

il DONATORE

di sangue



**ANNIVERSARIO
DO.S.CA**

*Donatori di sangue
Ospedale San Carlo Borromeo*

MILANO

il DONATORE

di sangue

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

Direttore responsabile
Eduardo Szegö

Redazione
Gloria Mereghetti
Monica Ditaranto

Grafica e impaginazione
Anna Molteni

**Hanno collaborato a
questo numero**

AIRC
Francesca Boggio
Chiara Ferrante
Beatrice Ferrario
Aldo Majno
Federica Manoli
Andrea Masella
Giovanni Nanetti
Maria Papavasileiou
Martina Rossi
Eduardo Szegö
Sapere&Salute
Vincenzo Toschi

Stampa
Editoria Grafica Colombo Srl

Autorizzazione
Tribunale di Milano
n. 168 dell'11 marzo 2005
Segreteria Do.s.ca
telefono 02 48714032
Centro trasfusionale
telefono 02 48708102
numero 30
anno XII Dicembre 2017
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.



Per informazioni sulla donazione

La segreteria dell'Associazione Donatori Sangue San Carlo è aperta dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30. Per ricevere informazioni o notizie sulle attività, le convenzioni o per qualsiasi dubbio legato alla donazione di sangue, è inoltre possibile contattarci a info@doscasancarlo.it o al numero 02-48714032.

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

Prima Della Donazione

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

Dopo La Donazione

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



Agevolazioni per raggiungere il Centro Trasfusionale

PARCHEGGIO GRATUITO PER I DONATORI

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

RIMBORSO BIGLIETTO ATM

I donatori che si recano presso il Centro Trasfusionale con i mezzi pubblici, consegnando in segreteria il biglietto utilizzato per arrivare all'Ospedale San Carlo, avranno in cambio due biglietti Atm del valore di 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 30

Primo Piano

14-15 / IL MUSEO POLDI PEZZOLI. *Un luogo milanese magico e sorprendente.*
di Federica Manoli



16-17 / A SCUOLA DELL'ACQUA.
di Chiara Ferrante



Cultura

18-19-20 / FONDAZIONE PRADA
di Beatrice Ferrario



Informazione

22-23 / RICORDI, PASSIONI E SOGNI A QUATTRO RUOTE.
di Aldo Majno



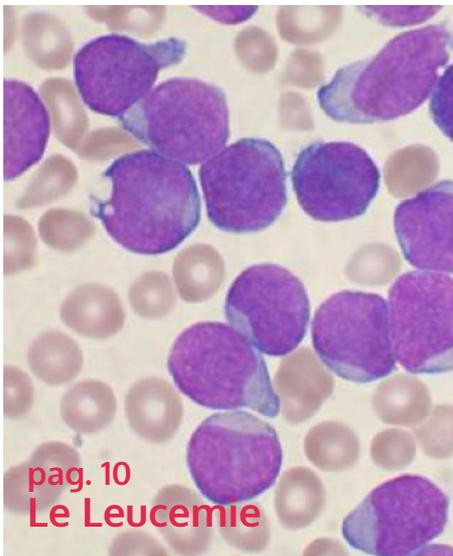
24-25-26-27 / COME CI RISCALDIAMO
di Andrea Masella

Editoriale

6-7-8-9 / EDITORIALE DEL VENTENNALE
di Eduardo Szegö

Speciale

10-11-12-13 / LE LEUCEMIE.
Perchè ci fanno meno paura di un tempo.
di Vincenzo Toschi



Vita Sana e Prevenzione

28-29 / LE CAUSE DEL PRURITO
a cura di Sapere&Salute



pag. 28
Le cause del prurito

32-33/ LO ZUCCHERO FAVORISCE LA CRESCITA DEI TUMORI? a cura di AIRC



pag. 35
La Ricetta

35 / LA RICETTA. **Fettuccine alla crema di pomodorini secchi.**
di Maria Papavasileiou

30-31 / Aforisma



pag. 53
Minimaratona

Moda, Tendenze e Attualità

36-37 / TENDEZE AI201718.
Cosa ci metteremo e perché?
a cura di Martina Rossi

38 / WEEK END IMPEGNATI A MILANO ANCHE CON LA PIOGGIA, E CON I BAMBINI.
a cura di Martina Rossi



pag. 36
Tendenze
2017-18

Rubriche

40-41 / ANNIVERSARI IN MEDICINA. Centenari e Cinquantenari

42 / LETTI PER VOI

43 / SCRITTI DA VOI

44-45 / LETTERE ALLA REDAZIONE

46 / MEDICINA IN PILLOLE

47 / CRONACA IN PILLOLE

48 / IL MEDICO RISPONDE
di Vincenzo Toschi

49 / LO PSICOLOGO RISPONDE
di Francesca Boggio

50 / L'AVVOCATO RISPONDE
di Giovanni Nanetti

Vita Associativa

52-53 / MINIMARATONA. QUATTRO PASSI INCOMPAGNIA

54-55 / 11° GITA ANNUALE DI DOSCA - REGGIA DI COLORNO

56-57 / BENEMERENZE

Editoriale del VENTENNALE



Eduardo Szegö
Presidente e
Cofondatore di DOSCA



Andrea Gibelli †
Cofondatore di DOSCA



Vincenzo Toschi
Cofondatore di DOSCA



Rinaldo Majno
Cofondatore di DOSCA

Era “una giornata uggiosa”, come cantava Lucio Battisti, quando a fine ottobre del 1997 a Milano, ci recammo dal Notaio Vecchioni per fondare DOSCA. Giusto vent’anni fa! E anche il notaio aveva qualcosa a che vedere con le canzoni perché era il fratello del Vecchioni cantautore!

