto.com](http://www.automutuoaiuto.com) si possono trovare tutte le informazioni sui Gruppi di Milano e Monza Brianza ed una mappa per reperire gli altri facenti parte del Coordinamento in tutta Italia.

# Segantini, il ritorno a Milano



Beatrice Chiara Ferrario

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

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

## di Beatrice Ferrario Storico dell'Arte

Giovanni Segantini nasce ad Arco di Trento nel 1858, in una famiglia di condizioni economiche precarie, e alla morte della madre nel 1865 viene mandato dal padre Agostino a Milano presso la sorellastra Irene, dove conduce una vita triste e solitaria, spesso vagabonda, che lo porta dritto al riformatorio Marchiondi. Viene preso quindi in affido e come garzone dal fratellastro Napoleone, che ha un laboratorio fotografico a Borgo Valsugana, dove Giovanni comincia ad appassionarsi all'arte, e al ritorno in Milano si iscrive ai corsi di Belle Arti dell'Accademia di Brera, assistendo in bottega l'artigiano decoratore Luigi Tetamanzi e insegnando disegno nel suo vecchio riformatorio.

Frequentando l'accademia, comincia a formare la sua prima cerchia di amicizie e rapporti d'arte, e viene notato dalla critica all'esposizione nazionale di Brera nel 1879: tra i primi riconoscimenti, il sostegno di Vittore Grubicy de Dragon, che con il fratello Alberto sarà suo grande amico e gallerista, inserendolo in una sapiente rete di conoscenze nazionali e internazionali. Sono gli anni in cui a Milano ci si può agevolmente documentare sulle tendenze artistiche d'oltralpe, sulle mode e le influenze più aggiornate, dalle ricerche post impressioniste al giapponismo; dagli Scapigliati è presto separato dalla sostanziale estraneità alla poetica urbana di una città in trasformazione. Ancora a Milano, Segantini conosce sempre nel 1879 Luigia Bugatti detta Bice, sorella di Carlo: l'intera famiglia Bugatti era caratterizzata da un'originale creatività artistica, applicata in campo automobilistico da Ettore e Jean; nel design da Carlo, in scultura da Rembrandt Bugatti. Mancava proprio un pittore! Bice è donna colta e carismatica, e sarà la compagna di tutta una vita. La profonda relazione tra i due favorisce da subito il genio dell'artista, e il contatto con la famiglia Bugatti gli con-

sente una concreta ulteriore internazionalizzazione delle sue opere.

Nel 1881 Giovanni e Bice si trasferiscono insieme a Pusiano, dove i paesaggi della Brianza offrono a Segantini un rinnovato contatto con la natura. L'artista "imbocca subito una via inconsueta: traduce i paesaggi dal vero in ricche sfumature tonali per farsi interprete di una natura concepita come terra di vita agricola" pur non adottando lo stile di vita dei contadini, e non eligendoli a vero e proprio soggetto dei suoi lavori, ma caricandoli di significati simbolici come nel celeberrimo Ave Maria a trasbordo (Il versione, del 1886), e cercando piuttosto di impossessarsi dei luoghi, come farà nelle sue lunghe passeggiate engadinesi, quando nel 1886 si trasferisce in Svizzera a Savognin nel Canton Grigioni: "Il contadino come eroe dimenticato non lo interessa - spiega Annie-Paule Quinsac nel suo saggio in catalogo, la sapiente curatrice della mostra in collaborazione con Diana Segantini, che del bisnonno si occupa con entusiasmo da diversi anni - è della natura che vuole impadronirsi, con i cieli, la terra, gli animali e le genti che la popolano". Superati gli influssi giovanili del verismo lombardo, la sua ricerca lo avvicina al divisionismo, prima in maniera sperimentale e poi con dedizione assoluta seppur del tutto personale. La scelta di non mescolare i colori puri, che vengono accostati l'uno all'altro sul supporto pittorico rimanendo divisi in tocchi e filamenti, conserva di ciascuno la particolare brillantezza e risultanza cromatica, che viene piuttosto accentuata dal contrasto del colore che l'affianca non fondendosi nella sfumatura.

Nel 1894 acquista il bellissimo chalet Kuomi a Maloja, tutt'oggi di proprietà della famiglia Segantini, arredato con i mobili di Carlo Bugatti. La luce indefinibile del paesaggio engadinese, la purezza dell'aria e il cielo blu genziana delle giornate di sole splendente ispirano una pittura dove le Alpi sono protagoniste e la presenza umana è sempre simbolica, come nella durezza degli

inverni, dei paesaggi innevati e resi silenti e desolati da una coltre bianca che tutto avvolge isolando le figure in una metafora di solitudine esistenziale. Grazie anche alla continua e sapiente promozione internazionale di Grubicy, nel 1889 viene presentato all'Italian Exhibition di Londra, e ne ricava la committenza per progettare il padiglione dell'Engadina per l'Esposizione Universale di Parigi del 1900: Giovanni formula un progetto grandioso, che si trasforma nello splendido "Trittico della Natura", la sua opera più celebre, composto dalle tre enormi tele intitolate: La Vita, La Natura e La Morte, che hanno come sfondo lo scenario montano di Soglio, il crepuscolo visto dallo Schafberg sopra a

Pontresina, ed il paesaggio invernale di Maloja. L'artista non vedrà l'Esposizione perché muore il 28 settembre del 1899 proprio sullo Schafberg, colto da un attacco letale di peritonite mentre sta dipingendo il quadro. Gli è lì dedicato il rifugio alpino della Chamanna Segantini, da cui si coglie la vista meravigliosa sui laghi di St. Moritz, Sils e Maloja: varrebbe la pena una gita, anche per vedere la grandiosa opera, purtroppo non concessa in prestito in mostra ma rappresentata da una installazione, che è conservata nel piccolo Museo Segantini di St. Moritz che riproduce il progetto del rotondo padiglione Engadinese realizzato appositamente per ospitarvi il Museo nel 1908.

Mostre a Milano  
Segantini  
Il ritorno a Milano

dal 18 settembre 2014  
al 18 gennaio 2015  
a Palazzo Reale

Sotto, in senso orario: Segantini, "Mezzogiorno sulle Alpi"; Segantini, "Sul balcone"; Segantini "Le due madri"





Giuseppe Notarbartolo di Sciara

Giuseppe Notarbartolo di Sciara è un ecologo marino interessato alla conservazione dell'ambiente del Mar Mediterraneo e della sua biodiversità. Ha conseguito un dottorato di ricerca presso la Scripps Institution of Oceanography (California) nel 1985 con una tesi sulla tassonomia e l'ecologia delle mante, di cui ha scoperto una nuova specie. Nel 1986 ha fondato l'Istituto Tethys, che ha diretto fino al 1997 e ora di nuovo dal 2010. Nel 1991 ha proposto la creazione del Santuario Pelagos per i Mammiferi Marini del Mediterraneo, fondato nel 1999 attraverso un accordo tra Italia, Francia e Principato di Monaco. Ha presieduto il comitato scientifico di ACCOBAMS dal 2002 al 2010. Attualmente è Coordinatore Regionale della IUCN WCPA-Marine per il Mar Mediterraneo e per il Mar Nero; vice presidente dell'IUCN, Cetacean Specialist Group; insegna Scienza e Politica della conservazione della biodiversità marina presso l'Università Statale di Milano (maggiori dettagli su [www.disciara.org](http://www.disciara.org)).



# I cetacei fascino e mistero

Intervista di Eduardo Szego al Professore Giuseppe Notarbartolo di Sciara, uno dei massimi esperti di cetacei a livello mondiale.

Ho avuto il piacere di incontrare, dopo tanti anni, l'amico Giuseppe Notarbartolo di Sciara, che nel frattempo ha trasformato la passione per il mare, che ci accomunava anni addietro, in una professione fatta di studio, ricerca, dedizione, fino a raggiungere oggi una fama, e non solo tra gli addetti ai lavori, che lo pone tra i massimi esperti di cetacei.

Caro Giuseppe, ti ringrazio personalmente, a nome della nostra Rivista "il Donatore" e della nostra

Associazione DOSCA, per la tua disponibilità a travasarci anche solo un po' del tuo sapere su questo affascinante mondo dei cetacei.

Le balene sono da sempre nel mio cuore e anche nella mia mente. Oggi in prima persona promuovo ricerche per la loro conservazione e salvaguardia; e questo non solo per le balene, ma anche per altri mammiferi e vertebrati del mare come le foche ad esempio. Noi abbiamo una foca nel Mar Mediterraneo che è una delle specie più in pericolo al mondo

tra i mammiferi marini. Ne sono rimaste 300-400 esemplari al massimo in tutto il Mediterraneo. Negli ultimi anni, il mio semplice desiderio di soddisfare una curiosità scientifica su questi animali si è trasformato e oggi la mia aspirazione è quella di contribuire con la conoscenza alla loro conservazione. Una nuova prospettiva mirata non soltanto alla conservazione dei mammiferi marini stessi, ma anche del loro ambiente.

Puoi dirci qualcosa, due parole su come tu sei arrivato a questo, come hai iniziato

il tuo percorso? Con un interessamento di tipo già professionale o individuale?

Quello che è capitato nel corso della mia vita professionale deriva da un grande interesse personale verso questi affascinanti animali. Da quando sono nato ho la passione per gli animali in generale. Ero uno di quei bambini che portava sempre a casa lucertole, insetti e rane. Non sono mai stato interessato alla caccia, perché per me l'animale è interessante da vivo. Questo grande interesse mi ha portato a diciotto anni ad iscrivermi alla facoltà di biologia e a diventare un biologo; solo successivamente ho capito che volevo essere un ecologo. Poi in parallelo ho sempre avuto una fortissima passione per il mare: un'antica tradizione familiare in Marina, poi il legame con il Centro Velico di Caprera, l'hobby della vela. E quindi quando è stato il momento di mettere insieme le due cose, il risultato sono stati gli animali marini. All'epoca, da giovane, ero molto affascinato dai cetacei, in primis dai delfini e poi dalle balene. Sicuramente due grandi amori.

Nel momento in cui ti sei laureato in biologia è cominciata la tua attività professionale?

Non è stato proprio così semplice. Mi sono laureato in biologia nel 1975 e in base al panorama nazionale, se mi fosse andata bene, mi avrebbero messo dietro qualche microscopio in un laboratorio a guardare chissà quali enzimi. Ho deciso quindi di trasferirmi in California e nel gennaio 1977 sono partito per San Diego dove ho cominciato a lavorare come research assistant, in un piccolo istituto di ricerca che si occupava proprio di cetacei. Sono stato molto fortunato.

La California è zona di Cetacei?

Sì, la California è zona di cetacei; però anche Sanremo è zona di cetacei. Ciò che aveva la California era la possibilità di studiarli, attraverso istituti e strutture che consentivano il contatto con questi animali. Passo dopo passo ho potuto essere coinvolto in progetti davvero stimolanti e dopo tre anni mi hanno prospettato la possibilità di intraprendere il dottorato alla Scripps Institution of Oceanography, presso l'Università della California a San

Diego, una grande opportunità, che mi ha impegnato per quattro anni, durante i quali mi sono occupato però di mante, e ne ho anche scoperta una nuova specie. Ma questa è un'altra avventura.

Dopo il dottorato preso nel 1985 sono tornato in Italia, con l'intenzione di scoprire il Mar Mediterraneo, che allora era ancora un buco nero, in materia di cetacei, di conoscenza. Si sospettava ci fosse una grande necessità di fare qualcosa per la conservazione delle specie del Mediterraneo, perché il buco nero c'era, però si sapeva anche che

c'era una forte mortalità di cetacei. Una volta tornato in Italia però, tutte le porte sembravano chiuse.

Quando dici "buco nero", intendi dire che non si sapeva niente o scientificamente significa qualcosa di specifico?

