NUMERO 25 – ANNO X – DICEMBRE 2015
PERIODICO D'INFORMAZIONE, INTRATTENIMENTO, CULTURA.

il DONATORE DI SANGUE

PERIODICO DO.S.CA. ASSOCIAZIONE DONATORI SANGUE OSPEDALE SAN CARLO BORROMEO MILANO

il DONATORE DI SANGUE

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

Direttore responsabile
Eduardo Szegö

Redazione
Monica Ditaranto
Gloria Mereghetti
Tatiana Pisoli

Grafica e impaginazione
Anna Molteni

Hanno collaborato a questo numero

Francesca Boggio
Luigi Comini
Klodiana Dosti
Chiara Ferrante
Beatrice Ferrario
Daniela Massara
Giovanni Nanetti
Maria Papavasileiou
Martina Rossi
Eduardo Szegö
Vincenzo Toschi
Antonio Vuotti

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 25
anno X Dicembre 2015
http://www.doscasancarlo.it

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

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

Orari donazioni

È possibile **donare sangue** dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 10.30.
La donazione di plasma invece è effettuabile dalle ore 8.00 alle ore 10.00.
Per la **donazione del sabato** è necessario prenotarsi direttamente sul sito o telefonando allo 02-48714032. La **donazione del sabato** si effettua secondo due **fasce orarie: dalle 8.00 alle 9.00** (sangue e plasma) **e dalle 9.15 alle 10.15** (solo sangue).
Sabati di apertura fino a fine anno: 19 Dicembre.

Per informazioni sulla donazione

La segreteria dell'Associazione Donatori Sangue San Carlo è aperta dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30. Per ricevere informazioni o notizie sulle attività, le convenzioni o per qualsiasi dubbio legato alla donazione di sangue, è inoltre possibile contattarci a info@doscasancarlo.it o al numero 02-48714032.
L'iscrizione all'Associazione Dosca è gratuita. È sufficiente compilare il modulo di richiesta e consegnarlo in segreteria dove vi verrà consegnato il tesserino BLU di appartenenza.

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

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

Agevolazioni per raggiungere il Centro

PARCHEGGIO GRATUITO PER I DONATORI
Nel parcheggio del pronto soccorso, i donatori del sangue possono parcheggiare l'auto gratuitamente, mostrando al parcheggiatore, dopo la donazione, il modulo rilasciato dal Centro Trasfusionale.
ATTENZIONE: all'ingresso del parcheggio bisogna ritirare alla sbarra il biglietto d'entrata e conservarlo. Prima di uscire dall'area parking, basta mostrare al parcheggiatore il foglio relativo alla donazione e il biglietto d'entrata.

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

Sommario

NUMERO 25

Editoriale

6-7 / *di Eduardo Szegö*

Speciale

8-9-10-11 / **Il sangue artificiale**.
di Vincenzo Toschi

Primo Piano

12-13 / **Antroposofia come metodod'indagine della realtà e di benessere.**
di Klodiana Dosti e Chiara Ferrante.

Cultura

14-15-16 / **Mito e natura.**
di Beatrice Ferrario

18-19 / **Milano Antica "Pret-à-porter"** *di Daniela Massara*

Informazione

20-21 / **L'influenza si sconfigge così.**
Da Sapere & Salute
di Luigi Comini

22-23 / **Usare un deodorante può aumentare il rischio di ammalarsi di cancro al seno.** *A cura di AIRC*

Moda, Tendenze e Attualità

24-25 / **Obiettivo capodanno**
di Martina Rossi

26/ **La tavola delle feste.**
di Martina Rossi

28-29 / Aforisma

Vita Sana e Prevenzione

30-31 / **Donazione di sangue e vita sana.**

32-33 / **Intervista.**
di Eduardo Szego e D.ssa Maria Papavasileiu

In copertina:Yesica Salviati,
Fireworks, 2013, Acrilico su tela, 30x40.
www.facebook.com/salviati.yesica

Yesica Salviati ci riporta in una convivenza armoniosa ed equilibrata tra figurativo e astrattismo, giocando in modo alternato e contaminato tra questi due stili. Il colore, acceso, forte, intenso, vivo, vigoroso, quasi illuminante, porta verso alfabeti visionari di analisi e di conoscenza della natura, complessa quanto materna, fertile quanto varia e mutabile, cangiante, tanto da donarci un certo dinamismo delle immagini rappresentate, paesaggi fantastici e paradisiaci di onirici luoghi incontaminati, che sono il frutto e la conseguenza di una decomposizione del reale e di una sua propria ricomposizione, seguendo l'interiorità, in visioni astratte e in linguaggi estetico compositivi richiamanti la nostra attenzione, il nostro ascolto, la nostra disponibilità di osservazione.

34-35 / LA TRIBVNA DEL DONATORE

Rubriche

36 / **Vincitori Concorso fotografico**

37 / **Vincitori Premi DOSCAR**

38-39 / **Anniversari in Medicina.** Centenari e Cinquantenari

40 / **Letti per voi**

41 / **Scritti da voi**

42-43 / **Lettere alla Redazione**

44 / **Medicina in pillole**

45 / **Cronaca in pillole**

46 / **il Medico risponde**
di Vincenzo Toschi

47 / **lo Psicologo risponde**
di Francesca Boggio

49 / **L'avvocato risponde**
di Giovanni Nanetti

Vita Associativa

51 / **Settimo News**

52 / **Convenzioni**

53 / **Prontuario**

54 / **Teatro Manzoni**

55 / **Sorpresa!**

EDITORIALE

Eduardo Szegö
presidente DOSCA

Care donatrici e cari donatori, orma siamo vicini alla fine del 2015, un altro anno è passato, qualche soddisfazione forse l'abbiamo avuta, purtroppo assai meno delle delusioni e difficoltà incontrate nel gestire la nostra "mission".

> **"ancora calo delle donazioni"**

Al momento di andare in stampa con la Rivista, registriamo un calo di quasi il 4% delle donazioni. Il calo non trascurabile delle donazioni dovrebbe preoccupare alquanto, ancor più se pensiamo che esso è generalizzato a livello cittadino ed anche Regionale. E invece abbiamo la sensazione che ciò non interessi e tanto meno preoccupi alcuno, ne a livello di A.O., ne a livello Istituzionale. Ma noi proseguiamo nel nostro cammino, caso mai con maggior dedizione proprio per compensare, almeno in parte, gli ostacoli che di volta in volta incontriamo sul cammino della raccolta di sangue.

> **"differita, sabati chiusi, burocrazia"**

Ne citiamo soltanto alcuni che più deprimono i risultati della raccolta, e che per altro abbiamo già citato altre volte su queste pagine:

*- la donazione differita, che ci fa perdere non meno di **300 donazioni/anno,***

*- l'eliminazione inizialmente di 2 sabati/mese aperti alla donazione e, recentemente anche di terzo sabato, con una perdita sicura di circa **600 donazioni/anno per DOSCA,***

- la negazione di spazi pubblicitari all'interno della struttura ospedaliera,

- le difficoltà burocratiche crescenti per l'ottenimento di permessi vari dal Comune per affissioni e per gazebi,

- la perdurante mancanza di soluzione al problema dell'Iva per le Onlus, etc.

Passando ad argomenti più rasserenanti, ricordiamo che anche nel 2015 abbiamo tenuto fede alla tradizione della gita degli Associati, che si è avuta a Venaria con soddisfazione di tutti; la redazione della cronaca della gita, affidata alla nostra affezionatissima volontaria, la Signora Rosina, è già stata pubblicata sul precedente numero della Rivista.

> **"mamma Gloria!"**

Gloria ha dato felicemente alla luce Isacco: a lei, al marito Mattia, e a Isacco stesso, vanno le congratulazioni e gli auguri più sinceri da parte di tutta la "famiglia dei donatori Dosca", allargata ai Medici, paramedici e dipendenti del Simt, e ai volontari/collaboratori, amici e parenti dei donatori. A febbraio-marzo rivedremo apparire Gloria col suo Isacco in braccio!
In tale attesa ……..

BUONA DONAZIONE E
BUONE FESTE A TUTTI !

IL SANGUE ARTIFICIALE

di Vincenzo Toschi

La difficoltà di reperimento di sangue da donatore e la necessità di disporre di grandi quantità di sangue ed emocomponenti per scopi trasfusionali che può verificarsi ad es. in occasione di guerre o catastrofi naturali, ha stimolato in questi anni la ricerca di sostanze chimiche capaci di sostituire alcune delle funzioni fisiologiche del sangue umano.

*I sostituti artificiali del sangue (**SAS**; oppure BS, dall'inglese Blood Substitutes) devono possedere le seguenti caratteristiche indispensabili:*
1. trasportare ossigeno
2. rimanere a lungo (per più di 24 ore) nel letto circolatorio
3. contribuire ad espandere il volume del liquido circolante
4. non essere tossiche per l'organismo.

Lo scopo principale per il quale sono stati sviluppati i sostituti del sangue è quindi il trattamento dell'anemia acuta da emorragia quale quella che si osserva come effetto di traumi o di gravi ferite. I sostituti del sanguenon sono, al contrario, indicati per il trattamento di anemie croniche, di malattie della coagulazioni quali l'emofilia o di malattie tumorali del sangue come le leucemie.

Alcune indicazioni cliniche accessorie dei sostituti del sangue potrebbero essere la perfusione di organi ischemici (ad es. il tessuto miocardico in corso di infarto cardiaco), o la perfusione di organi isolati in attesa di trapianto.

Perché utilizzare un sostituto artificiale del sangue?

Il sangue umano o, più specificamente, la sospensione di globuli rossi umani, rimane il miglior liquido da trasfondere al paziente che ha sofferto di una grave emorragia. Oltre alle difficoltà di reperimento prima citate, **il sangue umano** possiede alcuni altri potenziali svantaggi: **può trasmettere, anche se assai raramente malattie infettive quali l'AIDS, l'epatite, o altre malattie virali emergenti quali la malattia da virus dell'ovest del Nilo (WNV) e non può essere 'sterilizzato',** non può essere cioè privato di eventuali agenti infettanti.

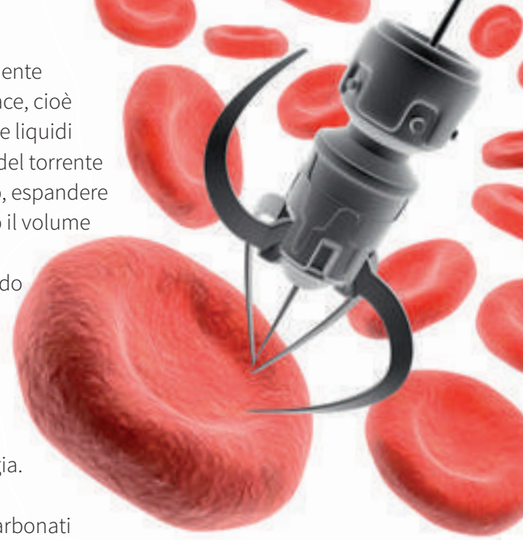
Il sangue umano richiede inoltre la tipizzazione immunologica rispetto almeno ai gruppi AB0 e Rh, non è cioè 'universale' e non può essere conservato a lungo. I sostituti del sangue, a parte le loro indicazioni accessorie, dovrebbero pertanto costituire una scorta di emergenza di soluzioni sterili, a lunga conservazione e ampiamente disponibili, da utilizzare per la medicina nelle catastrofi naturali o di quelle causate dall'uomo, nelle quali si devono trattare molti individui politraumatizzati o feriti, in condizioni o luoghi non ideali (campi di battaglia, ospedali da campo, ecc.) e rimandare il trattamento ideale e cioè la trasfusione di globuli rossi umani ad un secondo momento (Fig. 1).

Quali sono i sostituti artificiali del sangue attualmente disponibili?

I sostituti del sangue appartengono a tre classi principali:
- i **perfluorocarbonati**
- le **emoglobine modificate**
-le **emoglobine incapsulate** in vescicole fosfolipidiche

I perfluorocarbonati

I perfluorocarbonatisono una classe di piccole molecole, totalmente sintetiche, chimicamente classificabili come *idrocarburi fluorurati*, e cioè sostanze derivate dagli idrocarburi, dove gli atomi di idrogeno sono sostituiti da atomi di fluoro. I perfluorocarbonati non sono solubili in acqua e pertanto possono essere infusi per via endovenosa in forma di 'emulsioni', e cioè di particelle sospese in una soluzione, particolare la soluzione fisiologica (NaCl). I perfluorocarbonati possono essere addizionati o meno con destrano che è una sostanza ad alto peso molecolare, osmoticamente attiva, capace, cioè di trattenere liquidi all'interno del torrente circolatorio, espandere in tal modo il volume ematico, contribuendo alla correzione dello stato di shock secondario all'emorragia. Alcuni perfluorocarbonati sono in uso da oltre quindici anni e su di essi si è raccolta una esperienza clinica già relativamente ampia.



La proprietà principale dei perfluorocarbonati è quella di trasportare l'ossigeno, comportandosi in modo abbastanza simile all'emoglobina contenuta fisiologicamente nei globuli rossi. Contrariamente all'emoglobina, l'ossigeno trasportato dai perfluorocarbonati è però nella forma di gas fisicamente disciolto e pertanto queste sostanze non sono saturabili. Al fine di poter trasportare e cedere ossigeno in quantità significativa ai tessuti, i perfluorocarbonati richiedono la somministrazione di aria arricchita di ossigeno. Questa, se utilizzata a lungo (diverse ore) può però risultare dannosa per l'epitelio alveolare polmonare. Conseguentemente *l'utilizzo dei perfluorocarbonati può essere limitato solo a brevi periodi.*

LA PROPRIETÀ PRINCIPALE DEI PERFLUOROCARBONATI È QUELLA DI TRASPORTARE L'OSSIGENO, COMPORTANDOSI IN MODO ABBASTANZA SIMILE ALL'EMOGLOBINA.

Altri svantaggi di queste sostanze sono rappresentati dalla **breve permanenza in circolo** (inferiore alle 4 ore) **e dalla relativa inefficacia nei pazienti portatori della condizione nota come 'polmone da stress'**, condizione assai frequente nei pazienti politraumatizzati o in quelli andati incontro a gravi emorragie, e caratterizzata da alterazioni del trasporto dei gas. Questi composti sono eliminati, infine, in forma immodificata per via respiratoria e conferiscono all'alito un odore sgradevole.

Vantaggi dei perfluorocarbonati sono, al contrario, la possibilità di produzione pressoché infinita in quanto prodotti sintetici, la mancanza di contaminanti infettivi, la possibilità di una lunga conservazione (superiore ai 2 anni), la non necessità di tipizzazione del gruppo sanguigno, e la

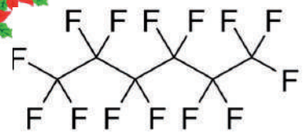


Figura 2. Struttura chimica di una molecola di perfluorocarbonato

elevata, teorica capacità di cessione dell'ossigeno ai tessuti (Fig.2).

Le emoglobine modificate

Le emoglobine modificate *sono molecole strutturalmente identiche all'emoglobina ed il razionale del loro utilizzo si fonda sulle proprietà della molecola di legare l'ossigeno*. Le emoglobine modificate sono prodotte mediante **estrazione dell'emoglobina dai globuli rossi del sangue umano scaduto, oppure dal sangue bovino o**, infine e più modernamente, **attraverso metodi di ingegneria genetica**. I tetrameri (molecole formate da 4 subunità) di emoglobina, al di fuori dei globuli rossi si dissociano rapidamente nel plasma in dimeri (strutture a 2 subunità), vanno rapidamente incontro a ossidazione, e, a causa del loro basso peso molecolare, vengono filtrate dal rene causando un danno renale spesso irreversibile. Al fine di ovviare a questo grave inconveniente, le molecole di emoglobina devono andare incontro a modificazione chimica per poter essere utilizzate per scopi clinici.

Queste modificazioni consistono essenzialmente nella creazioni di legami chimici all'interno della molecola che ne impedicono la dissociazione. *Oltre alla dissociazione della molecola con conseguente danno renale, le emoglobine modificate devono essere purificate da contaminanti essenzialmente rappresentati dai frammenti delle membrane dei globuli rossi*. L'infusione di queste sostanza induce

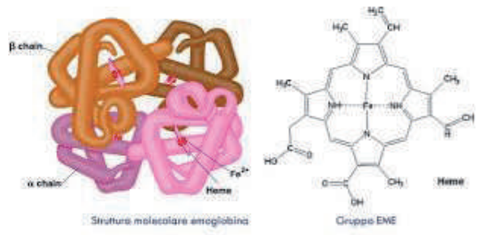


Figura 3. Struttura biochimica dell'emoglobina

comunque varie risposte tossiche (febbre, rashes cutanei) o un incremento non voluto della pressione arteriosa. L'affinità per l'ossigeno delle emoglobine modificate è inoltre troppo elevatarispetto a quella dell'emoglobina contenuta nel globulo rosso, riducendo di conseguenza la capacità di cessione dell'ossigeno ai tessuti. Nel globulo rosso è infatti presente una sostanza nota come 2,3 disfosfo-glicerato, che, combinandosi con l'emoglobina, ne diminuisce l'affinità per l'ossigeno.

