



PERIODICO D'INFORMAZIONE, INTRATTENIMENTO, CULTURA.

NUMERO 28 - ANNO XI - NOVEMBRE 2016

# il DONATORE

DI SANGUE



# 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

**Grafica e impaginazione**  
Anna Molteni

**Hanno collaborato a questo numero**

AIRC  
Francesca Boggio  
Klodiana Dosti  
Beatrice Ferrario  
Giovanni Nanetti  
Maria Papavasileiou  
Martina Rossi  
Eduardo Szegö  
Dario Toscano  
Donato Trevisan  
Sapere&Salute  
Vincenzo Toschi

**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 28  
anno XI Novembre 2016  
<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.

Sabati di apertura fino a fine anno: 26 novembre e 17 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](mailto:info@doscasancarlo.it) o al numero 02-48714032.

**L'iscrizione all'Associazione Dosca è gratuita.** È sufficiente compilare il modulo di richiesta e consegnarlo in segreteria dove vi verrà consegnato il tesserino BLU di appartenenza.

### **Prima Della Donazione**

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

### **Dopo La Donazione**

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



## Agevolazioni per raggiungere il Centro Trasfusionale

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

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

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

### **RIMBORSO BIGLIETTO ATM**

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



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



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



# Sommario

NUMERO 28

## Editoriale

---

6-7 / di *Eduardo Szegö*

---

## Speciale

---

8-9-10-11 / **Il ferro: un metallo prezioso per il sangue.** *Cosa accade al nostro organismo quando manca o quando ce n'è troppo.* di *Vincenzo Toschi*

---



## Primo Piano

---

12-13 / **Integratori alimentari, tendenza o necessità?** di *Klodiana Dosti*

---

14-15 / **Ipnosi: sicuro di sapere quando vai in trance?** di *Dario Toscano*

---



## Cultura

---

16-17-18 / **Pietro Paolo Rubens e la nascita del Barocco.** di *Beatrice Ferrario*

---

## Informazione

---

20-21 / **Associazione Nazionale Marinai d'Italia.** di *Donato Trevisan*

---

22-23 / **Strategie Anti Colesterolo.** *Da Sapere & Salute* di *Fausto Zoppoli*

---



26-27 / **Aforisma**

---

## Moda, Tendenze e Attualità

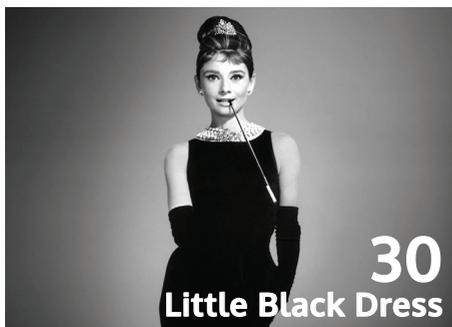
---

24-25 / **Little black dress.**  
*Storia di un'icona.*  
di Martina Rossi

---

28 / **Le nuove tendenze food.**  
di Martina Rossi

---



## Vita Sana e Prevenzione

---

29/ **INSIEME CONTRO IL TUMORE AL SENO**  
 **AIRC**  
Rendiamo il cancro sempre più curabile.

---

30/ **Il tumore al seno.**  
*a cura di AIRC*

---

31 / **La ricetta. Burger di spinaci.**  
*di Maria Papavasileiou*

---

32/ **Gruppo Sportivo DOSCA.**

---

Giovane nella neve nella classica posizione d'angelo a simboleggiare la prossimità delle feste di Natale e delle vacanze sulla neve.



## Rubriche

---

34-35 / **Anniversari in Medicina.** Centenari e Cinquantenari.

---

36 / **Letti per voi**

---

37 / **Scritti da voi**

---

38 / *Commiato a Gloria per maternità e benvenuto a Francesca*

---

38-39 / **Lettere alla Redazione**

---

40 / **Medicina in pillole**

---

41 / **Cronaca in pillole**

---

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

---

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

---

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

---

## Vita Associativa

---

46-47 / **10' Gita Annuale DOSCA. Bergamo e Villaggio Crespi.**  
*Uno scrigno d'arte.*

---

48-49  
**Convenzioni Teatro Manzoni e Teatro Nuovo.**



50-51 / **Convenzioni e Prontuario**

---



**46**  
**Bergamo e Villaggio Crespi**



**Eduardo Szegö**  
presidente DOSCA

*Care amiche e amici di DOSCA, mentre vi scrivo siamo già entrati nell'ultimo trimestre dell'anno e voglio subito dirvi che, dopo alcuni provvedimenti da noi voluti sulle procedure di accettazione dei donatori, la situazione è decisamente migliorata negli ultimissimi tempi, tale da lasciarci sperare che ci sia una effettiva ripresa, probabilmente stabile e potrebbe quindi continuare nel tempo. Intendiamo che hanno ripreso a crescere a un buon ritmo:*

- le donazioni + 7,2% rispetto ai primi nove mesi del 2015,
- e un seppur modesto 1,2% di aumento di nuovi donatori.

**“  
ancora la  
differita !**

*Ma su quest'ultimo dato influisce moltissimo l'incomprensibile insistenza ad effettuare la donazione "differita" che ogni anno ci fa perdere più di 100 donatori già risultati idonei ma non ripresentatisi alla donazione vera e propria; inoltre il 33% di coloro che invece si ripresentano a donare non si iscrive a Dosca per un'inerzia ancora persistente sulle procedure all'accettazione sulle quali però contiamo di poter ancora intervenire, ma soprattutto contiamo di ripescare coloro che non si sono iscritti, riportando così, col tempo, la situazione totalmente sotto controllo.*

*Continua con successo partecipativo l'attività di socializzazione anche attraverso la nostra consueta gita annuale, quest'anno a Bergamo Alta e al Villaggio Crespi, di cui si dà conto con foto più avanti nella Rivista.  
Continua pure l'attività del n/s Gruppo Sportivo, principalmente con la*

partecipazione a maratone e semimaratonate (vedi servizio e foto più avanti).  
Finalmente sembra sbloccarsi la folta selva di ostacoli che ormai da anni si frapponeva ad un concreto piano di promozione e pubblicità all'interno dell'Ospedale; speriamo sia la volta buona!

Ma l'impegno maggiore che Dosca è chiamata ad assumersi, riguarda la partecipazione al ciclo operativo della donazione, secondo l'invito che emerge dalla Delibera Stato-Regioni, che consiste nel farsi Dosca stessa carico di fornire all'A.O. i medici selezionatori, sottoposti al Direttore del SIMT, e da questo scelti. E' una vera e propria prestazione sanitaria, seppur sotto completa responsabilità del Simt, senza con ciò escludere una assunzione di nuove responsabilità anche da parte di Dosca; questi aspetti sono ora portati all'esame di esperti per valutarne tutte le reali conseguenze, ivi compresa la necessità di modificare il nostro Statuto. Se come riteniamo e auspichiamo, questa evenienza si concretizzerà essa comporterà una maggior disponibilità di personale medico, fra l'altro ampliabile e riducibile con maggior snellezza essendo Dosca una realtà privata, lasciando intravedere la concreta possibilità di riaprire alla donazione i 4 sabati al mese e forse qualche domenica, oggi inibiti dalla Direzione: ciò comporterebbe un immediato aumento di circa il 30% delle donazioni.

Quando riceverete questo numero della nostra Rivista, saremo già entrati in clima Natalizio, per cui fin d'ora auguro a tutti felici festività e Buon Natale, rinnovandovi un'importante raccomandazione: convincete anche una sola persona a venire a donare con voi; se lo facessero tutti, raddoppierebbero i donatori e conseguentemente le donazioni!

“  
**i nuovi impegni  
per DOSCA**

”

**...BUONA DONAZIONE A TUTTI !**





SPECIALE



# IL FERRO: UN METALLO PREZIOSO PER IL SANGUE.

Cosa accade al nostro organismo quando manca o quando ce n'è troppo.

a cura di Vincenzo Toschi

## INTRODUZIONE

Il ferro è un metallo indispensabile per il corpo umano. Esso è infatti un componente essenziale di molecole quali l'**emoglobina**, contenuta nei globuli rossi e la **mioglobina**, contenuta nel muscolo scheletrico e in quello cardiaco. In entrambe le molecole il ferro è in grado di legare l'ossigeno che costituisce un elemento essenziale per il funzionamento di tutti i tessuti dell'organismo. È pertanto facilmente intuibile che una sua carenza comporti l'insorgenza di manifestazioni patologiche. Paradossalmente, tuttavia, anche un eccesso di ferro, può condurre a gravi malattie, addirittura più pericolose di quelle dovute alla sua carenza.

## L'EMOGLOBINA ED IL TRASPORTO DELL'OSSIGENO

La molecola dell'**emoglobina** svolge la funzione essenziale del trasporto dell'ossigeno all'interno dell'organismo, ossigeno, come detto, indispensabile al corretto funzionamento di tutti gli organi e tessuti. L'emoglobina è composta da una componente proteica, detta globina e da una porzione nota come **gruppo eme** (Fig. 1). Ogni molecola di emoglobina contiene quattro catene globiniche, a ciascuna delle quali è legato un gruppo eme. Il legame dell'emoglobina all'ossigeno avviene proprio a livello dell'**eme**.

Questa porzione della molecola presenta infatti al suo interno un **atomo di ferro** che è effettivamente l'elemento che lega l'ossigeno e ne consente il trasporto dal polmone, ai tessuti periferici.

L'ossigeno è contenuto nell'aria presente negli **alveoli polmonari** e viene immessa nei polmoni attraverso la respirazione. E' proprio a livello degli alveoli che avviene la cessione dell'ossigeno dall'aria all'emoglobina. Questa, com'è noto, è contenuta nei globuli rossi che sono quindi le cellule del sangue deputate, in ultima analisi alla '**consegna**' dell'ossigeno dai polmoni ai tessuti (Fig. 2).

## LA MIOGLOBINA E LA FUNZIONE MUSCOLARE

La mioglobina è una proteina globulare dotata di una struttura più semplice rispetto a quella dell'emoglobina (Fig. 3). E' infatti costituita da una singola catena globinica alla quale è legato un **gruppo eme**. Come per l'emoglobina il gruppo eme contiene un atomo di ferro ed è quindi capace di legare una molecola di ossigeno.

Qual è la funzione della mioglobina? La mioglobina garantisce una **riserva di ossigeno** per il muscolo striato, sia scheletrico

che cardiaco. Attraverso il legame alla mioglobina l'ossigeno può infatti essere immagazzinato nella cellula muscolare ed essere prontamente utilizzato in caso di necessità, come ad esempio in caso di ridotto apporto di questo prezioso elemento per una grave anemia per una emorragia, o per altre cause di deficitario apporto di ossigeno ai tessuti. In occasione di un danno di natura ischemica o traumatica a carico della cellula muscolare (ad es. di infarto cardiaco o di traumatismo muscolare massivo) la mioglobina può essere liberata nel sangue, ed essere utilizzata come marcatore di danno del muscolo cardiaco o di quello scheletrico.

### LA CARENZA DI FERRO

La carenza di ferro è una delle condizioni più frequenti nel mondo. Essa è diffusa sia nei paesi ad elevato standard socio-economico che in quelli in via di sviluppo, anche se per cause profondamente diverse. L'espressione patologica più tipica della carenza di ferro è l'**anemia**, nota come anemia **sideropenica**. L'**anemia sideropenica** è, in assoluto, l'anemia di più comune riscontro. Nei paesi in via di sviluppo la malattia può interessare fino al 50% di certi strati della popolazione ed in particolare i bambini e le donne in età fertile. In Europa, ivi inclusa l'Italia, la popolazione

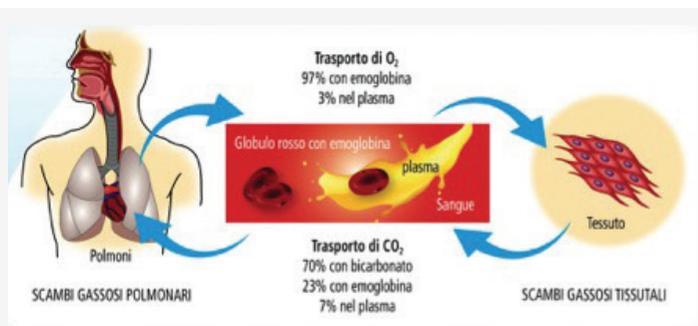


Figura 2. Rappresentazione schematica della cessione dell'ossigeno dall'aria contenuta negli alveoli polmonari all'emoglobina presente nei globuli rossi. L'emoglobina, componente essenziale dei globuli rossi, contiene un atomo di ferro in grado di legare l'ossigeno e veicolarlo ai tessuti.

maggiormente colpita è rappresentata dalle donne di età compresa tra i 20 e i 40 anni e i maschi dai 10 ai 20 anni e da quelli di età superiore ai 60. La figura 4 riassume le principali cause, le ripercussioni cliniche, e la diagnosi di laboratorio dell'anemia da carenza di ferro. Nella figura sono anche riportati i principi alimentari consigliati ai pazienti affetti da questa condizione clinica.

### Struttura della mioglobina

La **MIOGLOBINA** è una proteina globulare di piccole dimensioni costituita da una singola catena polipeptidica ripiegata attorno ad un gruppo prostetico, l'**eme**, che contiene il sito di legame per l'**O<sub>2</sub>**.



Figura 3. Struttura della molecola di mioglobina.

### LE CAUSE DELLA CARENZA DI FERRO

Le cause della carenza di ferro in generale e dell'anemia sideropenica, più in particolare, sono quasi sempre legate ad una perdita di sangue, mentre meno frequentemente sono in gioco carenze di apporto alimentare o malattie dell'apparato digerente che condizionano una

sindrome da alterato assorbimento.

Le due cause di anemia sideropenica più frequenti sono:  
**1. Perdite ematiche eccessive durante i cicli mestruali.**

La maggior parte delle donne ha flussi mestruali di circa 30-50 ml per ciclo che determinano una necessità di apporto giornaliero di 1-2 mg di ferro.

Questo fabbisogno viene normalmente ottenuto attraverso la dieta. Nelle donne con mestruazioni particolarmente abbondanti o protratte, o molto frequenti, il flusso può superare gli 80 ml per ciclo e questo comporta un fabbisogno giornaliero di ferro più elevato, che talvolta non è possibile compensare con il solo apporto alimentare. Nella donna in età fertile un'ulteriore causa di aumentato fabbisogno di ferro è rappresentata dalla gravidanza e dal puerperio. Ogni gravidanza richiede infatti alla donna circa 700 mg di ferro dei quali 250-300 sono necessari alla crescita del feto e 400-450 mg sono richiesti per aumentare la massa di globuli rossi circolanti. Inoltre, la perdita ematica che si verifica in occasione del parto ne richiede altrettanti. La sola placenta contiene circa infatti circa 300 mg di ferro. L'allattamento comporta un ulteriore consumo di ferro. Da quanto detto si evince come la donna in età fertile, specie se con cicli mestruali abbondanti e andata incontro a gravidanze numerose, possa andare facilmente incontro ad una carenza di ferro anche marcata.

**2. Perdite ematiche a livello del tubo digerente.** In condizioni normali attraverso il tubo digerente, si perde all'incirca 1 ml di sangue al giorno. Tale piccola perdita è largamente compensata con una alimentazione normale. Alcune **condizioni patologiche** sono però associate a **perdite giornaliere** più abbondanti e pari mediamente a 10-20 ml o più. Nei paesi occidentali, le cause più comuni di queste perdite sono, in ordine di importanza, le emorroidi, l'ulcera gastrica o duodenale, l'utilizzo cronico di aspirina (acido acetilsalicilico e di altri tipi di farmaci antinfiammatori), l'ernia iatale, i diverticoli del colon e i tumori, soprattutto quelli a carico del colon o dello stomaco. In caso di riscontro di un'anemia da carenza di ferro in un paziente maschio sopra i 50 anni di età, è necessario pertanto procedere ad indagini endoscopiche mirate soprattutto all'apparato gastrointestinale quali una gastroscopia e/o colonscopia al fine di localizzare l'origine delle perdite ematiche e procedere eventualmente ad una terapia medica o chirurgica, a seconda della lesione intestinale individuata, volte alla sua eradicazione (Fig.5).

**3. Aumento del fabbisogno da parte dell'organismo.** Una possibile causa di carenza di ferro e, conseguentemente anche di una anemia sideropenica, si può osservare **nel bambino durante l'accrescimento** per un aumentato fabbisogno non

### STRUTTURA dell' EMOGLOBINA (Hb)

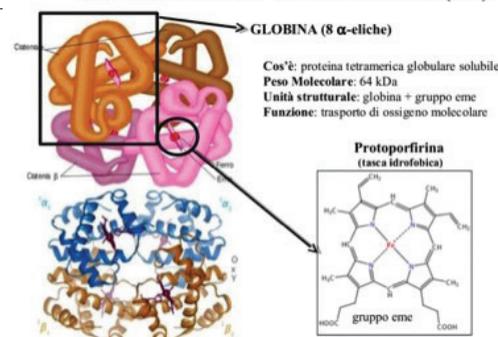


Figura 1. Struttura della molecola dell'emoglobina. Questa è composta da una porzione proteica, la globina, e da una porzione chiamata gruppo eme. Questo, a sua volta contiene un atomo di ferro che è la componente dell'eme che effettivamente lega l'ossigeno.