Si sapeva molto poco. C'era una grande ignoranza; addirittura non si sapeva con certezza quali e quante specie esistevano nel Mediterraneo. Eravamo veramente nel medioevo scientifico. Nel frattempo inizia una collaborazione con l'Airone, una rivista di reportage naturalistici edita da Giorgio Mondadori. Poi divento Science Editor della nuova rivista Acqua, il cui direttore e amico Egidio Gavazzi mi propone di creare un istituto di ricerca collegato alla stessa rivista. Nel gennaio 1986 fondiamo l'Istituto Tethys (da Tetide, l'antico Mediterraneo), istituto no profit privato che mi ha consentito di promuovere ricerche finalizzate alla conservazione dei cetacei nel Mediterraneo. Infatti lo statuto di Tethys stabilisce in maniera molto chiara che tutte le attività sono indirizzate alla conservazione dell'ambiente.

E' corretto riunire tutti i grandi mammiferi del mare, balene, orche, capodogli, ecc, sotto il nome di cetacei?

E' giusto, anche se tutti i cetacei sono mammiferi, ma non tutti i mammiferi marini sono cetacei. Ci sono le foche, i lamantini che sono mammiferi marini ma non sono cetacei.

I cetacei sono suddivisi in due grandi gruppi:

I **misticeti**, che comprendono 10 specie. Essi non possiedono i denti, bensì i cosiddetti fenoni. Sono le grandi balene (la balena, la balenottera comune, la balenottera azzurra);

e gli **odontoceti**, che sono tutti quei cetacei con i denti. Questi vanno dal capodoglio, che è il più grosso, alla focena del Mar Nero che è una dei più piccoli.

I due gruppi comprendono dalle 85 alle 90 specie.

Quanti esemplari complessivamente si stima esistano nel mondo?

Non siamo capaci di dirlo, perché esistono 85-90 specie, ma le definizioni cambiano in continuazione. Ogni tanto scoprono che una specie in realtà sono due, o





Il Dr. Szego intervista il Professore Giuseppe Notarbartolo di Sciarra, massimo esperto di cetacei.

viceversa. Per cui all'incirca sono 85 specie, ma per ognuna di queste specie poi c'è un certo numero di esemplari. I numeri di molte specie non si conoscono. Ad esempio, il delfino comune, presente in tutto il mondo, possiede tante popolazioni: c'è una popolazione nel Mediterraneo, una in Mar Nero, svariate nell'Atlantico e così via; e per ognuna di queste c'è una dimensione di popolazione. Per cui è già difficile quantificare la totalità degli esemplari per ogni specie, figuriamoci per la totalità delle specie.

**Quindi non c'è neanche un ordine di grandezza? Dire milione, piuttosto che centomila?**

Posso farti degli esempi classificabili come estremi: per il capodoglio l'ordine di grandezza è di alcune centinaia di migliaia nel mondo.

**Si ipotizza anche per questi mammiferi, un rischio se non di estinzione comunque di forte riduzione della loro presenza nelle acque del mondo? Se sì, quali specie rischiano di più e quale ne è la causa principale?**

La risposta alla prima domanda è: sì. Ci sono degli animali decisamente a rischio perché hanno un tasso di riproduzione molto basso. Una femmina di balena partorisce un piccolo alla volta e i parti gemellari sono rarissimi e spesso con esito infausto. Inoltre l'intervallo fra un parto e l'altro può essere anche di due o tre anni. Sono animali molto longevi, però con un tasso riproduttivo molto basso. Quindi a causa dello sfruttamento commerciale della caccia alla balena, da metà del secolo scorso, molte specie sono state

portate sull'orlo dell'estinzione, come per esempio la balenottera azzurra che è il più grande animale mai esistito, con oltre 30 m di lunghezza e oltre 100 tonnellate di peso. Molte specie di cetacei non riescono a sopportare le perdite legate alla caccia condotta dall'uomo. Altro forte danno proviene dall'inquinamento. I cetacei sono soggetti all'inquinamento perché hanno sul corpo uno spesso strato di grasso. Hanno un pannicolo adiposo che li protegge dal freddo ed è anche la loro riserva alimentare e purtroppo molte sostanze tossiche che noi immettiamo nell'ambiente sono lipo-solubili, per cui si accumulano nella catena trofica. I cetacei hanno perciò livelli altissimi di queste sostanze nocive nel corpo. Ultimamente sono sorte altre minacce per certe specie di cetacei, ossia il rumore generato dagli esseri umani, soprattutto con i sonar militari e alcuni macchinari che vengono utilizzati per trovare il petrolio sul fondo del mare. Infine un'ultima causa sono i cambiamenti climatici, che stanno sconvolgendo completamente gli

equilibri negli ecosistemi marini. E quindi ritornando alla domanda se ci sono specie in estinzione, dobbiamo rispondere che certamente ci sono.

**Nel ciclo biologico della natura, qual è il grado di importanza dei cetacei? Che cosa succederebbe se non ci fossero o venissero ad estinguersi?**

Credo nell'importanza di queste specie perché oggi fanno parte di un equilibrio, che dobbiamo cercare di preservare. Cancellare le balene dalla faccia della terra, sarebbe un vero e proprio impoverimento. Ormai è un principio affermato che gli ecosistemi funzionano al meglio con il massimo numero di specie che possono ospitare; la scomparsa delle balene, dei delfini e delle orche,

affonda. Lo spiaggiamento del singolo individuo avviene sempre per motivi legati alla malattia o alla morte. Il cetaceo può arrivare sulla spiaggia già morto, spinto dalle correnti o dal vento. Quello che è più difficile da spiegare è quando avviene lo spiaggiamento di un grande branco, apparentemente in perfette condizioni di salute. Questo avviene raramente nel Mediterraneo, mentre si manifesta frequentemente in Australia, Islanda, Sud Africa, dove spiaggiano anche ben 200-300 esemplari contemporaneamente. Ciò può essere causato dall'uomo, per esempio attraverso i sonar militari che spaventano i cetacei. In realtà ciò è sempre successo, perché da un lato l'animale, più grandi sono i problemi,

**Cancellare le balene dalla faccia della terra, sarebbe un vero e proprio impoverimento. La scomparsa delle balene, dei delfini e delle orche, porterebbe ad un malfunzionamento degli ecosistemi.**

porterebbe ad un malfunzionamento degli ecosistemi.

**Si è riusciti a spiegare lo spiaggiamento delle balene?**

Gli spiaggiamenti possono avvenire per diversi motivi e comunque c'è sempre qualche cosa che va storto. Quando un gruppo di cetacei si avvicina al basso fondo è un momento davvero delicato e particolare. E' usuale che essi non stiano vicino alla costa anche se poi i cetacei si sono originate ed evolute da mammiferi terrestri circa 60 milioni di anni fa. Quando un cetaceo sta male (il singolo individuo balena) e non ha le forze di stare a galla, cerca di buttarsi sulla spiaggia, perché così non

più tende ad assemblarsi in gruppo e a trovare conforto nel gruppo. Più però è grande il gruppo, più è difficile gestire e manovrare una situazione di difficoltà di navigazione. A quel punto si spaventano e spiaggiano.

**Gli esasperati sforzi per salvare alcune specie, non sono un po' contro natura rispetto all'evoluzione naturale?**

Tutte le specie si estinguono; oggi però siamo noi che stiamo accelerando l'estinzione di alcune di queste, per cui non si può più parlare di estinzione naturale. Non vogliamo eliminare il fenomeno dell'estinzione, vogliamo semplicemente riportarlo ad un ritmo naturale.



**Sappiamo, dalle fonti generaliste, che le grandi migrazioni dei cetacei sono legate agli incontri stagionali dedicati alla riproduzione; quali sono i siti preferiti per gli accoppiamenti? E sono gli stessi dove poi le femmine andranno a partorire?**

In questo caso dobbiamo concentrarci sui grandi cetacei, le grandi balene, che sono tutte migratrici. La megattera per esempio, una balena con dimensioni di circa 15 metri, è uno dei mammiferi che migra di più, perché capace di percorrere ogni anno più di 8.000 km. Quest'ultima passa gli inverni nelle acque tropicali calde dove partorisce e poi durante le estati vive nelle alte latitudini (nel nord e nel sud a seconda delle popolazioni) perché qui trova l'alimento. Nelle acque fredde durante l'estate c'è altissima produttività e quindi c'è molta biomassa di prede (piccoli gamberetti, pesci piccoli, eccetera). La megattera trascorre due/tre mesi in ciascuna delle due parti, mentre tutto il resto del tempo è in viaggio.

**Dopo quanto tempo, ossia quanto dura la gestazione di un cetaceo in generale?**

La gestazione di un cetaceo è abbastanza varia. Diciamo che va da un minimo di 12 mesi ad un massimo di 16-17 mesi. Prendiamo ancora una volta come esempio la Megattera, che è uno dei grandi cetacei meglio studiati. Essa ha una gestazione di 12 mesi, perché si muove stagionalmente dai mari freddi, dove si alimenta durante l'estate, ai mari caldi dove si riproduce durante l'inverno. La Megattera nell'Oceano Pacifico settentrionale si accoppia a gennaio all'Isole Hawaii, nelle acque calde e basse, molto vicino alla costa. Queste sono le zone di riproduzione, le cosiddette "nursery areas", zone di accoppiamento e poi di concepimento. Dopo il concepimento, la Megattera inizia la sua migrazione e in giugno arriva in Alaska, dove mangia ingenti quantità di cibo dalla mattina alla sera, anche perché le giornate sono lunghe. Verso novembre il cetaceo inizia a migrare e

tornare verso le Hawaii, dove tra gennaio e febbraio partorisce in acque calde (ideali per il cucciolo). La gestazione è perciò incastrata dentro questo ciclo di 12 mesi. La Megattera ha perciò dovuto evolvere la capacità di accrescere un feto, che quando nasce pesa tre tonnellate, partendo da un ovulo che è grande come quello di un topo. È una cosa straordinaria.

**La stagione degli accoppiamenti è unica per tutte le specie di cetacei oppure si differenziano?**

No, ci sono altri cetacei che sono molto più flessibili. In quell'esempio che ho fatto, il cetaceo è incastrato dentro un ciclo stagionale di migrazione. Altre specie sono invece molto più flessibili.

**Esistono dei tipi di cetacei maggiormente presenti in determinati mari? Nel nostro caso ci interesserebbe sapere quali sono le specie quasi di casa nel "mare nostrum".**

Nel caso dell'Italia, abbiamo una cetofauna tipicamente mediterranea.

Non abbiamo specie endemiche del Mediterraneo, cioè che esistono solo nel Mar Mediterraneo, però abbiamo un campionario di specie che è caratteristicamente Mediterraneo; più si osserva e più emerge che gli individui che troviamo nel Mediterraneo sono delle popolazioni che non migrano, ma rimangono nel nostro mare. Ad esempio la grande balenottera comune, che supera i 20 metri di lunghezza, è uno dei cetacei che si trovano più comunemente nel Mar Ligure.

**Quindi possiamo identificare un certo numero di specie nel Mare Nostrum?**

Sì, certo. Le popolazioni di tutte queste specie che vivono nel Mediterraneo sono popolazioni mediterranee, geneticamente

distinguibili da quelle dell'Atlantico

**E anche nel Mediterraneo i cetacei corrono dei rischi?**

Sì, moltissimi rischi. Perché il Mediterraneo è un piccolo mare con tanta gente intorno; ci sono forti pressioni antropiche sulle popolazioni dei cetacei: l'inquinamento, la pesca, con cui questi animali interagiscono in maniera non molto facile, e le esercitazioni militari.

**Comunque è proibita qualunque tipo di caccia?**

La caccia ormai è proibita più o meno ovunque. Spesso però i cetacei vanno a finire nelle reti dei pescatori e annegano. Quindi, pur non essendoci un gesto volontario da parte dell'uomo, la morte non sempre naturale del cetaceo avviene comunque. Poi c'è competizione per prede che sono diventate sempre più rare; purtroppo nel Mediterraneo la pesca è spesso eccessiva e chiaramente, se le prede per i cetacei

scarseggiano, questo diventa un problema. Non solo i delfini, ma anche le balene possono nutrirsi di piccoli pesci e non solo di krill. Nel Mar Mediterraneo c'è il krill, è diverso e più piccolo rispetto a quello dell'Antartide, ma è l'alimento che nel Mar Ligure attira i cetacei.