Come accennato, la proteina induce una risposta ipertensiva dovuta a vasocostrizione periferica del microcircolo. La risposta ipertensiva potrebbe a prima vista sembrare benefica in un paziente che presenta uno shock ipovolemico da emorragia, ma, al contrario, risulta essere nociva. La diminuzione del flusso di sangue a livello capillare, che fa seguito all'infusione di emoglobina modificata, determina ipossia tessutale diffusa e danni ai tessuti. Questo problema è stato affrontato mediante la creazione di legami crociati frai due dimeri (v. sopra) oppure mediante coniugazione della molecola con agenti che ne aumentano le dimensioni(PEG, destrano). Le reazioni febbrile legate all'infusione delle emoglobine modificate e le reazioni cutanee sono dovute a contaminazione da parte dei fosfolipidi di membrana dei globuli rossi e da endotossine batteriche, e si possono risolvere mediante tecniche di purificazione adeguate (Fig. 3)

Le emoglobine incapsulate in vescicole fosfolipidiche

In questo tipo di sostituto ematico *l'emoglobina viene racchiusa all'interno di vescicole fosfolipidiche (liposomi) aventi la composizione chimica delle membrane cellulari*, e simulando in questo modo la funzione dei globuli rossi. Tale stratagemma non ha portato tuttavia a significative differenze rispetto all'emoglobina libera, in quanto le vescicole fosfolipidiche non possiedono tutte le caratteristiche funzionali e biochimiche delle membrane dei globuli rossi veri e propri (Fig. 4)

L'MP4OX

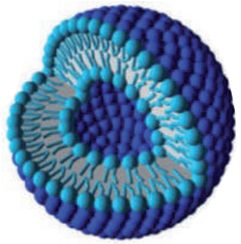


Figura 4. Immagine tridimensionale di un liposoma.

E stato pubblicato recentemente sulla prestigiosa rivista Transfusion, principale organo dell'American Association of Blood Banks, lo sviluppo di un composto di origine biologica chiamato MP4OX, *derivato anch'esso dall'emoglobina umana*.Questo composto è stato studiato nell'ambito di una collaborazione scientifica internazionale tra un gruppo di Biochimica del Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università di Milano, l'Università di San Diego e alcune compagnie farmaceutiche californiane, che si sono occupate della realizzazione chimica del prodotto. Lo studio dimostra che l'MP4OX, oltre a poter integrare con successo (se non a sostituire) la trasfusione di sangue, soprattutto in condizioni di urgenza, è in grado di svolgere una inaspettata funzione protettiva contro il danno arrecato ai tessuti e agli organi dall'ipossia e dall'ipovolemia, che si osservano, come detto nei pazienti politraumatizzati ed in quelli andati incontro a emorragia massiva.

Gli esperimenti svolti hanno infatti dimostrato che in modelli animali la presenza di MP4OX nel sangue causa nelle cellule cerebrali una serie di risposte molecolari che suscitano nei neuroni la capacità di difendersi dal danno causato dall'ipossia (deficit di ossigeno) e dall'ipovolemia (caduta della pressione arteriosa o shock). MP4OX ha quindi *proprietà* che potremmo definire, almeno in alcuni casi, *terapeutiche rispetto alle necessità legate al ricorso alle trasfusioni in senso stretto*, e cioè la necessità di ripristinare il volume ematico andato perso in corso di emorragia o sequestrato nei tessuti dei soggetti politraumatizzati.

I ricercatori che hanno sviluppato questo sostitutoematico ovviamente tengono a sottolineare che vi è ancora molto da fare per arrivare ad un vero e proprio sostituto del sangue umano.

Figura 1. Intervento chirurgico in un ospedale da campo allestito in occasione di una calamità naturale

E' al momento infatti ancora prematuro trasferire nell'uomo i risultati ottenuti negli animali da esperimento. Tuttavia, se questi fossero confermati dalle successive acquisizioni sperimentali, ci troveremmo di fonte ad applicazioni terapeutiche finora insospettate per alcune importanti patologie che colpiscono l'uomo andato incontro a condizioni di anemia, negli anziani, in alcuni tipi di tumori e di malattie cardiovascolari.

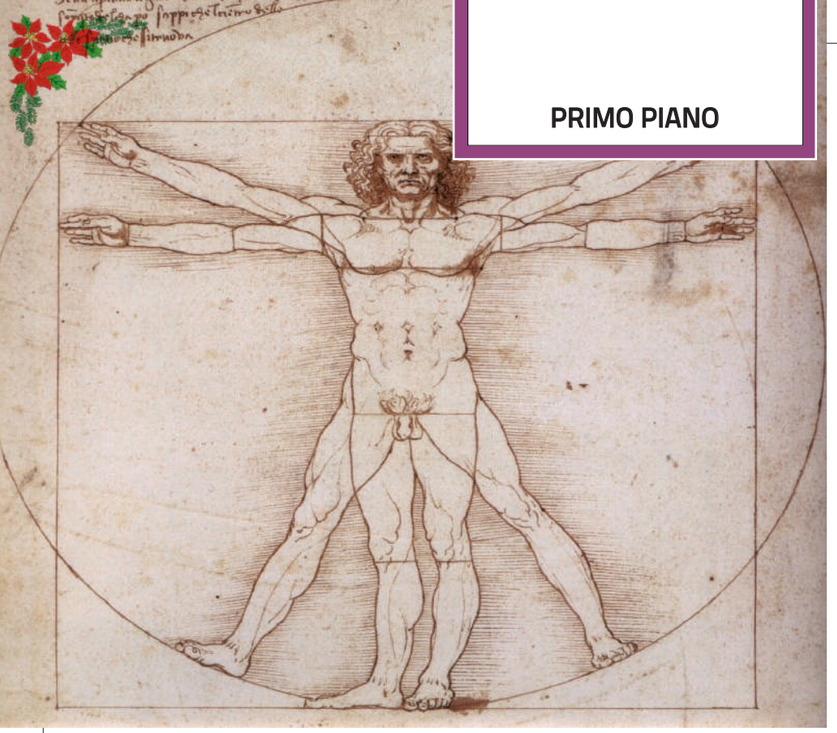
Tornando alla sua funzione di "sangue artificiale", MP4OX potrebbe inoltre essere utilizzato in sostituzione del sangue da trasfusione durante quelle operazioni chirurgiche che richiedono cospicui quantitativi di sangue e nell'uso d'urgenza. Tale sostanza, non richiedendo la tipizzazione del gruppo sanguigno, potrebbe essere usata sul luogo di un incidente o di un disastro naturale, o in zone di guerra prima del trasporto in ospedale del o dei pazienti.

Conclusioni

I sostituti artificiali del sangue, sebbene rappresentino un campo di ricerca notevolmente affascinante e potenzialmente in evoluzione, non sono al momento ancora utilizzabili in sostituzione del sangue umano ottenuto dal donatore volontario, che rappresenta al momento ancora l'unica fonte certa per l'approvvigionamento di questo prezioso strumento terapeutico.

Vincenzo Toschi

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



ANTROPOSOFIA come metodo d'indagine della realtà e di benessere.

di Klodiana Dosti e Chiara Ferrante

Nell'accezione comune l'Antroposofia (antropos= uomo; sophia= conoscenza), per chi l'abbia sentita nominare, è una filosofia e le filosofie come tali oggi tendono ad essere considerate qualcosa di astratto che mal si sposa alla pratica quotidianità della vita.

L'Antroposofia NON è una filosofia! Addentrandosi nelle conferenze e negli scritti del suo fondatore, Rudolf Steiner, si inizia a comprendere come egli abbia gettato le basi di un vasto e dettagliato (seppur personalizzabile) metodo di indagine della realtà. Ci troviamo dinanzi ad uno strumento versatile più che ad assunti filosofici. Ogni individuo che desideri o ritenga possibile muoversi enro l'Antroposofia può farlo e portare il proprio contributo al sapere. Allo stato attuale gli impulsi antroposofici trovano applicazione in svariati ambiti quali l'agricoltura biodinamica, la pedagogia steineriana, la medicina, l'architettura organica, le arti figurative...

Quale potrebbe essere il contributo o il valore aggiunto dell'Antroposofia oggi? Prendiamo come esempio la ricerca scientifica, facendo riferimento a una figura storica, il naturalista Goethe che pose le basi di un nuovo e peculiare metodo di osservare il mondo circostante del quale Rudolf Steiner riconobbe il valore e lo condusse a ulteriori sviluppi. Il ricercatore che lo applica prova a instaurare una **relazione dinamica** con la Natura, ai fini di intravedere connessioni tra i diversi oggetti e soggetti che popolano la Terra. Il ricercatore goethianistico è quindi direttamente coinvolto nell'indagine e con il proprio studio si adopera per riconoscere una visione d'insieme dell'oggetto supportata dai singoli dettagli che lo caratterizzano.

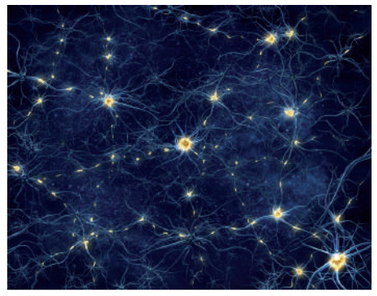
Cosa si intende per visione dell'insieme? Per propria esperienza Steiner afferma che non esiste solo una realtà materiale alla quale tutti siamo consapevoli. Dietro i fatti del mondo fisico vi è un tessuto altrettanto dinamico e preciso di immagini e di avvenimenti.

Come può un ricercatore conoscere questa realtà complessa, anche nella vita quotidiana? Uscendo dal laboratorio, mettendosi in viaggio e tornando ad imparare con meraviglia e devozione, osservando la Natura, il cosmo, gli altri esseri umani in maniera da allenare e risvegliare una serie di percezioni complementari a quelle provenienti dagli organi di senso che ci servono per esplorare il mondo fisico. Goethe stesso non cercava la relazione "causa-effetto", ma piuttosto di riconoscere un'unità universale della Natura nelle sue diverse manifestazioni, mettendo in relazione microcosmo e macrocosmo. Questa corrispondenza può' essere indagata da diversi punti di vista, uno fra tanti l'analogia che sottilmente lega le forme di oggetti apparentemente non in relazione fra loro. Lasciamo a voi il piacere di osservare i rimandi di queste immagini.

Il termine microcosmo, fin dall'antichità, fa riferimento all'Uomo in quanto sintesi e specchio dell'Universo (macrocosmo), che egli riassume in sé.

In tempi remoti l'umanità non avrebbe trovato bizzarra l'immagine dell'uomo micro-macro, come ponte fra terra e cosmo; era comunemente accettato, oggi si viene richiamati ad un lavoro co-sciente (e per questo faticoso!) per ritrovare e confermare la duplice appartenenza. Queste considerazioni non vogliono rimanere arida conoscenza, ma essere di sostegno e gettare basi di salute nella vita di tutti i giorni. Proviamoci:
Quando ci sentiamo male? Forse in un contesto in cui ci sentiamo ben inseriti, amati, compresi ed ascoltati? O piuttosto è vero il contrario, quando veniamo emarginati, repressi ed isolati? L'isolamento e la decontestualizzazione dall'ambiente (percepito come ostile) sono fortissime cause di squilibrio

Parallelismo neuroni e cielo stellato



Parallelismo radice pianta con neurone

che possono seriamente condurre l'organismo ad ammalarsi secondo le più svariate ma-nifestazioni in ciascun individuo. Chi, oggi, non si sente "alieno" nel mondo almeno una volta a settimana? E se siamo un po' meno ottimisti...una volta al giorno?

Il rapporto Uomo-Cosmo è talmente importante per il nostro benessere da diventare il perno dell'approccio della medicina antroposofica, che fin dal 1929 tenta di curare globalmente l'essere umano. In essa troviamo dei particolari rimedi che derivano dai 3 regni della Natura: vegetale, animale e minerale; per di più i minerali utilizzati non sono solamente di origine terrestre ma possono arrivare anche dallo Spazio, come nel caso del Ferrum sidereum (o ferro meteorico) prelevato direttamente da meteoriti. Si tratta di un elemento qualitativamente diverso dal Ferro terrestre, in grado di portare "luce cosmica" nell'organismo umano, ricollegando quindi il macrocosmo con il nostro "micro" nei momenti in cui ci sentiamo distaccati, apatici e affaticati. Il legame Cosmo – Natura si estende a tutti i regni, di seguito vediamo ad esempio la traiettoria percorsa dal pianeta Venere che durante 8 anni attraversa l'orbita della terra 13 volte formando sorprendentemente una stella a 5 punte (fig. 1). Nel mondo vegetale troviamo una corrispondenza nei fiori e soprattutto in quelli basati su sistemi a 5 petali come la rosa e tutta la famiglia delle rosacee tra cui ricordiamo fragole, frutti di bosco, ma anche alberi come melo, pero, susino, penso, ciliegio, mandorlo (fig. 2). Interessante è notare che se tagliamo una mela o una pera a metà in linea orizzontale

Fig.1 Orbita di Venere

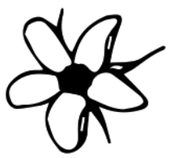


Fig.2 Sezione di mela

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

posiamo osservare **una stella a cinque punte in corrispondenza dei semi.** (fig. 3) Questi esempi vogliono essere da modello per invitarvi ad esercitare nuovi tentativi di visione dell'insieme di ciò che osservate nella vostra quotidianità, fuori dall'ufficio, dalle macchine o dalla case…in armonia e connessione con la Natura. **Provateci!**

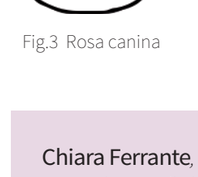
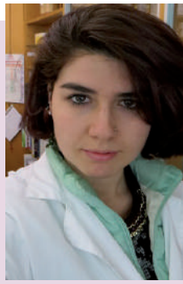


Fig.3 Rosa canina



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

MITO NATURA

MITO E NATURA.
DALLA GRECIA A POMPEI.

a cura di Beatrice Ferrario

La bellissima mostra a cura di *Gemma Sena Chiesa* (Università degli Studi di Milano) e *Angela Pontrandolfo* (Università degli Studi di Salerno) indaga – anche grazie ai preziosi prestiti del **Museo Archeologico di Napoli e Soprintendenza Speciale per Pompei, Ercolano e Stabia** - in maniera approfondita e sfaccettata il rapporto Uomo-Natura, la cui rappresentazione è profondamente connessa sia con la realtà delle cose negli aspetti evocativi e descrittivi, sia con il racconto mitico e il contenuto simbolico. **Gli dei e le storie del mito si identificano con le forze della natura fino a tutta l'età classica**, e un ulivo può essere metonimia per Atena che l'ha donato agli uomini o per Atene che è la città dedicata alla sapiente divinità, successivamentecon la forza innovatrice della cultura ellenistica, importata anche a Roma,si presenta una natura"decorativa" e la dimensione del paesaggio. Sono i temi che giungeranno, attraverso le riscoperte del classicismo rinascimentale, delle grottesche e degli studidi Leonardo, fino a noi: Dioniso incoronato di pampini a simboleggiare l'Autunno, Kore per la Primavera, Cerere per l'Estate, Saturno o Crono per l'Inverno sono ormai allegrie consolidate che esplicitano il *legame tra arte e mito*. Perduti i capolavori di pittura greca e magnogreca ricordati dalle fonti, ci restano i grandiosi vasi dipinti, salvati perché deposti nelle tombe: ci accompagnano nella prima parte del percorso espositivo, che nella seconda lascia spazio alla cultura figurativa ellenistico-romana e ai grandi affreschi,in particolare quelli che ornavano le case di Pompei, giunti fino a noi perché conservati sepolti dall'eruzione del Vesuvio del 79 d.C..

Le prime raffigurazioni di età arcaica rappresentano una natura selvaggia di rocce, alberi, caverne,e frequenti scene marine. *Mare e vino per la mentalità greca sono dello stesso colore*, e le numerose analogie tra navigazione e simposio riunisconol'equipaggio dei convitati pronti per affrontare la stessa traversata intorno a coppe a tema"forse già metafora di viaggi senza fine verso l'ultimo oceano": è presente in mostra l'affascinante **cratere di Pithecusa** dell'VIII s. a.C., che rappresenta una grandiosa ed inquietante scena di naufragio con i corpi dei marinai che cercano scampotra i flutti, mentre un enorme pesce ne ha già addentato uno: peccato che l'allestimento non abbia previsto uno specchio per vedere il retro della decorazione.
Il bacile di marmo con **Viaggio di Nereidi** su mostri marini per consegnare le armi ad Achille ci mostra un'antichità incline alla policromia, ben diversa dalla candida politezza a cui ci ha abituati il neoclassicismo, ed i coloratissimi piatti a disco di spessa ceramica con pesci e buco per la salsa sono i reperti di una quotidianità sapida d'intingolo!
Entro una singolare cornice con palmette, la natura si fa simbolo nella **lastra del Tuffatore** - parete interna della lastra di copertura di una tomba degli inizi del V s. a.C. -dove una figura si getta da una struttura sacraa blocchi squadrati che funge da trampolino (forse le porte dell'Ade?) verso lo specchio d'acqua tra due alberelli che simboleggiano il passaggio tra la vita e la morte.

Una delle sezioni della mostra è dedicata a La natura coltivata dono degli dei: al centro della salaspicca una spettacolare scenografia con uncarro di grano con fasci di spighe che s'innalzano quasi al soffitto; tutt'attorno diverse anfore, tra cui la bellissima anfora per l'olio con Atena con scudo raffigurante un polpo tra due colonne sormontate dai galli simbolo di agonismo, trofeo per il vincitore dei giochi panatenaici che si disputavano ad Atene in onore della sua divinità protettrice, sovrintendente anche alla raccoltadelle olive e rèclame

Giardino dipinto della Casa del bracciale d'orodi Pompei, affresco, 30-35 d.C., su concessione del Ministero dei Benie delle Attività Culturali e del Turismo:Soprintendenza Speciale per Pompei,Ercolano e Stabia.

per diffondere la fama commerciale di una produzione che arricchiva la città; alcuni *pinaxo quadretti votivi* (da cui il nostro termine"pinacoteca" per indicare una raccolta pittorica) con diverse iconografie collegate a Dioniso. Suggestivi anche i pomi votivi in terracotta dedicati a Demetra, dea del grano e del variare delle stagioni con i loro frutti.
Emanano un fascino delicato e singolare le delicate preziose *corone d'oro fitomorfe*, che scintillano in un tremolio luccicante di oro antico,create ad imitazione di fronde consacrate alle diverse divinità: la quercia dedicata a Zeus, il frassino di Poseidone, l'ulivo donato da Atena, la vite e l'edera cari

Anforiscoin vetro-cammeo detto Vaso blu con eroti vendemmianti, Metà I secolo d.C. da Pompei, Museo Archeologico Nazionale di Napoli

a Dioniso, il mirto in fiore prediletto da Afrodite. Le stesse fronde entrano a far parte di esuberanti composizioni decorative di fantasia, con valore beneaugurante che rimanda a un aldilà beato, e che verranno riprese nelle decorazioni sacre e profane del rinascimento: simili ghirlande e festoni illusionistici di foglie e frutta si possono anche ammirare nella sala del refettorio del convento di Santa Maria delle Grazie a contorno dell'Ultima cena di Leonardo da Vinci. Un eco nella grafica leonardesca sembra anche suscitarlo la spettacolare copia di un cratere di argento oggi perduto facente parte del tesoro di Hildesheim, fine I s. a.C./inizio I s. d.C., decorato a sbalzo con fiori, girali, creature marine ed eroti che pescano gamberi, che sembra anticipareper finezza esecutiva lo Studio di fioriconservato alle Gallerie dell'Accademia di Venezia.