Quel giorno c’erano il Prof. Gibelli, oggi non più tra noi, (di cui la figlia pure medico al San Carlo ci manda un ricordo), allora direttore del SIMT-Centro Trasfusionale e ideatore dell’iniziativa, il giovane dott. Toschi che poi diventerà a sua volta direttore del Simt dopo la scomparsa del Prof. Gibelli, il Dr Majno anch’egli giovane chirurgo al San Carlo, ed io che col sangue, e la medicina in generale, poco avevo a che fare ma avevo una lunga esperienza manageriale in grandi aziende internazionali, per cui mi fu chiesto di prendermi a balia la neonata e farla crescere al meglio. E così da quel giorno ne fui e ne sono Presidente, un incarico che a quel momento non immaginavo così impegnativo in termini di tempo e di creatività. C’era tutto da inventare e fare; non solo non avevamo una sede, ma neppure una sedia! Ci ospitava Gibelli nel suo studio per ogni riunione o semplicemente incontro per decidere come stampare i tesserini dei donatori, come intercettarne di nuovi, o vedere quanti soldi avevamo in cassa. C’era di conforto in tutto questo il ritmo più che soddisfacente di nuovi donatori che si presentavano a donare; registravamo di mese in mese incrementi percentuali a due cifre, frutto principalmente del passa parola.

Poi è arrivata la nuova sede del Centro Trasfusionale in cui hanno ricavato un ufficio per Dosca, una sala d’attesa donatori e una caffetteria, il tutto arredato da Dosca che nel frattempo aveva messo qualche soldino da parte, e con l’aiuto gratuito dell’arch. Aroldi.

I FONDATORI DI DOSCA

Cominciavamo a sentirci grandicelli al punto di osare qualcosa di più, assumere una segretaria tutta per noi; fino ad allora ci aveva aiutato Silvia, ancora oggi una colonna dello staff del Centro, poi sono venute Annalisa, successivamente emigrata in Cina e sostituita da Gloria e Monica, poi Tatiana e Francesca per tempi più brevi: siamo riusciti a riunirle tutte per una foto ricordo che riproduciamo qui a lato assieme al nostro ringraziamento per il loro intelligente

LE SEGRETARIE ED I VOLONTARI *i m p e g n o quotidiano.*

Sono poi arrivati i volontari, tutti donatori DOSCA, che con entusiasmo ci dedicano tanto del loro tempo per assicurare il buon andamento di attività vitali per l'Associazione; possiamo affermare che senza i volontari, che vediamo riuniti nella foto accanto, non avremmo potuto raggiungere i risultati che ci rendono orgogliosi.

Tra le altre iniziative che abbiamo osato a partire dal 2005 è stata la creazione di un giornale/rivista che fu voluta quadrimestrale fin dall'inizio, che non voleva essere solo un

Le Segretarie di DOSCA, angeli custodi, succedutesi negli anni.



Gli imprescindibili e preziosi collaboratori volontari di DOSCA.

gazzettino dell'Associazione ma aveva ed ha l'ambizione di sconfinare anche in ambiti non strettamente sanitari o "sanguigni", vi si parla di arte, moda, salute, collabora con Sapere&Salute e con AIRC.

LA RIVISTA

Il primo numero dell'aprile 2005 era di due pagine, 4 facciate, e lo vedete qui riprodotto, e siamo arrivati oggi al numero 30 di 60 pagine!!! Abbiamo poi iniziato a fare un po' di pubblicità, anche al di fuori delle mura dell'Ospedale, aperto un nostro sito ed entrati nei social.



Il primo bozzetto pubblicitario, consistente in un prato di tulipani rossi che metaforicamente e magistralmente rappresentavano i globuli rossi, ce lo realizzò gratuitamente Marina Bechis, una nota e bravissima grafica con Studio a Milano assieme a Franca Giordano, per di più da anni amica nostra, che ci manda ora due righe di ricordo del passato e auguri per il futuro. Quel prato di tulipani è ancora oggi presente

Primo numero della rivista Il Donatore



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

**allevia sofferenze
restituisce salute**

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

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

“Correva l'anno 1994 Franca ed io avevamo avviato da più di dieci anni uno studio di Progettazione grafica (Bechis e Giornado). Ricordo bene il primo incontro con l'amico Szego, presidente di Dosca, quando iniziava con entusiasmo il suo percorso su “un campo di tulipani rossi” per la loro pubblicità.”