**I SINTOMI** (in rosso / segni specifici della carenza di ferro)

Qualunque forma di anemia comporta in genere alcuni sintomi, che possono essere più o meno pronunciati

- CAPELLI FRAGILI CON CADUTA ACCENTUATA
- PALLORE DI CUTE E MUCOSE
- PICCOLE ULCERE AGLI ANGOLI DELLA BOCCA
- FIATO CORTO SOTTO SFORZO
- PALPITAZIONI
- STANCHEZZA E AFFATICABILITÀ
- CUTE SECCA
- LUNGHE FRAGILI

**LA DIAGNOSI DI ANEMIA DA CARENZA DI FERRO**

**Gli esami del sangue**

Quando c'è un'anemia da carenza di ferro

- 1) i globuli rossi sono più piccoli e chiari
- 2) emoglobina, sideremia e ferritina diminuiscono
- 3) la transferrina è normale o aumentata

**Altri esami**

Per capire le cause dell'anemia può essere necessario ricorrere anche ad altre indagini (anticorpi anti-transglutaminasi, colonscopia, sangue occulto nelle feci, ecc)

**LE OURE PER L'ANEMIA SIDEROPENICA**

Bisogna correggere la carenza di ferro con la dieta e, se necessario, con preparati a base di ferro

È però fondamentale agire sulle cause primarie dell'anemia con interventi appropriati

**I CONSIGLI ALIMENTARI**

Negli alimenti il ferro è presente in due forme: quello organico (ferro-eme) e quello inorganico (ferro non-eme)

Il ferro-eme, necessario per la formazione dei globuli rossi, si trova nella carne rossa e in minor quantità nel pesce, nelle carni bianche e nelle uova, ed è quello che il nostro corpo riesce ad assorbire meglio dagli alimenti

In natura è molto diffuso anche il ferro non-eme, nei cereali e nei vegetali, che viene assorbito in minor quantità

Un ottimo sistema per catturare meglio il ferro dalle verdure è associarle, nello stesso pasto, a cibi ricchi di **vitamina C** (agrumi, peperoni, pomodori, kiwi)

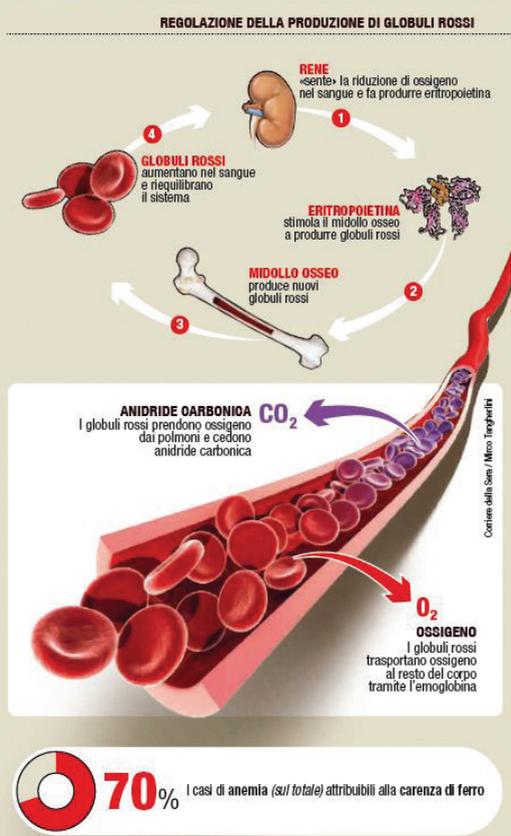


Figura 4. Nella figura sono riassuntivamente riportati i meccanismi fisiopatologici, i principali sintomi, le ripercussioni cliniche e la diagnosi di laboratorio dell'anemia da carenza di ferro. La figura riporta anche alcuni utili consigli alimentari per i pazienti portatori di anemia sideropenica.

adeguatamente compensato dall'apporto alimentare.

**COME SI SVILUPPA UNA ANEMIA DA CARENZA DI FERRO**

Nella maggior parte dei casi la carenza di ferro si instaura in maniera molto lenta, sia nel caso di piccola perdita ematica dal tubo digerente, sia per un aumentato fabbisogno come ad esempio in gravidanza, nel puerperio o durante l'accrescimento e sia quando questa è dovuta a cause mestruali. La carenza di ferro si instaura attraverso tre fasi (Fig. 4):

1. **Riduzione dei depositi di ferro:** durante questa fase la sintesi dell'emoglobina e produzione dei globuli rossi è ancora normale, ma le riserve di ferro sono in via di esaurimento;
2. **Rallentamento dell'eritropoiesi:** il midollo osseo riceve quantità minori di ferro rispetto al normale, ma è ancora in grado, anche se meno efficacemente, di produrre emoglobina e globuli rossi;
3. **Anemia sideropenica:** il midollo non è più in grado di produrre una quantità adeguata di emoglobina e di globuli rossi e compaiono le manifestazioni cliniche della carenza di ferro.

**QUALI SONO I SINTOMI DELLA CARENZA DI FERRO E DELLA ANEMIA SIDEROPENICA**

L'anemia non dà sintomi rilevanti fino a quando i livelli di emoglobina nel sangue si mantengono sopra i 9-10 grammi per decilitro (g/dl). L'organismo mette in atto meccanismi di compenso quali l'aumento della portata cardiaca e modificazioni metaboliche a carico dei globuli rossi che consentono un normale apporto di ossigeno ai tessuti. Quando anche tali meccanismi non sono più in grado di assicurare una sufficiente ossigenazione ai

tessuti, compaiono i tipici segni dell'anemia quali pallore, stanchezza muscolare, affaticamento respiratorio anche per sforzi di modesta entità, aumento della frequenza cardiaca (tachicardia), facile affaticabilità per sforzi fisici anche lievi, riduzione dell'appetito e aumentata sensibilità al freddo. L'affaticamento fisico è anche in relazione alla scarsa ossigenazione della mioglobina muscolare e della riduzione della adattabilità all'esercizio fisico di quest'organo.

**COME SI FA' LA DIAGNOSI DI CARENZA DI FERRO**

In presenza di questi sintomi, va subito sospettata una anemia. I primi esami da eseguire sul sangue sono un **esame emocromocitometrico** ed il **dosaggio del ferro e della ferritina**. L'emocromo mostra una riduzione del quantitativo di emoglobina e spesso anche una riduzione del numero dei globuli rossi. Si osserva anche quasi sempre una riduzione del volume dei globuli rossi (MCV) rispetto alla norma. Oltre all'emoglobina e al volume, c'è una **diminuzione della sideremia, della ferritina**. Oltre all'anemia la carenza di ferro determina manifestazioni extra-ematologiche.

**MANIFESTAZIONI NON EMATOLOGICHE DELLA CARENZA DI FERRO**

Oltre ai sintomi classici dell'anemia sopra descritti, la carenza di ferro può dare **disturbi del comportamento, ridotta capacità di concentrazione** nell'adulto e ridotto rendimento scolastico nel bambino. **Pervertimenti dell'appetito** che si osservano soprattutto in gravidanza (le cosiddette "voglie"). Possono presentarsi inoltre manifestazioni a carico dei tessuti epiteliali come ragadi, la presenza di **unghie sottili e fragili, la caduta dei capelli**, e manifestazioni a carico del cavo orale quali la **stomatite** e la **glossite** con parziale perdita del rivestimento dell'epitelio della lingua.

**TERAPIA DELLA CARENZA DI FERRO**

La **terapia con sali di ferro** (solfato ferroso, gluconato di ferro o polistirensolfonato ferroso) riporta facilmente il paziente in uno stato di benessere in un tempo variabile a seconda della gravità della carenza. La terapia tuttavia deve essere anche mirata a individuare, risolvere o rimuovere anche le **eventuali cause di sanguinamento cronico** (gastrointestinale, mestruale) o di malassorbimento. La via di somministrazione è, di regola quella orale e solo raramente (es. per un malassorbimento) bisogna ricorrere a quella endovenosa.

**CHE TIPO DI ALIMENTAZIONE DEVE OSSERVARE UN SOGGETTO CON CARENZA DI FERRO**

Una condizione di carenza di ferro si deve curare con la terapia con preparati contenenti ferro come sopra meglio specificato. Alcuni alimenti tuttavia sono particolarmente ricchi di ferro e possono pertanto essere consigliati ai soggetti che desiderano prevenire la carenza di ferro o integrare la terapia con ferro per



Direttore del Servizio di Immunoematologia e Medicina Trasfusionale degli Ospedali San Carlo Borromeo e San Paolo.

bocca. Questi sono: tutti i tipi di carne, sia rossa che bianca, gli affettati ed in particolare la bresaola, il pesce e soprattutto il tonno ed il merluzzo, le uova. Tra i legumi ricordiamo i ceci, i fagioli, le lenticchie, i cereali, gli spinaci. Vanno anche citati, anche se meno ricchi di ferro, i fiori di zucca e i peperoni. Vegetali che favoriscono l'assorbimento di ferro sono i pomodori, i cavoli, i broccoli, la lattuga in quanto ricchi di vitamina C. Altri alimenti ricchi di vitamina C sono la frutta in generale ed in particolare la frutta secca, gli agrumi e i kiwi. Vanno, al contrario, assunti con moderazione il caffè, il the, il vino ed il cioccolato. Tali alimenti riducono l'assorbimento intestinale del ferro alimentare in quanto ricchi di tannini (Fig. 4).

#### DONANDO IL SANGUE SI PUÒ ANDARE INCONTRO AD UNA CARENZA DI FERRO?

La donazione regolare di 450 ml di sangue ogni 3 mesi per gli uomini e ogni 6 mesi per le donne in età fertile, determina teoricamente una lieve perdita di ferro, largamente compensata dall'apporto alimentare. Va inoltre considerato che in occasione di ogni donazione il donatore viene regolarmente sottoposto ad un controllo del patrimonio di ferro dell'organismo mediante valutazione dei valori di sideremia, ferritina e dell'emocromo. Ogni eventuale riduzione, anche lieve, dei livelli di ferro circolante viene pertanto tempestivamente identificata e corretta mediante suggerimenti di tipo alimentare, assunzione di integratori alimentari contenenti ferro o addirittura con farmaci a base di sali di ferro. In caso di carenza di questo importante elemento la donazione di sangue può essere temporaneamente sostituita da quella del solo plasma (plasmaferesi). I medici del Centro Trasfusionale sono particolarmente attenti alla valutazione di questo importante parametro e perfettamente in grado di correggere un eventuale carenza di ferro riscontrata nel donatore.

#### QUALI SONO LE CONDIZIONI E COSA SI FA QUANDO IL FERRO È PRESENTE IN ECCESSO

La condizione nella quale il patrimonio di ferro dell'organismo è aumentato è nota come **emocromatosi**, in passato chiamato anche **diabete bronzino** per il caratteristico colore che assume la cute di questi pazienti. Si tratta di una **malattia metabolica genetica, ereditariamente trasmessa**, dovuta all'accumulo di notevoli quantità di ferro in diversi organi e tessuti ed in particolare nel **fegato, pancreas, cute, cuore ed in alcune ghiandole endocrine**. La malattia è dovuta ad un aumentato assorbimento intestinale del ferro presente negli alimenti. Nella forma più comune ciò è causato dalla mutazione di un gene localizzato sul cromosoma 6 che codifica per una proteina che regola l'assorbimento del ferro assunto con gli alimenti.

#### COME SI TRASMETTE L'EMOCROMATOSI

Esistono cinque diverse varianti genetiche della malattia. Le diverse forme di emocromatosi, ad eccezione di una, sono malattie a trasmissione **"recessiva"**. Ciò vuol dire che esiste una condizione di **"portatore"** quando uno solo dei due geni del soggetto è geneticamente **mutato** ed una di **"malato"** quando entrambi i geni sono interessati dalla mutazione. Per essere malato il soggetto deve avere quindi ereditato il difetto genetico

da entrambi i genitori (condizione di **omozigosi**). Il portatore ha un solo difetto (condizione di eterozigosi) e non sviluppa un sovraccarico di ferro, cioè la malattia. L'emocromatosi di **tipo 4** è invece a trasmissione **"dominante"**. In questo caso basta il difetto di un solo gene per causare un accumulo di ferro, e cioè la malattia. L'emocromatosi è una malattia relativamente comune, soprattutto nelle popolazioni di origine nord europea. In Italia la sua frequenza è molto variabile, da 1 caso su 500 abitanti in alcune aree del nord ad 1 caso su 2000 o 3000 abitanti nel centro-sud. Tra le popolazioni nord europee la frequenza di eterozigosi è del 10% circa, con lo 0,3-0,5% di omozigosi. Le manifestazioni sono 5-10 volte più frequenti negli uomini, in quanto l'espressione genica della malattia è influenzata da fattori esterni quali l'introito di ferro con la dieta, le perdite ematiche associate a mestruazioni e la gravidanza. L'esordio avviene comunemente tra i 40 ed i 60 anni.

#### MECCANISMO DI INSORGENZA E MANIFESTAZIONI CLINICHE DELL'EMOCROMATOSI

Nell'emocromatosi il ferro assorbito è in eccesso rispetto al fabbisogno dell'organismo. Pertanto dapprima aumenta il ferro plasmatico con aumento della ferritina e successivamente il ferro in eccesso si accumula in tutti gli organi e tessuti ma soprattutto nel **fegato, pancreas e cuore**. Il sovraccarico di ferro a livello epatico causa cirrosi, nel pancreas può indurre distruzione delle isole di Langerhans con conseguente insorgenza di diabete mellito, mentre nel cuore determina la comparsa di una cardiopatia che può evolvere fino allo scompenso cardiocircolatorio. Attualmente la diagnosi viene fatta assai precocemente, mediante le opportune indagini genetiche, in presenza di elevati valori di ferritinemia e quando non si è ancora instaurato un danno d'organo.

#### LA TERAPIA DELL'EMOCROMATOSI

La terapia impiegata per rimuovere il ferro in eccesso è semplice, ben tollerata ed efficace. Essa consiste nella rimozione di sangue attraverso un salasso, in quantità compresa tra i 350 e i 450 ml a seconda del peso individuale e con una frequenza variabile da una volta alla settimana nei casi più gravi, a una volta ogni 15 giorni o anche una volta al mese nelle forme più lievi.

#### EMOCROMATOSI E DONAZIONE DI SANGUE

Essendo l'emocromatosi una malattia genetica, non trasmissibile da un individuo all'altro per via ematica, il soggetto portatore di questa patologia può essere accettato come donatore di sangue. La politica generalmente accettata dalla maggior parte dei centri trasfusionali è quella di ammettere alla donazione periodica il soggetto affetto da emocromatosi di tipo 1 accertata e confermata con l'analisi molecolare del gene HFE, purché questi non presenti un danno d'organo. La frequenza con cui sottoporre il soggetto con emocromatosi alla donazione è comunque di 4 volte all'anno per i soggetti maschi e di 2 volte all'anno per le femmine.



Figura 5. Polipo sanguinante a livello del colon osservato con la colonoscopia.





# INTEGRATORI ALIMENTARI, tendenza o necessità?

*a cura di Klodiana Dosti*

In un periodo in cui gli integratori spuntano come i funghi dopo la pioggia nasce anche una serie di interrogativi e di opinioni contrastanti su di essi: come mai se ne parla tanto? Servono a qualcosa o semplicemente “vanno di moda”? Un integratore è diverso da un medicinale o da un preparato erboristico? Integratore è sinonimo di medicina naturale?

Il concetto degli integratori nasce già dopo la seconda guerra mondiale quando è emersa l'esigenza di integrare la dieta alimentare, dopo i duri anni della guerra, con vitamine e

minerali in modo tale da apportare più nutrimento. Dagli anni '70 ad esempio, si inizia a parlare invece di nutraceutici, ovvero di quei prodotti – oggetto della nutraceutica, una scienza così denominata dalla fusione dei vocaboli “nutrizione” e “farmaceutica” – che si sono dimostrati efficaci nel mantenere una condizione di **benessere e nel prevenire o trattare carenze specifiche**.

Oggi secondo la legislazione italiana, un integratore è un prodotto il cui scopo è quello di integrare, evitando eventuali effetti collaterali, la dieta normale mediante un apporto predefinito



di sostanze ad effetto nutritivo, in particolare micronutrienti, sali minerali, o altre sostanze, aventi un favorevole effetto fisiologico.

Un integratore quindi non è per forza di origine naturale o erboristica, gli ingredienti in esso presenti mimano principi attivi e funzioni già presenti nel nostro organismo, ma **possono derivare altrettanto da processi di sintesi chimica-industriale**.