Lastra della tomba del Tuffatore, 480 a.C., Paestum (Sa), Museo Archeologico Nazionale

Il tema botanico è poi sviluppato nella sezione che la mostra dedica al giardini del mito: la bella situla con Adone che emerge da un tralcio fiorito e Afrodite tra de eroti che avanzano tra racemi e fioriantici pa un topos dell'amor cortese, il giardino quale esplosione rigogliosa della fecondità della natura e simbolo di perenne rinascita a nuova vita, concreta e spirituale, che verrà ripreso dal medievale *hortusconclusus* dedicato alla più sacra delle dame, la Vergine Maria. E' anche esposto in mostra lo straordinario **Vaso Blurinvenuto** a Pompei, preziosissimo oggetto di lusso in vetro-cammeo, tra le pochissime opere giunte intatte fino a noi di questa tecnica delicatissima e raffinata, che mostra alcuni amorini che giocano un giardino incantato. Sorprendente quello raffigurato nei bellissimi affreschi del Giardino dipinto della Casa del bracciale d'oro, ornamento del grande triclinio estivo di una domus di Pompei con letti in muratura che – sotto a un pergolato con piante rampicanti - davano su grandi aiuole e una fontana semicircolare al centro, risalenti ai primi decenni del I s. a.C.. Questo giardino immaginario è visto attraverso una grande finestra, con statue di gusto egizio, fontane, maschere, pinakes (al singolare pinax, quadretti votivi in bassorilievo di terracotta, legno, marmo o bronzo, abbelliti da colori vivaci di cui raramente resta qualche traccie,ideati e prodotti generalmente per la devozione alle divinità) ed oscilla (diminutivo derivato da os, per «volto», piccola scultura rappresentante prima una testa poi scene o figure mitologiche o di genere, che veniva appesa come dono votivo alle fronde degli alberi o quale decorazione nei giardini: poiché oscillavano al vento, dall'oggetto è derivato il verbo latino oscillare, e il

MITO E NATURA.
DALLA GRECIA A POMPEI.
31.7.2015-10.1.2016

Palazzo Reale
Piazza del Duomo 12, Milano

Orari
lunedì 14.30-19.30 / martedì, mercoledì, venerdì e domenica 9.30-19.30 / giovedì e sabato 9.30-22.30

Ingresso
Intero: € 12 / Ridotto: € 10

www.mostramitonatura.it

Cratere con scena di naufragio, 725 – 700 a.C., da Pitecusae – Ischia, Necropoli di San Montano (Na), Ischia, Museo Archeologico di Pithecusae (Na)

corrispondente italiano),tra una fauna e una flora rappresentate con grande fedeltà naturalistica eppure dense di riferimenti simbolici ai temi di vittoria eimmortalità e di fedeltà e fecondità coniugale.

I dipinti si completavano con un ninfeo a mosaico, una nicchia-fontana rivestita di mosaici policromi in pasta vitrea e di schiuma lavica per dare l'effetto di una grotta naturale dalla quale sgorgava l'acqua, in realtà fornita da una cisterna retrostante alimentata dall'acquedotto di Pompei. Viene voglia di tornare a visitare il ninfeo tardo rinascimentale di Villa Litta di Lainate! Intanto, nello spazio all'aperto retrostante Palazzo Reale, Orticola di Lombardia ha allestito un giardino che si ispira al viridario, e in cui trovano dimora piante in uso duemila anni fa. Sintesi felice di astrazione ed empatia sembra poi essere il **Rilievo con pecora e agnello colto** nell'atto naturale e tenerissimo di succhiare mentre è accudito dalla madre, che mostra i dettagli precisi di un'anfora rovesciata fuori dalla stalla presso una quercia con la legna appesa di spiccato naturalismo su uno sfondo roccioso quasi "fuori fuoco".

Podanipter(bacile marmoreo) con Nereidi su mostro marino in marmo policromo, seconda metà del IV secolo a.C., Ascoli Satriano (Fg),Polo Museale Civico Diocesano

Una sala di nature morte - che sembrano un'anticipazione più sobria e metafisica di quelle seicentesche, e alle quali verrà poi affiancata la sala di chiusura della mostra, dedicata a De Pisis - dispiega molteplici raffigurazione di Xenia (ovvero doni in cibo quali l'odierno cioccolatino di cortesia offerto insieme al caffè da alcuni bar o il cesto di frutta che si può trovare nella camera d'albergo), in cui diversi alimenti vegetali - olive, fichi, pani - o animali vivi o morti - quali lepri, pesci, pollame o cacciagione - venivano raffigurati entro cornici illusionistiche dipinte sulle pareti delle camere per ospiti o nelle sale dei banchetti, una sorta di catalogo delle "cortesie per gli ospiti" che la casa avrebbe offerto.

Il percorso si chiude con la svolta che alla fine del IV secolo a. C. investe il rinnovo delle arti: si vanno a creare ampie vedute naturalistiche che utilizzano lo scorcio, la visione prospettica e il chiaroscuro, costruendo intellettualmente un sistema figurativo che raccoglie i diversi elementi del paesaggio naturale per rendere un'atmosfera di svago, incanto ed evasione, in cui erano molto apprezzate anche le scene di città – anche nel Settecento verrà ripreso il gusto del "vedutismo" - e le scene di paesi lontani, ambientate ad esempio lungo il Nilo con le piante e gli animali tipici, secondo un gusto per l'esotico che verrà poi coltivato dagliOrientalisti francesi e inglesi del XVIII-XIX secolo.

http://www.biuso.eu/2015/09/10/alieni

Xenia raffigurante una natura morta con peschee vaso di vetro ad affresco, 45 – 79 d.C., da Ercolano, Casa dei Cervi, Napoli, Museo Archeologico Nazionale

Beatrice Chiara Ferrario

Storico dell'arte e guida turistica abilitata per la provincia di Milano. Da più di otto anni collabora in qualità di assistente con il professor Philippe Daverio, con mansioni di ricerca, assistenza didattica e coordinamento. Collabora anche con l'associazione italiana Amici del National Museum of Women in the Arts, di cui segue il coordinamento e la progettazione culturale. Collabora con riviste e case editrici specializzate per la redazione di testi a carattere storico artistico. Ha conseguito il master in Museologia Europea dell'Università IULM di Milano.

"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.

ASS. DONATORI SANGUE OSP. SAN CARLO - MILANO

DOSCA

www.doscasancarlo.it

MILANO ANTICA *"PRÊT-À-PORTER"*

a cura di Daniela Massara

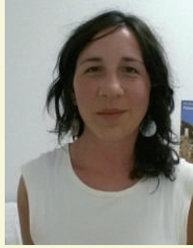
Forse pochi sanno che a Milano ci sono ancora molti resti che risalgono alle fasi più antiche della sua storia millenaria, fino a risalire ai primi abitanti di origine celtica: gli "Insubri" (V secolo a.C.). Essi scelsero come loro città principale "Mesiolano" ovvero il luogo situato nel "mezzo della pianura". Le tracce delle loro abitazioni e di altri edifici sono molto labili, perché erano costruiti con materiali naturali, come per esempio il legno, difficili da ritrovare se non in situazioni di conservazione particolarmente eccezionali. Il loro territorio e le loro abitudini vennero sconvolte, appena due secoli dopo, dall'avanzare dell'esercito romano verso la parte settentrionale della penisola italica: la battaglia di Clastidium (oggi Casteggio) del 222 a.C. segnò infatti la vittoria definitiva dei Romani sugli Insubri e l'inizio di un lungo processo di trasformazione della società e della città mediolanense.
Due date segnano in maniera particolare una svolta verso la piena romanizzazione: lo Ius Latii dell'89 a.C., quando agli abitanti vennero concessi alcuni diritti civili (sul commercio e sul matrimonio con cittadini romani), e la lex Iulia del 49 a.C., quando finalmente anche le popolazioni "al di là" del fiume Po poterono partecipare a pieno titolo anche alla vita politica dello Stato.
Le indagini archeologiche (soprattutto gli scavi in **via Moneta**) hanno contribuito in maniera decisiva ad una maggiore e reale comprensione di quale fosse l'immagine dell'insediamento tra II e I secolo a.C. In base ai dati finora raccolti, dunque, esso doveva essere abbastanza esteso: il centro e le vie principali sembrano corrispondere a quelle poi mantenute in piena età romana, in stretta relazione con le strade di collegamento ad altri centri della Pianura Padana.
La volontà di tradurre anche visivamente l'appartenenza a Roma ci è testimoniata invece nell'avanzato I secolo a.C. dalla costruzione di edifici tipici delle città romane, quali il foro, il teatro, l'anfiteatro, ma anche con il rinnovo del proprio ambiente di vita, la propria casa, cercando di stare al passo con le tendenze della capitale.
Che cosa ci rimane di questi imponenti edifici? Dove possiamo vederli a Milano? Partendo proprio da queste domande è nata l'idea di scrivere la prima guida archeologica di Milano, in formato album, dal titolo **«Milano Archeologia. I luoghi di Milano antica»**: essa si concentra sui resti tutt'oggi conservati a Milano, in modo da farli conoscere, anche perché - come vedremo - tanti si possono ancora "toccare con mano"! La guida nasce da alcuni anni di lavoro condotti da giovani archeologi e architetti che hanno condotto visite ispettive sulla maggior parte dei resti romani della città, per verificarne i dati e lo stato di conservazione.
Molti edifici antichi non esistono più in maniera completa perché, a partire soprattutto dal V-VI secolo, vi è stato un sistematico riutilizzo di tutto il materiale da costruzione già a disposizione, che si trovava facilmente in luoghi con strutture distrutte, in decadenza oppure abbandonate.
In questo articolo verranno presentati complessivamente gli edifici pubblici che sono stati trovati a Milano, dal I secolo a.C. al IV secolo d.C.
Entro le mura, al centro della città, si trovava il FORO : alcuni resti sono oggi visitabili e si trovano sotto la **Pinacoteca e Biblioteca Ambrosiana**, a pochi passi da **piazza Cordusio**. Il foro era una grande piazza, tutta lastricata in pietra e abbellita da monumenti di cui rimangono le impronte nella pavimentazione, ma che sono purtroppo perduti. A poca distanza si innalzava il TEATRO , nell'area di **piazza Affari**: sotto la Borsa esiste il Museo Sensibile del Teatro Romano , all'interno del quale il percorso di visita permette di addentrarsi nelle strutture della cavea del teatro.
Al di fuori delle mura, invece, era collocato l'ANFITEATRO, luogo di spettacoli e di giochi come i combattimenti dei gladiatori (schiavi o prigionieri che venivano costretti ad esibirsi in diversi tipi di lotta), oppure sede di lotte con animali feroci: essendo un posto che richiamava molta gente, con il rischio di disordini e caos, veniva sempre costruiti per queste ragioni all'esterno del centro abitato. È qui infatti che lo ritroviamo anche a Milano, in **via De Amiciis** : parte delle fondazioni a raggiera delle gradinate sono conservate

Resti palazzo via Brisa

Terme Erculee

e fruibili nel Parco dell'Anfiteatro romano.
Buona parte degli elementi in pietra che formavano le sedute, i gradini delle scale, le pareti furono riutilizzati per la costruzione della **Basilica di San Lorenzo** (V secolo), dove sono stati ritrovati nelle fondazioni di due cappelle.
Abbiamo già menzionato le MURA parlando degli edifici all'interno e all'esterno della città: in effetti ampi tratti della cortina difensiva, emersi dagli scavi archeologici o inglobati in edifici moderni, hanno permesso di tracciarne indicativamente il percorso.
Uno degli elementi più straordinari che si può osservare è la TORRE circolare ancora in piedi in **largo Carrobbio**: essa nel Medioevo era diventata parte di un lebbrosario mentre ora è stata adattata all'interno di un esercizio commerciale (al momento un bar). Si può vedere da fuori, ma si può anche entrarci dentro, salendo fino alle finestre più in alto, o scendendo fino alle fondazioni! Essa era una delle due torri della originaria **Porta Ticinense**, che cioè si apriva sulla via verso Pavia (antica Ticinum) e **Abbiategrasso**. Tratti di mura sono conservati spostandosi verso Est rispetto a largo Carrobbio, in via San Vito, in alcuni ambienti seminterrati, o ancora, risalendo verso il **limite Nord-Est della città, in via del Lauro**.
Alla fine del III secolo un evento storico, decisivo per la storia di tutto l'Impero Romano, sancì definitivamente la posizione privilegiata di Mediolanum non solo per la Cisalpina (cioè il territorio al di qua delle Alpi, odierno Nord Italia), ma per tutto il mondo romano. Con l'instaurarsi della "Tetrarchia" voluta da Diocleziano, infatti, la città venne scelta come capitale per la parte occidentale dell'Impero! E manterrà questa funzione fino al 402 d.C., quando la sede verrà spostata a Ravenna in seguito alle invasioni barbariche.
L'imperatore d'Occidente Massimiano "Erculeo", dovendosi insediare a Milano, decise di promuovere la costruzione del suo PALAZZO IMPERIALE, scegliendo di occupare per la sua dimora un quarto dell'intera città! Egli scelse di stabilire la sua famiglia e la sua corte nella parte sita Nord-Ovest rispetto all'area del Foro. Una parte del settore di rappresentanza del palatium si può ammirare semplicemente passeggiando in **via Brisa** e affacciandosi su di un largo varco, da cui si vedono sale con ambienti a pianta circolare, absidati, rettangolari, alcuni dei quali riscaldati! Questo edificio che, per le strade e gli edifici moderni, appare isolato, era in realtà in stretto collegamento con molti altri resti del complesso palaziale che sono stati scoperti in tutto il quartiere. Accanto al Palazzo Imperiale, si trovava il CIRCO: una delle due torri quadrat e che limitavano la zona di partenza per la corsa con i carri è ben conservata e visitabile nel Civico Museo Archeologico, in **corso Magenta**.
Il lungo tracciato del Circo, che si spinge fino a via Circo (via che non a caso, oltre al toponimo, conserva anche l'andamento circolare del Circo che qui curvava), si può ancora scorgere sbirciando nei cortili di alcuni palazzi, come quello di **via Vigna**. Nel Museo in corso Magenta si innalzano gli imponenti resti delle MURA MASSIMIANEE, fatte costruire appunto dall'imperatore, con una delle torri "di avvistamento", che erano collocate lungo tutto il tracciato difensivo. Sappiamo che le nuove mura avevano allargato l'antico tracciato verso Nord-Est, arrivando fino a **via Monte Napoleone** e **via Manzoni**, dove sono ancora conservate ampie porzioni murarie negli scantinati.
In quest'area, ma spostate più verso Sud, verso piazza San Babila, tra **corso Vittorio Emanuele II** e **corso Europa**, gli antichi milanesi potevano andare alle TERME "ERCULEE", un grandioso complesso dotato di palestre, ambienti caldi, freddi, piscine, destinato sia agli uomini sia alle donne! Marmi e mosaici colorati abbellivano pavimenti e pareti delle sale: purtroppo ci è rimasto molto poco di visibile, le cui dimensioni però ci suggeriscono l'imponenza di questo edificio. Alcuni resti dei muri sono stati asportati dalla posizione in cui erano stati ritrovati e sono ora esposti in largo corsia dei Servi. Le terme si trovano in realtà alcuni metri al di sotto del livello dell'attuale piano stradale, ma solo uno degli ambienti (il tiepidario) è stato conservato e purtroppo al momento i resti non sono fruibili.
Con l'Editto di Costantino del 313 d.C. e la nomina di Ambrogio a vescovo, la popolazione di Milano si convertì al cristianesimo, tanto che anche il suo aspetto mutò radicalmente: molte delle chiese costruite da Ambrogio (complesso cattedrale, basiliche di Sant'Ambrogio, San Nazaro, San Simpliciano) e dai suoi immediati successori (basiliche di Sant'Eustorgio, San Lorenzo, San Giovanni in Conca) testimoniano le origini della Chiesa Ambrosiana e lo splendore dell'arte pittorica e musiva di quel periodo fino ad

Il complesso delle terme erculee di Milano



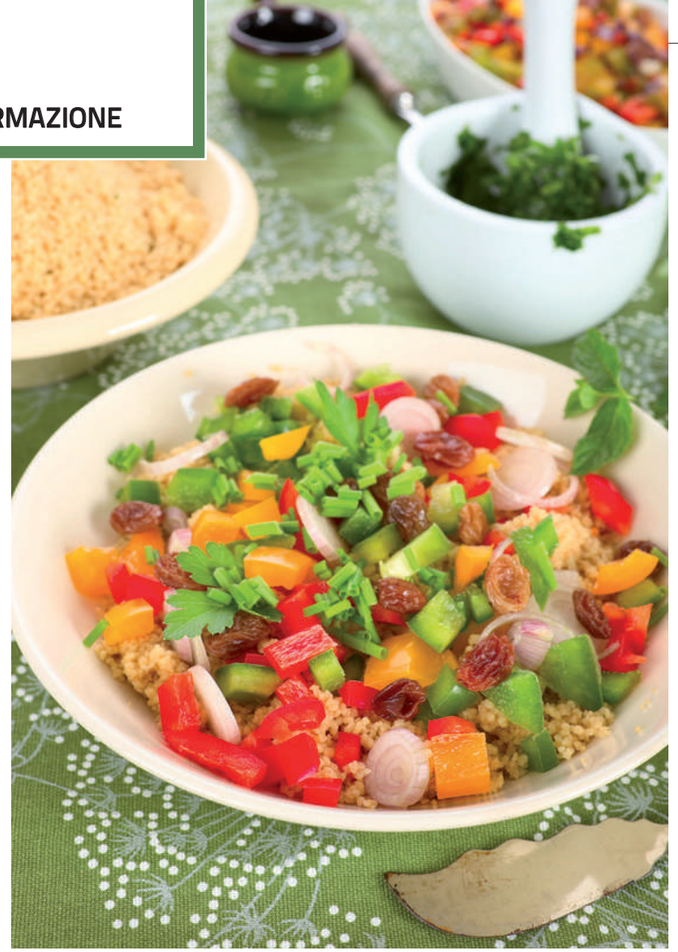
Daniela Massara
Laureata in Lettere Classiche si è poi diplomata alla Scuola di Specializzazione in Beni Archeologici all'Università degli studi di Milano.
Dal 2007 ha svolto attività di scavo e catalogazione dei reperti archeologici, in particolare dal 2009 partecipando alle campagne di scavo alle "Terme Milano" di Gortina (Creta), e alla catalogazione informatizzata e studio dei reperti archeologici del Museo Privato Studium Biblicum Franciscanum della Custodia di Terra Santa. Dal 2012 collabora alla schedatura dei pavimenti antichi della Lombardia e Pompei. Ha vinto un assegno di ricerca sul progetto " Milano Archeologia per Expo 2015. Dal 2010 è socia dell' AISCOM Associazione per lo Studio e la Conservazione del Mosaico.

per cortese concessione di SAPERE & SALUTE

L'INFLUENZA SI SCONFIGGE COSÌ

di Luigi Comini

Si può fare molto per evitare i malanni di stagione. Scegliendo con cura che cosa portare in tavola e facendosi aiutare dalla natura.