**Auguri e cento di questi giorni,
Marina**

IN RICORDO DI ANDREA GIBELLI
Co-fondatore di DOSCA

Il ricordo del papà non può essere svincolato da quello del suo lavoro a cui ha sempre dedicato tanta passione e tante energie.

Come Responsabile del Servizio di Immunopatologia e Medicina Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo si è adoperato in ogni modo affinché si divulgasse una maggiore sensibilizzazione alla donazione di sangue, gesto di grande umanità nonché di estrema importanza per la vita di molte persone. Per questo motivo i donatori sono sempre stati al centro delle sue attenzioni,

pretendendo che ad essi fossero riservate cure particolari e che fosse loro favorita una situazione confortevole. Nel corso degli anni è riuscito in tal modo ad instaurare con essi un rapporto non solo di tipo medico ma anche e soprattutto umano.

E i donatori questo sentivano, di essere accolti e considerati oltre che valutati dal punto di vista sanitario.

Per iniziativa del papà e grazie al suo entusiasmo è nata quindi la DO.S.CA. di cui fu oltre che fondatore anche animatore, non facendo mai mancare

incoraggiamenti, consigli e supporto. Ed è questo il significato che, penso, volesse dare all'Associazione: essere punto di riferimento e di aggregazione tra i donatori del Centro Trasfusionale oltre che strumento per divulgare la cultura della donazione. Lo spirito con cui è stata fondata ha dato i suoi frutti e ci ritroviamo oggi insieme a festeggiare i 20 anni di un 'associazione sempre attiva e vitale grazie all'impegno di tutti coloro che, avendo conosciuto papà, ne seguono tracce e insegnamenti arricchendoli di nuova linfa. Buon compleanno DO.S.CA.

Maddalena Gibelli

nel nostro materiale pubblicitario!

E fin qui abbiamo narrato un po' il "folklore" dei primi 20 anni di Dosca, passiamo ora a dare una sintesi dei risultati della nostra

I RISULTATI attività di raccolta sangue in questo stesso periodo:

- abbiamo trovato e convinto a donare circa 6500 nuovi donatori.
- di questi, circa 3500 sono tuttora attivi.
- persi per strada circa 150 donatori/anno, che è una perdita fisiologica inevitabile, ascrivibile a raggiunti limiti di età, malattie, morte, cambio di residenza, disaffezione. E' chiaro che da parte nostra deve essere fatto il massimo sforzo per trovare nuovi donatori come minimo per rimpiazzare la "perdita fisiologica", pena l'estinzione dell'Associazione, e poi oltrepassare quel risultato per garantire una crescita continua. Fino ad oggi ciò è stato conseguito perché contro i 150 persi annualmente, ne troviamo circa 400 nuovi, soprattutto giovani verso i quali è massima la nostra attenzione, perché costituiscono la più preziosa e continuativa risorsa per la donazione del sangue.
- abbiamo un indice di donazione di circa 1,8 abbastanza buono ma con ampio margine di miglioramento.
- stiamo perfezionando una nuova Convenzione con la nostra Azienda Ospedaliera di riferimento sulla base della quale sarà Dosca a fornire al Centro trasfusionale una parte del

Servizio medico di selezione donatori, che opererà sia nei giorni feriali per potenziare il Centro stesso, che in tutti i sabati; ciò potrà comportare un forte incremento delle donazioni, dell'ordine del 50-70%.

Che altro dirvi? Che siamo moderatamente soddisfatti di quanto è stato fatto in questi 20 anni di vita della nostra Associazione, anche se forse si poteva fare di più, ma oggi è sempre più difficile raccogliere nuovi donatori, perlomeno ai ritmi irripetibili di 15-20 anni fa.

AUSPICI PER IL FUTURO

Nel nostro immediato futuro riponiamo molte aspettative nella stipula di questa nuova Convenzione con l'Ospedale, in un più marcato ingresso nel mondo dello sport dove ci sono giovani e sani, in una intensificazione delle pubblicità esterna e infine nel tentativo di appropiare le realtà ad alta aggregazione di persone tipo Poste, Ferrovie, Forze Armate, Scuole e Università ecc ecc

Con lo sguardo al passato e gli auspici per il futuro, chiudiamo questo primo 20ennale di Dosca, con un arrivederci al trentennale, poi al quarantennale e così via.

BUONA DONAZIONE A TUTTI !

di Vincenzo Toschi

LE LEUCEMIE

perché ci fanno meno paura di un tempo.