Se dovessimo considerare il ciclo di vita del prodotto “integratore” si può dire che in questo momento stia raggiungendo il suo apice, sia di diffusione, sia culturale. Le numerose attività di marketing ad esso collegate non hanno fatto altro che cogliere una tendenza di base dettata dai cambiamenti socio-demografici che ci portano verso la richiesta e la necessità di utilizzare uno o più integratori.

Il progressivo invecchiamento della popolazione occidentale comporta sempre di più la comparsa di malattie cronico-degenerative. E' un problema che riguarda da vicino l'Italia: nel nostro paese, infatti, la probabilità di essere in buona salute all'età di 65 anni è tra le più basse d'Europa.

In questo scenario giocherebbero un **ruolo importante gli integratori alimentari atti a prevenire i fattori di rischio delle patologie più diffuse**: es. integratori che controllano i livelli di colesterolo nel sangue oppure quelli che vanno ad agire sulle prime forme di ipertensione arteriosa.

**L'integratore può assumere inoltre la funzione di apportare micro e macronutrienti già presenti nel nostro organismo** ma che per qualche motivo risultano carenti oppure a livelli non raggiungibili con la dieta. E' il caso ad es. degli integratori per i capelli, formulati specificatamente per combatterne la caduta oppure per capelli fragili e che si spezzano. Si tratta di prodotti che contengono vitamine del gruppo B e proteine derivate da estratti di grano e di sesamo. Alcuni utilizzano anche i cosiddetti “superalimenti” – ovvero alimenti che hanno delle proprietà eccezionali dal punto di vista nutrizionale, come ad. es la spirulina. La **spirulina** è un'alga azzurra che funge da importantissima fonte di proteine e di ferro, altamente biodisponibile e facilmente digeribile.

Uno dei vantaggi di questo tipo di formulazioni è proprio la sinergia che si crea tra i vari ingredienti che agiscono in modo specifico per

la problematica, evitando anche gli effetti collaterali dei prodotti farmacologici



La Spirulina alga azzurra che funge da importantissima fonte di proteine e di ferro.

(ad es. Il ferro derivato da sintesi causa spesso problemi di digestione).

### **MA ATTENZIONE QUANDO SI DECIDE QUALE INTEGRATORE ELIMINARE. QUALI POSSONO ESSERE I CRITERI CHE CI PORTANO A FIDARCI O MENO DI UN INTEGRATORE?**

Innanzitutto, verificare l'esistenza dei test o studi clinici su quella gamma di prodotti. Le aziende “serie” che sviluppano prodotti con rigore scientifico hanno sempre un occhio di riguardo a dimostrarne l'efficacia e la sicurezza. Chiedere consiglio al proprio medico o farmacista di fiducia può essere sempre utile. Anche se non si tratta di medicinali, la loro assunzione scorretta ed eccessiva può avere delle conseguenze relativamente serie sulla salute. Infine, come in tutti i campi, diffidare dei prodotti che promettono miracoli, ma prediligere prodotti sicuri e specifici, cercando di integrare con ciò che ci deve essere più caro: “uno stile di vita sano e felice”.



#### **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 farmaceutico, sia nell'ambito della ricerca clinica che in quella di marketing e di divulgazione dei concetti fondamentali salutistici.





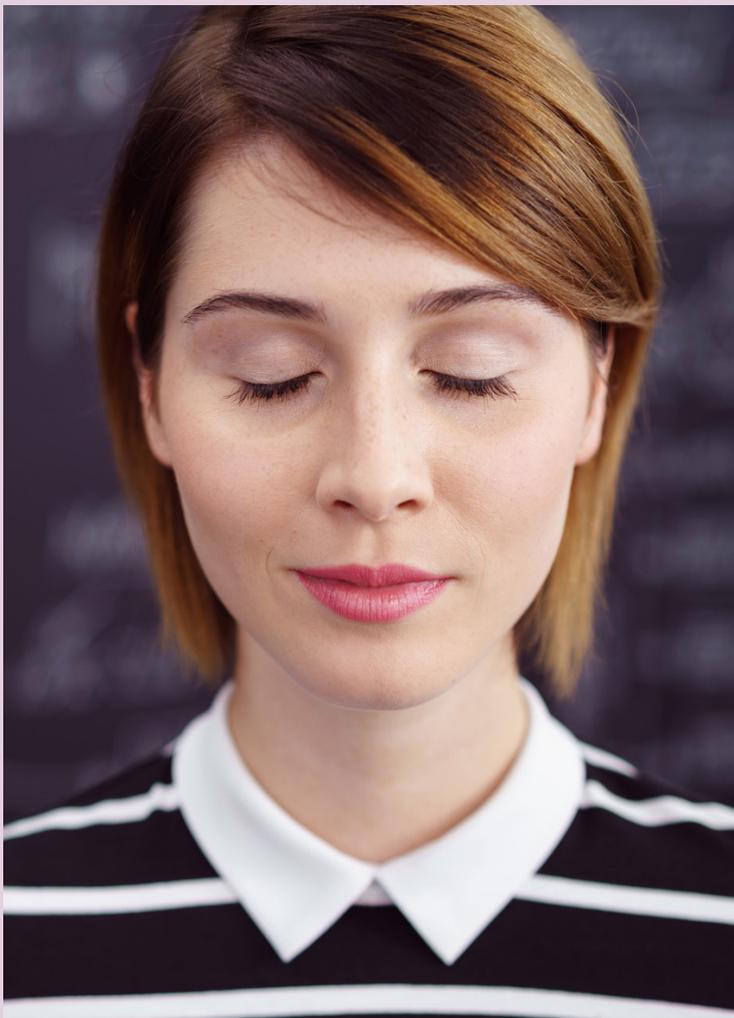
# IPNOSI: sicuro di sapere quando vai in trance?

Ecco cos'è l'ipnosi ed ecco un modo per risperimentarla subito.

a cura di Dario Toscano

**Chiunque abbia sognato almeno una volta nella sua vita può rincuorarsi e sapere di poter vivere la piacevole esperienza dell'ipnosi.**

Questa, infatti, non è nulla di inconsueto o insolito ma piuttosto si tratta di qualcosa che facciamo già, anche se spesso non ne conosciamo le modalità. Si tratta di tutti quei momenti in cui senza alcuno sforzo, forse perché un po' stanchi, forse perché un po' annoiati dalla lezione o forse per altri motivi ancora, ci ritroviamo ad entrare in un'esperienza ovattata e confortevole da cui ci sentiamo cullati. Pur rimanendo perfettamente consapevoli del luogo in cui siamo e della presenza di altre persone, il nostro stato mentale, disteso e rilassato, è ben diverso da quello abituale e chi ci sta intorno non esiterebbe a definirci "con la testa tra le nuvole" o "sovrappensiero". E' infatti questa una delle espressioni che usiamo per indicare quello stato di comune trance quotidiana che, spontaneamente, si presenta in media ogni novanta minuti, in accordo con quello che in medicina è detto ciclo ultradiano. Questo è solo un esempio di momento in cui viviamo una comune trance quotidiana, dalla quale poi usciamo nell'istante in cui veniamo chiamati per nome, se qualcosa attrae la nostra attenzione oppure autonomamente con gradualità.



L'ipnosi moderna o ericksoniana, di cui tutti possono giovare, concepisce il soggetto come la parte attiva e creativa nel contesto terapeutico, in cui l'ipnotista altro non è che una guida. In stato di trance il soggetto è perfettamente consapevole e agisce coerentemente con la sua persona e le suggestioni hanno il mero valore di consigli, che infatti è la traduzione dall'inglese di "suggestions". Lo stato di trance è uno stato di alterazione di coscienza con forte attivazione cerebrale, anche per le aree riguardanti i sensi, ed è ricercato proprio per via delle potenzialità

che esso concede; peculiare è lo slancio creativo e l'intensità emotiva, oltre che il pensiero logico. Lo stato di trance permette di raggiungere lo stato fisico e mentale cercato, come ad esempio, il rilassamento, una maggiore responsività per gli sportivi, una anestesia ipnotica in caso di impossibilità di utilizzo di quella chimica, una maggiore capacità di far fronte allo stress, una maggiore concentrazione, oltre naturalmente ad essere utile per tutte le tematiche legate alla psicologia clinica affrontabili con l'ipnoterapia.

Dalla trance, che pur si differenzia molto dal dormire, si riemerge naturalmente proprio come quando ci si sveglia dal sonno fisiologico.

Ogni induzione ipnotica è autoipnosi e, se praticata, può portare a un miglioramento del benessere personale. Per chi fosse curioso di sapere con che velocità potrà imparare a vivere appieno questa esperienza, propongo una mia induzione che ha come obiettivo il rilassamento e la calma. Ottima anche per chi, prima di andare a donare, non sa bene come affrontare la propria agitazione emotiva.

**NOTA BENE: L'induzione è qualcosa di incredibilmente personale che deve essere necessariamente creata ad hoc per chi si ha davanti. Questo testo dunque è da considerarsi solo come uno spunto da cui potrai trarre il tuo modo di rilassarti e i tuoi tempi per trovare la calma. Potresti trovare piacevole leggerlo**

**lentamente, utilizzando molte pause per poterti dare il tempo di ascoltare il tuo corpo.**

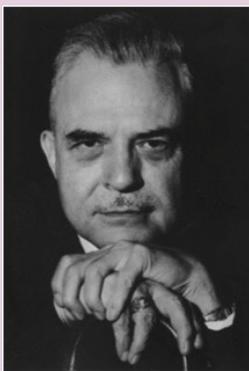
Trova pure un posto comodo, seduto o sdraiato, e assicurati di aver trovato una posizione di cui ti senti soddisfatto e un luogo in cui sai che potrai concederti un po' di relax. Ora che sei comodo è bene specificare che **arriverà un momento in cui potrai decidere se lasciarti andare ancora oppure se bloccare l'esperienza in corso**; naturalmente puoi decidere fin da subito cosa fare. Per cui se sei intenzionato a scoprire qualcosa di nuovo per te stesso ti invito a continuare, in caso contrario prenditi pure il tuo tempo, non è necessario farlo oggi.

*E' possibile anche che ci sia una parte di te che dubiti che possa "essere vero" o magari teme di non esserne capace, in tal caso non c'è problema; mentre una parte di te può continuare tranquillamente ad avere dubbi, un'altra parte di te può continuare con la lettura se lo desidera, cosicché ti potrai rendere conto che è solo sufficiente concedersi il proprio tempo per vivere appieno questa esperienza.*

Ora prenditi pure qualche momento per raccoglierti e disparti a ciò che stai andando a fare e poi, quando ti sentirai pronto torna pure a leggere.

Bene, ora mentre continui a leggere, nella tua comoda posizione, puoi notare come la tua attenzione scorra di parola in parola, leggendo in automatico ciò che vede scritto e mentre diventi consapevole di quanto questo sia spontaneo, ti chiedo di notare

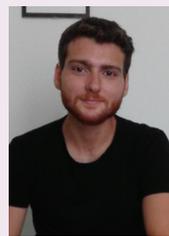
*altri fenomeni spontanei, ad esempio potresti scoprire quale sia la parte del tuo corpo che al momento è più rilassata. Nel caso fosse lieve ti chiedo semplicemente*



Milton H. Erickson (1901-1980). Psichiatra americano padre dell'ipnosi moderna.

*di ascoltare quella parte del tuo corpo, notando i piccoli cambiamenti che avvengono mentre continui ad imparare a come lasciarti andare. Se ti fa piacere puoi anche lasciare che quella sensazione di rilassamento si espanda o si intensifichi.*

*Potrebbe addirittura acquisire un colore nella tua mente o magari portare alla tua memoria ricordi, suoni che a modo loro possono esserti d'aiuto per viverla come desidereresti. E prima di chiederti di notare se le palpebre abbiano già iniziato a rilassarsi o se abbiano leggermente rallentato il loro battere, vorrei che notassi il modo in cui la calma abbia deciso di presentarsi, così da diventare consapevoli del proprio modo di rilassarsi. E realmente non importa se ti capiterà di rileggere qualche frase più di una volta o se la mente vagando, ad un certo punto ti porterà a fissare questa pagina senza realmente vedere nulla, perché ciò che c'è di importante è capire che non occorre fare nulla per poter continuare a sentire il rilassamento espandersi, con i suoi tempi. A tutti sarà capitata l'esperienza di rendersi conto ad un certo punto della lettura, di avere lo sguardo defocalizzato, annebbiato e magari concentrato solo su qualche parola e forse è come quando si resta sedotti davanti da un incantevole focolare, e magari si comprende come la mente a volte sia capace di creare un vero e proprio sogno ad occhi aperti. E' probabile che dall'inizio della lettura ci siano stati alcuni cambiamenti e se desideri assecondare la sensazione di calma e rilassamento, ti posso invitare a notare come, ad ogni inspirazione, le spalle salgano leggermente e di come ad ogni espirazione le spalle scendano e si rilassino; **continua pure a farci caso per tutto il tempo necessario finché non***



## Dario Toscano

Appassionato di musica, durante gli anni liceali e universitari, ha suonato nelle piazze e nei locali di Milano. Questa passione, insieme a quella per lo studio del Daoismo e

dello Zen, lo ha portato ad interessarsi al modo in cui opera la nostra mente e al funzionamento di quello slancio vitale, artistico e intuitivo che gli è proprio. Nasce così l'amore per l'arte dell'ipnosi, disciplina peraltro con un interesse spiccato verso tali tradizioni, che lo porta a studiare al Milton H. Erickson Institute di Torino frequentando i corsi di ipnosi/coaching. Attualmente studia Scienze e Tecniche Psicologiche all'Università di Milano-Bicocca continuando a coltivare la sua passione privatamente. Per qualsiasi curiosità riguardante l'ipnosi o se vi fa piacere condividere la vostra esperienza con l'induzione, scrivete pure a [dario.toscano7@gmail.com](mailto:dario.toscano7@gmail.com)

**ne gioverai appieno.** *Prenditi pure un momento per continuare ad ascoltare il ritmo rassicurante del respiro, che a qualcuno fa venire in mente lo spegnersi sereno delle onde sulla battigia, ma che magari a te ricorderà qualcos'altro di personale, e forse sarà utile per sentire la pesantezza delle palpebre e il rilassamento delle spalle, dopo ogni espirazione, cosicché dopo ogni respiro tu possa sentire le palpebre diversamente. La lettura continua, e stiamo quasi per giungere a quel momento in cui potrai concederti di chiudere gli occhi, ancor più se senti le palpebre sempre un po' più pesanti e stanche dopo ogni espirazione, per lasciarti andare ad una ulteriore piacevole esperienza. Una volta giunti al termine di questa frase potrai prendere tre bei respiri se ti va, per poi scivolare, ad occhi aperti o chiusi, in un fantastico luogo dove potrai rilassarti e provare un gran senso di pace, accompagnato dal tuo respiro. Una volta riemerso dall'esperienza non occorrerà fare altro che rifocalizzare l'attenzione su ciò che ti circonda, cambiare posizione e tornare allo stato abituale di coscienza così da continuare a giovare dell'esperienza costruttiva appena vissuta. **Complimenti per aver deciso di sperimentare!** Spero ti sia piaciuto, ti abbia divertito e che ti possa essere utile!*



Kate Middleton ha beneficiato dell'ipnosi per il parto di Prince George. Utilizzata sia in fase di gestazione, sia durante il parto, volendo evitare l'anestesia epidurale e desiderando un parto sereno, piacevole, privo di dolore e in piena presenza mentale.



CULTURA

I quattro filosofi, 1612 ca, Firenze, Palazzo Pitti



# PIETRO PAOLO RUBENS E LA NASCITA DEL BAROCCO

Milano, Palazzo Reale,  
27 ottobre 2016 – 26 febbraio 2017

a cura di Beatrice Ferrario

Nel 1543 Tiziano ritraeva Paolo III Farnese, papa della Chiesa cattolica dal 1534 al 1549. **Il dipinto è un capolavoro di introspezione psicologica:** mostra il pontefice ormai anziano, nel viso dalle guance scavate sopra alla barba canuta spiccano gli occhi dallo sguardo acuto e preoccupato; anche le mani esprimono il clima di forte tensione ed incertezza politica in cui stava avviando i primi tentativi di conciliazione, poi falliti, che lo avrebbero portato nel 1545 alla convocazione del Concilio di Trento. La Controriforma era avviata. Braccio armato ne sarà un altro Farnese, Alessandro, spedito dalla cattolicissima Maestà di Filippo II di Spagna nelle Fiandre, nel 1577, a combattere contro i protestanti orangisti e separatisti per recuperare quei territori che avevano aderito alla riforma luterana.