*C'è poco da fare: il freddo imperversa e l'inverno è alle porte. In queste condizioni i virus e i batteri responsabili dei classici malanni di stagione hanno gioco facile. Rassegnarsi? Mai. Si può fare molto, anche a tavola, per prevenire influenze & Co. Fondamentale rinforzare il **sistema immunitario**, alzare le **difese naturali** dell'organismo e dare al corpo quella sferzata di energia indispensabile*

FACCIAMO COME IL TOPINO DEL FILM

Qual è il piatto che più di altri giova alla salute in inverno? Gli esperti hanno pochi dubbi: la ratatouille.
Proprio quello al centro dell'omonimo film della Disney, il cui topino protagonista vuole diventare un cuoco famoso. Il tradizionale piatto provenzale a base di **verdure** tagliate a dadini e stufate in **olio extravergine di oliva** (melanzane, pomodori, patate, zucchine, peperoni, cipolle e aglio) è un vero scudo verso influenze, raffreddori, mal di gola. In più è facile da fare e alla portata di tutti.

Le melanzane sono ricchissime di **potassio**, essenziale per il buon funzionamento delle cellule. I pomodori sono fonti di **licopeni**, potenti antiossidanti, e tomatina, un blando antibiotico.

I peperoni contengono **sali minerali** e vitamine utili al sistema immunitario. Le cipolle di spongono di sostanze che rinforzano l'azione della **vitamina C**, mentre zucchine e patate sono validi rimineralizzanti. Anche l'aglio è un grande alleato contro le influenze di stagione. In più fluidifica il catarro e possiede attività antinfiammatoria.Infine, l'olio extravergine di oliva fornisce elevate quantità di **vitamina E**, antiossidante e immunostimolante.

UN PO' DI ESERCIZIO LA MIGLIORE MEDICINA

Almeno 30 minuti tre volte alla settimana per scongiurare l'influenza. Fare attività fisica regolare è un consiglio valido in ogni stagione e a qualunque età. Ma in questo periodo è ancora più prezioso. Numerosi studi hanno dimostrato che una corsetta, una pedalata in bicicletta o qualche vasca in piscina, oltre a dare benessere all'intero organismo, rinforzano le **difese immunitarie**.
I meccanismi non sono ancora stati del tutto chiariti. Di sicuro sappiamo che chi pratica sport con costanza si ammala meno. Un buon motivo in più, se ce ne fosse ancora bisogno, per tirare fuori le scarpe da jogging e andare a correre.
Attenzione però: dopo un'**influenza** o un **raffreddore** è bene aspettare almeno una settimana prima di riprendere l'attività, soprattutto in modo intenso. Perché alcuni virus influenzali possono provocare miocardite, un'infiammazione del muscolo cardiaco. Il germe si può annidare nel muscolo del cuore e alterare i battiti provocando un'aritmia, con conseguenze anche letali.

PER RINFORZARE LE DIFESE

Arrivare preparati all'appuntamento con la stagione delle influenze è fondamentale. Sono quattro i principi attivi che aiutano l'organismo a rafforzare le sue difese: echinacea, propoli, vitamina C e zinco. Se presi insieme, meglio in un'unica formulazione, aumentano la resistenza verso batteri e virus, riducono la probabilità di ammalarsi e, se succede, diminuiscono la durata del malanno.
In più, grazie all'azione antiossidante, proteggono l'organismo dai radicali liberi e dallo stress ossidativo. Chiedi al tuo farmacista di fiducia i *prodotti che li contengono.*

USARE UN DEODORANTE PUÒ AUMENTARE IL RISCHIO DI AMMALARSI DI CANCRO DEL SENO?

No, non esistono studi che dimostrino una relazione tra l'uso del deodorante e il rischio di ammalarsi, così come non esistono prove a carico di alcuno degli ingredienti più comunemente usati.

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

Usare il deodorante può provocare il cancro del seno? Lo affermano articoli che circolano attraverso catene di email e siti internet. In alcuni di questi articoli si afferma che il deodorante impedirebbe all'organismo di eliminare col sudore determinate tossine, favorendo così la comparsa di mutazioni e quindi il cancro. Si sostiene anche che l'alluminio e i parabeni avrebbero un effetto cancerogeno e che i tumori si svilupperebbero più frequentemente nel quadrante superiore esterno della mammella per contiguità con i linfonodi "intasati" dal deodorante. Inoltre l'abitudine di depilare le ascelle, sempre secondo tali articoli, potenzierebbe gli effetti cancerogeni del deodorante, favorendo l'ingresso di sostanze tossiche attraverso la pelle; infine, gli uomini svilupperebbero più raramente il cancro della mammella perché usano meno deodorante e non si depilano.

GLI STUDI

Se il nesso tra l'uso di deodoranti e lo sviluppo del cancro al seno fosse vero, dovrebbe emergere dagli studi epidemiologici, ma non vi sono dati consistenti che confermino questo nesso. Uno studio del 2002 ha confrontato i dati di oltre 800 donne con cancro al seno e altrettante sane, esaminando le loro abitudini in materia di igiene, e non ha mostrato alcuna differenza tra i due gruppi per quanto riguarda deodoranti o depilazioni. È bene anche ricordare che l'uso della ceretta o del rasoio può sì aumentare il rischio di infezioni, ma ciò non modifica l'eventuale assorbimento delle sostanze attraverso la pelle.

L'ALLUMINIO

I composti di alluminio sono tra gli ingredienti attivi dei deodoranti perché bloccano le ghiandole sudoripare e hanno un'azione batteriostatica: limitano, cioè, la proliferazione dei batteri e gli odori che possono produrre. Alcuni ricercatori hanno ipotizzato che l'alluminio possa essere assorbito attraverso la pelle e modificare i recettori per gli estrogeni nel tessuto mammario. Poiché molti tumori rispondono alla concentrazione di estrogeni, l'alluminio potrebbe, in teoria, accrescere il rischio di ammalarsi. Al momento non vi sono però prove attendibili che l'alluminio possa raggiungere la ghiandola mammaria attraverso la pelle (uno degli studi più seri ha dimostrato il passaggio di una quantità quasi irrisoria, pari allo 0,012%). La quantità di metallo che raggiunge la mammella attraverso il cibo è molto più elevata di quella che fa lo stesso attraversando la cute. Di conseguenza **gli esperti ritengono che non vi sia, allo stato attuale delle ricerche, alcun legame concreto tra alluminio nei deodoranti e cancro del seno.**

I PARABENI

I **parabeni** sono sostanze chimiche usate come **conservanti** in molti cosmetici e come additivi alimentari. Possono essere assorbiti attraverso la pelle e hanno proprietà simili a quelle degli estrogeni. Nel 2004 uno studio su un piccolo campione di pazienti ha dimostrato la presenza di tracce di parabeni nei tessuti tumorali asportati da donne malate. Questo ha aumentato le preoccupazioni sulla pericolosità di queste sostanze, e di conseguenza dei deodoranti che le contengono. È bene tuttavia ricordare che si tratta di un'analisi senza gruppo di controllo (cioè nessuno ha cercato le tracce di parabeni nei tessuti mammari di donne sane), per cui **non vi è alcuna dimostrazione di una relazione di causa-effetto**. Inoltre i parabeni sono sì sostanze simili agli estrogeni, ma molto più deboli degli estrogeni prodotti dall'organismo femminile e persino dei fitoestrogeni presenti in alcuni alimenti. Di conseguenza, una volta entrati in contatto col tessuto mammario, vengono facilmente scalzati dagli estrogeni naturali, più potenti, e non hanno modo di esplicare alcun effetto sulla cellula. Nell'ambiente esistono molte sostanze con effetti simili agli estrogeni e i parabeni sono presenti nell'organismo di quasi tutti gli individui che vivono in Paesi sviluppati, senza che sia stata dimostrata alcuna relazione con una specifica malattia. I parabeni sono comunque indicati in etichetta nella composizione di tutti i cosmetici ed esistono in commercio anche prodotti che ne sono privi.

IL RUOLO DEL SISTEMA LINFATICO

L'affermazione secondo la quale l'uso dei deodoranti impedirebbe l'eliminazione di tossine potenzialmente cancerogene da parte del **sistema linfatico** è priva di scientificità, perché tale sistema non svolge questa funzione, che dipende invece dal fegato e dai reni. I linfonodi, le strutture del sistema linfatico, sono piuttosto la sede delle reazioni immunitarie di difesa dell'organismo e il crocevia del drenaggio dei liquidi dai tessuti. Tali liquidi raggiungono poi attraverso la circolazione sanguigna il fegato e i reni, dove le tossine sono depurate. I deodoranti non influiscono su questo processo.

TUMORI NELLE MAMMELLE: rischio per quadrante e rischio per l'uomo

Per quel che riguarda il **maggior rischio di sviluppare un tumore nel quadrante superiore esterno del seno**, ciò si spiega col fatto che non tutti i quadranti della mammella hanno la stessa dimensione. Più della metà del tessuto mammario si trova nel quadrante superiore esterno, che è quindi soggetto a un numero maggiore di tumori rispetto agli altri settori della ghiandola. Anche la minore incidenza del cancro della mammella nell'uomo è legata a questioni anatomiche (poco tessuto mammario) e fisiologiche (una scarsa produzione di estrogeni) e non ad abitudini di igiene personale.

IN SINTESI

- I **deodoranti** sono stati accusati di **aumentare il rischio** di ammalarsi di cancro della mammella perché per la maggior parte contengono **alluminio** e **parabeni**.
- Gli **studi epidemiologici** non hanno mostrato relazioni significative tra l'uso del deodorante e la comparsa della malattia.
- Gli **studi effettuati sull'alluminio** non hanno rilevato una relazione tra il suo effetto sui recettori degli estrogeni e il tumore mammario.
- I **parabeni** contenuti nei deodoranti sono sostanze con un lieve effetto simile a quello degli estrogeni, ma anche nei loro confronti gli studi danno risultati poco significativi.
- Il **quarto superiore esterno della mammella** è la sede più frequente dei carcinomi mammari solo perché è la parte più voluminosa della ghiandola e non perché è contigua ai linfonodi ascellari.

OBIETTIVO CAPODANNO

di Martina Rossi

Carissime e carissimi, in questo numero dovremo affrontare un argomento spinoso, mi spiace ma il periodo lo richiede, dobbiamo parlare di come vestirci a Capodanno.

C'è chi dice che il miglior outfit in questi giorni sarebbe costume e pareo, ma se non siamo tra le fortunate che si godranno una vacanza al caldo, vediamo come possiamo ovviare a questo problema senza esagerare e soprattutto conservando la nostra identità!

Ammetto che i parties folli della notte di San Silvestro non sono il mio appuntamento preferito dell'anno, ma se per voi la notte degli eccessi è un must, ho qualche consiglio ad hoc per voi.

Iniziamo con il glamour per eccellenza, perfetto per un veglione come si deve: l'**ABITO LUNGO**. Se avete in programma una serata elegante è certamente l'occasione giusta per sfoggiarne uno, ma attenzione a non esagerare e a non sembrare dei lampadari. In lungo si è già molto eleganti. Dunque sì a qualche accessorio ma con moderazione. Piuttosto, troviamo il modo di rivisitare il lungo, puntiamo al color code di quest'anno, giusto per salutarlo in modo consono, il Marsala. È un colore intenso e raffinato, si addice a bionde e more ed emana sicurezza e stabilità. Cosa aspettate dunque? Via alla ricerca! Sarà perfetto rifinito con il nero, ma anche con un tocco d'argento, come una fascia o un accessorio per i capelli, e una bella clutch.

Se invece preferite festeggiare con amici o parenti in modo meno impegnativo, potete sempre trovare qualcosa di nuovo da abbinare a qualcosa di vecchio. Perché no? I nostri armadi riservano sempre belle sorprese. Ad esempio, se siete attente alla moda, avrete certamente un **ABITO O UNA GONNA A RUOTA**. Ormai da circa un anno sono i capi prezzemolinidi grandi magazzini e boutique.Una bella gonna a ruota a vita alta con un tacco anche medio, vi renderà eleganti ma soprattutto vi farà sentire comode.

E non importa il colore, ma certo un modello del genere sarebbe favoloso in rosso,ça va sans dire. Volete andare in piazza per un concerto? Sarete al top ugualmente, scegliete calze coprenti e magari un paio di anfibi, di quelli lucidi, super glam, da mettere al posto degli scomodissimi tacchi. Sarete sbarazzine ed impeccabili.

Se magari dovete cambiare programma o se siete poco avvezze all'organizzazione, state tranquille, ho la soluzione last minute che fa per voi, il mitico, intramontabile **TUBINO NERO**. Se lo avete già, ammoderniamolo, altrimenti non farete fatica a trovarne uno nei negozi. Non mi stancherò mai di dirlo, ma prima di fare pasticci affidatevi a colui che ha fatto la storia dell'abbigliamento femminile e sappiate che non vi tradirà! E non dite che è banalotto, basta un tocco di **bigiotteria** a ravvivarlo, un bell'orecchino con pietre colorate in abbinamento a un bel bracciale, e risplenderete nella notte più lunga dell'anno.

Ma passiamo alla mia situazione preferita, quella che aspetto ogni anno. Se, come me, sarete in montagna per un capodanno innevato, tutto ciò che dovrete portarvi sarà un **MAGLIONE CALDO** e comodo, bianco candido di angora o cachemire, oppure con qualche trama metallica, ma l'importante è che sia morbido e confortevole, con il quale mettereal bando ogni tipo di velleità nel vestirvi.Aggiungete pantaloni skinny o leggings caldi, oppure se preferite una longuette semplice di media lunghezza e calze scure. Completate il look con **stivali caldi**, e, l'aggiunta di sciarpa e cappello coordinati e potrete festeggiare la mezzanotte tra pallate di neve e tante risate.

E allora non mi resta che augurarvi Buone Feste!

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.

LA TAVOLA DELLE FESTE

di Martina Rossi

Non so voi, ma io in questi giorni fremo all'idea di potermi sbizzarrire ad apparecchiare la tavola del giorno di Natale come più mi piace. Le possibilità sono tante, leggere per credere.

L'opzione che non stanca mai grandi e piccini è la classica che abbina il bianco delle tovaglie, quelle di lino del corredo magari, ad elementi rossi o di chiaro richiamo alle festività. Ma mettiamoci un po' di inventiva. Provate con una decina di piccoli cubotti contenitori trasparenti uno sull'altro a formare un alberello destrutturato. Riempiteli di cotone bianco e qualche bacca rossa, poi spolverateci un po' di polvere glitterata e vedrete che bell'effetto! Se volete creare un vero effetto ghiaccio, sostituite il cotone con acqua e mettete i cubotti in frigo, stupirete i vostri ospiti!

Un'ottima idea per enfatizzare il tema classico invernale è utilizzare un melograno, il cui colore ricorda immediatamente il Natale, come segnaposto. Davvero semplice da realizzare in pochi minuti, basterà adagiare il frutto su un piccolo piatto decorato ed aggiungere un cartoncino con il nome dell'ospite. E poi perché no, mangiarlo a fine pasto.

Se invece vi piace proprio cambiare, vi consiglio di cercare ispirazione sempre nella natura per idee originali. Ecco allora che potete andare a rubare qualche rametto di rosmarino in cucina, e con ognuno formare un cerchio, legarlo con un pezzetto di spago e creare delle etichette di carta con il nome della persona a cui sarà assegnato il posto. Elegante e profumato!

Continuiamo con le idee appetitose anche per il centrotavola. Potrete preparare un albero di Natale di frutta fresca, oppure un alberello di biscotti da presentare su di un vassoio che riporrete al centro del tavolo. Grazie a queste decorazioni commestibili, oltre all'occhio anche la pancia reclamerà la sua parte.