**E' vera la vox populi (oggi bisognerebbe dire vox televisionis) che accredita i cetacei in generale di un'intelligenza non indifferente? E quali i tipi eventualmente più intelligenti?**

Senza alcun dubbio. Anche in questo caso però non c'è omogeneità. Nelle 85/90 specie citate precedentemente,

i cetacei non sono tutti uguali. Sono soprattutto gli odontoceti più piccoli a sviluppare un'intelligenza più spiccata: i delfini, le orche, il tursiope e varie altre specie, che hanno una fortissima socialità e la vita in gruppo è essenziale per la loro sopravvivenza. Hanno la capacità di chiamarsi uno con l'altro per nome; ognuno di loro ha un fischio modulato. E quindi sono animali molto intriganti, che hanno tra l'altro una vita molto lunga (i delfini possono vivere fino a 50-60 anni e le orche fino a 100 anni).

**Ma questa socialità è anche indirizzata verso l'uomo?**

Hanno la capacità di estendere la loro socialità anche nei confronti delle persone umane, ma in particolari circostanze chiaramente. Per esempio tante volte succede che i tursiopi vengano separati dal loro gruppo per qualche motivo e, non potendo vivere da

soli, vadano in una baia o in un porto a cercare il conforto della compagnia umana.

**I cetacei sono in grado di comunicare in qualche modo con l'uomo?**

Certo, anche se è un tipo di comunicazione non basata su un linguaggio articolato, bensì è una comunicazione più primitiva. Sono però in grado di comunicare sofferenza, piacere, curiosità, ostilità. I delfini ad esempio sono molto basati sull'uso del suono e quindi dell'udito ed hanno una complessità potenziale di comunicazione

altissima.

**Nel titolo anticipiamo che il mondo dei cetacei è forse anche un po' misterioso perché in generale il cittadino comune ne sa poco, gli esseri che lo popolano sono enormi, e fin dall'infanzia e poi in gioventù ci hanno proposto storie per nulla tranquille e tranquillizzanti sui cetacei; pensiamo solo a Moby Dick e a Pinocchio! E poi c'è il mito dell'Orca assassina (una tra l'altro, ha affondato la barca di nostri comuni amici in Atlantico), insomma ci piacerebbe sapere se c'è ragione perché i cetacei possano anche costituire un incubo per i naviganti.**

Ritorniamo nell'ambito della leggenda. Sono sicuramente contrario ad esempio ad attribuire all'Orca l'appellativo "assassina". Non si capisce di che cosa sia assassina. Gli americani la chiamano Killer Whale perché tra le prede dell'orca ci sono anche le altre balene.

**Ma tornando all'incubo dei**

**naviganti, se per esempio navigando di notte urti un cetaceo, peggio ancora una femmina con i piccoli, sei spacciato perché la tua imbarcazione verrà distrutta e affondata dal cetaceo a colpi di coda?**

No, io questo non lo credo. Sono successi dei gravissimi episodi con le orche (anche se le orche sono un caso a parte), ma il rapporto tra cetacei e barche a vela non è un problema di aggressività da parte del cetaceo, ma è un problema di collisione pura. L'animale infatti, magari durante la notte, è in superficie che sonnecchia e si scontra contro una barca a vela (oggi tra l'altro molto veloci). Molto spesso è la balena che si fa più male. Basta vedere le enormi cicatrici che molteplici cetacei hanno sul dorso. Nella collisione

molte di queste vengono uccise. E' bene però precisare che le balene non sono aggressive.

**In chiusura ti chiedo se hai da raccontarci qualche curiosità scientifica, o un aneddoto o qualcosa tipo scoop sui cetacei in esclusiva (si fa per dire) per la nostra rivista, o magari qualche gossip sui cetacei stessi?**

Forse parlerei più dei delfini che delle balene, perché i delfini dal punto di vista del comportamento sono più complicati, più complessi, più ricchi di particolarità. Con le balene facciamo più fatica. Sono totalmente diverse da noi: sono grandi, lente, un po' esseri alieni.

I delfini sono dei mammiferi selvatici. Se per esempio giriamo per un bosco e troviamo un cervo o un lupo, non ci capita certo di metterci a giocare. Invece i delfini vengono a giocare con le persone e questa è una cosa molto anomala. L'animale selvatico nel nostro immaginario è un animale che ha paura di noi, aggressivo, solitario. Con i delfini è diverso. Racconto un breve aneddoto. Ero per lavoro in Egitto, sul Mar Rosso, per costruire un'area protetta per alcuni delfini. Ero in acqua in questa specie di laguna, quando ad un tratto un delfino è venuto da me con un pezzo di plastica sulla pinna e me l'ha scaricato davanti al

naso. Sembrava un cane che portava la pallina all'uomo; così ho deciso di lanciare il pezzo di plastica in mare e il delfino me l'ha riportato immediatamente indietro. Il delfino è di fatto un animale selvatico ed è quindi stupefacente come sia egualmente in grado di stabilire con l'uomo un rapporto di fiducia e perché no di "amicizia".

**Caro Giuseppe ti ringrazio ancora moltissimo per averci dedicato un po' del tuo tempo e averci fatto partecipi di notizie e curiosità sul mondo dei cetacei. Data la tua grande passione e competenza anche per le mante, ci auguriamo di poterti incontrare di nuovo per parlare di questi altri animali marini così affascinanti. Grazie ancora, buon lavoro e buona fortuna.**



di Cristiano Minotti

per cortese concessione da Sapere & Salute



# Rientro senza stress

I consigli degli esperti per evitare di rendere il ritorno in città ancora più difficile e fastidioso

Stordimento, stanchezza, mal di testa, digestione difficile. E tanta, tanta, malinconia. È questa la fotografia del cosiddetto **stress da rientro**. Più che una malattia vera e propria è un insieme di sintomi, variabili da persona a persona, legati soprattutto al cambiamento di abitudini. E tanto più lo sbalzo è radicale, maggiori saranno le ripercussioni.

### Più attenzione agli eccessi

«Quest'anno ho proprio bisogno di staccare la spina: in vacanza voglio

divertirmi al massimo». Chi pensa di lasciarsi alle spalle un anno di faticoso studio o lavoro in questo modo sbaglia di grosso. Cambiare radicalmente stili di vita e **abitudini** per quindici giorni può sembrare un toccasana, in realtà non lo è affatto. Perché poi arriva settembre e si deve tornare alla routine di tutti i giorni.

La vacanza dovrebbe essere soprattutto un momento di **relax**.

Deve servire a ricaricarsi e a riposarsi, ovviamente divertendosi. Chi si

lancia all'avventura, magari in viaggi difficili e pericolosi per il gusto della sfida con se stesso, corre più rischi, al rientro, di chi vive le ferie come un meritato riposo.

### I suggerimenti degli esperti

Non iniziare a lavorare o a studiare a capofitto il giorno dopo il **rientro**. Meglio cominciare gradualmente, prendendosi il lusso di fare alcuni minuti di sosta e alternando il lavoro con il relax. In quest'ottica è quindi preferibile non rientrare all'ultimo momento, ma farlo qualche giorno prima della scadenza delle vacanze. In modo che con calma,

si rientra nel tran tran cittadino. Fondamentale anche riequilibrare l'**alimentazione**, ritornando a quella tradizionale gradualmente.

Frutta e verdura sono importantissime, perché fonti preziose di **antiossidanti**. Da non sottovalutare poi l'**acqua**: al rientro è bene berne due litri al giorno, in modo da depurare l'organismo.

Se la **digestione**, in questo periodo, è rallentata e più difficile del solito non c'è nulla di strano. È lo stomaco che si deve riabituare ai ritmi di tutti i giorni.

Per agevolarlo nel suo lavoro si può sempre chiedere un consiglio al farmacista:

esistono infatti rimedi di automedicazione, come gli **antiacidi** e i **procinetici**, che danno una mano alla digestione. Il rientro al lavoro è già difficile in sé, perché renderlo ancora più complicato con dolori e bruciori di stomaco?

Anche un po' di attività fisica non guasta. Fa bene all'organismo e aiuta a perdere un po' di peso. Tornare con qualche chilo in più, anche se ben mimetizzato dall'abbronzatura, può infatti causare un po' di malumore. Gli esperti consigliano di tornare a uno stile di vita sano e fare **attività fisica**. Così da rendere più morbido l'atterraggio del rientro.



## Più felici quando si programmano le ferie

Scegliere la meta delle vacanze, preparare le valige, avvisare amici e conoscenti, tirare fuori la macchina fotografica dal cassetto. È questo il massimo della felicità: uno studio olandese pubblicato sulla rivista Applied Research in Quality of Life ha scoperto che al ritorno dalle vacanze il livello di benessere di chi è partito è uguale a quello di chi è rimasto in città. A dire il vero, è anche emerso che chi ha davvero potuto godere di ferie rilassanti, al rientro, è più felice. Ma

lo è soltanto per due settimane al massimo, poi lo stato di grazia svanisce. Il dato più interessante, come si è detto, riguarda i preparativi: è in questa fase che le persone sono al massimo della gioia, probabilmente perché pregustano il meritato break. Alla luce di questi risultati il consiglio degli esperti è semplice: visto che il segreto della felicità sta soprattutto nella preparazione, basta fare più vacanze corte durante l'anno anziché una sola e lunga.

# L'inquinamento atmosferico può aumentare il rischio di ammalarsi di cancro?

Sì, anche se influisce molto meno di altri fattori, primo fra tutti il fumo di sigaretta.

## In breve

- La relazione tra smog e aumento dei casi di cancro, specie al polmone, è stata dibattuta a lungo perché era difficile da dimostrare.
- Esiste una relazione ben nota tra inquinamento e infiammazione dei polmoni che può in parte spiegare come lo smog possa favorire la comparsa del cancro.
- Uno studio in 9 Paesi e 300.000 persone seguite per oltre 13 anni, pubblicato nel luglio 2013, ha dimostrato la relazione tra aumento delle polveri sottili e numero di tumori, indipendentemente da altri fattori come il fumo di sigaretta.
- L'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) di Lione ha classificato l'inquinamento atmosferico e le polveri sottili fra i carcinogeni umani di tipo 1.
- Lo smog rimane una causa di tumore polmonare minore rispetto ad altre, in primo luogo il fumo, ma non per questo deve essere sottovalutata.

Per molti anni l'impatto dell'inquinamento atmosferico sulla formazione dei tumori, in particolare di quello al polmone, è stata oggetto di dibattito. Gli studi epidemiologici portati avanti nei diversi Paesi davano infatti risultati discordanti. Misurare l'impatto di un fattore complesso come l'inquinamento atmosferico sulla salute di un singolo individuo, in particolare quando si tratta di malattie a lenta formazione come i tumori, è molto difficile dal punto di vista metodologico: ogni volta che emerge una relazione, bisogna verificare la presenza di eventuali altri fattori (come il fumo e le altre abitudini di vita, l'alimentazione e persino le caratteristiche genetiche di una certa popolazione) che possono confondere i dati poiché a loro volta possono essere all'origine di un aumento dei casi di cancro.

## Da dove nasce l'ipotesi?

L'idea che l'inquinamento potesse facilitare la trasformazione delle cellule sane in cancerose ha però sempre avuto una solida base teorica. Oltre agli effetti tossici diretti di alcuni componenti dell'inquinamento cittadino (come il benzene) sul DNA cellulare, è noto da anni - e dimostrato da numerose ricerche epidemiologiche - che i polmoni di chi abita in città sono più frequentemente infiammati, così come è risaputo che le malattie infettive stagionali, come le bronchiti, guariscono con maggiore difficoltà in inverno e nei luoghi molto inquinati, proprio perché lo smog mantiene attivi i fenomeni infiammatori. E l'infiammazione, specie quando è cronica, è a sua volta un fattore che promuove il cancro non solo nei polmoni, ma in tutti i tessuti e organi. Mancava però una dimostrazione epidemiologica solida di questa relazione e, soprattutto, una misura dell'impatto dello smog sul rischio di cancro.