Il Concilio di Trento, teoria e programma della Controriforma cattolica, si era concluso nel 1564 con le ultime sessioni dedicate alle chiese e agli altri edifici di culto, ovvero i luoghi in cui la dimensione divina doveva risultare evidente tramite la

magnificenza delle strutture e dell'arredo, secondo gli esempi veterotestamentari dell'Arca dell'Alleanza e del Tempio di Salomone. Inoltre le immagini che li adornavano dovevano d'ora innanzi rispettare - e rispecchiare - un'ortodossia sempre più "politicamente impegnata". Proprio a tale scopo l'arcivescovo di Milano Carlo Borromeo dà alle stampe nel 1577 i due libri sulle Istruzioni intorno alla Fabbrica ed alla suppellettile ecclesiastica, indicazioni di precetto sull'erezione e l'arredo di edifici in cui nulla viene lasciato al caso, perfino lo spazio di decenza che un pittore debba rispettare nell'accostare santi maschi e femmine in una pala d'altare!

Nello stesso anno nasceva a Siegen in Westfalia Pieter Paul Rubens, figlio di un avvocato fiammingo calvinista che si era rifugiato in Germania per sfuggire alla persecuzione spagnola: la riforma protestante aveva infatti ben attecchito nelle province olandesi settentrionali, mentre le Fiandre meridionali erano rimaste cattoliche: con la salita al trono di Spagna del

cattolicissimo Filippo II, che aveva anche ereditato i Paesi Bassi, era ripresa la persecuzione contro i protestanti: Alessandro Farnese, già eroe di Lepanto contro i turchi, è comandante dell'Armata delle Fiandre e poi governatore. Rubens trascorre l'infanzia a Colonia, ma quando la madre – che aveva mantenuto il credo cattolico – resta vedova, la famiglia torna ad Anversa nel 1589, dove Pieter Paul insieme al fratello maggiore Philip riceve un'educazione umanista incentrata sullo studio del latino e della letteratura classica. Il fratello prosegue gli studi umanistici con Giusto Lipsio che lo raccomanda poi al cardinale Ascanio Colonna, Protobibliotecario della Biblioteca Vaticana, che lo assumerà al suo servizio, mentre Pieter Paul viene collocato quale paggio presso Margherita di Ligne contessa d'Aremberg, dove il giovane ha modo di affinare doti e abilità che gli consentiranno poi grande favore nelle corti ed incarichi diplomatici certamente insoliti per un pittore: così lo descrive GiovanPietro Bellori nelle sue Vite de' pittori, scultori e architetti moderni del 1672: "Fu egli di statura grande, ben formato e di bel colore e temperamento; era maestoso insieme ed umano, e nobile di maniere e di abiti, solito portare collana d'oro al collo e cavalcare per la città come gli altri cavalieri e persone di titolo...". Un perfetto gentiluomo!

Intanto Pieter Paul dimostra passione e talento per il disegno: la

madre ne asseconda le inclinazioni, lo ritira dal servizio presso la contessa e lo manda a bottega da un lontano parente, il paesaggista Tobias Verhaecht. Lo studio si applica in disegni dalle statue lignee dell'epoca di Dürer, alle "belle Madonne" e alle tombe burgunde, agli antichi ritratti olandesi e alle incisioni bruegheliane; dopo un anno circa Rubens accede ad una "formazione superiore", recandosi prima presso Adam van Noort, pittore famoso all'epoca per le figure di gusto manierista e italianeggiante, poi dal 1597 presso Otto van Veen, che aveva latinizzato il proprio nome in Octavius Vaenius. Una più approfondita immersione di cultura umanistica attendeva Rubens dal nuovo maestro, che era uno dei "Romanisti" di Anversa, una gilda a cui potevano aderire solo pittori che avevano visitato Roma, e che praticavano una pittura influenzata dagli artisti italiani del periodo, oltreché infarcita di riferimenti alle vestigia classiche sopravvissute in Roma. La formazione fiamminga del giovane Rubens si era aperta alla tradizione del Cinquecento italiano, mancava solo la



### Pietro Paolo Rubens e la nascita del Barocco

26.10.2016 – 26.02.2017

MOSTRA A PALAZZO REALE Piazza del Duomo 12, Milano

Ingresso: intero: € 12 / ridotto € 10

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

"vacanza-studio": nel 1600, già iscritto da due anni come maestro 21enne nella gilda di San Luca di Anversa, parte per il suo viaggio in Italia.

La prima meta è Venezia, dove studia Tintoretto, Tiziano, Veronese e il Pordenone, e allaccia i contatti che lo portano a diventare il "pittore fiammingo" di corte del signore di Mantova Vincenzo I Gonzaga. La collezione del duca è magnifica, tra le più importanti d'Italia (e quindi del mondo di allora!), e attraverso i rapporti con i Farnese, accoglie anche opere di

artisti fiamminghi. Rubens la può studiare e copiare a piacimento. Vincenzo apprezza il talento del giovane artista e lo manda a Roma per eseguire alcune copie per suo conto, ne apprezza poi anche i modi raffinati e la sottigliezza di intelletto, e lo invia presso la corte spagnola per accompagnare il dono di alcuni dipinti: è l'occasione per la scoperta delle altrettanto ricche collezioni asburgiche, che comprendevano più di settanta opere di Tiziano. Una folgorazione per il giovane artista. Ovunque Rubens vada, ottiene commissioni e lascia dipinti, e viene apprezzato oltre che per l'arte per la sottigliezza diplomatica, ricevendo dal Gonzaga l'affido di ulteriori incarichi diplomatici, che resteranno una costante frammista al suo lavoro di artista: al suo ritorno nei Paesi Bassi, entrerà a servizio di Isabella d'Asburgo, Infanta di Spagna reggente delle Fiandre; dipingerà per Maria de' Medici reggente di Francia dopo l'assassinio di Enrico IV la celebrazione dei suoi fasti politici per

il Palais du Luxembourg, sarà anche mediatore in una missione diplomatica per la pace tra Spagna ed Inghilterra dove riceverà da Carlo I l'incarico di dipingere la sala dei banchetti di Whitehall, la nomina a cavaliere e la laurea ad honorem dall'Università di Cambridge.

*Se "All'artista barocco è riconosciuto un potere eccezionale, quello di vincere il tempo e di consegnare all'immortalità le imprese del committente"* (M. di Macco, 2003), "Questa più completa

comprensione si attua solo quando si interpreta la pittura di Rubens come una grande opera conservatrice nell'evoluzione dei destini d'Occidente: (...) solo Rubens riusciva ancora a fondere la tradizione religiosa del Medioevo, la cultura figurativa dell'Umanesimo, l'idealizzazione allegorica cara alla Monarchia" (J. Muller Hofstede, 2004). Nel 1605 è a Genova, uno dei principali centri finanziari dell'epoca, dove lavora per l'aristocrazia locale e s'innamora dei sontuosi palazzi della città, poi di nuovo a Roma, dove il fratello già risiede da due anni come bibliotecario del cardinale



Ritratto di Brigida Spinola Doria, 1606, Washington, National Gallery of Art





Ritratto delle figlie di Leucippo, 1617 ca, Monaco, Alte Pinakotek

Colonna, che nel palazzo di famiglia a Roma aveva raccolto di più di 7.000 volumi. L'ambiente è coltissimo, e Rubens si applica con rinnovata dedizione allo studio delle antichità alternandolo con la passione per Michelangelo, Raffaello, Tiziano, Tintoretto, Correggio e "l'arte contemporanea": Annibale Carracci, Poussin, Caravaggio. E' uno dei primi a capire il valore di un'opera quale la Morte della Vergine del Merisi, e convince il Gonzaga ad acquistarla



Sbarco di Maria de' Medici a Marsiglia, 1622-1625, Parigi, Musée du Louvre

per la sua "Celeste Galleria" dopo che è stata rifiutata dai carmelitani scalzi di Santa Maria della Scala in Trastevere. Lo scambio è reciproco: Rubens assorbe e cede influenze, affascinando gli artisti italiani più giovani con il suo dinamismo, le colte citazioni, la teatralità e l'intensità dei colori, la sensualità epidermica e il turgore delle carni. Pietro da Cortona, Bernini, Lanfranco, Luca Giordano guarderanno alla sua opera, il barocco è cominciato!

Nel 1608 muore la madre, e Rubens lascia il Bel Paese per tornare ad Anversa. Gli anni italiani, che lo hanno plasmato completando le sue inclinazioni di sensibilità e formazione, gli lasciano la passione per l'archeologia: mantiene fitta corrispondenza con studiosi e collezionisti, adibisce parte della sua casa privata ad ospitare una raccolta di antichità che verrà venduta al duca di Buckingham per una somma astronomica!

Intanto Alessandro Farnese, nei Paesi Bassi aveva infilato un successo dietro l'altro, fino alla conquista di Gand, Bruxelles e infine di Anversa nel 1585, che rientrava nell'orbita cattolica e papista, "romana". Le lotte politiche e religiose che avevano caratterizzato le Fiandre ai tempi della sua infanzia sono risolte, la pace trova gli ordini religiosi pronti ad erigere nuove chiese e a

dotarle di nuove opere d'arte dopo la passata furia iconoclasta dei protestanti, e i prosperi mercanti cattolici desiderosi di guadagnarsi un posto in paradiso sovvenzionando pale d'altare a chi appartiene ai circoli "giusti": Anversa è uno dei



Trittico della Deposizione (part., pannello centrale), 1611-1614, Anversa, cattedrale

centri più agguerriti della "reconquista" cattolica delle Fiandre e i gesuiti ne saranno i principali artefici, per i quali Rubens ha già peraltro lavorato a Genova e a Mantova.

Jan Brueghel dei Velluti lo ha accolto al suo rientro nella confraternita dei "Romanisti", di cui diventerà decano nel 1613: scambi intellettuali e rapporti epistolari con gli eruditi conosciuti in Italia continueranno per tutta la sua vita, fino alla nomina nel 1640 di membro onorario dell'Accademia romana di San Luca.

L'obiettivo principale della grande mostra che apre in Palazzo Reale a Milano in questi giorni è mettere in evidenza proprio i rapporti di Rubens con l'Italia: ... andate a visitarla!



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



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

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



**DOSCA**

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



# ASSOCIAZIONE NAZIONALE MARINAI D'ITALIA

*a cura di Donato Trevisan*

*Proseguiamo con queste brevi carrellate su realtà milanesi, cariche di storia e di cui la città non può che esser orgogliosa; casualmente due realtà aventi entrambe uno stretto legame col mare sebbene nate in una città apparentemente non connaturata ad esso: CVC, Centro Velico Caprera, nel numero scorso, ANMI, Associazione Nazionale Marinai d'Italia in questo numero. Per entrambe sono vicini importanti anniversari, i 50 anni dalla fondazione per il CVC, da poco passati i 100 dalla fondazione dell'ANMI, sebbene i primi antenati di quest'ultima risalgano a fine '800! La recente ristrutturazione della darsena, nell'ambito EXPO, ha restituito alla sede dell'ANMI un nuovo volto e rianimato le sue vocazioni istituzionali, ivi compresa la scuola vela per i ragazzi.*

## LA REGIA MARINA

La fine del 19° secolo e gli inizi del 900, periodi densi di fermenti patriottici politici e sociali, segnano anche un momento di rinnovamento di sviluppo tecnologico della marina, l'ammiraglio Mirabello, la cui tomba si trova semi abbandonata al cimitero monumentale di Milano, stabilì durante una spedizione in Medio Oriente il primo contatto radio fra la legazione italiana a Pechino e il mare. Diventato ministro nel 1903 avviò l'ammodernamento tecnologico delle unità della Marina Militare Italiana e proclamò Caprera e lo scoglio di Quarto, monumenti nazionali. Sul finire dell'800, gli ex marinai, sentirono il bisogno di associarsi per cementare i vincoli di fratellanza, per celebrare i compagni

scomparsi, per rendere onore al coraggio civile e militare di coloro che se ne rendessero meritevoli e per far conoscere il valore e la forza della nostra Marina Militare.

Nel 1895 nasce a Torino la prima associazione con il nome di "Società Militari congedati dalla Regia Marina" una società di mutuo soccorso con il compito di assistere vedove e reduci della Marina, nel 1911/12 confluirà nell'UMI del sottocchiere Ruggero Bertola.

## LE ORIGINI

Sul rapporto con la Marina e il mare da parte dei benemeriti figli della Madonnina, il Bervelier scrive... "Tentare un'analisi della

misteriosa attrazione esercitata dal mare sui milanesi, non è impresa facile perché nasce da un rapporto legato, almeno in apparenza, ad una contraddizione di fondo, l'uomo padano infatti e l'ambrosiano più di ogni altro, per la piatta centralità del luogo

dove ha avuto la ventura di nascere o vivere, è per sua natura tra i più terribili, legato alla stabilità e alle concretezze di tutto quanto ha attinenza, negli opifici e nelle campagne, con il lavoro. Il carattere li lascia sempre poco margine per evasioni e fantasie, le autentiche vocazioni

navigatorie e l'avventura. Si dice inoltre che ami i grandi spazi marini facendo propria una battuta di arlecchino, maschera lombarda, ove si afferma guardando l'onda da una solida riva, che per mare non ci sono taverne....”

La realtà di quegli anni, ci regala invece un'immagine diversa della gioventù meneghina: ragazzi curiosi intraprendenti, amanti del mare e dall'avventura. La Marina trova fertile humus tra questi “barabitt”. Nascono così le prime associazioni nautiche e remiere.

## IL GIOVANE SOTTONOCCHIERE RUGGERO BERTOLA E L'UNIONE MARINARA – UM

Il giovane Bertola, sottonocchiere in congedo, rappresentante di commercio nella vita, tenace e idealista doveva proprio esserlo, sicuramente molto ispirato, altruista e risoluto nel voler riunire sotto un tetto comune i reduci della flotta della Regia Marina. Il trafiletto pubblicato dal nostro sui giornali milanesi a proprie spese il 22 gennaio 1912, suonava così – si è costituita a Milano una società fra i militari in congedo ed in servizio appartenenti alla Regia Marina, senza distinzione di grado e di categoria, con il nome di Unione Marinara - U.M.

La serata doveva essere di quelle tipiche milanesi di quel periodo. Tanta neve, un gelo così penetrante che l'umidità del respiro si condensava su barba baffi e capelli formando dei variopinti galaverna.

Risposero in 14 fra cui un poeta, Clemente Tomei, che probabilmente con la Marina aveva poco o niente a che fare, ma il mare senza dubbio lo amava molto. L'interno della fiaschetta astigiana di via Pattari (ora vi sorge un moderno self service) doveva essere pregno di fumo con le pareti color ocra annerite dal tempo; bonarda e croatina contribuivano unitamente al calore delle stufe a scaldare i cuori dei 15 che facevano riemergere dai ricordi, storie passate di gesta e momenti eroici trascorsi in mare. In un sollevarsi di calici questi 15 giovani, forti, per l'occasione

dignitosamente “endimanchés” con tanto di colletto duro e imperiosi mustacchi tesati da un abbondante impomatatura di sebo, brindarono alla costituita U.M. firmando l'atto costitutivo

### Donato Trevisan

Vicepresidente dell'A.N.M.I di Milano

unisce ad una grande passione per la vela

l'amore per il volo e la meteorologia.

Specializzato in Diritto della Navigazione

e gestione d'impresa aeronautica, collabora

con diverse aziende come consulente marketing.



per pugno dello stesso Bertola.

## DAL 1923 AI NOSTRI GIORNI

Visto il grande proliferare di sezioni e l'aumento del numero di Marinai iscritti, l'Unione Marinara cambio' nome in Unione Marinara Italiana con direttorio in Milano con presidente il cav.

Ettore Masiero mentre presidente nazionale il cav. Filippo Camperio già responsabile della locale lega navale. Le sezioni vennero tenute all'osservanza delle norme dello statuto composto da 26 articoli più 6 voci di regolamento e 4 scopi.

Il Regio Decreto del 18 ottobre 1934 modificò l'UMI in “Associazione d'Arma Gruppo Marinai d'Italia”. Dagli anni 50 con l'ammodernamento della forza armata, i gruppi marinai d'Italia, presero nuovo vigore e nel 1954 con il D.P.R del 23 marzo, le disposizioni di legge e i regolamenti succedutisi nel tempo, vennero riuniti nell'attuale “statuto” A.N.M.I.

## LA RIPRESA E LA SEDE MILANESE

Il 26 giugno 1946 il “Corriere Lombardo” riporta: risorta l'Associazione Marinai d'Italia. Grazie ad un'auto tassazione dei soci di lire 1000 procapite e tanti volenterosi, regalate dall'allora sindaco di Porto Valtravaglia, vengono smontate delle baracche abbandonate, e trasportate con un camion di navalgenarmi e riposizionate in Darsena a Milano. I marinai hanno una nuova sede che verrà intitolata al M.O.V.M Aristide Carabelli giovane guardiamarina e studente di ingegneria milanese, deceduto durante un'azione subacquea a Malta il 26 luglio 1941.

Nel 1968 l'amatissimo presidente Lucio Gattini Bernabò, rendendosi conto che la sede non rispondeva più alle esigenze dei soci, combattendo contro aversità e difficoltà burocratiche, con le oblazioni dei soci e il risolutivo aiuto del compianto cav. Di Gran Croce ing. Jarach, poté commissionare all'architetto Zanuso, la costruzione dell'attuale sede.