E se da una scampagnata in montagna avete portato a casa delle pigne raccolte nei boschi, saranno degne alleate per decorare la tavola di Natale. Mettetene una manciata in dei barattoli di vetro, bellissimi se diversi e riciclati, insieme ad arance o mandarini, o addirittura alle palle avanzate dall'albero. Vanno bene anche dei grandi vasi trasparenti, si intende. *Ve ne do atto, qui torniamo sulla tradizione, ma d'altronde che Natale sarebbe senza?*

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

Campagna pubblicitaria di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

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

ASS. DONATORI SANGUE OSP. SAN CARLO - MILANO

DOSCA

www.doscasancarlo.it

AFORISMA DEL GIORNO

Ci si mette
molto tempo
per diventare
giovani.

Picasso

VITA SANA E PREVENZIONE

DONAZIONE DI SANGUE SPORT e VITA SANA

Diffondere una cultura e uno stile di vita sano.

1. SCOPI DEL PROGETTO

Tutto si esprime in un concetto chiaro e preciso: più si diffonde e si instaura nei cittadini una cultura di vita sana, più si renderanno potenzialmente disponibili i donatori; e viceversa: più donatori saranno disponibili, più è nostro compito dar loro criteri di vita sana.

Ciò si riallaccia anche ai programmi di prevenzione generale a cui si comincia a lavorare su tutto il territorio nazionale. In particolare sono state redatte dal Ministero della Salute numerose circolari per favorire la salute della popolazione attraverso la diffusione di una cultura di vita più sana. Nell'ambito della donazione di sangue, il donatore potenziale e "ideale" è sicuramente una persona giovane e in piena salute. D'altro canto, è dovere di chi promuove la donazione di sangue sostenere una cultura e uno stile di vita sano tra i donatori appartenenti alla propria associazione. DOSCA perciò si pone come obiettivo quello di veicolare un messaggio positivo per tutti e in particolare per i propri donatori.

2. A CHI SI RIVOLGE

Il progetto di sensibilizzazione alla donazione di sangue all'interno di una cultura di vita sana (sport, nutrizione, benessere, ecc..) si realizza seguendo due principali filoni:

1. Fidelizzazione e comunicazione interna: DO.S.CA Onlus intende sensibilizzare chi è già donatore di sangue. Vuole perciò dapprima rivolgere la sua attenzione ai propri donatori associati, proponendo attività e riflessioni per migliorare e supportare uno stile di vita sano che possa perciò prolungare l'attività di donatore di sangue.
2. Ricerca di nuovi donatori in ambienti giovanili e sportivi: DO.S.CA Onlus vuole intensificare la ricerca di nuovi donatori in quegli ambienti dove è già diffusa una cultura di vita sana, collaborando con associazioni sportive e ricreative.

3. ATTIVITA' PROPOSTE

All'interno del filone riguardante la fidelizzazione dei donatori appartenenti all'Associazione DOSCA vengono proposte le seguenti attività:
- Gruppi di cammino
- Costituzione di un Gruppo Sportivo Donatori di Sangue
- Conferenze sugli stili di vita adeguati per mantenere un buono stato di salute
- Consulenza sulla nutrizione: Menù del donatore
- Nell'ambito prevenzione e salute: sportello psicologico e sportello senologo

Successivamente la ricerca di nuovi donatori dovrebbe intensificarsi collaborando con gruppi ricreativi e associazioni sportive già presenti e operanti nella zona limitrofa all'Ospedale San Carlo.

Gruppi di cammino

Asl Milano organizza già alcuni gruppi di cammino presenti nella zona limitrofa all'Ospedale San Carlo a cui DOSCA potrebbe aggregare i propri donatori.
Il Gruppo di cammino si riunisce alla mattina dalle h. 9.00 alle h.11.00 circa presso il Parco delle Cave. Il punto di ritrovo è in Via Bianca Milesi, preso l'area di basket.
I gruppi sono composti da circa 20/30 persone.
L'allenamento è così organizzato:
- 1 h di esercizi di riscaldamento
- 30/40 minuti di cammino

Ogni gruppo ha un conduttore, capace di motivare i partecipanti e il quale monitora la presenza (che deve essere costante) e la collaborazione del partecipante. I gruppi sono rivolti ad un pubblico più adulto (40-65 anni), ma sono aperti a persone di tutte le età.
DOSCA propone ai propri associati la partecipazione a questi gruppi di cammino gratuiti.

GRUPPO SPORTIVO DONATORI DI SANGUE MILANO

DO.S.CA intende costituire un Gruppo Sportivo Donatori di Sangue o Gruppo Sportivo che partecipi attivamente a tornei, gare, competizioni amatoriali.
L'Associazione ha già inviato comunicazione ai propri donatori sulla possibilità di costituire un'Associazione Sportiva e richiedendo gli sport di maggior interesse.

Procedure

- Individuare un responsabile che si occupi della gestione Gruppo Sportivo Donatori di Sangue o Gruppo sportivo (tesseramento \ mailing list \ iscrizione ai tornei \ creazione divise \ presenze e coordinamento del gruppo)
- Fondare un'Associazione dilettantistica
- Iscrizione alla UISP – unione italiana sport per tutti o come associazione sportiva dilettantistica oppure i singoli possono iscriversi per un determinato sport.

CONFERENZE STILI DI VITA SANI

DO.S.CA Onlus con l'aiuto di specialisti del settore intende organizzare conferenze riguardanti stili di vita sani: nutrizione, sport, attività ricreative, modi di vivere.

- Individuare specialisti ed esperti;
- Scegliere sedi idonee dove tenere la conferenza: sede DOSCA di Seguro, biblioteca di Baggio, Comune di Settimo Milanese, Sala Conferenze Ospedale San Carlo;
- Promuovere per tempo le conferenze con campagne pubblicitarie e di comunicazione interna ed esterna all'Associazione;

CONSULENZA SULLA NUTRIZIONE
Menu' del Donatore

DO.S.CA vuole proporre ai donatori associati una consulenza riguardante la corretta alimentazione. Ecco come:
1. Articoli dedicati e rubrica "Menù del donatore" all'interno della Rivista associativa IL DONATORE, avvalendosi della collaborazione con consulenti esterni
2. Consulenza diretta tra nutrizionista e donatore (valutare eventuali costi).

AMBITO PREVENZIONE E SALUTE: sportello psicologico e sportello senologo

Nell'ambito della prevenzione alla salute, DO.S.CA è già attiva nell'avviare due sportelli gratuiti per i donatori:
- Sportello Psicologico: organizzato presso l'UOC dell'Ospedale San Carlo Borromeo. Il primo incontro con gli psicologi dell'Ospedale San Carlo è gratuito e successivamente il donatore viene indirizzato in percorsi clinici specifici. Il progetto è in fase di sviluppo.
- Sportello Senologo: organizzato presso l'Ospedale San Carlo dal Dr. Galloni. Si sta preparando l'accordo per modalità di accesso dedicato alle donatrici DOSCA.

Per info, consigli e proposte contattare la Segreteria DO.S.CA Onlus:
tel. 02.48.71.40.32
info@doscasancarlo.it

Già nell'ultimo numero de "il Donatore", avevamo annunciato la cortese collaborazione della D.ssa Maria Papavasileiu, nota nutrizionista che esercita a Milano, nell'ambito del discorso più ampio della prevenzione e mantenimento della salute tramite l'adozione di stili di vita sani a cui è particolarmente interessato il mondo della donazione di sangue.
Tale collaborazione iniziò con un primo invio di una ricetta leggera ed estiva che vi proponemmo subito; da questo numero la collaborazione si amplia con questa intervista in cui la dottoressa ci fa un quadro generale con consigli concreti sulla buona e sana alimentazione e sui "peccati" di gola e loro conseguenze sulla nostra salute. Seguiranno poi, nei prossimi numeri, delle vere e proprie ricette da lei consigliate, realizzate e fotografate che ci auguriamo possiate sperimentare con gradimento del palato, del fisico e della mente!

INTERVISTA

di Eduardo Szegö alla D.ssa Maria Papavasileiu

D. *Buongiorno dottoressa Papavasileiu, e grazie ancora per la Sua cortese disponibilità a mettere a disposizione dei nostri lettori, quasi tutti donatori di sangue, un po' del Suo sapere sull'alimentazione in generale con l'aggiunta di concreti suggerimenti su cosa dovremmo mettere nel piatto per raggiungere l'obiettivo di prevenire, in buona parte, patologie che hanno qualche correlazione con ciò che mangiamo.*
Buongiorno Eduardo e grazie per questa intervista! La nostra alimentazione dovrebbe essere sempre basata sull'assunzione di frutta e verdura colorate: più colori abbiamo nel piatto, più è alta la concentrazione di antiossidanti che andiamo ad assumere e che ci aiutano nella prevenzione di malattie degenerative; inoltre ingredienti ricchi di fibre (ad esempio cereali integrali) abbassano il rischio di diabete e di malattie cardiovascolari.

D. *Cominciamo con una domanda precisa: è coretto dire che la "tavola" può essere causa diretta di molte patologie, anche gravi? quali e a causa di quali alimenti principalmente?*
Diciamo che sarebbe più corretto dire che la prevenzione parte dalla nostra tavola. È ormai risaputo che l'alimentazione gioca un ruolo molto importante nella comparsa di alcune malattie: secondo la ricerca scientifica, attività fisica e dieta equilibrata sono in grado di abbassare il rischio di alcune patologie, indipendentemente dalla nostra predisposizione genetica.

D. *Ma la "tavola" può anche essere momento per costruire uno stile di vita, alimentare s'intende, che ci consente non solo di prevenire molte altre patologie, ma di godere di una vita più sana e quindi più attiva e più divertente? Come?*
Imparando a mangiare bene, cucinando piatti sani, gustosi ed in grado di gratificare il palato. Questo ci aiuterà a tenere lontano il cibo spazzatura dalle nostre tavole.

D. *Possiamo innanzi tutto mettere in relazione diretta singoli alimenti coi disturbi, temporanei o permanenti, da essi provocati? Una specie di tabella "buoni e cattivi" come guida per il lettore?*
Diciamo che non esiste una lista di alimenti buoni o cattivi; la chiave è come utilizzarli e combinarli: anche solo il metodo di preparazione può cambiare, di molto, la qualità di un piatto: basti pensare alle patate lessate o fritte.
La regola generica è di aumentare il consumo di vegetali, limitando quello di carne e dei suoi derivati.

D. *E' vero che è principalmente la tipologia e qualità degli alimenti che assimiliamo a creare scompensi e patologie, piuttosto che le quantità assunte? E, a questo proposito, è vero e giusto il detto che da tavola ci si deve sempre alzare con un residuo di appetito?*
Vanno tenute in considerazione sia la qualità che la quantità: anche quando esageriamo con alimenti buoni (es. olio extra vergine di oliva) ci possono essere degli scompensi. Il detto ha una base di veridicità: la riduzione calorica aiuta a prevenire l'invecchiamento precoce e contribuisce alla longevità.

D. *Come si valutano i limiti quantitativi di cibo da non oltrepassare? Quali sono i limiti ottimali e in funzione di quali parametri dell'individuo?*
I limiti devono essere valutati in base alle singole esigenze dell'individuo, sulla base delle analisi del sangue e del suo stato di salute. Consiglio di rivolgersi sempre ad uno specialista per questo tipo di analisi.

D. *E le proteine possono essere indifferentemente animali o vegetali?*
Le proteine sono molecole composte sempre dagli stessi aminoacidi. Tutti i vegetali sono ricchi di aminoacidi essenziali che servono alla loro biosintesi. Una dieta varia e bilanciata, con le combinazioni alimentari giuste (in grado quindi di fornire un profilo aminoacidico compito) è in grado di dare al corpo tutte le proteine di cui ha bisogno.

D. *Le chiediamo un'anticipazione, un giudizio e un parere generale, su cose che quasi tutti, giornalmente, ingeriamo: pane, pasta, caffè, acqua e bibite gassate: se da escludere totalmente per una alimentazione sana, oppure soltanto limitarne l'uso a quante volte alla settimana, ed eventuali sostituti.*
Pasta e pane, se integrali (quindi non raffinati) possono essere consumati tranquillamente, anzi, sono parte integrante di una corretta dieta. L'acqua è importantissima per il nostro corpo poiché tutte le funzioni biochimiche dipendono da essa, il caffè, invece, deve essere consumato con moderazione mentre il consumo abituale di bibite gassate aumenta il rischio di diabete e patologie, quindi meglio evitarlo. Al suo posto, mi sento di consigliare estratti freschi di frutta e verdura (buonissimi e sanissimi) oppure del buon the verde.

D. *Se ci si accorge che si sta uscendo dal proprio peso forma, o indice di massa corporea?, a quali provvedimenti alimentari bisogna subito ricorrere?*
Bisogna rivolgersi sempre ad uno specialista, sconsigliato decisamente il fai da te, si rischia di fare seri danni (e con la salute non si deve mai scherzare). Siamo tutti diversi l'uno dall'altro quindi ognuno ha bisogno un'accurata analisi dei propri fabbisogni prima di intraprendere un regime alimentare di qualsiasi tipo.

D. *E infine, Lei conosce bene le caratteristiche di buona salute che deve avere un donatore di sangue, e l'esigenza di mantenere nel tempo tali caratteristiche: cosa suggerirebbe come alimenti che dovrebbero esserci più o meno sempre nel suo menu e quali sarebbe bene non comparissero se non molto raramente?*
Il donatore di sangue, deve godere sempre di ottima salute e deve avere i valori dell'emocromo nella norma. Consiglio, quindi, legumi (es. lenticchie e ceci che sono ricchi di ferro ed acido folico, una vitamina importante nella formazione dei globuli rossi), da consumare almeno 3/4 volte alla settimana. Le lenticchie contengono 7,6mg di ferro ogni 100g, ovvero il 42% del nostro fabbisogno giornaliero, oltre a 204mcg di acido folico (51% del nostro fabbisogno).
I ceci, invece, hanno 6,2mg di ferro (35% del fabbisogno) e ben 557mcg di acido folico (139% del fabbisogno).
Consiglio l'aggiunta di limone su entrambi per assimilare meglio il ferro.

Grazie molte Dottoressa Maria Papavasilieu, ritengo che questa intervista interesserà molto i nostri donatori ma non solo loro; ci permettiamo di aspettare da lei una o due ricette sane e gradevoli per ciascuno dei prossimi numeri della nostra Rivista lasciando a Lei decidere per quanti numeri ancora vorrà seguirci.

Grazie ancora.

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

LA TRIBVNA DEL DONATORE

Con poca gioia e poca soddisfazione invero, dobbiamo registrare un sostanziale disinteresse a questa Rubrica da parte di tutti i nostri lettori.
Era stata nostra intenzione mettere a disposizione di questi ultimi uno spazio, una Tribuna per l'appunto, per esprimere il proprio pensiero su temi importanti di cui si subiscono quasi sempre pensiero e decisioni di terzi; non voleva essere la assordante discussione dove ciascuno cerca sempre, e spesso invano, di esprimere il proprio parere attraverso l'assordante cozzaglia di voci degli altri, a tutta guisa dei talk show televisivi, la cui deleteria impronta ormai si ripercuote su tanta gente. No, qui si voleva dare la possibilità di argomentare nel silenzio della propria casa, lanciare delle idee e delle proposte per attivare il dibattito a distanza nella speranza di riuscire alla fine ad arricchire ciascuno di noi con idee nuove o nuove conferme alle nostre idee originali.
Tutto ciò non è avvenuto; ci sono arrivati solo due graditi commenti all'articolo di Chiara sulla scuola, che pubblichiamo qui di seguito, e nient'altro. Abbiamo comunque deciso di non demordere, teniamo la Tribuna ancora aperta mantenendo aperto anche l'invito a tutti ad utilizzarla in piena libertà. E contemporaneamente rilanciamo il secondo tema che era stato scelto per la Tribuna, ossia riflessioni sul Volontariato; anche su questo tema non ci è giunto alcun contributo, eppure ci riguarda tutti molto da vicino perché oltretutto siamo tutti volontari in quanto donatori. Ci proverò io anticipando qualche spunto che potrebbe stimolare la Vostra partecipazione alla Tribuna.
E.Sz.

"LA SCUOLA"

Commenti ricevuti all'articolo di Chiara Toschi sul tema Scuola pubblicato sul **n°24 de il Donatore.**

Caro Eduardo,
ho letto l'articolo sulla Scuola, pubblicato nella Rubrica "Tribuna del Donatore", della vostra Rivista il Donatore.
E' verissimo quello che scrive Chiara, in modo simpatico, ma come si fa a cambiare in Italia, con tutto il tempo che si è perso? Che ci facciamo del copro insegnante, della vasta popolazione docente delle nostre scuole e Università che non è preparata a questi diversi criteri di insegnamento?
Io non posso giudicare i diversi sistemi scolastici perchè non ho abbastanza conoscenze. Tra quello bavarese/ Baden Wuettenberg con cui ho avuto una certa contiguità per motivi familiari, e quello italiano, secondo me il nostro non è poi così male. Manca però una selezione, in Baviera troppo rigida, in Italia troppo buonista. Inoltre in Italia si ha la sensazione che i programmi siano spesso troppo vecchi; qualche apertura al nuovo che avanza o meglio che è già avanzato parecchio, ci vorrebbe, ma il problema grosso è il corpo insegnante non sempre ricettivo. Sono sempre le persone che fanno la differenza.
Mio marito racconta che al liceo in Germania odiava la letteratura tedesca, fino a quando non è arrivato un insegnante di tedesco che era attore di teatro e cabarettista. E' diventata l'ora più interessante ed è iniziata così la sua passione per la lettura. Ai ragazzi servono stimoli, il loro interesse va suscitano avvicinandosi anche a ciò che piace a loro, non rinnegandolo.
E penso sia anche giusto che i ragazzi siano "costretti" a scuola a studiare cose che a loro sembrano noiose e senza senso: loro pensano con un click di poter fare tutto, ma la mente coi click non si sviluppa, anzi.
Molte Università Italiane sono in posizione di bassa classifica. Qui il discorso è più complesso, sarebbe forse da riformare tutto il comparto per avvicinarlo ai sistemi anglosassoni o americani, così come scrive Chiara. La nostra obsoleta università non può competere neanche con quella tedesca oltre che con quella inglese; già il titolo di dottore al neolaureato, non dico che va abolito, ma specificato e chiarito perché così all'estero fa un po' ridere.
Cari saluti e auguri per la vostra attività.