INTRODUZIONE

Con il termine di **leucemia** si indica un insieme di malattie maligne, caratterizzate dalla proliferazione incontrollata ed anomala dei progenitori delle cellule del sangue, note come **cellule staminali emopoietiche**, normalmente presenti nel midollo osseo. Si tratta pertanto di una forma di cancro (o neoplasia) ed è caratterizzata dalla presenza di un numero elevato di **globuli bianchi anormali o 'atipici'**, nel sangue circolante e nel midollo osseo. Questi globuli bianchi non andati incontro ad una normale maturazione a causa della trasformazione leucemica (o neoplastica), sono chiamate **blasti o cellule leucemiche**. Il quadro descritto è quello delle cosiddette **leucemie acute**, cioè quelle più frequenti e più note, che tipicamente colpiscono i soggetti giovani o gli anziani.

STORIA

La prima pubblicazione scientifica di un caso di leucemia in letteratura medica risale al 1827, quando il medico francese Alfred Armand Louis Marie Velpeau (Fig. 1), descrisse il caso di un fiorista di 63 anni che aveva sviluppato una malattia caratterizzata da febbre, estrema debolezza ed un importante ingrossamento del fegato e della milza. Velpeau aveva notato che il sangue del paziente aveva un aspetto **lattescente**, ed ipotizzò che ciò fosse dovuto ad un elevatissimo numero di globuli bianchi. Il caratteristico aumento del numero dei

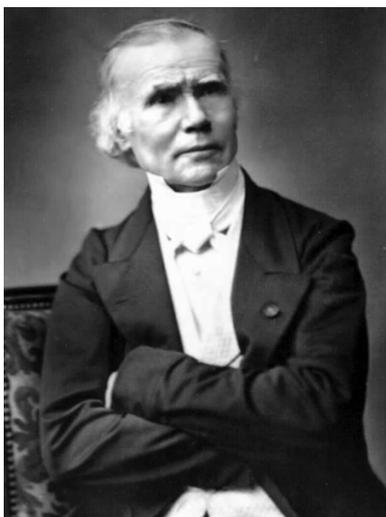


Figura 1. Il Medico francese Alfred Armand Louis Marie Velpeau.

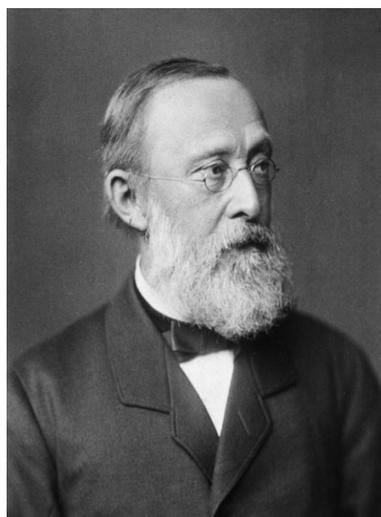


Figura 2. Il patologo e medico tedesco Rudolf Virchow.

globuli bianchi, proprio della leucemia, è stato successivamente descritto per la prima volta dal patologo Rudolf Virchow (Fig.2) nel 1845 che evidenziò un numero abnormemente elevato di globuli bianchi in un campione di sangue di un paziente. Virchow chiamò la condizione Leukämie in tedesco, che deriva da due parole in lingua greca: λευκός, leukos, “bianco”, e αίμα, aima, “sangue”: letteralmente “sangue bianco”. Circa dieci anni

dopo la scoperte di Virchow, il patologo Franz Ernst Neumann Christian osservò che il midollo osseo di un paziente deceduto di leucemia aveva un **colore giallognolo**, a differenza del normale colore rosso. Questa scoperta permise a Neumann di concludere che era proprio una malattia del midollo osseo la causa delle anomalie osservate nel sangue dei pazienti affetti da leucemia. Nel 1900 si osservò che la leucemia non è in effetti una singola malattia ma una famiglia di malattie, tra loro correlate e con alcune caratteristiche comuni (v. oltre). I primi tentativi di trattamento della leucemia, risalgono agli anni '50 - '60, quando gli ematologi Sidney Farber, Emil J. Freireich e Jr. Emil Frei, utilizzarono per prima volta farmaci chemioterapici, usati singolarmente o in combinazione, per tentare di curare la leucemia acuta linfoblastica, condizione propria dei bambini. I primi risultati di tali trattamenti sperimentali hanno avuto successo in un significativo numero di casi, con alcuni pazienti andati incontro ad una lunga sopravvivenza dopo essersi sottoposti ed aver ottenuto una remissione completa dopo la

chemioterapia.

CLASSIFICAZIONE DELLE LEUCEMIE

Le cellule staminali emopoietiche, che, come detto si trovano nel midollo osseo, danno origine a due linee cellulari: la **linea mieloide**, da cui originano i globuli rossi, alcuni tipi di globuli bianchi (granulociti e monociti) e le piastrine, e la **linea linfoide**, da cui originano i linfociti, un'altra classe di globuli bianchi, responsabili della risposta immunitaria ed in particolare della produzione di anticorpi. La cellula staminale emopoietica trasformata in senso leucemico (**clone leucemico**), può evolvere verso la linea linfoide o quella mieloide. Possiamo pertanto avere **leucemie linfoidi** o **leucemie mieloidi**. Ciascuna di esse può avere un andamento acuto e rapidamente ingravescente oppure cronico. Sulla base di quanto detto riconosciamo pertanto la **leucemia linfoblastica acuta (LLA)**, la **leucemia mieloide acuta (LMA)**, la **leucemia linfatica cronica (LLC)**, e la **leucemia mieloide cronica (LMC)**. Le leucemie acute sono caratterizzate oltre che da un decorso più rapido e da una sintomatologia clinica più vivace, dalla presenza di cellule più immature (**più atipiche**), nel sangue periferico e nel midollo osseo.