## L'A.N.M.I – MILANO OGGI

Fedele alle regole e principi della tradizione, l'A.N.M.I di Milano rappresenta il punto di ritrovo di tutti gli

ex marinai della M.M. Nei suoi ampi saloni si organizzano feste danzanti, celebrazioni civili e religiose, mostre, convegni a carattere marinaro e concerti. Collabora con i soggetti istituzionali alla creazione di eventi culturali e sportivi. Ai giovani viene trasmesso l'amore e il rispetto per l'ambiente marino, dando possibilità ai più meritevoli di partecipare al programma di navigazione sulle navi della M.M.

Nella sede istituzionale della Darsena e in quella decentrata dell'idroscalo i soci possono praticare, seguiti da istruttori abilitati, vela e canottaggio. Per i piccini è attiva in Darsena la “piccola scuola di vela” su optimist.





# STRATEGIE ANTICOLESTEROLO

Se è troppo alto, è necessario adottare stili di vita che aiutano a tenerlo sotto controllo. Ma, a volte, bisogna ricorrere ai farmaci



## *a cura di Fausto Zappoli*

Può succedere a chiunque: si va dal medico per un controllo di routine, si fa un **prelievo del sangue** e quando si ritirano gli esiti si rimane a bocca aperta. «Ma come?» ci si domanda. «Sto bene, non ho nemmeno un acciaccio, e il colesterolo è così alto?».

Sono oltre 10 milioni gli italiani che soffrono di **ipercolesterolemia**, il termine con cui i medici chiamano i valori di colesterolo superiori a 200 milligrammi per decilitro. Ma tantissimi non lo sanno. Per capire meglio di che cosa si tratta è fondamentale fare subito una distinzione tra il colesterolo buono e quello cattivo. Il primo, l'**Hdl**, cattura

quello in più e lo riporta al **fegato**, dove viene eliminato. Il secondo, l'**Ldl**, si attacca più facilmente alle pareti interne delle arterie. Ed è quest'ultimo il vero problema per il cuore.

### **TIENILO A BADA SOPRATTUTTO IN CUCINA**

Se i valori del colesterolo sono più alti della norma è necessario parlarne con il proprio medico di famiglia, il quale potrà decidere, sulla base di vari parametri, se richiedere una visita

specialistica oppure se ripetere l'esame, magari lasciando passare un po' di tempo.

La decisione di assumere **farmaci** specifici per abbassare il colesterolo spetta al medico, ma in tutti i casi è bene adottare alcuni **comportamenti** che possono aiutare. Anzitutto bisogna sapere che ad aumentare i livelli di colesterolo nel sangue non è un singolo alimento, ma la **dieta** nell'insieme e lo **stile di vita**. Gli esperti sostengono che è opportuno limitare l'**apporto quotidiano** di colesterolo entro i 300 milligrammi, ma oltre alla quantità è fondamentale la qualità dei **grassi** presenti nelle

pietanze: quelli **insaturi** aumentano il colesterolo buono, i **saturi** invece favoriscono quello cattivo. L'importante è non vivere le restrizioni alimentari come un incubo. Per esempio le **uova**, un tempo vietatissime a chi aveva il colesterolo alto, oggi non sono più un tabù. Basta non esagerare: un uovo ne contiene circa 185 milligrammi. Si può tranquillamente mangiare un uovo per volta, non più di due o tre volte la settimana senza correre rischi.

E la **carne**? Disco verde per quella bianca, più attenzioni con la rossa. Coniglio, pollo e tacchino hanno meno grassi saturi del manzo e del maiale.

E chi non riesce a fare a meno degli **insaccati** basta che faccia attenzione ai punti bianchi: più ce n'è, più sono grassi. Il meno pericoloso è il prosciutto crudo magro: contiene circa 60 milligrammi di colesterolo ogni etto. Cartellino rosso alle frattaglie: il fegato contiene in media 300 milligrammi di colesterolo, il rognone 375. **Pesce** e **cereali** vanno benissimo, qualche attenzione per **latte** e **derivati**.

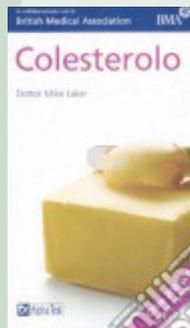
I formaggi, per esempio, non vanno mai mangiati insieme alla carne. Ciò che invece non deve mai mancare sulla tavola di chi ha il colesterolo alto sono **frutta** e **verdura**: preziose fonti di antiossidanti, fitosteroli, omega 3 e fibre, insieme all'acqua che contengono, rendono più rapido il passaggio del cibo nell'intestino, riducendo così l'assorbimento del colesterolo.

## QUATTRO PASSI POSSONO AIUTARE

Una camminata e il colesterolo scende. Può sembrare una sciocchezza, ma è proprio così. Stando ai risultati di una recente ricerca condotta dal Baker Heart Research Institute di Melbourne, in Australia, **camminare** per mezz'ora di buon passo, cioè con un'andatura abbastanza sostenuta, è un valido aiuto per tenere sotto controllo l'eccesso di colesterolo nel sangue. Un modo semplice, alla portata di tutti e soprattutto economico, per tenere pulite le arterie. Secondo i ricercatori australiani, infatti, un'**attività fisica** regolare (cinque giorni su sette) di tipo aerobico di almeno 30 minuti è in grado di aumentare i livelli di Hdl, migliorando così il rapporto con l'Ldl.

E chi proprio non trova nessun piacere nel camminare? Nessun problema. Gli stessi effetti benefici si vedono dopo mezz'ora di pedalata in bicicletta, di sci di fondo o di nuoto. Il cuore, e non soltanto lui, ringrazia.

per cortese concessione di **SAPERESALUTE**  
EDUCAZIONE SANITARIA, PREVENZIONE, AUTOREGOLAZIONE IN FARMACIA



## PREGI e DIFETTI da conoscere

*Un volume agile, ma ricco di contenuti e informazioni pratiche. Colesterolo, edito da Alpha Test, nella collana Family Doctor, spiega in termini semplici e concisi tutto ciò che sarebbe bene sapere su questa importante molecola del nostro organismo. Che cosa fare quando è troppo alto, come tenerlo sotto controllo, perché può diventare pericoloso. L'autore Mike Laker è specializzato in biochimica clinica e medicina metabolica ed è uno degli esperti internazionali più noti in tema di colesterolo.*





MODA, TENDENZE  
E ATTUALITA'



# LITTLE BLACK DRESS

## STORIA DI UN'ICONA

a cura di Martina Rossi

La petite robe noir, il **tubino nero per intenderci**, compie novant'anni, ma non li dimostra assolutamente, anzi, alla sua veneranda età è il capo timeless per eccellenza.

Fu ideato da Chanel nel 1926, non è più passato di moda e meglio di chiunque altro, si è prestato a interpretare lo spirito del tempo.

Allungato, accorciato, dotato di spacchi o scollature, il **little black dress** è **onnipresente nelle collezioni degli stilisti**, così come nei guardaroba comuni. Lanciato da Mademoiselle come capo pratico, funzionale e scandalosamente austero per la sua epoca, il little black dress nelle intenzioni della sua creatrice è la "divisa per la donna elegante e contemporanea".

Parole d'ordine della creazione furono: **funzionalità ed innovazione, eleganza e minimalismo, classe e modernità**. Sì, perchè Coco Chanel non solo stravolse il mondo di corsetti, bustini e sottogonne ma cambiò proprio il modo di vedere la donna. La sua filosofia voleva una donna emancipata e libera, e così la Maison Chanel portò tra le donne la comodità e la mascolinità opportunamente mixate alla femminilità.



Accorciò la gonna fino al ginocchio, lasciando scoperte le scandalose caviglie, e il **colore prediletto divenne il nero**, colore utilizzato a quel tempo solo da istitutrici e domestiche. Fu con questo nuovo capo che il jersey iniziò ad essere utilizzato non più solo per capi intimi e sportivi maschili. Il riassunto di queste idee fu quindi un abito semplice, nero, comodo e lineare, con colletto e polsini bianchi.

Ed è così che fin da subito l'abitino nero entra nei guardaroba delle donne più eleganti nel tempo, come la Duchessa di Windsor ed Edith Piaf, che negli anni '40 ne fa una vera e propria uniforme da palcoscenico.

Fu poi la stessa Coco la prima donna ad indossare i pantaloni, a portare la camicia bianca e persino il blazer, sdoganando ufficialmente il look mascolino.

E quando **arriva il New Look**, con le sue gonne a corolla e i bustini segnati, la petite robe noire non fa una piega. Anzi, il suo leggendario understatement smorza la femminilità vezzosa della **silhouette anni '50** quel tanto che basta a creare un look seducente ma non frivolo.

È solo qualche decennio più tardi, comunque, che il tubino nero entra definitivamente nell'immaginario collettivo, con il film **Colazione da Tiffany** del 1961. Disegnato da Givenchy, divenne il protagonista della famosa scena di



apertura della commedia romantica. Il film si apre proprio con **Haudrey Hepburn**, nel ruolo di Holly Golightly, che scende da un taxi indossando il tubino e consuma un croissant mentre osserva le vetrine di Tiffany, sulla Quinta Strada. E lo stesso abito indossato dall'attrice compare, inoltre, in quasi tutte le versioni della locandina del film. Le impeccabili mise e l'eleganza

innata della Hepburn consacrano allora la petite robe noir a icona dello chic per eccellenza.

L'associazione tra tubino nero e ricercatezza rimarrà così forte da diventare quasi un luogo comune: vi basti pensare che negli anni 90 sarà sufficiente un little black dress per rendere riconoscibile "la Posh" tra le Spice Girl ad una prima occhiata. Paragone azzardato rispetto alle dive di un tempo, lo so, ma vi rende la potenza iconica del nostro abito.

**Ma la petite robe noire, tra gli anni '80 e '90, scopre anche il suo lato trasgressivo.** È il caso del celebre abito nero indossato da Lady Diana ad un evento pubblico nel giorno in cui il principe Carlo rese pubblica la sua love story con Camilla.

Quella sera, Lady D. si presentò alla Serpentine Gallery da sola, a testa alta, fasciata in un abito nero sfacciatamente corto e scollato per un membro della famiglia reale, che fu subito ribattezzato "Revenge Dress".

Le donne famose e importanti che non rinunciano al tubino nero sono tantissime, tra le loro fila non sono mai mancati nomi come quelli di Marilyn Monroe, Jacqueline Kennedy, Sophia



## 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.

Loren, Liza Minnelli, ma anche Naomi Campbell, Madonna, Kate Moss, Michelle Obama, Penelope Cruz e Heidi Klum. Altri grandi marchi come Dior e Versace, negli anni, hanno creato tubini sempre diversi

sia nel taglio che nei materiali. Grace Kelly ne "La finestra sul cortile" esibiva la sua innata eleganza reale vestendo le "petite noir" con trasparenze, drappaggi e plissé, mentre Brigitte Bardot la ricordiamo a Cannes leggiadra in versione romantica, corpino aderente e ampia gonna a ruota.

Il maestro Yves Saint Laurent incorniciò la bellezza algida ed eterea di Catherine Deneuve con il mitico tubino che nel corso degli anni '70 fu trascurato a favore di abitudini colorati e fioriti, simbolo dell'emancipazione femminile

che si stava affermando.

Chissà se queste rivisitazioni sarebbero piaciute a Coco, che affermava: "La moda cambia, lo stile resta e io chiedo solo di essere imitata, sarebbe la prova migliore del mio successo".

**Oggi che nella moda l'eclittismo la fa da padrone, il little black dress rimane un caposaldo del guardaroba, tant'è che lo vediamo spesso addosso a donne di potere, celebrities, e perchè no, a comuni mortali.** Dunque, se ancora non siete in possesso di un tubino nero, fateci un pensiero, vi salverà nelle molte occasioni in cui affermerete di non aver nulla da mettervi!



# *AFORISMA DEL GIORNO*

La ragione spinge.  
la stupidita' frena.

[Anonimo]







# LE NUOVE TENDENZE FOOD.

di Martina Rossi

*Da qualche anno tutto ciò che riguarda il cibo e la cucina è strettamente legato al concetto di benessere e di salute.*

*Dopo anni di dittatura del junk food, adesso la tendenza è decisamente inversa. Si sta più attenti alle materie prime e ai sapori. E se cambia ciò che finisce nel piatto, cambiano anche i gusti. Prodotti una volta inavvicinabili finiranno per sposarsi, dalle carote alle barbabietole. E tutto ciò accadrà soprattutto nelle zuppe, piatti adesso di gran moda e tipicamente predisposti alla contaminazione dei sapori. Ve ne immaginate una spinaci e mango? O una bella scodella di chili e anguria?*

*Ma i veri trend sulle nostre tavole e nelle nostre pance quali sono?*



**RAWFOOD** tra le molteplici forme di scelta alimentare, il crudismo sta acquistando sempre più considerevoli consensi, anche perché ogni tipo di cottura tende a disperdere rapidamente i principi nutritivi, dimezzando così le proprietà organolettiche degli alimenti. Al contrario, una cucina crudista, garantisce un'alimentazione naturale, ricca di fibre, priva di zuccheri complessi e grassi saturi.



**UOVA** colpevolizzate per anni per il loro contenuto di colesterolo, oggi sono riabilitate grazie a studi scientifici che sostengono che in realtà, all'interno di una dieta bilanciata, non aumentino il livello di grassi dannosi nel sangue. Molto amate dagli chef, le vedremo sempre più nei menù, e non più solo scrambled tra i piatti del brunch.



**CARBOIDRATI** torneranno, e pare siano destinati a essere rivalutati come ingrediente fondamentale della dieta, non solo mediterranea, e elemento base per mantenere il corpo e la mente attivi e sani.



**KALE** buonissimo, salutare e ricco di minerali, questa specie di cavolo è l'ossessione di vip e non.



**ALGHE** come kelp, nori, alghe verdi, spirulina sono al centro dell'attenzione per il loro alto valore nutrizionale. La loro produzione, però, per ora richiede ancora studi per abbattere i costi. Olii e altri derivati, decisamente salutari, si trovano già in commercio in molti Paesi del mondo.



**POKE** (o poh-kay) si tratta dell'insalata di pesce alla maniera hawaiana. Cubotti di pesce crudo marinato, di solito tonno, ma anche polpo, salmone, gamberi, condito con soia e sesamo. È l'erede del ceviche peruviano, tanto in voga nell'ultimo anno.



**AVOCADO** il re delle tendenze food, provate a digitare #avocado su facebook o instagram e troverete un mondo di ricette e amanti di questo frutto! Adesso anche l'olio estratto dall'avocado pare far proseliti. Ricco di minerali, vitamine, antiossidanti, può sostituire l'olio d'oliva come condimento ed è adatto anche alla cottura di cibi visto che il suo punto di fumo è intorno ai 260°!



**MORINGA** questa pianta farà il suo ingresso, forse timido, in forma di polvere. Si tratta di un super-food ricchissimo di calcio, vitamina C, proteine, ancora tutto da scoprire. È un ottimo ingrediente anche in cosmesi, per creme e profumi.



**ACQUA DI BETULLA** già considerata, a ragione o no ancora non lo sappiamo, un super-drink, contiene pochissime calorie, e fornisce al corpo i sali minerali (calcio, magnesio, potassio e fosforo) di cui ha bisogno per mantenersi in salute. Sembra abbia anche importanti effetti drenanti e anti gonfiore e che aiuti a combattere il colesterolo in eccesso.

*La vera grande tendenza è comunque quella di mangiare in modo consapevole. Si pensa meno a contare il contenuto energetico di ogni alimento, ma anzi si tende ad un approccio più globale al cibo in cui si mettono al primo posto salute, consapevolezza, condivisione, rispetto dei propri gusti e del proprio corpo.*



## INSIEME CONTRO IL TUMORE AL SENO

negli ultimi vent'anni la ricerca ha fatto notevoli progressi nell'ambito della **prevenzione, della diagnosi e della cura del tumore al seno.**

AIRC è il primo sostenitore in Italia della ricerca su questo tipo di tumore: solo nel 2016 ha supportato **85 progetti e 16 borse di studio, oltre a diverse iniziative.**

Questo impegno ha prodotto risultati incoraggianti. Molte donne come Federica hanno così potuto far ripartire la propria vita e realizzare il desiderio di diventare mamme dopo una diagnosi di tumore al seno. **Federica con la sua bambina è diventata il simbolo dei progressi raggiunti e della speranza di guarigione per tante donne,** che stanno ancora combattendo questa battaglia.

Oggi la **percentuale di guarigione, a cinque anni dalla diagnosi, è arrivata all'85,5%:** un risultato che ci spinge con maggiore determinazione ad arrivare al più presto al 100%.

**L'obiettivo è vicino, la strada è quella giusta, insieme possiamo farcela!**

Per approfondire il tema e sostenere la lotta contro il cancro visita [airc.it/nastrosora](http://airc.it/nastrosora) o chiama il [numero verde 800.350.350](tel:800.350.350).