Alessandra D'Amico

Mi aveva molto incuriosita….ecco fatto…letto (a fatica) l'articolo della giovane Toschi. Mi sembra una ragazza veramente in gamba, meritevole di aver seguito gli studi in una nazione diversa dalla nostra che, anche nel campo della didattica, ci supera alla grande.
Ha perfettamente ragione a sostenere il suo pensiero. Purtroppo, per esperienza personale, mi sono accorta che gli studenti universitari italiani non sono assolutamente abituati ad apprendere in modo interattivo. Sono forzatamente passivi. Se però ben stimolati ti assicuro che seguono le lezioni divertendosi ed apportando un contributo personale utile all'insegnante ed alla lezione stessa. Purtroppo molti corsi non sono altro che innaffiato di nozioni……. E' molto triste pensare che molti studenti meritevoli , in Italia, non possano formarsi secondo le loro potenzialità, a causa dell' impostazione e della filosofia didattiche della nostra istruzione pubblica.

Cordiali saluti
Maria Perucca Orfei

"IL VOLONTARIATO"

Nuovo Tema di riflessione

Qualunque occhio appena un po' attento a quanto si dibatte o anche solamente si pubblica quotidianamente, non può aver trascurato di notare lo spazio non esiguo che si è conquistato il così detto Terzo Settore con i suoi 7,5 milioni di volontari in Italia (oltre l'11% della intera popolazione nazionale) di cui 4,5 milioni distribuiti nelle circa 45.000 organizzazioni, e il resto impegnato pro tempore su singoli specifici problemi che non richiedono un'organizzazione fissa alle spalle, per quanto piccola (sistemazione e/o pulizia di un parco, di una scuola, emergenze ambientali, ecc).
E' una realtà di dimensioni notevoli, che ha evidenziato una forte crescita dall'immediato dopoguerra con picchi di crescita negli anni 80-90, fino all'inizio della attuale crisi economica dove si sono verificati i primi segni di cedimento e talvolta arretramento nel suo sviluppo.

Una realtà così imponente, anche dal punto di vista economico, rappresenta il 5% del PIL nazionale, non potrebbe trovare motivazione soltanto in un afflato di altruismo spontaneo che induce milioni di persone ad inventarsi attività, magari non essenziali, da offrire a terzi e che per quanto gradite e efficaci, non nascono da una richiesta di beneficiari in difficoltà che altrimenti non ne potrebbe beneficiare con conseguente nocumento alla loro salute fisica e psichica. No, questa grande forza altruistica ad alta carica umanitaria, risponde a una precisa e pressante domanda disattesa di aiuto da parte di singoli individui meno fortunati, e da parte della società talvolta vilipesa e non tutelata.

Bisogni disattesi e società vilipesa e non tutelata da chi? dalle ISTITUZIONI!

Il Volontariato si surroga alle Istituzioni, supplisce alle mancanze di queste; col volontariato si materializza il concetto di SUSSIDIARIETA' dell'ordinamento giuridico.
E perché c'è questa disattenzione, latitanza per non dire diserzione delle Istituzioni, onde per cui è il cittadino sensibile ed altruista che deve sostituirsi alle Istituzioni stesse per portare al suo prossimo quell'assistenza a cui ha diritto? Semplicemente perché le Istituzioni preposte, non hanno i mezzi economici per far fronte alla domanda di servizio o di assistenza; e fin qui sarebbe perfino bello vedere questa corsa spontanea per sostituirsi a chi avrebbe la titolarità e l'obbligo a fare qualcosa ma non ne ha i mezzi soprattutto economici. Ma tutti sappiamo che non è esattamente così: i mezzi economici non ci sono perché l'Istituzione, ossia lo Stato, non è stato sufficientemente abile, o in alcuni molti casi ne è stato connivente, da non farsi depredare delle risorse che, al contrario, gli dovrebbero essere versate; pensiamo a corruzione, evasione fiscale, truffe all'erario vere e proprie.
Ne consegue che il Volontario si dedica e si sacrifica per non disturbare i predatori dello Stato!

Ma chiaramente il volontario come tutti noi lo conosciamo, non si interessa a queste considerazioni; lui risponde ad una spontanea sensibilità che risponde a sua volta ad una richiesta di aiuto, senza istruire preventivamente una inchiesta su chi avrebbe dovuto prestare quell'aiuto, e questa è un'ulteriore alta qualità del volontario.

Ovviamente qui si parla di Volontariato e Volontari e non di Beneficenza. Quest'ultima sempre utile e benvenuta è comunque una dazione, quasi sempre di denaro, che non coinvolge la persona che la eroga, laddove il volontario si impegna con la propria persona, il proprio tempo, la propria esperienza e professionalità, si espone con la propria faccia in un'azione che non ha nulla di anonimo, come invece spesso accade con la beneficenza. Ciononostante lo Stato ha già, e giustamente, legiferato a favore della beneficenza al fine di agevolarla e quindi favorirla,mentre per il volontariato è minore l'attenzione dello Stato; facciamo solo un esempio, nulla è stato fatto per non applicare l'Iva agli acquisti fatti dalle Onlus che nella stragrande quantità di casi non possono scaricarla in quanto non sono soggetti a fatturazione attiva, ma c'è di più ossia quand'anche esse prestano dei servizi fatturabili, gli viene imposto di fatturare senza Iva!

E visto che siamo in casa di donatori di sangue, non si può non dire qualche parola sulla loro specificità nel campo del Volontariato. Mentre nella stragrande maggioranza di attività oggetto di volontariato, se lo Stato ne avesse le risorse potrebbe gestirle direttamente, retribuendo gli addetti ossia coloro che farebbero le attività oggi svolte dai volontari, quindi creando anche occasioni di lavoro, nel caso della donazione di sangue, anche se lo Stato potesse porre importanti risorse in questo settore, egualmente la principale componente di questa attività resterebbe demandata al donatore volontario, che resta una delle figure insostituibile nel quadro delle attività di volontariato; questo vale per i donatori di organi, di midollo spinale, ecc.

Aspettiamo i Vostri commenti a questo contributo sul volontariato!
Le pubblicheremo sul prossimo numero.
Scriveteci numerosi a
info@doscasancarlo.it

VINCITORI PREMI *fotografia* 2015

La Giuria per il Premio Fotografia 2015, composta da:

Dr. Eduardo Szego, *Presidente Dosca*
Dott. Vincenzo Toschi, *Direttore Simt Osp. S. Carlo e Vice Presidente Dosca*
D.ssa Anna Molteni, *Fotografa professionista*
Sig.na Tatiana Pisoli, *f.f. Segreteria Generale Dosca*
Ing. P.B. Toschi , *Cofondatore Dosca*

preso atto con piacere della nutrita partecipazione partecipazione al Premio per la miglior fotografia eseguita nell'estate 2015, ha decretato i vincitori.

1 Premio

GIOVANNI D'ORIANO
per la foto ***Energia del sole***

che vince una macchina fotografica
Sony Cyber-shot 20.1 mega pixel

2 Premi a parimerito

DANIELA
per la foto ***Tonnara di Vendicari***

LEONARDI SILVIA
per la foto ***Venti***

che vincono entrambe una copia del volume
Milano 2015 ai tempi dell' Expo *editore Giorgio Mondadori*
e una copia del volume le
100 meraviglie del mare *editore Touring*

I premi verranno consegnati in occasione della tradizionale festa natalizia Dosca

VINCITORI PREMI DOSCAR *poesia* 2015

La Giuria del Premio DOSCAR 2015, composta da:

Dr. Eduardo Szego, *Presidente Dosca*
Dott. Vincenzo Toschi, *Direttore Simt Osp. S. Carlo e Vice Presidente Dosca*
D.ssa Anna Molteni, *Fotografa professionista*
Sig.na Tatiana Pisoli, *f.f. Segreteria Generale Dosca*
Ing. P.B. Toschi , *Cofondatore Dosca*

preso atto, da una parte e con piacere, della nutrita partecipazione di concorrenti nella sezione letteraria del premio DOSCAR , e dall'altra con rammarico, della assenza quest'anno di partecipanti alle altre sezioni del Premio, ha decretato i vincitori.

1 Premio a parimerito

KLODIANA DOSTI
per la poesia ***Goccia***

Goccia

Voglio essere una goccia d'acqua,
una di quelle che scorrono nei fiumi,
scivolano sui sassi,
toccano la terra
per poi risalire a galla..
Voglio essere una goccia di notte,
una di quelle che cadono con la rugiada,
capitare su un fiore timoroso ad aprirsi,
lasciarmi risucchiare e scorrere come linfa
Voglio essere una goccia del mare,
salire sulla cresta di un onda,
staccarmi da essa e arrivare alla riva,
giocare con gli umani,
toccare le loro labbra,
sentire il sapore
e poi uscirne di nuovo...
Nessuna gabbia per me,
solo passaggi dove arricchirmi,
e quando sarò satura di questo calore terrestre,
di nuovo la su voglio tornare, sulle nuvole

KLODIANA DOSTI

SILVIA CITI
per la poesia ***Tanto mi levasti***

Tanto mi levasti

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

SILVIA CITI

Tu tum tu tum tu tum

1960 tra valige di cartone allacciate con lo spago
bambino dodicenne sul quel treno, sogno vago, grande avventura
sulle panche di legno ho mangiato pane e mortadella
il rumore delle ruote mi fa da ninna nanna

Tu tum tu tum tu tum tu tum

Donne vestite di nero , sul capo annodato il fazzoletto
uomini fumano nazionali
portano verso il lavoro quei binari
alla destinazione ci sarà dell'oro?

Tu tum tu tum tu tum tu tum

All'alba un fischio di speranza mi ha svegliato,
uno sbadiglio, brina sul finestrino formata dal calore
l'aurora arrossa uno strano mare che non è più il mio
mancano l'isole all'orizzonte? dove son finite?

Tu tum tu tum tu tum tu tum

Gallerie ululanti rompono il ritmo del viaggiare, poi campi di verde vestiti
alle stazioni cappelli rossi col fischietto danno il via ,
ansima il treno verso la meta finale col cartellone del panettone Motta.
archi di ferro, valigie giù dal finestrino, gente che va di fretta e parla in modo strano

Tu tum tu tum tu tum tu tum adesso batte il cuore

Una nave racchiusa in una teca vorrei guardala ma mi trascinan via
verso un auto verde, sul tetto c'è scritto taxi chissà cosa vuol dire
sbuffa l'autista col grembiule borbotta ci son troppe valigie
"Sti terruni che staghen a cà sua"

Tu tum tu tum tu tum tu tum il cuore batte ancora

Casa con ascensore , un nuovo gioco,
c'è pure il bagno! vaschetta per neonati mio padre " bidè "gli ha dato nome
al balcone nuova visione,
non ci sono terrazzi con panni stesi, ma tetti rossi e ciminiere

Tu tum tu tum tu tum tu tum il cuor sta ruzzolando

La padrona di casa viene a controllare, conta troppi bambini
comincia a borbottare , ma si quieta "ga el cor in man"
è sera , andiamo col drago di ferro sprizza scintille nella gran piazza
duomo di cartapestà e la Madonna d'oro mi strizza l'occhio

Tu ..tum… Tu… Tum… Tu…… Tum…... Tu…….. tum …… sono felice e il cuore si è quietato.

PICARDI MICHELE

50€ vincono entrambe un buono da 50 euro
per acquisto di libri presso la libreria la Feltrinelli

2 Premio

PICARDI MICHELE
per la poesia ***Tu tum tu tum tu tum***

30€ vince un buono da 30 euro
per acquisto di libri presso la libreria la Feltrinelli

I premi verranno consegnati in occasione della tradizionale festa natalizia Dosca

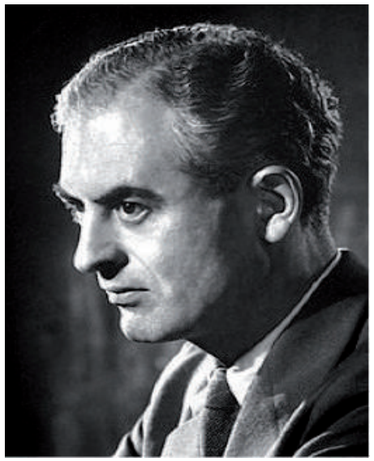
100anni Anniversari in Medicina

CENTENARIO 1915-2015

CENTENARIO DELLA NASCITA

Data 8 Febbraio 1915

Avvenimento Nasce Sir **Peter Medawar** medico biologo e zoologo britannico, *premio Nobel per la medicina nel 1960*, insieme all'australiano **Frank Macfarlane Burnet**, per i lavori su come il sistema immunitario rigetta gli organi trapiantati. Peter Brian Medawar nasce a Petròpolis, un sobborgo di Rio de Janeiro, la nascita fu registrata nel Consolato britannico, acquisendo lo status di cittadino inglese di nascita. Morì a Londra, all'età di 72 anni il 2 ottobre 1987



CENTENARIO DELLA MORTE

Data 8 Dicembre 1915

Avvenimento Avvenimento Nasce **Gaetano Perusini**, medico italiano, ebbe un ruolo di rilievo nella

definizione della *malattia di Alzheimer*. Gaetano Perusini nato da genitori di nobili origini e patriottici principi. Rimane orfano di padre all'età di soli sei anni e la sua crescita viene influenzata dalla forte personalità materna che guida i suoi studi (si diploma giovanissimo a soli 16 anni) e ne incoraggia l'interesse per la Medicina: frequenta per i primi quattro anni l'Università di Pisa e completa la sua formazione a Roma, dove si dedica alla psichiatria, frequentando il Manicomio della Lungara e la Clinica Psichiatrica del Prof. Augusto Giannelli. Insieme alla passione per le malattie mentali cresce l'interesse per l'anatomia patologica, grazie alla frequenza assidua del prestigioso laboratorio del Prof. Giovanni Mingazzini, venendo così a porsi le basi che lo fanno aderire alla concezione "organicistica" delle malattie mentali, di cui fautore a livello europeo è il neuropatologo tedesco Emil Kraepelin. Perusini si laurea in Medicina a soli 22 anni. Gaetano Perusini muore l'8 dicembre nell'ospedale della Croce Rossa a Cormons in una casa messa a disposizione dalla sua famiglia.

CENTENARIO DELLE SCOPERTE

Data 1915

Avvenimento Nasce l'**American Ambulance Field Service**, servizio da campo di ambulanzieri, la sua ideazione si deve ad Abram Piatt Andrew. Nello stesso anno viene perfezionato il modello di ambulanza leggera dell'American Field Service che raggiunge il suo aspetto definitivo, vero e proprio gioiello di ingegneria. Secondo Abram Piatt Andrew, le ambulanze dovevano essere tutte uguali per fornire un servizio il più possibile efficiente. Abram Piatt Andrew riepiloga le principali migliorie apportate al mezzo nel 1915:

- *Sistemazione delle barelle supplementari*
- *Nuovo spazio ricavato nell'abitacolo*
- *Modifiche alle fiancate*
- *Modifiche all'abitacolo*
- *Binari rinforzati*

50anni Anniversari in Medicina

CINQUANTENARIO 1965-2015

CINQUANTENARIO DELLA NASCITA

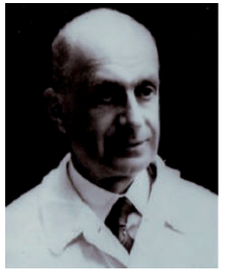
Data 2 marzo 1965

Avvenimento Avvenimento Nasce **Amerish B. "Ami" Bera** politico e medico statunitense, membro della Camera dei Rappresentanti per lo stato della California. Nato a Los Angeles da genitori indiani, Bera studia medicina all'Università della California, Irvine e dopo la laurea esercita la professione di medico per molti anni. Successivamente Bera *si dedica alla politica con il Partito Democratico*. Nel 2010 si candida alla Camera dei Rappresentanti, ma viene sconfitto con un netto margine di scarto. Due anni dopo Bera si candida di nuovo per il ridefinimento dei distretti congressuali. Questa volta riesce ad approdare al Congresso. Ami Bera è sposato con Janine, dalla quale ha una figlia.

CINQUANTENARIO DELLA MORTE

Data 1 965

Avvenimento Muore **Selmar Samuel Aschheim** medico tedesco. Ginecologo, *scopre*, insieme a Bernhard Zondek, *gli ormoni gonadotropi e mette a punto un metodo per la diagnosi precoce della gravidanza.*



Gli ormoni gonadotropi sono prodotti dalla adenoipofisi (lobo anteriore dell'ipofisi, ghiandola endocrina situata nel cervello) e, passando nel sangue, vanno a stimolare l'attività delle gonadi del maschio o della femmina. Aschheim e Zondek danno, separatamente, una prima comunicazione sull'esistenza degli ormoni gonadotropi nel 1926 e annunciano di essere riusciti a ottenere la pubertà precoce mediante trapianti di adenoipofisi. Poi precisarono che essi provengono dalla placenta.
Il primo metodo, reso noto nel 1928, consiste nell'iniettare in topine impuberi l'urina della donna in esame e, se nel loro apparato genitale si manifestano segni di maturazione, significa che l'urina contiene gonadotropine corioniche e quindi la donna è incinta.

CINQUANTESIMO ANNIVERSARIO

Data 1965

Avvenimento Avvenimento Ricorrenza del 50° anno di **fondazione dell'Istituto Superiore di Educazione Fisica della Lombardia** (1965), dal quale è nata la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli studi di Milano (2001) e successivamente la Scuola di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano (2013).

Data 1965

Avvenimento cinquantesimo dell' **associazione italiana informatori scientifici del farmaco (AIISF)** Si è tenuto a Bologna il Consiglio Nazionale AIISF. La riunione è stata aperta da una relazione del Presidente Angelo Baruchello, che ne ha celebrato il 50° anniversario dalla fondazione e ne ha ripercorso gli aspetti salienti della sua storia.