EPIDEMIOLOGIA E FATTORI CAUSALI

In Italia si registrano un totale di circa 8.000 nuovi casi all'anno mentre in Europa il numero riportato di nuove diagnosi è pari a circa 80.000. Negli Stati Uniti, infine, il numero stimato di questi malati è di circa 43.000 nuovi casi all'anno. Nel 2012, la leucemia ha colpito 352.000 persone in tutto il mondo ed è stata causa di 265.000 decessi. La malattia è più frequente nel mondo occidentale rispetto ai Paesi in via di sviluppo. La **causa** esatta delle leucemie è ancora sconosciuta. Sono stati chiamati in causa fattori genetici, sostanze chimiche (come il benzene), le radiazioni ionizzanti, una precedente cura chemioterapica,

agenti virali. Gli individui con una storia familiare di leucemia sono maggiormente a rischio, suggerendo l'ipotesi di una predisposizione genetica.

QUADRO CLINICO

Il quadro clinico della leucemia è dovuto essenzialmente all'invasione del midollo osseo da parte del **clone neoplastico** (o leucemico) ed alla conseguente distruzione e sostituzione delle cellule emopoietiche normali: il paziente affetto da leucemia sviluppa dunque una anemia, per insufficiente produzione di globuli rossi, con marcata astenia e pallore, infezioni più o meno gravi per la ridotta produzione di globuli bianchi, ed emorragie a causa di una ridotta produzione di piastrine. Coesiste, soprattutto nelle forme acute, febbre, ingrossamento dei linfonodi (linfadenopatie), della milza (splenomegalia), e/o del fegato (epatomegalia). Le emorragie interessano prevalentemente la cute e le mucose e

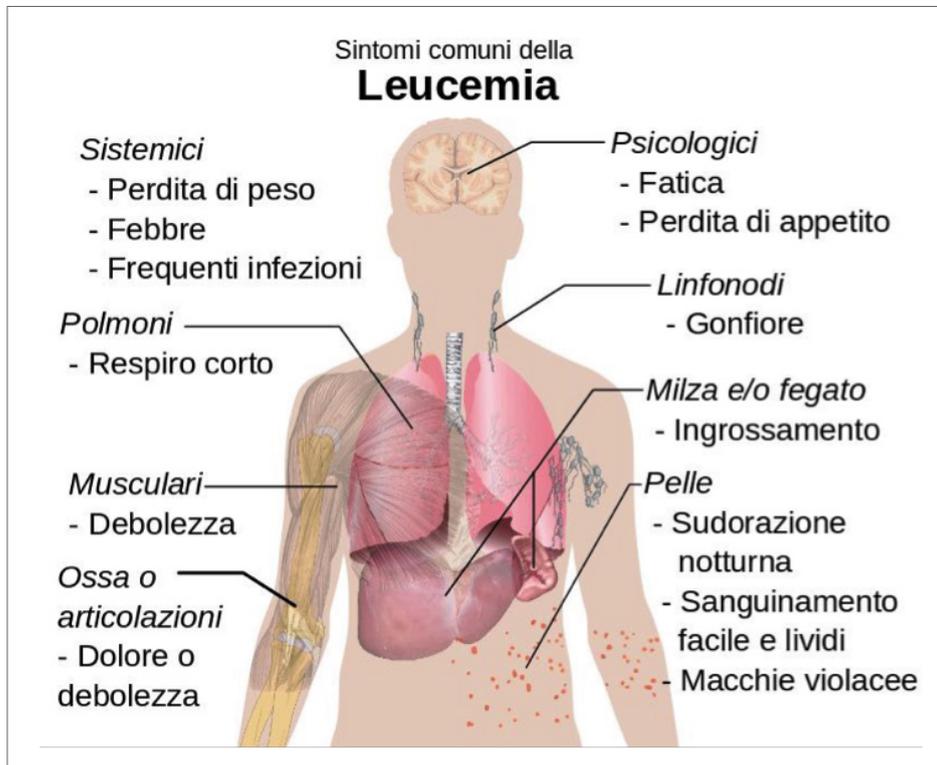


Figura 3. Sintomatologia clinica della malattia leucemica.

consistono in ecchimosi più o meno ampie, sangue dal naso (epistassi), sanguinamento gengivale spontaneo o dopo uso dello spazzolino (Fig. 3).