## I dati sperimentali

Nel mese di luglio del 2013 la rivista *Lancet Oncology* ha pubblicato uno studio molto ampio, condotto in 36 diversi centri

europei, che ha coinvolto 300.000 persone tra i 43 e i 73 anni in nove diversi Paesi. Per l'Italia ha partecipato il gruppo di epidemiologi dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano diretto da Vittorio Krogh. I dati ottenuti, che fanno parte del progetto ESCAPE (European Study of Cohortes for Air Pollution Effects), riguardano persone tenute in osservazione per ben 13 anni. Sono stati registrati le abitudini di vita e i cambi di residenza di ogni persona, per mettere in relazione l'eventuale comparsa di un tumore polmonare con il grado di inquinamento delle aree in cui hanno abitato.

Nel corso del periodo di osservazione si sono ammalate di cancro al polmone 2.095 persone. Di ognuna di esse è stata studiata l'esposizione alle cosiddette polveri sottili (PM 10 e PM 2,5), legate soprattutto all'inquinamento da traffico, ma anche ad altre sostanze prodotte dai riscaldamenti o dalle industrie.

Il risultato non lascia dubbi: per ogni incremento di 5 µg/m<sup>3</sup> di PM 2,5, il rischio relativo di ammalarsi di tumore al polmone aumenta del 18%, mentre cresce del 22% a ogni aumento di 10 µg/m<sup>3</sup> di PM 10. Sono quindi le polveri sottili le princi-

pali responsabili dell'effetto cancerogeno. Lo studio dice anche che non esistono limiti al di sotto dei quali l'effetto nocivo svanisce: si sono infatti registrati incrementi dei casi di cancro al polmone anche in gruppi esposti a un livello di inquinamento inferiore ai limiti massimi di norma secondo l'attuale legislazione europea (pari a 40 µg/m<sup>3</sup> di PM 10 e a 25 µg/m<sup>3</sup> di PM 2,5), limiti che peraltro vengono facilmente superati per molti giorni di seguito anche nelle grandi città italiane. Lo studio è talmente convincente che l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) di Lione ha annunciato il 17 ottobre 2013 di avere incluso l'inquinamento atmosferico e le polveri sottili (in gergo, il cosiddetto particolato) fra i carcinogeni umani di tipo 1.

## Le dimensioni del rischio

È importante sottolineare che, pur presente, il rischio di ammalarsi di tumore al polmone a causa dello smog è piuttosto limitato. Secondo stime dell'Organizzazione mondiale della sanità rilasciate poco dopo la pubblicazione di questo studio, il fumo di sigaretta è all'origine del 71% dei casi di cancro polmonare (con 5,1 milioni di decessi nel mondo), mentre allo smog è attribuibili l'8% dei casi (pari a 1,2 milioni di decessi). Inoltre, lo smog sembra essere lega-

to principalmente all'adenocarcinoma, una forma di tumore polmonare che si spera di poter individuare precocemente con l'aiuto di test come la TC spirale e l'analisi del microRNA, ambedue ancora allo studio ma molto promettenti. Con una diagnosi precoce, l'adenocarcinoma può essere curato in una buona percentuale di casi. Infine lo smog, come il fumo di sigaretta, può essere contenuto con apposite misure di tutela della salute pubblica, oltre che con un comportamento individuale responsabile, che limiti al massimo l'uso dell'automobile durante i periodi di massimo inquinamento. La cosa più importante, però, è evitare di sommare rischio a rischio: tutti dovrebbero evitare il fumo di sigaretta, ma chi abita in città ha una ragione in più per farlo.

## Per saperne di più

L'articolo di *Lancet Oncology* su cui sono riportati i risultati dello studio ESCAPE.

[http://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045\(13\)70302-4/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045(13)70302-4/fulltext)





Annalisa Gibi  
nostra  
corrispondente  
da Pechino

L'ITALIA(na) in CINA

Questione di costume:

# Anche l'orgoglio ha un prezzo

Beijing, 1 settembre 2014

di Annalisa Gibi

Ho trenta e più' anni (tre, trentatre) e non possiedo una batteria di pentole adeguata al mio status di donna spostata e madre di famiglia. Il mio set di pentole e padelle assomiglia di più a quello di una ventiseienne appena uscita da casa (infatti è lo stesso che avevo allora a parte qualche ricambio) con manici bruciati e fondi sottili, di scarsa qualità, oltre che tutte forme e colori disomogenei.

Per farla breve mi son convinta che ci siano certe cose nella vita, come i quadri alle pareti e un tappeto in ingresso, che dimostrano stabilità e sicurezza. Io negli ultimi sei anni ho cambiato quattro case e un continente e

se da una parte ho le pareti sempre bianche, dall'altra ho sedimentata conoscenza delle regole e trucchi della compravendita (e affitto) immobiliare.

Poi sono arrivata in Cina e i trucchi che credevo di aver ormai smascherato di agenti e agenzie, semplicemente non sono trucchi qui. A tutti quelli che hanno cambiato casa almeno una volta nella vita sarà successo di essere incalzati da agenti che, facendo leva su presunti altri clienti interessati, premevano sulle tempistiche per chiudere l'affare - "Sono venuti in molti a vedere l'appartamento" - "una coppia di giovani sposi torna domani a rivedere la casa e credo firmeranno l'offerta". Il problema però è che a Pechino

questo è vero.

In alcune zone il tempo massimo per cercare una casa da affittare si aggira intorno ad una settimana. Cioè è inutile andare a "vedere case" prima, questo perchè la gente cambia spesso lavoro, zona, casa, e il via vai, anche di stranieri è continuo. Visto un appartamento è interesse del cliente più che del proprietario chiudere l'affare in fretta (entro sera). Chi fosse convinto di essere più furbo di così, come pensavo di essere io, rischia, come è successo a me, di "perdere"

una soluzione dopo l'altra.



Capita l'antifona però la guerra non è ancora finita perchè dall'altra parte c'è comunque la voglia di fare il migliore affare possibile e la trattativa non esclude

dettagli come teiera inclusa o esclusa, tende nuove o vecchie ecc.. senza badare a modi eleganti o un pizzico d'orgoglio per la parola data. Anzi, la parola data, la propria faccia messa in gioco è un concetto così lontano che non suscita nessuna reazione.

Dopo aver visto diversi appartamenti carini essere "vinti" da altre coppie, averne visto altre decine assolutamente inadeguati, aver girato come pazzi per giorni e giorni, eravamo convinti di esserci finalmente aggiudicati quello del decimo piano, nel complesso che ci piaceva tanto, il prezzo accettabile e qualche dettaglio nell'arredamento da migliorare (l'avremmo sistemato da soli a nostre spese). Inoltre sembrava anche meno ambito di altri, forse per la posizione sfavorevole rispetto alle regole del feng shui.

Visto la mattina, accettato il prezzo e accordati con l'agente all'ora di pranzo, conosciuto il proprietario e fatti mille complimenti a lui, la moglie, i figli, la casa, la nonna, l'automobile, la cravatta, stavamo per rilassarci, sbagliando.

Il giorno dopo avremmo dovuto firmare il contratto ma arriva una telefonata dall'agenzia: "ma sa, forse il prezzo sale, il proprietario ha avuto altri contatti con persone interessate proprio oggi.. ha capito che può avere qualcosa in più.. deve decidere".

Stravolti, arrabbiati e stufi per i giochetti ma ancora non disposti a essere fatti fessi soltanto perchè senza un tetto sotto cui dormire, abbiamo pensato di tagliare la testa al toro: "La nostra offerta vale fino ad

oggi (che tosti siamo!) se no non chiamateci più non siamo assolutamente più interessati perchè non è così che si fa".

Niente, nessuna reazione, come se non avessimo detto nulla. E infatti tre giorni dopo ci hanno richiamato dicendo che se volevamo la casa era nostra per la stessa cifra già concordata e noi tre giorni dopo abbiamo accettato di buon grado, avendo finto di dimenticare il nostro orgoglio, la parola data e tutto quanto, tanto loro non ci avevano creduto fin dal principio. Loro lo sapevano prima di noi che, alla fine, sull'orgoglio vince il vile denaro, spesso.





*La fortuna non □  
di trarre vantaggio*

*altro che la capacità □  
dalle occasioni favorevoli*

*Orison Swett Marden*

# Giornate della salute

organizzate dal Comune di Milano

## Tavola Rotonda "Essere donatore di sangue oggi"

6 giugno 2014

All'interno della Giornate si è svolta anche una Tavola Rotonda con la partecipazione dei rappresentanti delle Associazioni Donatori presenti a Milano, che hanno esposto brevemente alcuni temi importanti tra cui l'acquisizione di nuovi donatori e l'incrementazione delle donazioni.

Dosca, tramite il suo Presidente Dr. Sze-go, ha presentato l'elaborazione grafica della ripartizione per fasce di età dei donatori dell'anno 2013, nei tre DMTE di Milano (oltre 61.000 donatori), da cui si possono trarre illuminanti conclusioni operative.

La fig. 1 mostra come oltre la metà dei donatori di Milano abbia un'età compresa tra i 36 e 55 anni, e scarsa sia la partecipazione dei giovani (solo il 13 % tra i 18 e i 25 anni); limitandoci a questa rappresentazione dovremmo dire che non è assicurato il ricambio generazionale. Si è poi voluto esaminare la ripartizione per fasce di età dei nuovi donatori (13.046) sempre nell'anno 2013 e sempre sui 3 DMTE, ricavandone una distribuzione sorprendentemente più incentrata sui giovani (fig.2):

- ben il 56% dei nuovi donatori ha età compresa tra i 18 e i 35 anni, e

- l' 83% è distribuito tra i 18 e i 40 anni (v. fig. 2).

Purtroppo essi sono pochi in valore assoluto (20%) per cui poco incidono sul totale, e se rimanessero tali anche negli anni a venire non sarebbero sufficienti a costituire un vero ricambio generazionale. Altra conclusione possibile: l'alta concentrazione di 40-55enni nel totale di donatori (56%), può far pensare che i

donatori diventino tali o, meglio, tornino a donare a quell'età dopo essersene allontanati dopo le prime donazioni fatte da giovanissimi.

Visto che in tempo assai vicino a noi (2013) c'è stata una risposta nettamente prioritaria dei giovani alla sollecitazione a donare, si può concludere che v'è disponibilità in tal senso, solo che va estesa di più, e in modo più capillare, l'azione promozionale: vanno intensificate sia l'azione promozionale e propaganda sui giovani nei loro ambienti (soprattutto scuole medie superiori e Università), sia le iniziative di fidelizzazione per mantenerli legati alla donazione, agendo con diverse iniziative in quegli ambiti che destano maggiore attrazione sui giovani, come cinema, concerti, sport; in particolare quest'ultimo quale veicolo a un tempo di acquisizione di nuovi donatori e di fidelizzazione degli stessi: si potrebbe pensare ad una vera e propria Associazione Sportiva Donatori Sangue- Milano con un suo logo, una sua Sede, allenatori, sul modello delle Associazioni Sportive Fiamme Gialle, Fiamme Oro, ecc, magari limitando l'operazione a poche specialità sportive.

Soprattutto in queste tipologie di azioni sarebbe auspicabile il determinante coinvolgimento della massima Istituzione locale, ossia il Comune, che ha già dimostrato attenzione e sensibilità su questo tema. Il Comune infatti possiede le infrastrutture dove praticare gli sport, che potrebbe mettere a disposizione di queste iniziative promozionali.

Un'azione congiunta tra le diverse Associazioni Donatori, soprattutto nei confronti del Comune potrebbe portare a interessanti frutti.