Data 1965

Avvenimento **Nasce AIPRC, Associazione italiana per la promozione delle ricerche sul cancro,** che nel 1976 diventerà AIRC. L'Associazione viene fondata per iniziativa di alcune personalità scientifiche dell'Istituto nazionale tumori di Milano e con il prezioso sostegno di diversi imprenditori milanesi. Il primo Consiglio direttivo è composto da Romualdo Borletti, Camilla Ciceri Falck (presidente), Ariberto Cesa Bianchi, Giuseppe Della Porta, Luisa Garbagnati Ancarani Restelli, Luciana Lanfranconi, Paolo Marinotti, Alessandro Saporiti e Umberto Veronesi.

Letti per Voi

Natale a Londra con amore.

Autore: : Swan Karen
Casa Editrice: Newton Compton
Pagine: 408
Prezzo: 9.90 €

A Natale Portobello Road, con il suo famoso mercatino, è un vero incanto. Qui vive Clem Alderton: lei è la ragazza che tutti gli uomini desiderano.È corteggiata dai single più ambiti della città. L'amore? Neanche a parlarne: dodici settimane è il tempo massimo che concede a una storia. Ma c'è un segreto nel suo passato, qualcosa che lei ha cercato di dimenticare. Fino a questo Natale. E così, al risveglio dopo una notte più spericolata delle altre, si renderà conto di aver messo a rischio ogni cosa - il suo lavoro, la sua casa e persino l'amore di suo fratello. E tutto a causa di un affascinante e misterioso sconosciuto...

Le affinità elettive.

Autore: Goethe J. Wolfgang
Casa Editrice: Barbera
Pagine: 222
Prezzo: 12.00 €

Il successo complessivo delle Affinità elettive (1809) - il romanzo oggi più studiato e, forse, più amato di Goethe - fu immediato e palese, nonostante l'indubbia complessità dell'intreccio e le perplessità di taluni intellettuali circa la sua compatibilità con le regole e le convenzioni morali all'epoca prevalenti. Il titolo allude allo straordinario, ineffabile potere delle affinità fra elementi chimici, che molto avrebbe in comune, secondo l'autore, con le leggi occulte che governano la repulsione e l'attrazione nell'ambito dei rapporti umani.

Boom! Viaggio nella meditazione trascendentale.

Autore: : Traversa Federico Casa
Editrice: Chinaski Edizioni
Pagine: 224
Prezzo: 16,00 €

Cos'è la meditazione trascendentale? Lo scrittore Federico Traversa, dopo anni passati a lavorare con il prete degli ultimi Don Andrea Gallo, si getta anima e corpo in questo nuovo viaggio spirituale, con l'unico intento di cercare di capire. Accompagnato dall'amico e insegnante di MT Ugo Guido, incontra tutti i principali maestri italiani di Meditazione Trascendentale, analizza gli studi scientifici pubblicati e passa al setaccio la storia di Maharishi Mahesh Yogi. Una ricerca seria, a metà fra il saggio e l'esplorazione di un mondo suggestivo, che si propone di offrire finalmente una spiegazione chiara e non di parte su una delle pratiche più discusse e affascinanti dell'ultimo secolo. Con un intervento esclusivo di David Lynch.

Scritti da Voi Donatori e Amici DOSCA

... che siamo lieti di pubblicare.

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

TENEREZZA

La dimensione dell'amore è la tenerezza.
Innamorarsi è la furia,
tempesta dei sensi.
Una sola cosa chiedo
Un punto di riferimento nei momenti più bui,
che la luce torni a rischiarare nel mio cuore
e l'amore ci salvi,
e saremo felici per sempre.
Con infinita gratitudine
Alle persone ci sono vicine
E che con la loro attenzione,
senza troppe parole,
ci fanno capire quanto ci vogliono bene.

Giovanna Capuano

PERCHÉ

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

Stefano Confetta

LEROS - L'ISOLA DEI PAZZI

Dimitrios ogni mattina osserva il mare
Da Platani a lunghi passi scende a Panteli
Sul molo polipi stesi ad essiccare
Annusa il vento d'oriente e conta la risacca

Colonnelli sul petto decorati l'hanno internato
Quaranta anni vissuti nella "sporca"
Rifiuto chiama rifiuto nell'isola dei pazzi,
Teatro di solitudine nella rossa piazza d'armi

Filakes con acqua fredda spengono la rabbia
Bicchiere solitario, nel secchio cibo raccolto
con le mani Nudi sbattono la testa rasata contro il muro
Resistere per non divenire statistica di morte

Artemide regina dell'isola veglia crudele
Su esseri vaganti che fumano paglia incartata
Smorfie su bocche sdentate urlanti
Sguardi che chiedono perdono senza colpa alcuna

Poi arrivano quelli di Trieste quelli di Basaglia
Gli orrori vengono a galla con puzza di latrina
La sporca viene lavata con tanta candeggina
I pazzi si prendono per mano e vanno a passeggiare

Non più catene ne gelida acqua scorre su corpi nudi
Accompagnati tra pescatori che osservano attoniti
Il loro pescato diventa cibo buono
Mani senza tremare ora stanno in altra mano

Vivon così, ora sono accuditi con amore
Dimitrios ricorda Vassili lui non c'è l'ha fatta
Non ha una tomba si è buttato in mare
Và giù a Panteli annusa il vento d'oriente e conta la risacca.

Michele Picardi

LU L'E' FURESTU?

Tucc quei ch'in minga nasuu a Casurezz
prima o poeu sin sentù fa che la dumanda chi:
lu l'è no de Casouesu, l'è furestu?

Ai prim mument capivi no se vouereven dì,
mi sunt minga stranier,
sunt nasù a Milan.

Po' pian pian hu capì se vouereven dì, Che seri minga nasuu a Casurezz, minga che seri stranier.

Ma con l'andaa del temp hu vist che chi l'è minga nasuu a Casurezz
l'è propri cunsideraa come un stranier.

Ma urmai sem più ai temp del Carlo Cudega, quand ognun pensava al so ort e basta.
I temp in cambiaa.

Gh'è chi vegn de Milan, come mì, gh'è chi vegn dal meridiun, chi dal Venet,
chi dall'Africa, dal Sud America o dai paes dell'est.

Lè inscì bel vedè che sem tucc divers e tucc istess.
Tucc divers con la propria storia, tucc istess con la stesa voja de sta ben.

Perché ugnun de nunch el vor dumaa una roba, laurà, viv in pas, fa cress i fioeu,
e fa cres 'sta bela Italia.

Alura gh'è minga de stranier o de furesti,
gh'è duma l'unestà per ves cunsideraa un bun citadin del mund.

Pino Bergamaschi

LETTERE alla Redazione

INTERESSE VERSO LA RIVISTA “il Donatore”.

Gent.mo Dott. Szego,

ho appena ricevuto due numeri della rivista da Lei diretta e La ringrazio vivamente: alcuni degli articoli sono di grande interesse per me. Grato anche per le copie dei numeri che mi invierà quando il mio breve appunto sul Palio sarà pubblicato.

La saluto cordialmente,
Folco Giusti

Egregio Professore,

è senz’altro nostro piacere inviarle copie della nostra rivista dove è pubblicato il suo appunto sul palio di Siena, non senza nostro auspicio di ricevere altri suoi contributi specifici della sua professione, oppure divagando sull’ isola di Capraia lei assiduo frequentatore.
Ringraziamo a nome di tutta la redazione con i più cordiali saluti.
Dr. Szego

CERTIFICATO PER PERMESO DI LAVORO

Il mio datore di lavoro ha perso il certificato che attesta la mia donazione di sangue, valido per la giornata di permesso. Volevo capire se quando accade ciò, posso richiedere copia del certificato.

Donatore DOSCA

Certamente se si è perso il certificato che attesta la donazione fatta da lei la può richiedere nuovamente.

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

DONATORE CON CITTADINANZA NON ITALIANA

Buongiorno,

sono donatrice da anni presso il vostro Centro, ora vorrei portare a donare anche il mio compagno.
Ho solo un dubbio, lui è italiano ma con residenza in Svizzera. Quindi ha passaporto italiano ma non ha più la tessera sanitaria italiana, può comunque venire a donare da voi ?

C.F.

Gentile donatrice certamente il suo compagno anche se non ha più la tessera sanitaria può donare basta che porti un documento identificativo al momento della donazione

CREDITI SCOLASTICI PER LE DONAZIONI

Faccio parte dell’associazione DOSCA ONLUS dell’Ospedale San Carlo Borromeo. Vorrei chiedere se in alternativa all’attestato di donazione, per ottenere i crediti scolastici, è ritenuta valida una fotocopia del mio ‘libretto del donatore’.

Ringrazio in anticipo per la vostra attenzione.
Cordiali saluti
G. D.

Caro giovane donatrice,

vogliamo innanzitutto ringraziarti per il tuo impegno nel donare il sangue e vogliamo invitarti a trasmettere a coetanei e amici l’importanza e il valore di tale gesto. La donazione di sangue è sicuramente un’attività riconosciuta ai fini dell’attribuzione dei crediti formativi e valutata come ***esperienza di volontariato qualificata e qualificante*** *(non occasionale). Per quanto riguarda il tuo quesito, sarebbe sicuramente opportuno chiedere delucidazioni all’Istituto Scolastico che frequenti, il quale avrà regole e procedure chiare e specifiche riguardo l’approvazione dei crediti formativi. Solitamente vengono richiesti gli attestati che certificano la data delle varie donazioni, ma ti consigliamo, come detto sopra, di accordarti direttamente con il tuo Istituto. DOSCA può inoltre rilasciare una dichiarazione che attesti l’appartenenza all’associazione.*

La Redazione

MEDICINA in pillole

Il prelievo di sangue del futuro, senza ago

Niente aghi per il prelievo di sangue. Un desiderio di molti che potrebbe diventare routine in un futuro molto vicino. I ricercatori statunitensi dell'università Wisconsin-Madison e dell'azienda Tasso Inc. hanno sviluppato un apparecchio che permette di raccogliere i campioni senza bucare la pelle. La soluzione è in uno strumento grande come una pallina da ping pong, che si applica alla pelle come una ventosa. Ma invece di perforare, estrae il sangue dai capillari. In due minuti il liquido si riversa in una provetta staccabile, che può essere inviata direttamente in laboratorio per le analisi. La tecnologia su cui si basa è la microfluidica, che si occupa della manipolazione di liquidi attraverso canali microscopici. Per il momento l'apparecchio prototipo può "aspirare" piccole quantità di sangue. Ma l'azienda punta a realizzare una procedura anche per il controllo dell'Hiv. L'università Wisconsin-Madison, ne prevede la commercializzazione nel 2016, se la Tasso chiederà l'autorizzazione alla Food and Drug Administration entro la fine di quest'anno.

Cataratta, un collirio al posto dell'intervento chirurgico

Realizzato un collirio in grado di sostituire l'intervento chirurgico per la cura della cataratta. Il trattamento, sperimentato solo sugli animali, è prodotto da un team internazionale di ricercatori coordinato da Kang Zhang della Sichuan University di Chengdu (Cina). Gli esperti ritengono che potrebbe essere messo in commercio nel giro di cinque anni. A quel punto, chi soffre del disturbo oculare non sarà più costretto a sottoporsi all'operazione di rimozione e sostituzione del cristallino.

Nel corso di uno studio, gli autori hanno analizzato il genoma di alcune famiglie colpite da cataratta congenita. Nel loro Dna è stato individuata una particolare variabile genetica. Si tratta della mutazione del gene che codifica l'enzima lanosterolo sintasi. Questa molecola produce una sostanza, chiamata lanosterolo, che protegge il cristallino dallo sviluppo del disturbo visivo.

Successivamente, gli scienziati hanno somministrato un collirio contenente l'enzima ad alcuni cani affetti da cataratta congenita. Al termine dell'esperimento, hanno osservato che il tratttamento aveva fatto regredire l'aggregazione proteica del cristallino, responsabile della formazione della cataratta. La vista dei cani, pertanto, era sensibilmente migliorata.

Troppa aria condizionata? Per le donne è una questione di metabolismo

Se le donne si lamentano più spesso degli uomini dell'aria condizionata è per una questione di metabolismo a riposo. Quello degli uomini è infatti più elevato, e quindi porta alla produzione di più calore. La conseguenza è che in estate gli uomini amano, in media, gli ambienti condizionati a temperature più basse di quelle che risultano invece confortevoli per la maggior parte delle donne. A portare l'attenzione sull'argomento è uno studio pubblicato sulla rivista Nature Climate Change da due ricercatori. In realtà gli autori dello studio sono interessati ad un altro aspetto: il consumo di energia negli edifici pubblici e privati. Per capire come ridurre costi economici e ambientali Boris Kingma e Wouter van Marken Lichtenbelt, le due firme della pubblicazione, hanno analizzato i parametri della formula degli ormai lontani anni '60, è stato stabilito come impostare il funzionamento dell'aria condizionata. Fra questi sono inclusi fattori oggettivi come la temperatura dell'aria sia fattori soggettivi come l'abbigliamento e il tasso metabolico a risposo, che corrisponde alla velocità alla quale l'organismo genera calore. I ricercatori spiegano che i valori standard del tasso metabolico "possono sovrastimare il tasso metabolico femminile fin del 35%". "Per di più – aggiungono gli autori – con un'analisi biofisica dimostriamo l'effetto del calcolo sbagliato del tasso metabolico sulle richieste termiche femminili". Insomma, se le donne si lamentano del freddo c'è una motivazione fisiologica.che la musica classica, che segue un particolare ritmo, ha avuto il maggiore impatto riducendo la pressione sanguigna.

CRONACA in pillole

MILL ENDS PARK IL PARCO PUBBLICO PIU' PICCOLO DEL MONDO

E' considerato il parco pubblico più piccolo del mondo. Il parco risulta essere praticamente una piccola aiuola con un'esile, piccolo alberello al centro. Con un diametro di poco più di mezzo metro quadrato e si trova su all'interno di un'area spartitraffico in una strada centrale della città di Portland.

La piccola aiuola vanta un'area totale di 0.292 metri quadrati che la fa entrare di diritto nel **Guinness dei primati** che le ha concesso il riconoscimento di parco pubblico più piccolo del mondo nel 1971. Inizialmente, questa piccola aiuola doveva ospitare solo un palo della luce. Ma comparirono poi alcune erbacce e piante selvatiche e un giornalista locale, il cui ufficio si affacciava proprio su quel punto, vi piantò a sua volta altre piante e diede al piccolo sito il nome di Mill Ends.

Dopo il successo della sua rubrica editoriale, l'amministrazione locale decise di piantare un albero e dichiarare ufficialmente quella piccola area di neanche mezzo metro quadrato come "parco pubblico".

MISTER YO IL MILIONARIO CHE PULISCE LE STRADE

"Mister Yo", così è noto ai suoi conoscenti, un finanziere milionario che ha un'abitudine molto insolita: infatti, da 11 anni ogni mattina passa alcune ore a pulire le strade della città dove abita, in Bahrein. E non manca di differenziare la spazzatura che raccoglie. A chi gli chiede il perché di questa sua abitudine, il finanziere di origini coreane risponde semplicemente "perché lo voglio". Poi però chiarisce un po' il suo pensiero: "C'è un sacco di spazzatura, e questo fa male alla gente, crea problemi". Yo non sopporta la spazzatura gettata per strada, neppure fosse un mozzicone di sigaretta. La sua abitudine stupisce molti, e un paio di volte è stato avvicinato da agenti di polizia sospettosi, increduli che una persona potesse decidere di mettersi a pulire le strade di propria volontà, senza che quello fosse il suo lavoro. Tutti i vicini e gli amici sono però entusiasti del suo comportamento e lo considerano un esempio: "È un modello di semplicità e modestia. I giovani dovrebbero imitarlo", dice un suo amico.

MISTERIOSA TEMPESTA DI FULMINI

Il più grande spettacolo di fulmini al mondo è probabilmente quello che si verifica sopra il fiume Catacumbo in Venezuela. Da secoli, si verificano tempeste di fulmini esattamente nello stesso posto, che si ripetono fino a 160 volte all'anno, e possono durare anche 10 ore per notte, visibili anche a 250 miglia di distanza. Per secoli, questo strano fenomeno naturale ha avuto una regolarità talmente elevata che veniva usato come faro naturale da pescatori e naviganti. Oggi è diventato una frequentata meta turistica, con numerose: la scena è in effetti molto spettacolare per i colori molto vividi dei fulmini, causati dall'aria ionizzata dall'alta quantità degli stessi fulmini. Gli abitanti della zona, dal canto loro, sono talmente abituati alla tempesta di fulmini che non riescono ad immaginare che si tratti di un fenomeno unico che non ha uguali al mondo.

il Medico *risponde*

Buongiorno,
ho 36 anni, dono già il sangue da quando ne avevo 20 e finalmente mi sono deciso anche a diventare donatore di midollo osseo. Ho visto che i centri donazione ADMO sono molto distanti da casa mia (http://www.admo.it/admomaps/) e quindi vorrei sapere se è possibile fare presso il centro trasfusionale del San Carlo il prelievo utile ad effettuare la tipizzazione HLA necessaria a capire se sono compatibile con un paziente bisognoso di una donazione di midollo osseo.
Grazie, cordiali saluti
G.M.

Carissima Donatrice, il nostro Centro non effettua più gli esami per la tipizzazione HLA, in quanto questa è eseguibile unicamente presso i Centri Trapianto. La invito pertanto a recarsi presso un Centro Trapianto di Midollo Osseo al fine di potersi proporre anche per questo tipo di donazione.