DIAGNOSI

La diagnosi viene solitamente formulata grazie ad **analisi del sangue** ed altre analisi di laboratorio e tramite un **esame del midollo osseo** (aspirato midollare). L'analisi del sangue permette solitamente di evidenziare una anemia, alterazioni a carico dei globuli bianchi e/o ridotti livelli di piastrine. L'anemia si manifesta con ridotti livelli di emoglobina, solitamente più marcati nelle forme acute e spesso tale da richiedere l'apporto trasfusionale. Le alterazione dei globuli bianchi consistono di solito in un marcato incremento dei globuli bianchi stessi (più frequente nelle forme croniche) o, più raramente, in una loro riduzione numerica. Costante è la presenza delle **cellule**

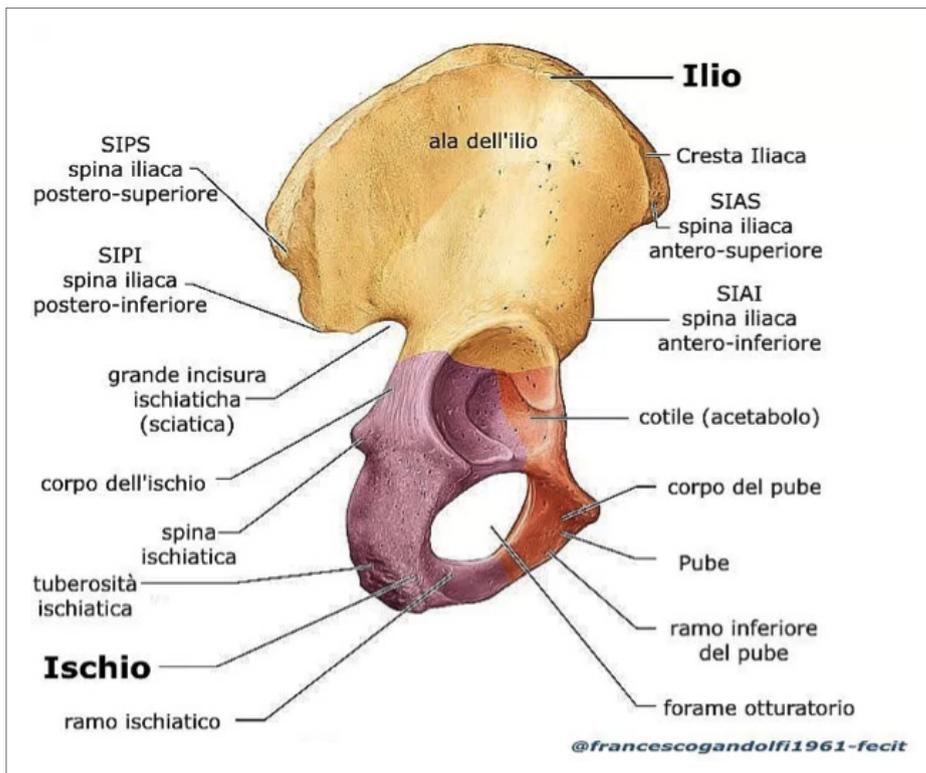


Figura 4. La figura indica la sede ove viene eseguito il prelievo di midollo osseo, costituita dalla spina iliaca postero-superiore del bacino.

leucemiche nel sangue periferico, il cui esame microscopico permette di classificare la malattia. Nelle forme acute si osservano i cosiddetti

blasti, cellule fortemente atipiche ed immature, mentre le forme croniche sono caratterizzate dalla presenza di globuli bianchi simili a quelli normali.

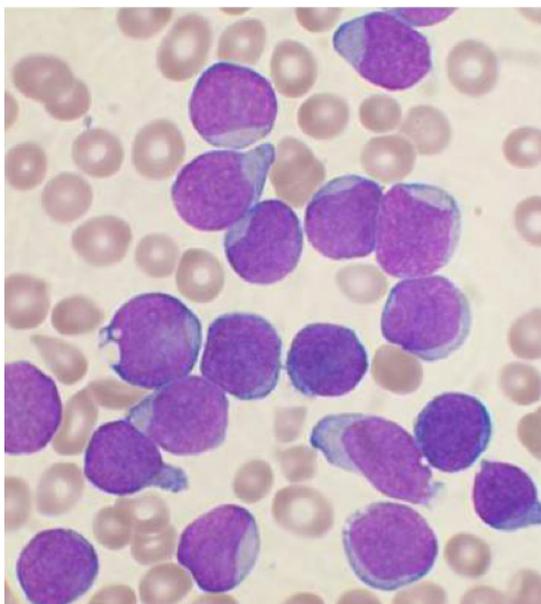


Figura 5. Midollo osseo di un paziente portatore di leucemia linfoblastica acuta. Nel campione si osservano i caratteristici blasti linfoidi.