**Diffondere questo messaggio può salvare tante vite**

**Aiutaci a rendere il cancro sempre più curabile.**

Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro  
via San Vito, 7, 20123 Milano - Tel. 02/77971 - [airc.it](http://airc.it)



# IL TUMORE AL SENO.

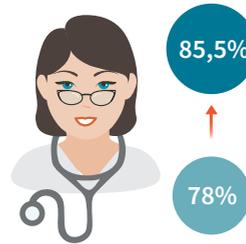
Il cancro al seno colpisce **1 DONNA SU 8** nell'arco della vita\* ed è il tumore più frequente nel sesso femminile



Si stima che in Italia in un anno vengano colpite **50.000 DONNE\***



Sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi in costante aumento: negli ultimi 20 anni è passata dal **78% al 85,5%**



Il 5/7% dei tumori del seno è ereditario ovvero è legato alla presenza nel **DNA** di alcune mutazioni nei geni **BRCA1 e BRCA2**



## COSA FA LA RICERCA

- Studio di nuovi strumenti di screening più efficaci per la diagnosi precoce
- Conoscenza sempre più approfondita dei meccanismi molecolari alla base della trasformazione cellulare
- Messa a punto di nuovi farmaci mirati efficaci nei diversi sottotipi della malattia

## COSA PUOI FARE TU

### AD OGNI ETÀ IL GIUSTO CONTROLLO

30-40 | visita annuale dal ginecologo  
 40-50 | esami specifici in caso di familiarità  
 50-70 | mammografia ogni due anni

### PREVENZIONE QUOTIDIANA



- Non fumare
- Fai attività fisica
- Scegli un'alimentazione equilibrata e ricca di vegetali
- Se possibile prosegui l'allattamento del bambino fino a 6 mesi e oltre

### CAMPANELLI D'ALLARME



- Presenza di un nodulo
- Rossore e ispessimento della pelle attorno al capezzolo
- Modifiche della forma del capezzolo
- Perdita di sangue, siero o latte
- Tumefazione ascellare

\*Fonte: AIOM e AIRTUM, I numeri del cancro in Italia 2016

LA RICETTA



# Burger di Spinaci

## INGREDIENTI per 2-3 persone

100g di spinaci  
1 patata grande  
1 cucchiaino di rosmarino  
3-4 cucchiaini di pangrattato  
pangrattato  
Olio extravergine di oliva  
Sale rosa (o quello che preferite)  
Pepe  
Un pizzico di peperoncino

## COTTURA

In padella con un cucchiaino di olio (5 minuti per lato)

## FORNO

200 gradi (forno preriscaldato) per 15 minuti

## PREPARAZIONE

Lessate gli spinaci e la patata (con la buccia) in abbondante acqua bollente per 25 minuti e dopodiché scolate e lasciate raffreddare per 10 minuti. Eliminate la buccia dalla patata.

In un mixer aggiungete la patata, gli spinaci, due pizzichi di sale, il rosmarino, due pizzichi di pepe, un pizzico di peperoncino, 1 cucchiaino di olio, il pangrattato e frullate tutto per bene (dovete ottenere la consistenza giusta per essere lavorata con le mani).

Realizzate i vostri burger con le mani e subito dopo ricoprite la superficie con il pangrattato. Lasciate riposare in frigo per 10 minuti.



### Dott. Maria Papavasileiou

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





# IL GRUPPO SPORTIVO DO.S.CA CONTINUA A ....CORRERE!

Sono tante le iniziative a cui i runner del Gruppo Sportivo DOSCA stanno partecipando ormai da qualche mese!

Gli eventi più importanti a cui i nostri corridori "di rosso vestiti" hanno partecipato sono stati la **StraRhodense**, la **DeejayTen** e la **corsa CARATE** tra il verde e l'antico.

DOSCA punta molto su questo progetto, di cui gli obiettivi sono molteplici. E' chiara la stretta relazione tra donazione del sangue, benessere e sport. E un'associazione come la nostra *ha il dovere* di sostenere principi riguardanti stili di vita sana. Inoltre grazie allo sport, DOSCA può trasmettere il messaggio della donazione di sangue e pubblicizzarlo in un ambito colmo di potenziali donatori.

*Vi ricordiamo le prossime gare podistiche in calendario:*

20 NOVEMBRE  
**ALPIN CUP** (10-21 KM)  
Parco Nord Milano

27 NOVEMBRE  
**OSSONA INSIEME** (5-12-18 KM)  
Ossona

*Per partecipare e avere la divisa del Gruppo Sportivo DOSCA, contattare la segreteria DOSCA o scrivere a [info@doscasancarlo.it](mailto:info@doscasancarlo.it).*



# Noi, colorati di rosso!

Il 9 ottobre, la DeeJayTen è stata una festa, una festa azzurra. Tutti erano colorati di azzurro e non giocava la nazionale!

Noi eravamo in 9: **gruppo Dosca Runners presente!** Noi, colorati di rosso con la divisa del Gruppo Sportivo Dosca, abbiamo corso chi 5 km, chi 10 km, gustandoci metro per metro tutti questi km di allegria a Milano, il regno delle auto e dello smog.

Davide, Filippo, Natalia, Enrico, Virginie, Ludovica, Beatrice, Virginia e Alfredo.... eravamo in mezzo a quella marea di runners che hanno deciso di passare una domenica diversa in compagnia e convivialità.

Vi aspettiamo ai prossimi appuntamenti. Non mancante!

Alfredo Carameli  
Coach del Gruppo Sportivo DO.S.CA



# 100anni Anniversari in Medicina

## CENTENARIO 1916-2016

### CENTENARIO DELLA NASCITA

*Avvenimento* Nasce **Piero Messeri**, medico, paleontologo e antropologo italiano. È stato una personalità di riferimento tra i paleontologi umani ed antropologi fisici italiani. Si laurea in Medicina e Chirurgia discutendo una tesi sulle Osteotomie particolari dell'anca. Durante la Seconda Guerra Mondiale, quale giovane medico, partecipa alle operazioni di guerra nell'Egeo dal maggio del 1942 al febbraio del 1943. Finita la guerra, nel 1946 si specializza in radiologia diagnostica. Consegue la sua seconda laurea, questa volta in Scienze Biologiche, presso l'Università di Pisa, con una tesi di antropologia sui gruppi sanguigni delle diverse razze umane. Insegna per un decennio all'Istituto Italiano per l'Africa nell'Università di Firenze, svolgendo contemporaneamente l'attività di assistente di antropologia. Consegue la libera docenza in Paleontologia umana nel 1958. Nel 1968 ottiene la cattedra di Paleontologia umana presso l'Università di Firenze.

### CENTENARIO DELLE SCOPERTE

*Avvenimento* È l'anno in cui viene scoperta l'**eparina**. Alla Johns Hopkins University uno studente al secondo anno di medicina, **Jay McLean**, riceve l'incarico da William Howell di studiare l'attività tromboplastica di alcune sostanze naturali. Jay McLean estrae dal fegato di un cane un anticoagulante, che due

anni dopo Howell chiamerà eparina, dalla parola greca "hepar" che significa "fegato", in quanto presente in alta concentrazione nel fegato. Le eparine sono sostanze anticoagulanti, ossia fluidificanti del sangue, utilizzati per prevenire e trattare la formazioni di coaguli sanguigni. Esse sono largamente utilizzate nei pazienti per i quali è essenziale mantenere il sangue ben fluido, come nei pazienti che potrebbero avere o hanno avuto un attacco



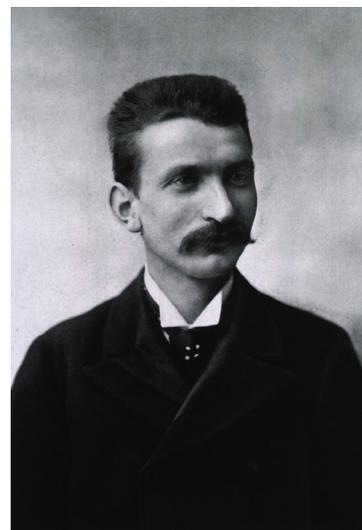
cardiaco, nei pazienti sottoposti ad intervento chirurgico maggiore e nei pazienti dializzati.

### CENTENARIO DELLA MORTE

*Data* 12 Febbraio 1916

*Avvenimento* Muore a Courmayeur il medico italiano **Pietro Grocco**. Si laurea in medicina a Pavia e consegue il dottorato nella stessa Università nel 1879, studiando successivamente a Parigi, alla scuola di Jean-Martin Charcot, e a Vienna prima presso l'Istituto diretto da C. W. H. Nothmangel e poi presso il gabinetto di elettroterapia dal Prof. M. Ronsenthal dove approfondisce gli aspetti neurologici di molte patologie.

È assistente presso l'Istituto di Clinica Medica dell'Università di Pavia, dove consegue la libera docenza in patologia medica e propedeutica nel 1884. È fondatore di un'importante scuola medica ampiamente conosciuta anche all'estero. Assertore dell'osservazione attenta e sottile, dell'auscultazione, della percussione del paziente di cui valutava con occhio infallibile i segni semiologici e sosteneva con decisione: "i malati sono i nostri libri, sono i nostri reattivi, sono i nostri preparati, sono i nostri animali da esperimento!". Ha fra i suoi pazienti Giuseppe Verdi del quale divenne medico personale dal 1888.



# 50anni Anniversari in Medicina

## CINQUANTENARIO 1966-2016

### CINQUANTENARIO DEI TRAPIANTI

*Data* 30 Aprile 1966

*Avvenimento* **Paride Stefanini**, medico e chirurgo, effettua a Roma il primo trapianto di organi in Italia. Consegue la laurea in Medicina e Chirurgia presso la Clinica Chirurgica dell'Università "La Sapienza" di Roma. Diviene poi primario all'Ospedale dell'Aquila dove fonda l'Istituto Superiore di Medicina nell'Università della stessa città. Assume poi la Cattedra di Patologia e quella di Clinica Chirurgica presso l'Università di Perugia e infine diviene professore ordinario a Roma. Stefanini è stato il primo ad effettuare un trapianto in Italia: il 30 aprile del 1966 un'équipe da lui guidata trapianta un rene, prelevato da una signora abruzzese, in una ragazza di diciassette anni.

Poco tempo dopo, Stefanini con la sua équipe effettuano il trapianto di un



rene prelevato da uno scimpanzé su un essere umano. Si è trattato del secondo xenotrapianto di questo tipo nel mondo.

### CINQUANTENARIO DELLE INVENZIONI

*Avvenimento* In questo periodo l'ingegnere **George Judson** idea, progetta, costruisce e poi produce presso l'IBM il primo separatore cellulare. Ha inizio l'era delle aferesi (terapeutiche e produttive). George Judson inizia a concentrarsi su questo progetto nel 1962 a causa di una vicenda personale: suo figlio ha la leucemia. Il National Institutes of Health (NIH) negli Stati Uniti aveva studiato un trattamento promettente, ovvero la rimozione di leucociti cancerosi



(globuli bianchi) dal paziente. Ma il processo era estremamente lento e laborioso. Judson si propone perciò di cambiare la situazione, inventando un meccanismo che avrebbe rimosso e restituito il sangue al paziente allo stesso tempo. Judson si avvicina al Dr. Emil Freireich, un ematologo e ricercatore senior NIH. I due ricercatori realizzano dal 1963 al 1966 diversi prototipi, fino ad assemblare nel 1966 la prima macchina

per aferesi a flusso continuo del mondo, ovvero l'IBM 2990.

### CINQUANTENARIO DELLA MORTE

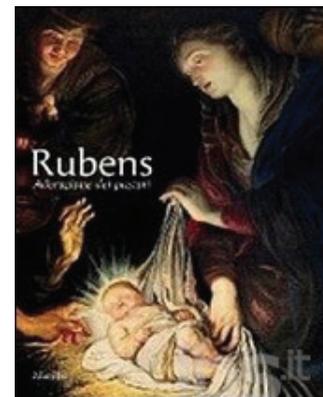
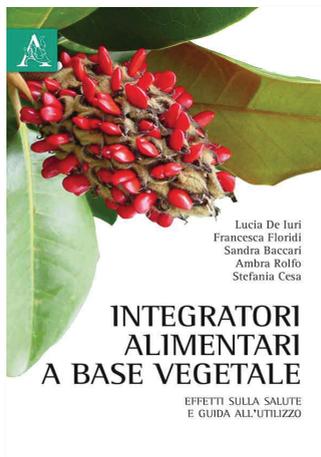
*Data* 24 Marzo 1966

*Avvenimento* Muore il **Dr. Frederic Eugene Basil Foley**, medico statunitense.

Consegue la laurea in Medicina presso la Scuola Johns Hopkins nel 1918 e lavora per i seguenti due anni con il Dr. William Halsted nei reparti di Chirurgia Generale. Pur senza una formazione accademica in urologia, tuttavia, è stato certificato dal Consiglio di Urologia americano il 29 luglio 1937. Di origine tedesche e specializzato in urologia, è considerato l'inventore del primo catetere vescicale a palloncino, comunemente chiamato "catetere Foley" e tuttora usato per la gestione del flusso urinario nel post-operatorio e nella incontinenza urinaria cronica o vescica neurogena.



# Letti per Voi



## La mia voce ti accompagnerà

**Autore:** Milton. H. Erickson  
**Casa Editrice:** Astrolabio Ubaldini  
**Pagine:** 208  
**Prezzo:** 16,00 €

*Un vero salto all'interno dell'universo ipnotico di Milton H. Erickson. Consiste in una raccolta di storielle e fatti realmente avvenuti, alcuni dei quali ai limiti dell'assurdo, che il famoso terapeuta usava raccontare ai suoi amici e ai suoi pazienti. Un libro capace di incantare il neofita e di far germogliare riflessioni sempre più profonde nell'esperto; incredibilmente di facile lettura per essere un libro così stimolante. Se si è interessati a pensare in maniera creativa, efficace oppure se si desidera comprendere a livello viscerale come poter affrontare situazioni difficili e, al contempo, come vivere ancora meglio quelle che ci rendono felici, questo libro rappresenta un prezioso primo passo. Consigliato a chiunque voglia capire cosa sia l'ipnosi, lasciandosi cullare proprio dalle suggestive parole del padre dell'ipnosi moderna.*

## Integratori alimentari a base vegetale. Effetti sulla salute e guida all'utilizzo

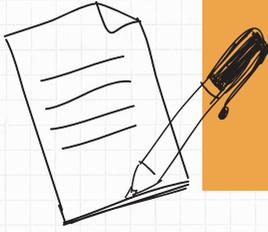
**Autore:** S. Baccari, S. Cesa, L. De Iuri, F. Floridi e A. Rolfo  
**Casa Editrice:** Aracne Editore  
**Pagine:** 320  
**Prezzo:** 15,00 €

*Gli integratori alimentari possono fisiologicamente coadiuvare il benessere dell'organismo. Il presente manuale è organizzato in dieci capitoli nei quali, dopo richiami di fisiologia generale, vengono spiegati i meccanismi d'azione di alcuni principi attivi estratti da piante, i loro benefici sull'organismo e le possibili reazioni avverse in caso di uso improprio.*

## Rubens. Adorazione dei pastori

**Autore:** A. Lo Bianco  
**Casa Editrice:** Marsilio  
**Pagine:** 112  
**Prezzo:** 18,00 €

*L'Adorazione dei pastori di Rubens è un'opera grandiosa, dipinta a lume notturno, che racchiude in sé quelle prerogative che raramente ritroviamo unite e che rendono eccezionale un dipinto. La grande tela celebra uno dei momenti più alti e suggestivi della Natività. Alla eccezionalità delle sue prerogative esecutive il dipinto aggiunge un carisma particolare e una capacità di commuovere ancora intatta. Conclusivo dell'esperienza italiana dell'artista ne riassume tutta la portata e nel contempo anticipa la produzione successiva, gettando le basi per la grandiosità della maniera barocca.*



# Scritti da Voi Donatori e Amici DOSCA

RUBRICHE

... che siamo lieti di pubblicare.

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

## Io non c'ero

(XXV aprile 1945)

*Così voglio ricordarvi  
sorridenti al sole d'aprile  
una stagione di fiori  
addormentati tra la neve*

*Tra le mani una chitarra  
dalle corde senza suoni  
assopiti tra i rumori  
di mille anni tutti uguali*

*Nascosti sotto terra  
il cuore senza balzi  
tra voci senza voci  
e lacrime incolori*

*E così voglio ricordare  
le parole che dicevi  
nelle notti di un'estate  
nei tuoi occhi tanti volti  
di generazioni senza sogni*

**Eufemia Griffo**

## Ho intercettato una stella cadente

*Ho intercettato una stella cadente,  
l'ho raggiunta con il mio desiderio;  
ho percorso con lei  
un breve tratto di cielo,  
chiedendo col cuore  
ciò che è impossibile all'uomo.  
Caduta la stella  
che sarà del mio desiderio?  
Che sarà?*

**Autore che vuole mantenere l'anonimato**

## Amarezza

*A volte penso che sia solo il caffè;  
Che dopo averlo bevuto mi ha lasciato un non so che.  
In realtà so benissimo cos'è questa sensazione,  
Come quando controvoglia devi fare colazione.  
Se questa penna è la mia ultima salvezza,  
Quando si scaricherà,  
Aspetterò la divina ebrezza.  
Se anche questa fatica ad arrivare,  
Con le mie spalle devo alzarmi e non lasciarmi andare.*

**Autore che vuole mantenere l'anonimato**



## LETTERE alla Redazione



Gent.mo Dott. Szego,  
al mio rientro a Siena da Capraia, ho trovato sulla mia scrivania la busta con la copia dell'ultimo numero della Sua rivista "Il Donatore", con il secondo dei miei articoli (l'altro, con il primo articolo, l'avevo ricevuto qualche tempo prima). Nel complimentarmi per come sono stati ottimamente riprodotti.