DO.S.CA Onlus  
Associazione Donatori di Sangue  
Ospedale San Carlo Borromeo

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

può salvare una vita

allevia sofferenze

restituisce salute

ha consentito grandi  
progressi nella medicina  
rendendo possibili  
i trapianti d'organo e  
interventi chirurgici  
con tecniche avanzate

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

Figura 1

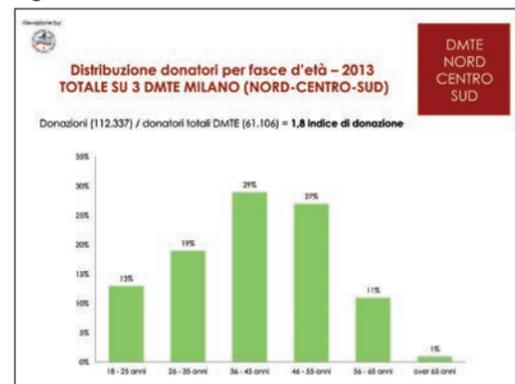
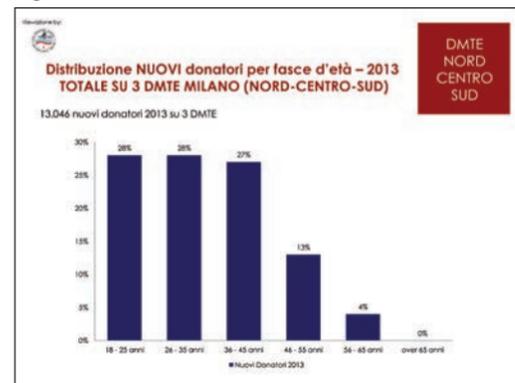


Figura 2



## facebook. Dosca

Attiva nuovamente da novembre 2013, la nostra pagina in questo momento accoglie 1239 amici, contro i 1090 da cui siamo partiti in autunno scorso, suddivisi in 48% donne e 52% uomini, per la maggior parte di età compresa tra i 18 e i 55 anni. Abbiamo quindi il supporto di potenziali donatori attivi, le persone che cerchiamo, e di cui abbiamo assolutamente bisogno. A breve la pagina riprenderà la sua attività per coinvolgere maggiormente gli iscritti, e cercarne di nuovi. Abbiamo infatti riscontrato che c'è stato un importante interesse per foto e temi che riguardano da vicino la nostra comunità, e su questo fronte vogliamo continuare con voi e per voi.

Intanto vi ringraziamo dell'affetto che ci avete dimostrato e vi diamo appuntamento a presto sulla nostra pagina Dosca - Associazione donatori sangue San Carlo.



## Ricetta di stagione

### Lasagne zucca e speck

#### Ingredienti:

- 1 confezione lasagne pronte (250 gr)
- 800 gr circa di zucca
- 80 gr speck
- 500 ml circa di besciamella
- parmigiano grattugiato
- burro

#### Preparazione

Tagliare lo speck a striscioline e rosolarle in una pentola antiaderente con un po' di burro finché diventino croccanti.

Tagliare a cubetti la zucca, passarla una quindicina di minuti in forno, schiacciarla bene con una forchetta e aggiungerla al soffritto di speck, aggiungere una spruzzata di pepe e continuare la cottura mescolando per qualche minuto.

Aggiungere la besciamella, mescolando bene fino ad ottenere una crema.

Terminata la preparazione della crema procedere come le lasagne classiche, alternando uno strato di lasagne a uno della crema di zucca preparata, e spruzzare ogni strato con un po' di parmigiano grattugiato, abbondando con il parmigiano sopra all'ultimo strato.

Infornare a 180° per quaranta minuti, utilizzando negli ultimi cinque minuti la funzione "grill" del forno, per ottenere una crosticina dorata.

Buon appetito!

Ricetta



**Se non sapete cosa indossare a una festa o in un'occasione speciale, o se volete qualche consiglio inviatemi una mail a [angolodelladonatrice@libero.it](mailto:angolodelladonatrice@libero.it)**

## sVestirsi in città

di **Martina Rossi, scrittrice**

La moda è così insopportabilmente brutta che va cambiata due volte all'anno. O almeno, così diceva Oscar Wilde.

Certo è che qualche bruttura nella stagione calda è sempre dietro l'angolo... Capita anche alle più attente fashion addicts di sembrare appena arrivate dalla spiaggia. Ma vestirsi bene in estate è più facile del previsto. È sufficiente rispettare qualche regola di buon gusto, che non andrebbe mai dimenticato, anche quando le temperature salgono!

Cosa non mettere mai? Le infradito in gomma. Tenetele per il mare, grazie! Le canotte e i top "estremi" che lasciano scoperta la schiena, anche questi adatti solo alla spiaggia. E poi ancora no al pinocchietto sotto il ginocchio, non dona a nessuna, neanche alle più stangone!

È molto importante privilegiare i tessuti più freschi e mettere al bando quelli sintetici, che fanno sudare e irritano la pelle. Il lino, il cotone e la seta sono scelte eccellenti. Volete un tocco vacanziero? Che ne dite

di cappello e occhiali da sole? Il primo può dare un tocco chic e di originalità al nostro look da città e non farci sentire fuori posto, oltre ad evitarci qualche colpo di calore, gli occhiali invece sono un must di tutto l'anno, ma che siano di buona fattura, s'intende! E se invece il problema è opposto, e cioè sopravvivere vestite da ufficio quando fuori ci sono 40 gradi all'ombra? Quanto agli abiti evitate quelli leggerissimi e troppo corti, modello prendisole, meglio uno chemisier, oppure i tailleur estivi con giacca a maniche 3/4 e gonna, sempre in tinte tenui come sabbia e avorio, ed evitando colori troppo accesi o tinte scure che assorbono maggiormente le radiazioni solari. Canottiera sì, ma solo come sottogiacca! È uno di quei capi rischiosissimi; quella di cotone, soprattutto se bianca, andrebbe bandita per essere certe di non fare scivoloni. E poi chi ha detto che solo scoperte è possibile restare fresche? Basta

scegliere i tessuti giusti come vi dicevo, e non soffrirete. Così magari eviteremo il più possibile gli shorts, che sono uno dei must have dell'estate, perché pratici, comodi e onnipresenti nei negozi, ma non certo per tutte. Rischiano di trasformarsi in un vero incubo se indossati nel modo sbagliato. Non importa se le vostre gambe sono perfette e senza un filo di cellulite, ci sono delle regole che tutte, senza eccezione alcuna, dovrebbero seguire. La lunghezza, ad esempio, non deve mai, per nessun motivo, lasciar intravedere più del necessario, o la fodera delle tasche. Scegliete qualche centimetro in più, passando dagli shorts a un pantaloncino, e sarete già certe di essere nel giusto! Il modello per chi ha dei fianchi pronunciati è dritto e senza volume; mentre per chi ha fianchi stretti a palloncino o pieghe alla vita. Il bianco è il vero protagonista, facile da abbinare e perfetto per l'estate, è indubbiamente il colore più fresco che ci sia. Tuttavia ricordate che tende a sottolineare tutti i dettagli del vostro fisico, pancetta inclusa... Scegliete pantaloni e camicia bianca se volete cercare di ridimensionare l'insieme. Se poi volete sfruttare tutta la solarità di questo colore, optate per un abito semplice dalle linee morbide e pulite e aggiungete gioielli in oro, anche vistosi. Preferite le t-shirt, le bluse e le camicie, sono fresche e leggere ma coprono le spalle. La t-shirt ha conosciuto un successo senza pari, ma come indossarla? L'abbinamento intramontabile perfetto per quasi tutte le occasioni resta indubbiamente il jeans. In questo caso sono scarpe e ac-

cessori a fare la differenza e a trasformare un look da spiaggia in raffinato look per un aperitivo con le amiche. Meglio scegliere delle magliette morbide, da portare dentro a pantaloni e gonne per un tocco più femminile e meno casual. Potete indossare la maglietta da sola oppure scegliere di indossare sopra una camicia aperta oppure un blazer, perfetto per le giornate meno torride. Sulle magliette casual sono perfette collane lunghe, un po' stile hippie, oppure catenine sottili che si intrecciano. Mi raccomando però non andate a rubare le t-shirt dall'armadio di lui: il taglio maschile renderebbe la vostra silhouette senza curve!

Le scarpe sono un altro punto dolente: mi ripeterò, ma mai ciabatte o infradito se non state andando in spiaggia! Se volete un look casual un paio di sneakers di tela saranno perfette. Fortunatamente poi, come vi ho già detto in un altro appuntamento, le ballerine la fanno ancora da padrone, attenzione solo a non metterle con i fantasmini, l'effetto è davvero orrendo. Il dress code stagionale ci dice anche che è meglio evitare sandali troppo aperti, e che vanno benissimo invece décolletè, zeppe o scarpe open-toe. Nel momento in cui si mostrano i piedi però, la pedicure deve essere molto curata.

Ah, quasi dimenticavo, per le occasioni formali di stagione, che si sa, sono molte, anche i vostri fidanzati o mariti possono avere una via di fuga: le giacche o i completi di lino, magari con tinte chiare, in modo da non dover letteralmente sudare sette camicie.



Martina Rossi

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



# Moda e tendenze

**100 anni** 1914

# Anniversari in medicina

## Centenario della nascita

**10 gennaio 1914**

Nasce **Lirio Barberi**, medico italiano, disperso in Russia nelle battaglie del gennaio 1943. Consegue la laurea in Medicina con una tesi sui reperti ematologici nell'anemia da malaria cronica. Lo scoppio della II Guerra Mondiale lo costringe ad arruolarsi e, col grado di

Sottotenente Medico, viene inviato sul Fronte Russo. Aggregato al III° Gruppo di Artiglieria a Cavallo, viene promosso al grado di Tenente Medico. Nel gennaio 1943 i russi cominciano la grande offensiva contro le truppe italiane. Barberi rimane sul campo di battaglia fino alla fine per curare i feriti italiani.

## Centenario della morte

**4 gennaio 1914** Muore il medico e scrittore statunitense **Silas Weir Mitchell**. Diventa dottore in Medicina nel 1850 al Jefferson Medical College. Durante la Guerra Civile assume l'incarico di controllare i pazienti affetti da malattie e danni nervosi al Turners Lane Hospital di Philadelphia e alla fine della guerra consegue la specializzazione in Neurologia. Mitchell, nel mondo medico, viene associato principalmente alla cura di malattie nervose come l'isteria. Oltre a svolgere la sua professione di medico, egli si appassiona anche alla letteratura. Scrive infatti molteplici volumi di versi e narrativa, che gli danno un ruolo importante fra gli autori americani di fine '800.

100 anni

## Centenario Premio Nobel

**1914**

Riceve il Premio Nobel per la Chimica **Theodore William Richards**, chimico statunitense. Si laurea in Scienze nel 1885 all'Haverford College in Pennsylvania. Tre anni dopo consegue il dottorato in Chimica alla Harvard University e qui, nel 1901, diventa professore ordinario. Nel 1903 viene nominato direttore del Dipartimento di Chimica ad Harvard. La maggior parte del suo lavoro riguarda la determinazione del peso atomico, il cui studio inizia nel 1886 analizzando l'ossigeno e il rame. Inventore della nefelometria (tecnica di analisi chimico-fisica col quale si determina la quantità di sostanza in sospensione in un liquido confrontando la luce diffusa da questa con quella diffusa da una sospensione nota), dal 1912 ridetermina con elevata accuratezza i pesi atomici di trenta importanti elementi chimici. Per questa ragione riceve nel 1914 il Premio Nobel per la Chimica. Le sue scoperte hanno sicuramente contribuito a diffondere una più moderna e attuale idea di atomo.