Buongiorno,
volevo un informazione. Ho donato fino a qualche anno fa prevalentemente plasma a causa delle piastrine leggermente al di sotto del valore minimo; poi per una gravidanza ho dovuto interrompere le donazioni. Ora mio figlio ha 14 mesi ma allatto, posso comunque donare?
Cordiali saluti.
Donatrice DOSCA

Carissima Donatrice, la donazione di plasma viene generalmente proposta ai donatori che hanno valori di emoglobina ridotti (e non di piastrine). Come lei forse già saprà dopo una gravidanza deve trascorrere un anno prima di poter riprendere l'attività di donazione. Nel suo caso questo lasso di tempo è in effetti trascorso ma l'allattamento rende la donatrice neomamma temporaneamente non idonea alla donazione stessa. Potrà riprendere la normale attività di donazione solo al termine dell'allattamento.

Buongiorno,
sono una vostra donatrice e da un anno sto facendo una terapia antidolorifica, che prevede l assunzione ogni giorno di 1 compressa di Contramal da 100 mg. Non è possibile per me, riprendere le donazioni? La compressa ha una copertura giornaliera e non accumulo la sostanza. Se il giorno in cui decido di donare ritardo l assunzione del farmaco, posso donare?
Grazie
V. C.

Carissima Donatrice, sarebbe opportuno che attendesse la sospensione definitiva della terapia antidolorifica prima di poter riprendere l'attività di donazione, al fine di evitare di esporre il ricevente al farmaco citato.

Buonasera, desideravo sapere se posso donare il sangue o il plasma anche se sono in cura con Voltaren 50mg. Quanto tempo devo aspettare prima di poter donare? Ringrazio anticipatamente per la risposta.
Donatrice DOSCA

Carissima Donatrice, il trattamento con Voltaren (Diclofenac) rende il donatore temporaneamente non idoneo alla donazione, al fine di tutelare la salute di colui che riceverà il suo sangue. Prima di poter riprendere a donare deve attendere al meno 5-6 giorni dall'interruzione della terapia antinfiammatoria stessa.

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

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

lo Psicologo *risponde*

Buongiorno dottoressa,
sono una donna di 36 anni sposata con una figlia di 7 anni.
Circa due mesi fa, dopo aver lasciato mia figlia a scuola, sono stata coinvolta in un incidente stradale che mi ha spaventata molto. Da quel giorno non sono più riuscita a guidare e al solo pensiero il respiro diventa affannoso e inizio a sudare.
Inoltre continuo ad avere dei flash dei momenti dell incidente, soprattutto la notte, che spesso non mi permettono di svolgere al meglio la mia attività lavorativa.
Pensavo che con il tempo tutto sarebbe tornato alla normalità e che i ricordi sarebbero diventati sempre meno intensi, ma ogni giorno che passa la situazione sembra peggiorare.
Spero che lei possa aiutarmi ad uscire da questo incubo.

Gentile Signora, comprendo la sua inquietudine e il suo disagio. Quanto mi descrive sembra poter essere definito un Disturbo Post Traumatico da Stress, ovvero un quadro psicopatologico che può emergere come conseguenza di una trauma. Può presentarsi dopo che una persona ha vissuto un'esperienza in cui vi è stato un pericolo per la propria o altrui integrità fisica accompagnata da paura intensa o sentimenti di impotenza. Tale esperienza viene rivissuta in modo persistente attraverso ricordi ricorrenti sotto forma di immagini (i "flash" che lei descrive) o di pensieri intrusivi e sogni che riproducono l'evento traumatico.Questo ha delle consegue sulla capacità di concentrazione interferendo con le attività della vita quotidiana.
Tale disagio si manifesta, inoltre, con l'evitamento di tutto ciò che è associato al traumacome attività, conversazioni, luoghi e gli stessi ricordi. Infine si osserva spesso un aumento dell'irritabilità, difficoltà a dormire e delle esagerate risposte di allarme, come se la persona coinvolta avesse la sensazione di rivivere il trauma da un momento all'altro.
Per questi motivi sembra necessario un intervento mirato per aiutarla a gestire al meglio il suo disagio. A tal proposito può rivolgersi all'UOC di Psicologia Clinica dell'A.O. San Carlo Borromeo.

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

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

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

L'Avvocato *risponde*

Gentile Avvocato, ho sentito parlare per radio e TV delle novità sul divorzio breve e sulla separazione fatta dagli avvocati, senza cioè dover andare in tribunale. Dicono che i tempi sono diminuiti. La cosa mi interessa molto perché io sono separato e mia moglie vuole divorziare, mentre mio fratello, con cui seguo il negozio di famiglia, sta affrontando una difficile separazione dalla moglie e vorrei aiutarlo in qualche modo. Spero lei mi possa spiegare meglio.

Grazie in anticipo.
B.F. (donatore DO.S.CA.)

Egregio donatore,
anzitutto sono io a ringraziare Lei per avermi scritto. In effetti ci sono grandi novità in tema di separazione e divorzio, percui con piacere provvedo a fare un po' di chiarezza per Lei e per tutti i donatori DOSCA.
La novità più importante introdotta dalla legge n. 55/2015 è l'abbreviazione dei termini per divorziare.
Se infatti prima come tutti sappiamo il termine che doveva intercorrere tra separazione e divorzio era di tre anni in ogni caso, oggi invece se i due coniugi si sono separati consensualmente, potranno chiedere il divorzio dopo soli sei mesi dal momento in cui la separazione è stata definita con l'omologa di separazione.
Se invece la separazione è stata giudiziale, cioè contenziosa, bisognerà attendere 1 anno dalla pronuncia della separazione con sentenza passata in giudicato. I dodici mesi decorrono dall'avvenuta comparizione dei coniugi innanzi al presidente del tribunale nella procedura di separazione personale.
In entrambi i casi, resta fermo il requisito della mancata interruzione: la separazione dovrà essersi cioè protratta ininterrottamente e l'eventuale sospensione dovrà essere eccepita dalla parte convenuta.
L'altra grande novità introdotta dalla l. n. 55/2015 è lo scioglimento anticipato della comunione dei beni tra i coniugi. Sinora questa era infatti prevista con il passaggio in giudicato della sentenza di separazione. Con la nuova legge lo scioglimento della comunione dei beni è stato invece anticipato al momento in cui il Presidente del Tribunale, all'udienza di comparizione, autorizza la coppia a vivere separata (per le separazioni giudiziali), ovvero alla data di sottoscrizione del verbale di separazione omologato (per le consensuali).
Altra novità riguarda la possibilità di divorziare tramite gli avvocati senza passare per il Tribunale. Una volta decorso il nuovo termine abbreviato (di sei o dodici mesi a seconda dei casi) introdotto dalla riforma, i coniugi separati che intendono divorziare oltre che in Tribunale infatti possono utilizzare la procedura della Negoziazione Assistita, rivolgendosi all'avvocato (uno per ciascun coniuge) e formalizzando un accordo per la cessazione del rapporto coniugale.
La novità, che potrebbe servire a Suo fratello, è che questa procedura può essere utilizzata anche per la separazione (solo però se consensuale), cioè non è più obbligatorio nemmeno separarsi in Tribunale, essendo oggi possibile farlo nello studio dell'avvocato, anche in presenza di figli minorenni, anche con handicap grave o maggiorenni ma ancora economicamente non autosufficienti.
E' importante sottolineare che i termini brevi per divorziare, sei mesi o dodici a seconda dei casi, introdotti dalla riforma valgono a prescindere dalla presenza o meno di figli.
Sperando di esserLe stato utile, restando a disposizione Sua e di tutti i donatori DOSCA, Le invio i miei più cordiali saluti ed auguri per il positivo esito del Suo divorzio e della separazione di Suo fratello.
Avv. Giovanni Nanetti

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

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

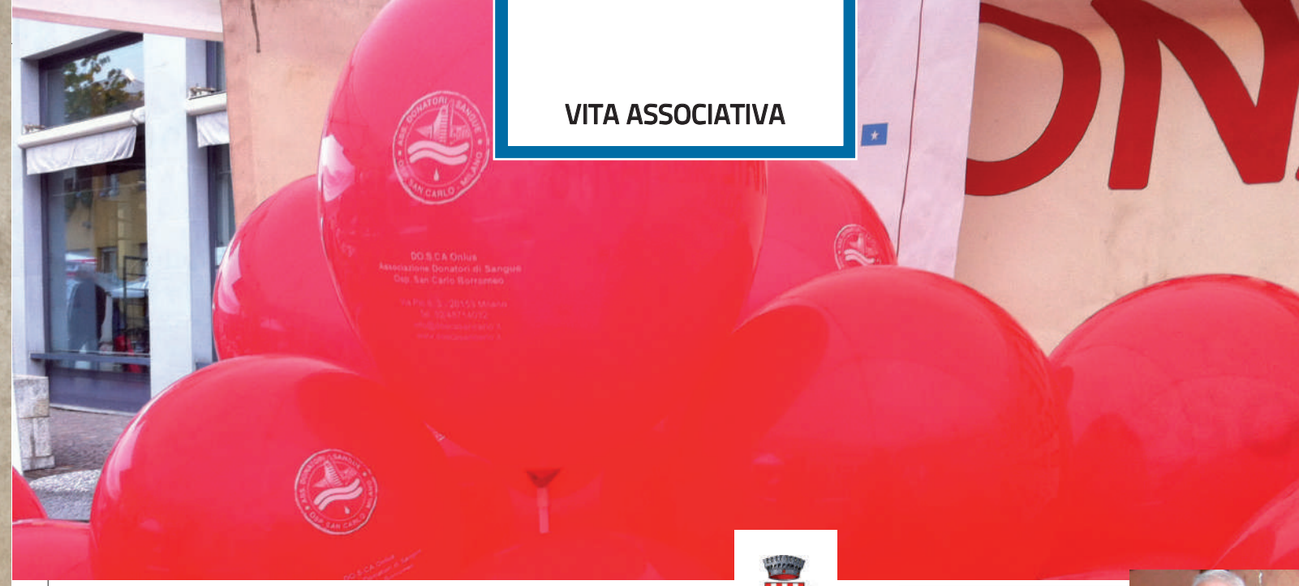
“PERCHÉ GIULIO POSSA CONTINUARE A CRESCERE
ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE!”

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.

ASS. DONATORI SANGUE OSP. SAN CARLO - MILANO

DOSCA

www.doscasancarlo.it



SETTIMO NEWS

di Antonio Vuotti

Antonio Vuotti
Volontario responsabile della sede di Settimo-Seguro

Cari donatori,

Anche quest’anno eravamo presenti con il nostro gazebo ed i nostri volontari alle due sagre che si sono svolte a Baggio il 18 ottobre 2015 e a Settimo Milanese il 25 ottobre dove il tempo è trascorso velocemente tra lo stupore dei nostri donatori che incontrandoci in mezzo a tante bancarelle e a tanta gente additavano la nostra postazione piena di palloncini rossi, dove i bambini facevano a gara per averne uno e molto spesso si fermavano a scambiare quattro chiacchiere con noi ed ai potenziali futuri donatori che timorosi chiedevano informazioni sulle esatte modalità per presentarsi correttamente per la prima volta al nostro centro trasfusionale e noi cercavamo di tranquillizzarli minimizzando le loro paure.

Come è noto a Settimo Milanese siamo impegnati nella Consulta delle Associazioni; ci adoperiamo nel sociale e nel volontariato. (Chi ha del tempo da dedicare per darci un a mano mi può contattare). Nel 2015 con diverse iniziative abbiamo contribuito alla raccolta di fondi per aiutare le famiglie in difficoltà di Settimo. Questi aiuti solitamente vengono dati pagando bollette di luce e gas. Per il prossimo anno si è deciso di replicare il progetto a favore delle famiglie in difficoltà.

Il 13 Dicembre, periodo dei mercatini di Natale, saremo presenti insieme alle altre associazioni con un banchetto per la vendita di torte preparate dai vari volontari. Se riceverete il giornalino prima di tale data apprezzerò la vostra abilità nella preparazione di torte; nel caso in cui non sappiate cimentarvi nell’arte della pasticceria, potrete dedicare un po’ del vostro tempo per aiutarci al gazebo della vendita.

In calendario per il 2016 ci saranno molte iniziative da realizzare e noi di Dosca contiamo di essere sempre presenti, ma siamo pochi; pertanto rinnovo l’invito nel darci una mano, poche ore al mese del vostro tempo ci permetteranno di realizzare più progetti non dimenticando che ogni nostra uscita servirà anche a pubblicizzare, informare e sensibilizzare le persone alla donazione del sangue.
Se potete collaborare poche ore al mese chiamate l’ufficio Dosca o direttamente me al numero di cellulare 329.2194177.

Vi aspetto, ciao Antonio Vuotti

Un grande abbraccio a Vittorio e Adele

Salutiamo con grande affetto due nostri tecnici di laboratorio del nostro Centro Trasfusionale, Vittorio e Adele, che vanno in pensione dopo anni di lavoro svolto con grande entusiasmo, anche per i donatori DOSCA.
Li ringraziamo per quanto fatto e gli auguriamo la piena realizzazione di tutti i loro progetti futuri.

CONVENZIONI DOSCA

ESIBIRE IL TESSERINO DOSCA

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

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

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

Karimi Tappeti
centro vendita, restauro e lavaggi tappeti
Via Carlo Ravizza, 11 - Milano
tel 02-48197857
Sconto del 15% su tutto

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

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

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

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

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

Dichiarazione mod. 730
Via Ippolito Nievo, 1- Settimo Milanese
Per appuntamento: Daniela Spica, cel 388-6918765
€ 30.00 per i soci DOSCA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

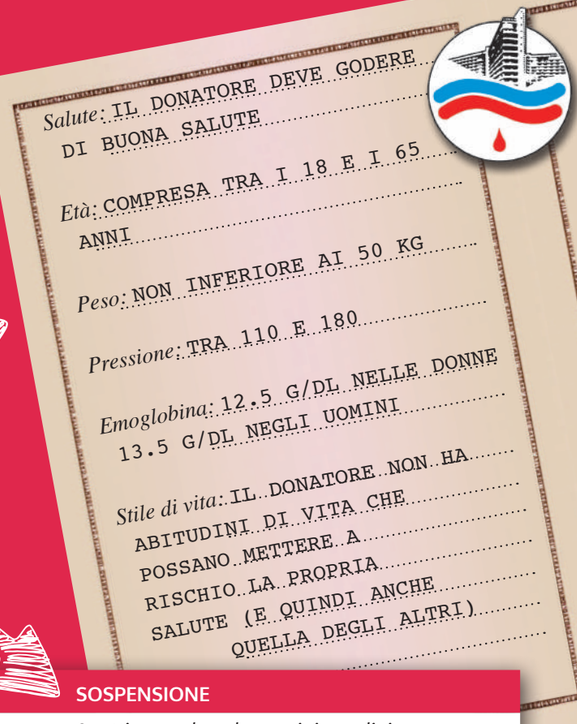
Memorapid
corsi di memorizzazione rapida, lettura veloce, scrittura creativa
Via Savona, 45 - Milano
tel 02-4238205
Sconto del 50% su tutti i corsi

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

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

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

PRONTUARIO DEL DONATORE DOSCA



LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

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

Sospensioni Temporanee

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

OFFERTA ESCLUSIVA PER I DONATORI DOSCA

DAL **2** AL **6 GENNAIO** 2016

RAUL CREMONA

FESTIVAL DELLA MAGIA
A MILANO

DA UN'IDEA DI **RAUL CREMONA**
CON **MIRKO MENEGATTI**, **ZIO POTTER**
OTTAVIO BELLI, **GAIA ELISA ROSSI**, **CARILLON**
E LE **INCURSIONI DI FELIPE**
OLTRE AD ALTRI **OSPITI MAGICI A SORPRESA**

POLTRONISSIMA €**17,00*** CAD. ANZICHÉ €**27,00** CAD.

DAL **14** AL **31 GENNAIO** 2016

GEPPY **GLEIJESES**, MARCO **MESSERI**,
MARIANELLA **BARGILLI**

L'UOMO, LA BESTIA E LA VIRTÙ

DI **LUIGI PIRANDELLO**
REGIA **GIUSEPPE DIPASQUALE**

PROMOZIONE DAL **MARTEDÌ** AL **VENERDÌ**
POLTRONISSIMA €**20,00*** CAD. ANZICHÉ €**35,00** CAD.

14 E **15 FEBBRAIO** 2016

CLAUDIO **BATTA**, LEONARDO **MANERA**
DIEGO **PARASSOLE**,
STEFANIA **PEPE**, ROBERTA **PETROZZI**

IL NEURONE INNAMORATO
L'AMORE È UN APOSTROFO ROSA FRA L'IPOTALAMO E LA CORTECCIA PREFRONTALE

DI **RICCARDO PIFERI** E **DIEGO PARASSOLE**
REGIA **MARCO RAMPOLDI**

POLTRONISSIMA €**17,00*** CAD. ANZICHÉ €**27,00** CAD.

24 GENNAIO / **21 FEBBRAIO** / **13 MARZO** 2016
DOMENICA DALLE **19.30** ALLE **22.00**

MANZONI DERBY CABARET
DINNER, WINE & SHOW
IL TALENT SHOW DELLA COMICITÀ

PRESENTANO
MAURIZIO COLOMBI E **LUISA CORNA**

CENA + **DEGUSTAZIONE** + **SPETTACOLO**
POLTRONISSIMA €**22,00*** CAD. ANZICHÉ €**28,00** CAD.

*PREZZI COMPRENSIVI DI PREVENDITA - FINO AD ESAURIMENTO POSTI IN PROMOZIONE DISPONIBILI.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
UFFICIO PROMOZIONE E GRUPPI DEL TEATRO MANZONI: 02 76.36.9.649/656 - gruppi@teatromanzoni.it

con il patrocinio di Regione Lombardia
con il patrocinio di Milano Comune di Milano
SPONSOR Gruppo Mediaset Publitalia '80 | IRIS

TEATRO MANZONI DAL 1873
#IOVADOALMANZONI
TEATROMANZONI.IT

il 3 OTTOBRE 2015

È ARRIVATO ISACCO!

... accompagnato da Mamma Gloria

*A Mamma Gloria e Papà Mattia e allo stesso Isacco... **FELICITAZIONI** e **AUGURI** da tutta **DOSCA**!*

Dona il sangue, PUOI!

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

Associazione
DO.S.CA
ONLUS