La ringrazio e La saluto cordialmente,  
Folco Giusti

*Buongiorno Professore,  
siamo noi che la ringraziamo ancora per il Suo contributo e adesso per questa Sua mail di complimenti che, sperando di trovarLa d'accordo, pubblicheremo nella rubrica "Lettere al Direttore" nel prossimo numero della nostra Rivista, in uscita a fine novembre.*

*Poi col tempo, se Le verrà in mente qualche altro tema interessante al quale dedicare un articolo, noi saremmo sempre molto lieti di pubblicarlo: Capraia e la sua storia? mah..... lasciamo a Lei la scelta!*

*Con i miei più cordiali saluti, e grazie ancora  
Eduardo Szego*



*Gloria nuovamente si assenta ... per maternità e sarà sostituita pro tempore da Francesca che troverete ad accogliervi anch'essa con il tradizionale sorriso di DOSCA.*

*Auguri a Gloria e  
benvenuta Francesca!*

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

Buonasera,  
mi chiamo Giuseppe Cardinale e sono donatore DO.S.CA dal 2007 con una certa regolarità ma dopo ciò che è successo prima, durante e dopo la donazione di lunedì 26 settembre u.s. comincio a capire il motivo del doloroso ma comprensibile distacco dei potenziali donatori verso questa importante azione che io ritengo, a questo punto forse sbagliando, verso se stessi e soprattutto il prossimo. Ecco, in sintesi, gli episodi davvero spiacevoli che mi sono capitati. Ore 8.10 arrivo al parcheggio dove per intenderci è situato quel gabbiotto fatiscente a pagamento solo per gli utenti ma non per i donatori e con mia grande sorpresa dopo 8 anni...mostrando il tesserino da donatore, mi viene detto che mi sarebbe stato consentito per l'ultima volta in quanto essendo cambiato l'appalto, i donatori dovranno parcheggiare...se si trova posto aggiungo io...nel park del pronto soccorso...ed alla mia adirata richiesta di chiamare il Direttore Sanitario...ovviamente il tutto rientra in...  
"per questa volta parcheggi ancora qui..."  
Incredibile...

Secondo marginale episodio ma comunque non carino, in sala d'attesa sono spariti Corriere della Sera e Gazzetta dello Sport che, per carità non sono fondamentali nell'atto della donazione ma che comunque facevano piacere poter sfogliare... terzo e più grave episodio...il medico che compila al PC le schede dei dati per la donazione alla mia richiesta annuale di rilevazione nell'esame dell'acido valproico nel sangue che io assumo, come prima cosa mette in dubbio la possibilità di donare chiedendosi se sofferissi di epilessia mentre dono ripeto da 7 anni!?! ed alla mia spiegazione del motivo dell'assunzione diverso dalla profilassi...con mia...terza volta...grande sorpresa, mi invita ad andare al CUP fare la fila, pagare il ticket e tornare a donare. ...mentre non mi era mai stato richiesto negli anni precedenti...quarta e grazie a Dio, ultima sorpresa...alla refezione (una volta... ora divenuta un panino in piedi ed una spremuta...), i panini non c'erano a causa dell'eseguita' del personale preposto...a loro detta..

Mi dispiace dovermi lamentare in questo modo per una scelta di cui sono fermamente convinto e sperando in un vostro cortese riscontro, ripeto, in queste condizioni, stimolare i miei conoscenti all'importanza di una donazione di sangue.

Gentile Donatore,

in quanto Associazione Donatori Sangue possiamo rispondere a 3 delle sue osservazioni per poi riportarle la risposta del Dr. Toschi riguardante la sua visita.

"Gent.mo Donatore, il medico selezionatore di quella mattina nella quale lei ha donato l'ultima volta era il sottoscritto. La mia richiesta del perchè lei assume l'acido valproico era una normale domanda di carattere clinico, volta alla tutela della salute del donatore e di quella del ricevente il sangue che lei dona. Fa cioè parte della normale attività clinica di selezione. Le preciso che nel pacchetto degli esami prescritti dalla Regione per i donatori non è prescritto il dosaggio dell'acido valproico e che pertanto questo test va codificato a parte. Purtroppo io non posso decidere in completa autonomia la lista dei possibili esami aggiuntivi gratuiti da fare al donatore, al di fuori del pacchetto abituale, già abbastanza esteso e completo. Certo che lei possa capire la situazione di difficoltà nella quale noi spesso operiamo, tra normative regionali, esigenze di carattere clinico e richieste del donatore, mi auguro che il suo senso di altruismo e generosità prevalga sopra ogni altra cosa e augurandomi che lei continui, così come ha fatto sinora, a frequentare regolarmente il nostro Centro, le invio un cordiale saluto ed un sentito ringraziamento per l'attività svolta a favore del prossimo. Vincenzo Toschi"

**Direttore SIMT**



Per quanto riguarda il parcheggio, non abbiamo ben capito dove lei ha sempre parcheggiato; è ormai da almeno 8 anni che il parcheggio riservato ai donatori è quello del pronto soccorso. Le modalità di accesso al parcheggio sono segnalate sul sito di DOSCA e sulla nostra rivista. Inoltre presso la segreteria del Centro, solitamente post-donazione, è possibile ritirare il bigliettino per uscire dal parcheggio del Pronto Soccorso gratuitamente. Ci spiace per il disguido.

Per la questione giornali in sala d'attesa, conosciamo benissimo il problema e sappiamo che è un servizio gradito a tutti voi donatori. Per questo ci siamo attivati subito per risolvere il problema. Purtroppo RCS per policy aziendale ha deciso di non dare più copie gratuite. Abbiamo contattato Cairo Editore, che ha acquisito RCS, e stiamo aspettando risposte. Nel caso in cui avessimo risposta negativa, DOSCA a sua spese attiverà un abbonamento per continuare a dare questo servizio ai donatori.

Per il bar siamo andati immediatamente a chiedere dell'accaduto e ci hanno assicurato che hanno avuto dei disguidi quel giorno e che non accadrà più per quanto riguarda la mancanza dei panini.

Approfittiamo di questo gradito contatto per rassicurarla che non vi è al momento un "distacco di potenziali donatori" (immaginiamo intenda nuovi donatori), ma piuttosto un diminuita crescita, rispetto ad anni addietro pre-crisi; ciononostante ogni anno raccogliamo mediamente 350 nuovi donatori, cifra che non è tanto da disdegnare, se pensa che sono quasi 20 anni che operiamo più o meno sempre sulla stessa area, per cui è abbastanza naturale e comprensibile che la curva di crescita dei nuovi donatori si sia un po' appiattita; se a questo aggiunge che la Direzione del San Carlo ha inibito la donazione in tre sabati/mese, lasciandone disponibile alla donazione uno soltanto (gli altri ospedali di Milano sono aperti 4 sabati al mese e alcuni anche una-due domeniche), capirà che i risultati che raggiungiamo, seppur non strepitosi, mettono in luce pur sempre una onorevole crescita.

Se invece allude a distacco di donatori già acquisiti nel passato, anche qui devo dirle che stiamo dentro i parametri std e fisiologici, riconducibili a invecchiamento, malattia, trasloco ad altra città, decesso dei donatori stessi ed in alcuni anche disaffezione dei donatori stessi.

**Segreteria DOSCA**



## MEDICINA in pillole

### GOMITO E BRACCIO STRESSATI

#### La principale causa è il cellulare

Gli effetti positivi del cellulare sono inequivocabili nella vita quotidiana, ma ci sono anche effetti collaterali indesiderati. Il gruppo di ricerca dell'Istituto di Neurologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore e della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli di Roma ha studiato gli effetti meccanici determinati dalla postura normalmente assunta durante le conversazioni al cellulare, considerato che la durata di una chiamata può variare da alcuni minuti a qualche ora. Il gomito piegato per tempi lunghi causa stress meccanico sul nervo ulnare, che normalmente si trova proprio dietro al gomito. Questo nervo si allaccia alle ultime due dita della mano e quando soffre causa formicolii e difficoltà nel movimento nei casi più gravi. Perciò se avete in programma lunghe chiamate e non potete fare a meno del cellulare, munitevi di auricolari o cambiate spesso la posizione!



### RIMEDI NATURALI PER LA MEMORIA

#### Menta e rosmarino gli alleati migliori

Per migliorare la memoria possono bastare semplici rimedi naturali come un tè alla menta o l'olio essenziale di rosmarino. A svelarlo sono le ricerche condotte al Dipartimento di Psicologia della Northumbria University, nel Regno Unito. D'altra parte, le stesse ricerche hanno dimostrato che camomilla e olio essenziale di lavanda esercitano un effetto totalmente opposto: calmano e riducono le capacità mnemoniche. Mediante alcuni test, è stato provato che la somministrazione di tè alla menta aiuta a migliorare la memoria a lungo termine, mentre la camomilla esercita un effetto calmante e sedativo. Un secondo test ha voluto invece misurare la memoria prospettica, cioè la capacità di ricordare di fare qualcosa in un determinato momento, diffondendo olio essenziale di rosmarino e poi di lavanda. Il risultato: l'olio essenziale di rosmarino aumenta la memoria prospettica, mentre la lavanda la inibisce.



### LA PASTA NON FA INGRASSARE

#### Regola: consumare moderatamente

Uno studio italiano ha dimostrato che la pasta non fa ingrassare. Bensì potrebbe anche aiutare a restare in forma, riducendo il rischio di obesità. A sostenerlo una ricerca del Dipartimento di Epidemiologia dell'Irccs Neuromed di Pozzilli (Isernia). Nel corso dello studio, gli esperti italiani hanno analizzato i dati raccolti da due indagini epidemiologiche. In totale sono state coinvolte 23.366 persone adulte. Dopo aver esaminato le abitudini alimentari e il peso dei partecipanti, gli studiosi hanno scoperto che il consumo di pasta non aumenta le possibilità d'ingrassare. Al contrario: chi la mangiava spesso ma con moderazione, risultava più in forma degli altri. I consumatori di pasta, infatti, avevano un indice di massa corporea inferiore, una minore circonferenza addominale e un rapporto vita-fianchi più equilibrato. Lo studio conferma quindi gli effetti benefici della dieta mediterranea, consumata con moderazione e rispettando la varietà di tutti gli elementi.



## CRONACA in pillole



### **COSÌ TANTO CON COSÌ POCO**

Ci avete mai pensato che tutto ciò che il genere umano ha inventato, realizzato e comunicato, da secoli a questa parte, lo ha fatto utilizzando solo 26 lettere, 10 numeri, 12 note musicali, 5 colori base e alcuni simboli (punti, virgole, accenti, radici quadrate, ecc...)?



### **LE BANANE COME FONTE DI ENERGIA**

#### **Una nuova sorgente di watt**

Ogni anno i coltivatori del Queensland (una regione dell'Australia) sono costretti a scartare una banana su tre, pari ad almeno 40 mila tonnellate, perché ammaccate o di colore non perfetto. Dagli avanzi ai watt. Questa montagna di scarti è abitualmente utilizzata per alimentare i bovini o come concime. Perché non utilizzarla invece come fonte di energia? Il progetto prevede che le banane, fatte fermentare grazie all'azione di alcuni batteri, produrrebbero metano che verrebbe fatto defluire verso una turbina e trasformato in elettricità. Dalle prime stime si presume che l'energia "gialla" sia in grado di fornire elettricità a circa 500 case. La ricerca, condotta dall'università del Queensland a Brisbane, dovrà scoprire come rendere efficiente e non inquinante il metodo di produzione di energia.



### **VALIGIE PESANTI ADDIO**

#### **Inventato il bagaglio robot**

Alex Libman, fondatore dell'azienda israeliana NUA Robotics, ha messo a punto la prima valigia robotizzata in grado di seguire il proprietario in completa autonomia. La valigia si collega via bluetooth allo smartphone del viaggiatore: grazie a questo guinzaglio elettronico e a una telecamera riesce a sapere in ogni istante dove si trova il proprietario per seguirlo a distanza ravvicinata, almeno sulle superfici pianeggianti.

Il robo-trolley, oltre a seguire il proprietario, è in grado di evitare gli ostacoli ed è dotato di una potente sirena che suona se un malintenzionato cerca di "rapirlo". E se dovesse perdersi? Niente paura: la valigia è capace di segnalare autonomamente la propria posizione allo smartphone del proprietario. Ora dobbiamo solo aspettare che arrivi in commercio.



### **VUOI VIVERE A LUNGO?**

#### **Ecco i 10 Paesi dove la durata media della vita è più alta**

Volete trasferirvi? Allora scegliete il Paese giusto e fatelo sulla base dei dati della Global Competitiveness Survey, un rapporto del World Economic Forum che considera non solo lo stato delle economie mondiali, ma anche la salute e la durata media della vita dei rispettivi abitanti. Ecco i 10 Paesi in ordine crescente dove si vive più a lungo:

**SVEZIA - 81,7 ANNI.** Livelli particolarmente bassi di particolato atmosferico e ottima qualità dell'acqua.

**ISRAELE - 81,7 ANNI.** Gli uomini israeliani hanno una delle più alte aspettative di vita al mondo.

**AUSTRALIA - 82,1 ANNI.** Stile di vita sano e attivo, alimentazione corretta e ottimo sistema sanitario locale.

**SINGAPORE - 82,1 ANNI.** Miglioramento delle cure preventive e delle terapie mediche.

**SPAGNA - 82,4 ANNI.** Benefici della dieta mediterranea.

**SVIZZERA - 82,7 ANNI.** Accesso ad un'alimentazione sana e cure mediche disponibili a tutti.

**ISLANDA - 82,9 ANNI.** La dieta islandese è particolarmente adatta alla prevenzione di diabete e patologie cardiache.

**ITALIA - 82,9 ANNI.** Accesso a cibo sano e fresco, indipendentemente dal reddito.

**GIAPPONE - 83,1 ANNI.** Dieta sana e attività fisica.

**HONG KONG - 83,5 ANNI.** Tradizione di cuocere gli alimenti al vapore, consumo di molto tè e abitudine cantonese di praticare il Tai Chi.



# il Medico risponde

Buongiorno,  
io sono già donatrice con la vostra  
associazione, l'ultima volta avevo **carezza  
di ferro**, volevo sapere quando posso  
tornare a donare? Dall'ultima donazione  
sono passati sei mesi.

Grazie e cordiali saluti

S.J.

Gent.ma Donatrice, la carezza di ferro di per se non è necessariamente una causa di non idoneità alla donazione. Si rechi pure presso il nostro Centro, le verrà effettuato un controllo dell'emoglobina digitale, ed in funzione di questo le verrà proposto il tipo di donazione più adatto. Contestualmente le verrà anche effettuato un controllo della ferritina e della sideremia ed eventualmente le verrà consigliata una terapia con ferro.

Buongiorno Dr. Toschi,  
sono una ex-donatrice, in quanto, nel 2007  
sono stata operata di **carcinoma mammario** e di  
conseguenza non ho più potuto effettuare donazioni.  
Ho fatto solo la radioterapia e preso il tamoxifene  
fino a settembre 2012. Clinicamente non sono  
più a rischio di recidive. Domanda: potrò tornare a  
donare o no?

La ringrazio fin d'ora per la risposta.

Cordiali saluti.

Donatrice  
DOSCA

Gent.ma Donatrice, la progressiva neoplasia, anche se guarita, rappresenta, per legge, una causa di non idoneità permanente alla donazione. Un sentito ringraziamento comunque per l'attività di donazione svolta presso il nostro Centro.

Buongiorno,

ho donato sangue per diversi anni con la vostra  
associazione, fino a qualche anno fa dove sono  
stato bloccato a causa di un **episodio di asma  
bronchiale**. Considerato che le manifestazioni  
sono correlate ai momenti di fioritura di  
alcune piante a cui sono allergico e che questa  
problematica l'ho sempre avuta anche durante  
i tanti anni di donazione continuativa, mi  
domando se sia possibile rivalutare la mia  
idoneità.