Nella leucemia mieloide cronica si osservano in circolo cellule con aspetto simile ai **precursori dei globuli bianchi**, ed in particolare dei granulociti, presenti normalmente solamente a livello del midollo osseo. Nella leucemia linfatica cronica si osservano cellule spesso del tutto simili ai linfociti normali, o con note di atipia ma meno marcate rispetto alla forma acuta. La diagnosi precisa si fa mediante esame del midollo osseo, ottenuto con la tecnica dell'**aspirato midollare**, che consiste nell'ottenere un campione di midollo mediante l'utilizzo di un

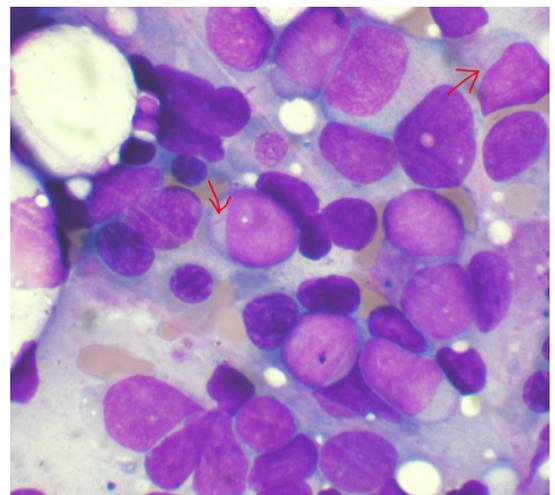


Figura 6. Midollo osseo di un paziente portatore di leucemia mieloide acuta. Nel campione si osservano i caratteristici blasti mieloidi, fortemente atipici, di grosse dimensioni e contenenti alcuni inclusi (corpi di Auer, indicati dalla freccia) che sono elementi caratteristici di questa forma di leucemia.

apposito ago, attraverso una leggera aspirazione. La sede dalla quale viene ottenuto un campione di midollo è solitamente il bacino, a livello della spina iliaca postero superiore (Fig. 4). Nelle figure 5 - 7 sono riportati i campioni di sangue midollare di pazienti con i diversi tipi di leucemia. Indagini diagnostiche più precise e specialistiche consistono nell'**analisi del DNA** e nell'**indagine 'immunofenotipica'** mediante citometria a flusso.

TRATTAMENTO E PROGNOSI

Il trattamento delle leucemie attualmente disponibile consiste in una combinazione di **chemioterapia, radioterapia, e trapianto di midollo osseo, in aggiunta alla terapia trasfusionale** di supporto ed alla **terapia antibiotica**. Il successo del trattamento dipende dal tipo di leucemia e dall'età del paziente. La combinazione dei trattamenti citati ha consentito di ottenere oggi risultati fino a pochi anni fa insperati. Il tasso di sopravvivenza media nei paesi occidentali a cinque anni è infatti attualmente del 57%; nei bambini sotto i 15 anni la sopravvivenza a cinque anni è addirittura superiore, a seconda del tipo di leucemia, al 60-

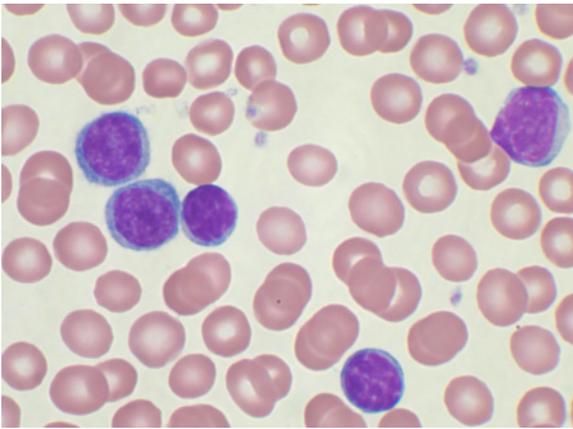


Figura 7. Striscio di sangue periferico di un paziente affetto da leucemia linfatica cronica. I linfociti che si osservano hanno caratteristiche di atipia nettamente meno marcate rispetto a quelli delle leucemia linfatica acuta.

resistenti, si procede con una seconda fase della terapia, più aggressiva della precedente, chiamata **fase di consolidamento**. La fase di consolidamento dura circa tre mesi e comprende in genere più cicli di chemioterapia. In caso di forme leucemiche ad alto rischio di ricaduta, e se il paziente ha meno di 70 anni, può essere effettuato, nella fase di consolidamento, un **trapianto di cellule staminali da donatore (trapianto allogenico)**. Questo permette di usare una chemioterapia molto potente

che distrugge tutte le cellule del midollo osseo, sia quelle leucemiche che quelle sane. Dopo questa chemioterapia cosiddetta ablattiva, **le cellule staminali trapiantate ripopolano il sangue e il midollo osseo** del paziente con cellule sane e capaci di proliferare. Le cellule staminali da trapiantare possono essere **prelevate da un familiare** del paziente o da una **persona estranea**,