**50 anni** 1964

# Anniversari in medicina

## Cinquantenario della morte

**31 dicembre 1964**

Muore **William R. D. Fairbairn**, medico e psicoanalista scozzese. Frequenta l'Università di Edimburgo dove studia Lingua e Cultura greca. Serve sotto il generale Allenby nella campagna palestinese e quando torna decide di diventare medico e

specializzarsi in Psicologia. Grazie ai suoi scritti diventa membro della British Psychoanalytical Society (1931). È innovatore della teoria delle relazioni oggettuali, una serie di modelli sullo sviluppo mentale e affettivo umano che ha avuto origine dagli studi della psicoanalista Melanie Klein.

## Cinquantenario della morte

**15 settembre 1964** Muore il chirurgo statunitense **Alfred Blalock**. Si laurea nel 1922 presso l'Ospedale di Baltimora. Dopo diversi incarichi, nel 1941 torna a Baltimora per ricoprire il duplice ruolo di Primario del reparto di Chirurgia e Direttore della Facoltà di Medicina. Uno dei suoi principali studi è legato alla cura della tetralogia di Fallot o "morbo blu", cianosi determinata da una serie di malformazioni cardiache, che impediscono il normale flusso di sangue ai polmoni. Il medico cerca di correggere questa anomalia mediante anastomosi dell'arteria polmonare alla succlavia. Dopo anni di esperimenti sui cani, Blalock sperimenta la tecnica sull'uomo. In un anno la sua tecnica viene impiegata su più di 200 pazienti.

## Cinquantenario Premio Nobel

**1964**

I biochimici tedeschi **Konrad E. Bloch** e **Feodor F. K. Lynen** vincono il Premio Nobel per la Medicina, per le scoperte sul metabolismo degli acidi grassi e del colesterolo. Bloch nasce in Polonia e frequenta la Facoltà di Chimica all'Università Tecnica di Monaco. A causa della persecuzione nazista degli ebrei, nel 1934, si trasferisce in Svizzera per poi espatriare negli USA, dove entra nel dipartimento di Biochimica della Yale School of Medicine. Successivamente consegue alla Columbia University il dottorato di ricerca in Biochimica; svolgerà la sua attività ad Harvard sino al suo ritiro nel 1982. Lynen frequenta la Facoltà di Chimica dell'Università di Monaco. La sua formazione avviene sotto importanti personalità scientifiche. Sarà però Heinrich Wieland (Premio Nobel per la Chimica) ad influenzarlo maggiormente. Egli rimane sempre legato all'Università di Monaco, dove diviene professore di Chimica nel 1942, poi professore assistente e nel 1953 professore di Biochimica.

50 anni

## Lo psicologo risponde

# Lo psicologo risponde

Buongiorno Dottoressa, sono un ragazzo di 21 anni e vorrei raccontarle ciò che mi sta succedendo, sperando che riesca ad aiutarmi.

Ho sempre avuto una vita ricca e molto soddisfacente, piena di amici e divertimento fino a quando, circa sei mesi fa, ho vissuto un episodio che mi ha sconvolto l'esistenza. Mi trovavo con due amici in un bar ed ho iniziato a sentirmi strano: il cuore mi batteva forte, non riuscivo a respirare e a deglutire bene, sudavo molto e mi sentivo svenire. È durato circa 10 minuti, ma è stato terribile perché ho creduto che sarei morto. In seguito ho avuto altri episodi meno intensi, ma da quel giorno preferisco restare a casa perché temo che possa succedere di nuovo. Così, non ho quasi più visto gli amici, ho interrotto l'attività sportiva e non ho frequentato le lezioni universitarie, perdendo il semestre.

Inizialmente ho creduto che sarei riuscito ad uscire da questa situazione da solo, ma più passa il tempo e più ho la sensazione di non avere il controllo della mia vita, e questo mi ha spinto a rivolgermi a lei.

Buongiorno, capisco che il malessere legato alla sua situazione sia molto intenso e abbia delle conseguenze negative su tutta la sua vita.

L'episodio che mi ha descritto sembra poter essere definito un attacco di panico. Oltre che per l'intensità dei sintomi, spesso confusi con un attacco cardiaco, questo disturbo si caratterizza per la sua pervasività in ogni aspetto della vita. Infatti, come anche lei rac-

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

conta, spesso il timore che "succeda di nuovo" è così forte da portare la persona a evitare molte attività (università, sport, amici). Così facendo, però, si instaura un circolo vizioso per cui il continuo evitamento rende tali attività sempre più spaventose rafforzando l'idea di non poterle affrontare. A tal proposito, la informo sulla possibilità di un percorso psicologico, presso l'UOC di Psicologia Clinica dell'A.O. San Carlo Borromeo, che possa aiutarla ad individuare il modo migliore per gestire questa sua difficoltà.

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

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



## Il medico risponde



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

Buongiorno, ho iniziato a donare il sangue dall'agosto 2008. Da un anno sono sotto cortisone e ad oggi ne assumo 25mg a giorni alterni causa miastenia. Ho interrotto la mia attività di donatore, quando potrò tornare a donare? Devo finire i cicli di cortisone o posso donare comunque nel mentre?

Grazie

Donatore DOSCA

Gent.mo Donatore, a causa della patologia di cui è portatore, indipendentemente dalla terapia cortisonica alla quale è al momento sottoposto, temo che non possa più effettuare donazioni di sangue. La invito comunque a rimanere in contatto con DOSCA per una eventuale attività di volontariato.

Un sentito ringraziamento ed un cordiale saluto.

Dr. Vincenzo Toschi

Buongiorno, sono stato donatore presso il Policlinico di Milano per anni ed attualmente sono sospeso a causa di alcune apnee notturne.

Vorrei sapere se si tratta di un atteggiamento iper cautelativo o se invece ci possono

essere i presupposti per proseguire con la donazione.

Grazie e cordiali saluti

G.T.

Caro Donatore, non è un atteggiamento iper cautelativo, ma le apnee notturne sono una causa di sospensione dalla donazione. Mi dispiace ma si tratta di un disposto di legge.

Un ringraziamento per la sua attività di volontariato.

Dr. Vincenzo Toschi

Salve, devo venire a donare e volevo sapere: negli esami di routine è compresa anche la misurazione dell'acido urico? Nel caso non lo sia, è possibile aggiungerla?

Grazie mille

Donatore DOSCA

Negli esami eseguiti routinariamente non è prevista l'uricemia. Se necessita dell'esame, può richiederlo al medico selezionatore. L'uricemia può essere aggiunto agli esami di routine eseguiti in occasione della donazione. Grazie a lei per venire a donare presso il nostro Centro.

Dr. Vincenzo Toschi

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



# Il medico risponde

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



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



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

Campagna pubblicitaria di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

## L'Avvocato risponde



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

*Egregio Avvocato, ho bisogno di un consiglio, io ho 40 anni e un bimbo di 2, abbiamo un mutuo per la casa in cui abitiamo di 500 euro a testa ancora per 5 anni. Lavoriamo entrambi con uno stipendio simile. Dalla nascita del bambino i nostri rapporti si sono molto deteriorati e io sono stato sempre più messo da parte, mia moglie vuole prendere tutte le decisioni, sta mostrando sempre più segni di insoddisfazione anche solo verso la mia presenza, la sua prospettiva di vita è con il bambino, tutti gli altri possono anche non esistere. Sto cercando in tutti i modi di riconquistarla e di evitare qualsiasi scontro. Non ho ancora fatto nessun passo verso una separazione. Io non avrei un altro posto dove andare, purtroppo non ho soldi da parte, sono sempre stato precario, solo da poco sono stabile lavorativamente. Il mio stipendio se ne va quasi tutto per il mutuo, le spese, le tasse arretrate ed il resto, anche se cerco di risparmiare il più possibile. Mi sono informato leggendo su internet al riguardo, so che una separazione per me sarebbe una rovina. Tuttavia sto rimettendoci*

Per contattare l'avvocato telefonare al numero **335-8196 499** oppure scrivere una e-mail a [avvocato@doscasancarlo.it](mailto:avvocato@doscasancarlo.it)

*nel mio equilibrio. Ma come posso affrontare questa situazione? Grazie avvocato. A.F. (donatore DO.S.CA.)*

Carissimo, leggendo il suo post avverto la sofferenza ma anche la paura del futuro del suo matrimonio.

Credo lei faccia benissimo a sforzarsi per evitare che la situazione familiare degeneri, per evitare il peggio ma soprattutto per poter far vivere vostro figlio nelle condizioni migliori. In quest'ottica le consiglio caldamente di rivolgersi alla Mediazione Familiare, per una più approfondita trattazione del suo caso, che non può ovviamente essere fatta in questa sede. La Mediazione Familiare che è uno strumento molto valido ed utile anche per prevenire ed evitare la separazione coniugale. Non è una terapia di coppia, bensì un percorso di aiuto per ritrovare anzitutto il dialogo fra genitori, coniugi, etc.

Consideri che molti consultori familiari ormai la offrono, se non ci sono vari centri privati o singoli mediatori professionisti.

Vedrò che ne trarrete ottimi benefici. Le faccio i miei migliori auguri. Sperando di esserle stato utile, resto a sua disposizione. Con i miei più cordiali saluti.

Av. Giovanni Nanetti



L'Avvocato risponde



**Disturbi dell'alimentazione: una guida pratica per i familiari**

**Autore: Riccardo Dalle Grave**  
 Casa Editrice: Positive Press  
 Pagine: 224 Prezzo: 22,00 €

Obiettivo di questo libro è quello di offrire ai famigliari informazioni scientifiche sui disturbi dell'alimentazione, che colpiscono i loro cari. I disturbi dell'alimentazione hanno un impatto profondo non soltanto su chi ne è affetto, ma anche sulle persone che vivono con chi ha questo problema. I familiari hanno a volte la sensazione di essere tiranneggiati dalle regole imposte dal disturbo dell'alimentazione e provano sentimenti di tensione e di frustrazione. La diffusione di una moltitudine di informazioni inadeguate genera confusione e false convinzioni. Questa è una guida utile e affidabile, in grado di spiegare in modo adeguato i molteplici aspetti dei disturbi dell'alimentazione, per cercare di risolverli con l'aiuto di tutta la famiglia.



**Segantini**

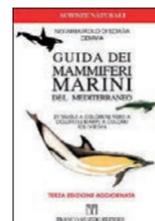
**Autore: Asta Scheib**  
 Casa Editrice: Francesco Brioschi Editore  
 Pagine: 256 Prezzo: 16,00 €



Nessuno avrebbe mai immaginato che Giovanni Segantini, orfano e pressoché analfabeta, sarebbe diventato uno dei più grandi pittori del suo tempo. Nel 1877 Segantini si iscrive all'Accademia di Brera, dove incontra Carlo Bugatti, rampollo di una famiglia milanese benestante, e la sua giovane sorella Luigia. Un incontro destinato a cambiare per sempre la sua vita. Sfidando le convenzioni di fine Ottocento, incuranti delle differenze d'età e ceti sociali, Giovanni e Luigia sono uniti da un amore straordinario; una coppia unita da un legame indissolubile e incurante delle difficoltà economiche e dei continui e faticosi spostamenti tra Italia e Svizzera, cui solo la morte prematura del pittore pose fine.

**Guida dei mammiferi marini del Mediterraneo**

**Autore: Giuseppe Notarbartolo di Sciarra e Massimo Demma**  
 Casa Editrice: Franco Muzzio Editore  
 Pagine: 264 Prezzo: 22,00



Questo libro vuole far conoscere i mammiferi marini del Mediterraneo e, per mezzo di questa conoscenza, farli apprezzare ed amare. Il testo si sofferma in particolare sui cetacei. E' una guida divulgativa che identifica i molteplici mammiferi marini, dando informazioni sulla biologia, la storia filetica, la morfologia, l'etologia e l'ecologia degli animali che popolano le acque del Mediterraneo.