Grazie  
Donatore DOSCA

Certamente. Nei momenti in cui  
lei non presenta manifestazioni  
allergiche può donare il sangue.  
Si rechi pure al nostro Centro ove  
la sua situazione clinica potrà  
certamente essere rivalutata.



a cura del dottor  
**Vincenzo Toschi**  
Direttore del Servizio di  
Immunoematologia e Medicina  
Trasfusionale degli ospedali  
San Carlo Borromeo e San Paolo

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

# Lo Psicologo risponde

Buongiorno Dottoressa,

ho bisogno di un consulto per mia figlia Arianna di 21 anni. Da circa un anno segue una **dieta molto rigida, ai limiti della fame**, e uno schema di attività fisica secondo me eccessivo. Qualche settimana fa, però, sono rientrata prima dall'ufficio e l'ho trovata immersa in scatole e buste di cibo vuote. Aveva mangiato una quantità di cibo esagerata. Inizialmente, incredula, sono rimasta senza parole e Arianna è corsa a chiudersi in camera sua, ma poi ho cercato di parlare con lei per capire cosa stesse succedendo. Mi ha raccontato di aver iniziato la dieta perché totalmente insoddisfatta del suo corpo e di cedere spesso a delle abbuffate quando è sola. Dopo aver mangiato sente il bisogno di procurarsi il vomito o di andare a correre per diversi chilometri. Sono molto preoccupata perché non so come starle vicino, confido in un suo consiglio.

Cara signora,

capisco quanto sia spaventata e preoccupata. Da quanto mi scrive sembra che sua figlia soffra di un disturbo alimentare definito Bulimia Nervosa che è caratterizzato proprio dal seguire una dieta ferrea, da frequenti abbuffate seguite da strategie di eliminazione quali vomito o abuso di lassativi e strategie di compensazione come l'eccessiva attività fisica, e da un'estrema preoccupazione per il corpo e le sue forme.

Spesso chi ne soffre sente il bisogno di concedersi una trasgressione dalla dieta così rigida. Tale trasgressione è associata ad una sensazione di benessere e di allentamento della tensione che porta alla perdita di controllo e, dunque, all'abbuffata. Alla fine dell'abbuffata segue, però, un profondo senso di colpa che porta la persona a liberarsi di ciò che ha ingerito per non assimilare.

Tutto ciò è accompagnato da una forte sensazione di vergogna per le proprie abitudini alimentari riconosciute come patologiche. Questo è il motivo per cui Arianna si è nascosta e non ha avuto il coraggio di raccontarle il suo disagio.

Le consiglio di consultare uno specialista con il quale concordare il percorso più adatto ad Arianna che le permetterà di ritrovare la serenità.

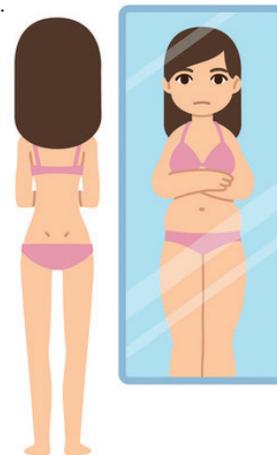
**UOC** Unità Operativa Complessa  
di Psicologia Clinica  
Direttore: Dott. Giorgio De Isabella

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



Buongiorno avvocato Nanetti,  
volevo solo sapere se **l'assegno di mantenimento**  
per figli stabilito dalla sentenza di divorzio decorre  
dalla data del deposito del ricorso per il divorzio o  
dalla pubblicazione della sentenza.  
Grazie tante davvero.  
O.B. (donatrice DO.S.C.A)

Gentilissima donatrice,

da quando debba decorrere l'assegno di mantenimento per i figli o per il coniuge è spesso una questione su cui le parti coinvolte si trovano a discutere.

Ci si chiede, ad esempio, se debba decorrere dalla domanda; oppure dall'ordinanza presidenziale ex art. 708 C.P.C. con cui, appunto, il Presidente emette i provvedimenti provvisori ed urgenti, tra cui la quantificazione e la debenza dell'assegno di mantenimento; oppure, ancora, dalla sentenza (o, il che è lo stesso, dal decreto di omologazione, nel caso di separazione consensuale).

Ebbene, la Corte di Cassazione, con la pronuncia depositata il 19/02/2015, n.3348 è tornata a chiarire il punto, affermando non solo che l'assegno di mantenimento per i figli debba decorrere dalla domanda, ma addirittura che questo principio vale anche qualora la domanda non sia stata avanzata con la proposizione del ricorso, ma solo in un momento successivo.

Sperando di esserLe stato utile, restando a disposizione Sua e di tutti i donatori DOSCA, Le invio i miei più cordiali saluti.

Avv. Giovanni Nanetti



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

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

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



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

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



**DOSCA**

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



10<sup>^</sup> GITA  
ANNUALE DI DOSCA

# BERGAMO E VILLAGGIO CRESPI: UNO SCRIGNO D'ARTE

*cronaca a cura della nostra volontaria Rosina*

*Eccoci a Bergamo, scrigno d'arte, protetto dalle mura venete, che lascia stupiti perché è un vero incanto.*

*Scusate, parlo della gita annuale che DOSCA organizza ogni anno per voi donatori.*

*Sono partita d'anticipo, come si usa in gergo sportivo, perché amo tanto la mia città "Bergamo".*

*Appena arrivati ci hanno raggiunto le nostre guide per accompagnarci in Città Alta con la funicolare e conoscere subito lo scrigno appunto, perché il Duomo, le torri, S. Maria Maggiore che custodisce alcune opere dei Fantoni, raffinati scultori del legno, il monumento di Donizetti e poi la Piazza Vecchia, la Cappella Colleoni, il Battistero, sono un vero museo all'aria aperta, che abbiamo lasciato a malincuore. Ma ci aspettava il pranzo a Trezzo D'Adda, per poi raggiungere il "Villaggio Operaio Crespi", dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. E lo è, perché Crespi D'Adda è un luogo dove il tempo si è fermato, con tutte le sue casette uguali, l'orto, il giardino e i bassi steccati per favorire la socializzazione, con l'elettricità (a fine Ottocento),*

*le altissime ciminiere e le lunghe fila di capannoni. Villaggio dove il fondatore, l'imprenditore Crespi, ha unito le esigenze degli operai alle sue, ed ha creato un esempio di vivibilità unico.*

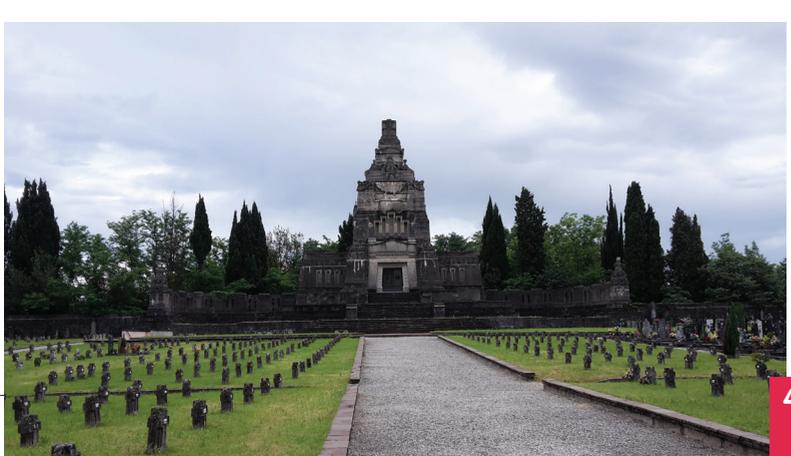
*Grazie come sempre da parte di DOSCA per la partecipazione allegra e conviviale di tutti i suoi affezionati donatori.*

*Cari donatori, mentre raccontate agli amici e conoscenti questa nostra esperienza, portateli qui, presso il Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo, a vedere quanto siete utili con la vostra donazione. Vedranno che voi donate vita e chissà che ci pensino anche loro a diventare dei bravi donatori come voi.*

*Ogni persona che dona sangue dona vita e avrà sempre la riconoscenza di qualcuno!!*

*Il donatore è sempre assistito e curato al meglio dai nostri bravissimi medici, perciò avete una ragione in più per diventare donatore DOSCA.*

*Alla prossima con tanto affetto dalla vostra volontaria Rosina*





# UNA STAGIONE SPETTACOLARE

**LA  
PROSA**

**IL  
CABARET**

**MANZONI  
FAMILY**

**MANZONI  
EXTRA**

**MANZONI  
CULTURA**

**OFFERTA ESCLUSIVA PER I DONATORI DOSCA**

INFO: 02 76.36.9.649/656 – gruppi@teatromanzoni.it

CON IL PATROCINIO DI



CON IL PATROCINIO DI



SPONSOR



#IOVADOALMANZONI

TEATRO  
**MANZONI**  
DAL 1873

TEATROMANZONI.IT

dal 7 al 15 ottobre 2016 <b>PUCCI in In-Tolleranza Zero!</b> one man show	settore GIALLO BLU VERDE	SCONTO 30% € 27,50 € 24,00	anziché € 39,50 € 34,50	INTERO € 44,50 € 39,50 € 34,50	SCONTO 40%* € 23,50 € 20,50
dal 18 al 23 ottobre 2016 <b>MASSIMO RANIERI in Sogno e son desto...in viaggio</b> Recital musicale	settore GIALLO BLU VERDE	SCONTO 30% € 34,50 € 27,50	anziché € 49,00 € 39,00	INTERO € 79,50 € 49,00 € 39,00	
dal 25 al 30 ottobre 2016 <b>3 DONNE IN CERCA DI GUAI</b> con IVA ZANICCHI, CORINNE CLERY, BARBARA BOUCHET	settore GIALLO BLU VERDE	SCONTO 30% € 27,50 € 24,00	anziché € 39,50 € 34,50	INTERO € 44,50 € 39,50 € 34,50	SCONTO 40%* € 23,50 € 20,50
dal 3 al 20 novembre 2016 <b>JERSEY BOYS - The Musical</b> one man show	settore GIALLO BLU VERDE	SCONTO 30% € 38,00 € 34,50	anziché € 54,50 € 49,50	INTERO € 59,50 € 54,50 € 49,50	SCONTO 40%* € 32,50 € 29,50
14 novembre 2016, ore 20.45 <b>JERRY CALA' in Ocio!</b> concerto di musica pop	settore GIALLO BLU VERDE	SCONTO 30% € 24,00 € 20,50	anziché € 34,50 € 29,50	INTERO € 39,50 € 34,50 € 29,50	
21 novembre e 30 gennaio <b>GIANLUIGI PARAGONE in Gangbank</b> monologo critico	settore GIALLO BLU VERDE	SCONTO 30% € 24,00 € 20,50	anziché € 34,50 € 29,50	INTERO € 39,50 € 34,50 € 29,50	
dal 9 dicembre 2016 al 29 gennaio 2017 <b>LA FEBBRE DEL SABATO SERA</b> Musical	settore GIALLO BLU VERDE	SCONTO 30% € 38,00 € 34,50	anziché € 54,50 € 49,50	INTERO € 59,50 € 54,50 € 49,50	SCONTO 40%* € 32,50 € 29,50
24 dicembre 2016 - ore 17 <b>THE CHRISTMAS GOSPEL</b> concerto gospel	Settore GIALLO BLU VERDE	SCONTO 30% € 24,00 € 20,50	anziché € 34,50 € 29,50	INTERO € 39,50 € 34,50 € 29,50	
01 gennaio 2017 ore 11.00 <b>CONCERTO DI CAPODANNO</b> concerto classico viennese	settore	SCONTO 30%		INTERO	
03 febbraio 2017 ore 20.45 <b>TANGO - HISTORIAS DE AMOR</b> danza con la compagnia Buenos Aires Tango	settore GIALLO BLU VERDE	SCONTO 30% € 24,00 € 20,50	anziché € 34,50 € 29,50	INTERO € 39,50 € 34,50 € 29,50	SCONTO 40%* € 20,50 € 17,50
dal 17 al 26 febbraio 2017 <b>4 DONNE E UNA CANAGLIA</b> commedia con M. Laurito, G. D'Angelo, C. Clery, B. Bouchet, P. Caruso	settore GIALLO BLU VERDE	SCONTO 30% € 27,50 € 24,00	anziché € 39,50 € 34,50	INTERO € 44,50 € 39,50 € 34,50	SCONTO 40%* € 23,50 € 20,50
dal 9 al 19 marzo 2017 <b>UN AMERICANO A PARIGI</b> commedia musicale con A. Bergamaschi, D. Brugia, M. Carfora	settore GIALLO BLU VERDE	SCONTO 30% € 27,50 € 24,00	anziché € 39,50 € 34,50	INTERO € 44,50 € 39,50 € 34,50	SCONTO 40%* € 23,50 € 20,50
dal 31 marzo al 9 aprile 2017 <b>RUMORI FUORI SCENA</b> commedia brillante con C. Insegno, C. Iossetti, A. Beltrami	settore GIALLO BLU VERDE	SCONTO 30% € 24,00 € 20,50	anziché € 34,50 € 29,50	INTERO € 39,50 € 34,50 € 29,50	SCONTO 40%* € 20,50 € 17,50

\* sconto primo martedì, primo mercoledì e primo giovedì



# 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

## **Setik Store srl** - Videosorveglianza ed Antifurti

Viale Misurata 62 - 20146 - Milano  
Tel 02-92853549  
Sconto del 10% (non cumulabile con altre promo ed antifurti) Preventivi gratuiti

## **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

## **Farmacia Washington**

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

## **GSG Dental Sas**

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

## **Fondazione Don Carlo Gnocchi**

**Centro di Medicina dello Sport**  
IRCCS S. MARIA NASCENTE  
Via Gozzadini, 7 Milano  
Prenotazioni telefoniche allo 02 40308309 - 296 (lun-ven 8.30-17.00)  
Orario visite: 13.00 - 18.45 (lun-ven) - al mattino e di sabato su richiesta  
Sconto del 15% su visite di idoneità sportiva - agonistica e non

## **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.

## **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  
ricciicapricciparrucchieri@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  
ricciicapricciparrucchieri@hotmail.it  
Sconto del 10% su tutti i servizi, e info su promo e giornate open

## **L'eclat de la beauté estetista**

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

## **Orizzonte Donna - Parrucchieri**

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

## **Hair Fashion - Modi'** **parrucchiere uomo e donna**

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

## **MA-RA**

**prodotti per capelli**  
Via Palmi, 2 ang. Forze Armate - Milano -  
tel 02-4563796

Via Forze Armate, 26 - Milano - tel.  
328/3439962 www.maxdimara.com  
app: ma-ra, maxdimara@iberio.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**

**lezioni private di ogni materia, corsi di memorizzazione rapida, lettura veloce, scrittura creativa**

Via Panizzi, 6 - Milano  
tel 02-48958144 cell 3396293896  
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



Salute: IL DONATORE DEVE  
GODERE DI BUONA SALUTE

Età: COMPRESA TRA I 18 E I 65 ANNI

Peso: NON INFERIORE AI 50 KG

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

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

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

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 anti allergica	72 ore
Vaccinazione contro rosolia, tubercolosi, febbre gialla, morbillo, antivaiole, tipolio orale, parotite	1 mese
Vaccinazione contro tetano (non con siero), influenza, difterite, pertosse, febbre tifoide e paratifoide, colera, rabbia (a scopo profilattico)	48 ore
Sieroprofilassi (ad esempio contro tetano o epatite B)	4 mesi
Vaccinazione contro epatite A	48 ore
Vaccinazione contro epatite B	48 ore
Viaggio in zone endemiche per malattie tropicali	3 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili
Viaggio in zona malarica (con o senza profilassi)	6 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili
Soggiorno di oltre 6 mesi, anche se non continuativi, nel Regno Unito, dal 1980 al 1996 (trasfusioni allogene nel Regno Unito dopo il 1980)	sospensione definitiva
Per i rischi relativi ai viaggi	consulta le informazioni ai viaggiatori nella sezione Prevenzione e Controlli del Ministero della Salute oppure, le pagine dell'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità - in inglese)
Tatuaggi, piercing o foratura orecchie	4 mesi
Aborto	6 mesi
Parto	1 anno
Interventi chirurgici importanti (ad esempio per gravi traumi, tiroidectomia, su grosse articolazioni, ecc.)	4 mesi (a giudizio del medico in relazione alla patologia)
Interventi chirurgici minori	1 settimana
Endoscopia, Gastroscopia, Colonscopia	4 mesi



Vincenzo, operaio  
e donatore:

“ Dono il sangue  
perchè non lo si può  
fabbricare.”

**Dona il sangue.  
PUOI!**

*qui presso*

**l'Associazione DOSCA Onlus**

Donatori di Sangue Ospedale San Carlo Borromeo di Milano

**TI SARÀ CONTROLLATO IL TUO STATO DI SALUTE  
CON ESAMI ED ANALISI GRATUITE.**



tel. 02 48714032 - [info@doscasancarlo.it](mailto:info@doscasancarlo.it) - [www.doscasancarlo.it](http://www.doscasancarlo.it)

Puoi venire a donare dal lunedì al sabato dalle 8:00 alle 10:30 (sabato su appuntamento)