**Traccia**

Era d'estate e tu bella  
 di rosso vestita  
 camminavi dritta senza esitare.  
 Perdevi lo sguardo nella luce diffusa  
 e solcando le onde dei mari  
 regalavi un segno d'amore.  
 Svelato il segreto  
 racchiuso in una goccia di profumo  
 speravi un timido bacio al tramonto  
 o uno sguardo dentro al cuore.  
 Ti nascondevi dietro un trucco leggero  
 e in una danza sfrenata  
 cercavi l'altro pezzo del cielo,  
 piangendo d'autunno dentro un dolore senza fine  
 insieme a un destino mai chiesto.  
 Un lungo soffio di malinconia  
 dentro un pallido inverno ha avvolto  
 ogni tuo velato pensiero.  
 I sogni rifioriscono all'alba  
 non chiuderli a chiave nel cassetto  
 e aiutali a trovare un po' di futuro .  
 Traccia la strada, e riempi di te.

Marina Pedrini

**Amicizia**

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

Giovanna Capuano



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

Per scrivere alla redazione inviare una mail a [info@doscasancarlo.it](mailto:info@doscasancarlo.it) o scrivere all'indirizzo **Dosca Onlus** via Pio II, 3 20153 Milano

Letti per voi

Scritti da voi

## Lettere alla redazione



### La lettera del mese

Caro Eduardo,  
con grande ritardo, e di questo chiedo scusa, ho ricevuto la Rivista de "il Donatore" che ho trovato molto interessante: vi do senz'altro una mano per coinvolgere i giovani che conosco a donare il sangue.  
Un saluto affettuoso  
Roberta Einaudi

Grazie, grazie, grazie Roberta!  
Non sai quanto mi e ci faccia piacere ricevere apprezzamenti positivi alla nostra Rivista, frutto di lavoro di dilettanti quali siamo in materia. Grazie anche di quanto potrai fare per indirizzare giovani alla donazione. Spero non ti dispiaccia se pubblico la tua lettera nella rubrica di Lettere alla Redazione, per pavoneggiarci un po' e far vedere agli associati che il nostro lavoro è apprezzato anche all'esterno del circuito associativo.  
Ciao e arrivederci. Un caro e cordiale saluto  
Eduardo Szego

### ISCRIZIONE ALLA GITA SOCIALE Modi e priorità

Buongiorno,  
anche quest'anno non sono riuscito a prenotare in tempo per partecipare alla gita annuale di DOSCA. Telefonando in segreteria il secondo giorno dall'apertura delle iscrizioni, mi è stato riferito che i posti erano già terminati. Mi domando come sia possibile che in un solo giorno finiscano 150 posti. L'anno scorso non sono potuto venire, ma credo che si facciano delle preferenze nell'iscrivere prima determinate altre persone.  
Donatore DOSCA

Caro donatore,  
cogliamo l'occasione per precisare con chiarezza la modalità di iscrizione alla gita. Ogni anno quando apriamo le iscrizioni, i posti si esauriscono tempestivamente. Abbiamo impostato un limite di 150 posti sia per necessità organizzative sia per il costo che diventerebbe per noi troppo importante. Quest'anno per non avere lamentele abbiamo adottato un sistema chiaro e ben definito. Abbiamo precisato prima dell'apertura delle iscrizioni (annuncio

sul sito internet e cartelli in sede) i nuovi parametri della Gita Sociale. In particolare 30 posti sono riservati ai volontari, agli organizzatori e al personale del Centro Trasfusionale. A questi 30 posti vanno aggiunti gli esclusi dell'anno precedente (di cui nominativi potrà trovare elenco sul sito di Dosca). Ci sembra giusto e corretto dare priorità a chi è rimasto in lista d'attesa l'anno precedente. Infine quando voi donatori chiamate per iscrivervi, abbiamo un sistema informatico che registra giorno e ora dell'inserimento dei dati. Posso assicurarle che in tre ore dall'apertura delle iscrizioni tutti i posti sono stati occupati. Non posso convincerla del contrario, ma siamo tranquilli e a posto con la coscienza. Non facciamo preferenze e cerchiamo di seguire una logica corretta per non fare torti di alcun genere.  
La informo inoltre che è disponibile a tutti in segreteria l'elenco con i nominativi degli esclusi di quest'anno e quindi in lista d'attesa con priorità per la gita DOSCA 2015. Non sono considerati in lista d'attesa coloro che hanno dato disdetta.  
Certi della sua comprensione. Saluti.

### ANCORA SULLA GITA SOCIALE Diritto all'accompagnatore

Buongiorno, ero interessata a partecipare alla gita a Verona in veste di accompagnatrice. Volevo sapere se per il prossimo anno è possibile venire o bisogna obbligatoriamente venire in coppia ad un donatore?  
Grazie mille. Cordiali saluti  
D. S.

Gentilissima D. S.,  
come lei potrà comprendere, DOSCA organizza una gita annuale che è pensata e programmata per i donatori di sangue. Quest'anno abbiamo inoltre deciso di ridurre il numero di accompagnatori per poter permettere ad un maggior numero di donatori di partecipare a questo evento che di fatto è a loro dedicato. Di conseguenza è necessario che alla gita sia presente il donatore, il quale a sua volta, secondo i nuovi parametri, potrà portare con sé un solo accompagnatore.  
Certi della sua comprensione,  
Cordiali Saluti

### COME DIVENTARE DONATORE Donazione differita

Spett. DOSCA, sono da anni un vostro donatore. Voglio portare un amico a donare per la prima volta. Come sono le procedure?  
Donatore DOSCA

Caro donatore,  
da qualche mese le procedure di accettazione dei nuovi donatori sono lievemente cambiate. Al primo accesso viene effettuata una visita con relativi esami del sangue per appurare l'idoneità alla donazione. Dopo 7 giorni dall'esame di idoneità, il nuovo donatore potrà ripresentarsi al Centro Trasfusionale per effettuare la prima donazione di sangue. Qualora ci fossero eventuali problematiche che impediscano la donazione, sarà il medico stesso ad informare il donatore durante la visita pre-donazione.  
Ricordiamo che il personale del Centro Trasfusionale NON è autorizzato a rilasciare telefonicamente informazioni riguardanti gli esami d'idoneità effettuati.

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





Medicina in pillole

Cronaca in pillole

## Pasta e riso a cena dimagrire con i carboidrati è possibile

Uno studio pubblicato sulla rivista scientifica **OBESITY** ha dimostrato che **l'assunzione di carboidrati la sera determinerebbe un dimagrimento**. L'esperimento è stato fatto su 78 obesi, divisi in due gruppi uguali, i quali hanno seguito per sei mesi lo stesso tipo di dieta ipocalorica (1300/1500 Kcal al giorno), con un'unica differenza: in un gruppo i carboidrati (pasta, riso, pane, patate, yogurt alla frutta, biscotti) venivano assunti, con altri alimenti, prevalentemente alla sera; nell'altro venivano distribuiti nella giornata. Dopo sei mesi si è osservata una maggiore perdita di peso nei pazienti che assumevano carboidrati la sera. Pare infatti che durante il riposo notturno gli zuccheri vengano immagazzinati per essere poi rimessi in circolo, sotto forma di glucosio, nel corso della giornata.



## Apnee notturne nuove cure dal dentista

Spesso capita che sia proprio il dentista a scoprire questa patologia e adesso potrà addirittura curarla. Il XXI Congresso Nazionale del Collegio dei Docenti di Odontoiatria a Roma ha messo in luce nuovi trattamenti per le **apnee ostruttive** del sonno, in forma lieve o moderata. Esisterebbero infatti **speciali apparecchi per denti in grado di limitare o risolverne del tutto i sintomi**. Verranno realizzati dispositivi orali su misura in grado di mantenere la mandibola e la lingua spostate in avanti durante la notte, così da creare più spazio nella parte posteriore della bocca ed evitare l'ostruzione delle vie aeree. Una soluzione poco invasiva, facile e utile anche nel russamento semplice. Saranno apparecchi dentali comodi e facili da indossare, insomma prêt-à-porter.

## Il mare: come fare d'inverno 30 minuti con il salgemma come 3 giorni al mare

È una stanza di 40 mq con soffitto e pavimento ricoperti da salgemma per garantire un ambiente ipoallergenico. Si chiama **Aerosal**, la nuova sperimentazione del reparto di Otorinolaringoiatria del Policlinico Universitario di Bari. Una "Clinica del Sale" in cui 30 minuti al suo interno apportano gli stessi benefici di 3 giorni al mare. Una terapia particolarmente indicata per l'ingrossamento delle adenoidi conseguente all'infiammazione della tonsilla faringea, comune nei bambini tra 3 e 10 anni. In questa stanza, **i pazienti**, attraverso un sistema di aerosol, **respirano piccolissime particelle di sale e iodio di dimensioni ideali per raggiungere tutte le sezioni delle vie respiratorie**. Verrà presto avviato un trial clinico anche all'Istituto Scientifico Universitario San Raffaele di Milano su pazienti che soffrono di psoriasi, coordinato dal primario dell'Unità di Dermatologia e Cosmetologia dell'ospedale milanese.

## L'età dei pantaloni 3.000 anni di esistenza

Se qualcuno pensava di aver inventato una moda, si sbagliava di grosso. Gamba stretta, cavallo largo, vita bassa: se non avessero subito l'usura di migliaia di anni di storia, sembrerebbero normali jeans. Invece i pantaloni di lana, rinvenuti in una delle tombe di Yanghai nel bacino di Tarim, nella regione cinese dello Xinjiang, sono forse i più antichi mai trovati. Le prime analisi al radiocarbonio li fanno risalire a circa 3.000 anni fa, epoca in cui i pantaloni servivano forse per cavalcare.



## Previsioni del tempo? una scienza numerica

La storia della meteorologia è la storia di una grande sfida: quella dell'uomo verso la natura. Se nell'antichità le previsioni erano prevalentemente legate all'interpretazioni di segni e cambiamenti atmosferici, oggi la meteorologia è una scienza numerica (*Numerical Weather Prediction*). Secondo questo metodo, i processi atmosferici sono descritti dalle leggi della fisica e simulati attraverso un complesso sistema di equazioni. La raccolta di dati avviene attraverso una fitta rete di punti di rilevamento, dove si trovano strumenti di rilevazione specifici come termometri, anemometri, pluviometri, ecc. Per la raccolta dei dati in aria vengono utilizzati gli aerostati con la funzione di misurare le condizioni atmosferiche fino a 20 km di altezza. Le rilevazioni vengono poi trasmesse ai più potenti computer sulla Terra.

## L'arcobaleno 7 cose che forse non sai

1. **Difficilmente ne vedrai uno a mezzogiorno.** I raggi solari devono colpire le gocce d'acqua con un'inclinazione di circa 42 gradi.
2. **Potresti vederne uno anche di notte.** In questo caso è la luce della Luna che li crea. Dato che non distinguiamo i colori al buio, gli arcobaleni lunari ci appaiono come semplici archi bianchi.
3. **Due persone non vedono mai lo stesso arcobaleno**, perché è un arco di cerchio il cui centro si trova sulla linea ipotetica che congiunge il Sole agli occhi di chi guarda. Gli occhi di due persone non sono mai nella stessa posizione nello stesso istante.
4. **Non potrai mai raggiungerne la fine.** Quando ci spostiamo si sposta anche l'arcobaleno.
5. **Non potrai mai distinguerne tutti i colori**, perché costituito da uno spettro continuo di colori.
6. **Potresti vederne uno doppio o triplo**, per la multipla riflessione dei raggi rifratti dalle gocce d'acqua.
7. **Puoi farlo scomparire**, con un paio di occhiali da sole polarizzati che bloccano la luce riflessa.

# L'Arena di DOSCA

## Noi donatori, alla scoperta di Verona



Poche parole quest'anno per descrivere l'**8ª gita annuale di DOSCA!**

Sì, meglio lasciare spazio alle foto, che descrivono, sicuramente meglio di me, paesaggi, stradine, scorci dell'affascinante antica Verona.

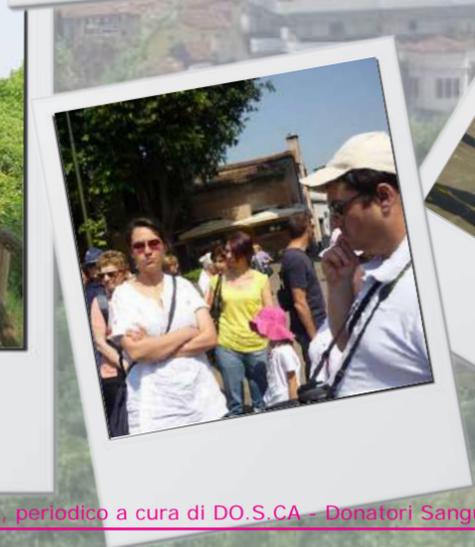
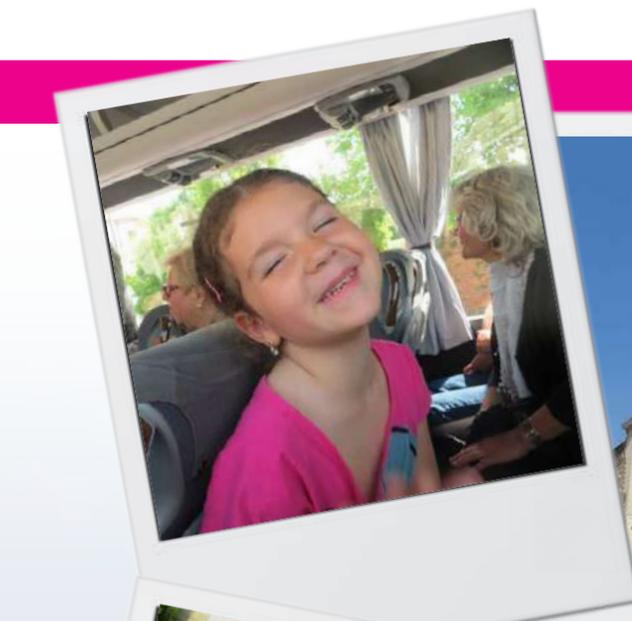
Sole in faccia, maniche corte e zaino in spalla: pronti per immaginare luoghi e architetture di un tempo e gustarne tutti gli aspetti più interessanti. 150 donatori con il naso all'insù per osservare e non farsi scappare alcun dettaglio indicato dalle guide.

Ammettiamo che ci piace vedervi così entusiasti e ci sentiamo anche un pochino soddisfatti per aver organizzato qualcosa di gradevole per tutti voi! Sicuramente abbiamo potuto fare solo una carrellata veloce di tutte

le bellezze della città: il famoso balcone di Giulietta, la casa di Romeo, le tombe degli Scaligeri, Piazza Bra e Piazza delle Erbe e infine l'Arena. L'Arena è stato l'ultimo luogo che abbiamo visitato prima di ripartire per Milano e proprio qui i nostri tre gruppi si sono riuniti a fine giornata. Lo definirei significativo.

Oggi l'Arena può contenere circa 15.000 spettatori e in proporzione noi eravamo solo 1/100! Eppure **sarebbe davvero bello un giorno vedere l'Arena gremita di donatori DOSCA.**

Sogniamo in grande? Chi può dirlo! Ringraziamo volontari e donatori per l'attiva ed energica partecipazione e collaborazione! Alla prossima!



“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.



**DOSCA**

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

Campagna pubblicitaria di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA



vita associativa



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

## SettimoNews

Cari donatori,  
in questo frangente vorrei raccontarvi di un'iniziativa molto bella organizzata dalla Consulta del Volontariato di Settimo Milanese, di cui fa parte anche la nostra associazione. L'evento dal titolo "3 Giorni Insieme - Progetto di Solidarietà per il Territorio", si è svolto dal 13 al 15 giugno con molteplici appuntamenti su tematiche legate al mondo dei bambini. Scopo di queste giornate è stato quello di sensibilizzare le persone nei confronti di quei concittadini con problematiche economiche importanti, che magari abitano nella casa accanto ma di cui ignoriamo la situazione precaria in cui vivono. Le giornate si sono aperte venerdì sera con un'interessante conferenza sui bambini soldato. Sabato 13 invece conferenze

e momenti di gioco per i bambini sono stati intervallati da una merenda e un happy hour solidali. Tutte le associazioni di Settimo, compresa DOSCA, hanno preparato delle torte salate da vendere ai passanti, per raccogliere appunto fondi per le persone bisognose della città. L'evento si è concluso domenica con l'estrazione della lotteria, i cui premi sono stati messi in palio dalle varie associazioni appartenenti alla Consulta del Volontariato.

DOSCA è orgogliosa di essere stata coinvolta in questo progetto, che, pur non essendo stato direttamente collegato alla donazione del sangue, ha comunque divulgato un obiettivo solidale importante.

Un caro saluto  
Antonio Vuotti

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



# Avviso importante ai donatori

## Motivi clinici di temporanee sospensioni delle donazioni

### Sospensione temporanea per West Nile Virus

**I donatori, che abbiano soggiornato anche una sola notte nel periodo dal 1 Luglio al 30 Novembre 2014 nelle località sotto elencate, sono sospesi dalla donazione per 28 giorni dal rientro.**

#### ITALIA

Emilia Romagna: tutte le province di Bologna - Modena - Ferrara - Reggio Emilia - Parma - Piacenza  
Lombardia: tutte le province di Bergamo - Brescia - Lodi - Mantova - Cremona - Pavia - Monza - Brianza - Milano  
Veneto: tutte le province di Vicenza - Verona - Rovigo  
Friuli Venezia Giulia: Udine e provincia  
Sardegna: Olbia - Tempio e provincia

#### ESTERO

Bosnia Herzegovina  
Serbia (Juzno-backi district)  
Regione Attica della Grecia  
Austria

#### USA E CANADA

Si ricorda inoltre che la sospensione di 28 giorni è prevista durante tutto l'anno per i donatori che abbiano soggiornato anche una sola notte in USA e Canada.

**N.B. I provvedimenti di sospensione vengono superati dall'introduzione, a partire dal 5/09/2014 fino a novembre prossimo, della ricerca del virus su tutte le donazioni.**

### Epidemia di Ebola 2014

Il mondo è in stato di allerta per l'epidemia di Ebola che ha investito gran parte dell'Africa occidentale (Sierra Leone, Liberia, Guinea, Nigeria e più recentemente Congo).

In relazione alla prevenzione della trasmissione dell'infezione attraverso sangue ed emocomponenti, raccolti da viaggiatori di ritorno dalle aree a rischio, che non manifestino ancora i primi sintomi dell'infezione (comparsa improvvisa di febbre, intensa debolezza, dolori muscolari, mal di testa e mal di gola), si precisa che i paesi interessati dall'epidemia di Ebola (West Africa) sono considerati endemici per malattie tropicali (tra cui la malaria).

Di conseguenza, per i candidati donatori che hanno soggiornato nei seguenti paesi

- Sierra Leone
- Liberia
- Guinea
- Nigeria
- Congo

è prevista una sospensione temporanea dalla donazione di sangue ed emocomponenti per un periodo di 3 mesi dal rientro in applicazione delle disposizioni di legge.

Tale periodo rappresenta un'adeguata misura di prevenzione del rischio di raccogliere una donazione da un soggetto viremico asintomatico per il virus Ebola, la cui infezione presenta una fase di incubazione massima di 21 giorni.

### Territori a rischio Chikungunya

A seguito di comunicazione pervenuta dal CNS (Centro Nazionale Sangue), si comunica che nelle seguenti località si sono rilevati casi di Chikungunya:

- Antille Olandesi (Saint Martin - Guadalupe - Martinica - Guiana)
- Resto dei Caraibi (Anguilla - Antigua e Barbuda - Aruba - Bahamas - Barbados - Isole Cayman - Cuba - Dominica - Giamaica - Grenada - Haiti - Montserrat - Portorico - Repubblica Dominicana - St. Kitts e Nevis - St. Lucia - St. Vincent e Grenadine - Trinidad e Tobago - Turks e Caicos - Isole Vergini Americane - Isole Vergini Britanniche)
- Costa Rica
- El Salvador

Pertanto saranno intensificate le misure di prevenzione della trasmissione trasfusionale attraverso specifica anamnesi dei donatori per viaggi/soggiorni nelle aree indicate con conseguente applicazione, in caso positivo, di sospensione per 28 giorni degli stessi.

In caso di riscontro di donatore con diagnosi accertata di infezione da Chikungunya, deve essere applicato il criterio di sospensione temporanea per 120 giorni dalla risoluzione completa dei sintomi.



NB. Le località di soggiorno soggette a sospensione sono in costante aggiornamento. Vi preghiamo perciò di controllare gli avvisi apposti in bacheca presso il Centro Trasfusionale e le news presenti sul sito [www.doscasancarlo.it](http://www.doscasancarlo.it)

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

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

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

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

**Tappeti Orientali Persiani di Anna Rossi**  
 Via Organdino, 2 Milano  
 tel 02-48004670  
[annacesararossi@gmail.it](mailto:annacesararossi@gmail.it)  
**Sconto del 10%**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Ricci e Capricci Parrucchieri**  
 P.za Rosa Scolari, 4 - Milano  
 tel 02-48201908  
[ricciicapricciparrucchieri@hotmail.it](mailto:ricciicapricciparrucchieri@hotmail.it)  
**Sconto del 10%** su tutti i trattamenti

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

**L'eclat de la beauté estetica**  
 Via Santa Rita da Cascia, 3/b - Milano  
 tel 02-39667110 - 0289125994  
[cinzia.panzeri11@gmail.com](mailto:cinzia.panzeri11@gmail.com)  
**Sconto del 10%** su tutti i trattamenti estetici superiori ai 20 euro.

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

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

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

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

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

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

# Prontuario del donatore Dosca



Salute: IL DONATORE DEVE GODERE DI BUONA SALUTE

Età: COMPRESA TRA I 18 E I 65 ANNI

Peso: NON INFERIORE AI 50 KG

Pressione: TRA 110 E 180

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

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

## LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

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

## SOSPENSIONI TEMPORANEE

EVENTO	SOSPENSIONE
In caso di influenza o febbre superiore a 38°C	2 settimane dopo la guarigione clinica
In caso di raffreddore	sospensione limitata alla fase acuta
Assunzione di aspirina, antinfiammatori non steroidei, antidolorifici, antibiotici o antimicotici	7 giorni dall'ultima assunzione
Intervento odontoiatrico minore con anestesia locale	1 settimana
Vaccinazione antiallergica	72 ore
Vaccinazione contro rosolia, tubercolosi, febbre gialla, morbillo, antivaiolo, anti-polio orale, parotite	1 mese
Vaccinazione contro tetano (non con siero), influenza, difterite, pertosse, febbre tifoide e paratifoide, colera, rabbia (a scopo profilattico)	48 ore
Sieroprofilassi (ad esempio contro tetano o epatite B)	4 mesi
Vaccinazione contro epatite A	48 ore
Vaccinazione contro epatite B	48 ore
Viaggio in zone endemiche per malattie tropicali	3 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili
Viaggio in zona malarica (con o senza profilassi)	6 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili
Soggiorno di oltre 6 mesi, anche se non continuativi, nel Regno Unito, dal 1980 al 1996 (trasfusioni allogene nel Regno Unito dopo il 1980)	sospensione definitiva
Per i rischi relativi ai viaggi	consulta le informazioni ai viaggiatori nella sezione Prevenzione e Controlli del Ministero della Salute oppure, le pagine dell'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità - in
Tatuaggi, piercing o foratura orecchie	4 mesi
Aborto	6 mesi
Parto	1 anno
Interventi chirurgici importanti (ad esempio per gravi traumi, tiroidectomia, su grosse articolazioni, ecc.)	4 mesi (a giudizio del medico in relazione alla patologia)
Interventi chirurgici minori	1 settimana
Endoscopia, Gastrosopia, Colonscopia	4 mesi



**Dona il sangue, PUOI!**

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



Associazione  
**DO.S.CA**  
ONLUS