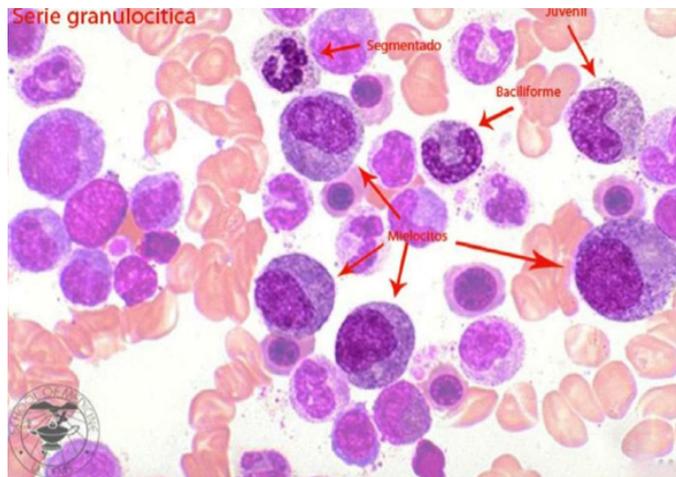


Figura 8. Striscio di sangue periferico di un paziente affetto da leucemia mieloide cronica. E' evidente la presenza anomala e caratteristica di questa forma leucemica dei precursori immaturi dei granulociti neutrofili (indicati dalle frecce) nel sangue circolante.

o provenire da una **banca di cordoni ombelicali**. Quest'ultimo tipo di cellule hanno elevata capacità di riproduzione e bassa probabilità di essere rigettate dal paziente in quanto scarsamente



Vincenzo Toschi

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

antigeniche (**'estranee'**) essendo cellule di origine embrionale.

CONCLUSIONI

Tutte le fasi della terapia sopra esposte non potrebbero essere condotte se non ci fosse la possibilità di effettuare una **terapia di supporto** adeguata rappresentata dai **globuli rossi concentrati (GRC)** e dai **concentrati piastrinici (CP)** derivanti da un'unica fonte: **il donatore**. Per questo motivo i brillanti risultati in termini di remissione duratura che sono stati ottenuti nei

pazienti affetti da questa temibile malattia non avrebbero potuto essere raggiunti se non vi fosse stato un costante apporto in termini di emocomponenti (GRC e CP) in conseguenza dell'incessante opera dei donatori. **Auspichiamo che ciò venga mantenuto anche in futuro e possa contribuire a far sì che la leucemia sia una malattia della**

quale tutti noi potremo avere meno timore rispetto al passato.

85%. Il trattamento della leucemia ed in particolare della leucemia mieloide acuta e della leucemia linfoblastica acuta, tipiche dell'età infantile e giovanile, ha due obiettivi: 1. **eliminare le cellule leucemiche** usando la **chemioterapia** e 2. **prevenire e limitare le complicazioni** dovute alla chemioterapia stessa e alla malattia di per sé (**terapia di supporto**). La terapia di supporto comprende antibiotici, antivirali e antifungini per prevenire le infezioni, la **trasfusione di globuli rossi** per trattare l'anemia, e quella di piastrine per ridurre il rischio di emorragie. Il primo obiettivo della **chemioterapia** è ridurre il più possibile il numero di blasti leucemici presenti nel sangue e nel midollo osseo, ottenendo quella che viene definita **remissione completa**. Questa **fase di induzione della remissione** dura circa un mese. Nei pazienti anziani o in condizioni di salute compromesse, la chemioterapia viene generalmente somministrata a dosi ridotte. La remissione completa però non implica l'eliminazione totale della malattia. Una piccola quantità di cellule leucemiche (**malattia minima residua**), identificabile solo con gli strumenti di misurazione più avanzati (come l'analisi del DNA o quella immunofenotipica), può persistere e causare una **ricaduta**. Per eliminare le cellule leucemiche sopravvissute alla prima fase del trattamento, e quindi particolarmente

di Federica Manoli

IL MUSEO POLDI PEZZOLI

UN LUOGO MILANESE MAGICO E SORPRENDENTE.

Proseguendo le carrellate sui punti cospicui della nostra città, sia per il loro valore culturale, che storico e sociale, pubblichiamo con piacere il contributo di Federica Manoli sul Museo Poldi Pezzoli, augurandoci che i nostri lettori siano invogliati a visitarlo.



Piero del Pollaiuolo (Firenze, 1443 - Roma, 1496)
Ritratto di giovane donna
1470 ca., tempera e olio su tavola,
45,5 X 32,7 cm – inv. 442
Salone dorato

Percorrere le sale del Museo Poldi Pezzoli vuol dire entrare nella casa di un nobile milanese, Gian Giacomo Poldi Pezzoli, che scelse di destinare la propria dimora e la sua straordinaria raccolta di opere d'arte a favore della collettività.

Gian Giacomo era nato a Milano il 27 luglio 1822 da Giuseppe Poldi Pezzoli d'Albertone e da Rosa Trivulzio, figlia del principe Gian Giacomo Trivulzio.

Collezionista già poco più che ventenne, avviò contemporaneamente alla ricerca di tesori del passato, i lavori per la sistemazione di un appartamento particolare nel palazzo paterno che doveva diventare lo scrigno della propria raccolta. La casa, decorata secondo gli stili antichi, rappresentava il gusto risorgimentale di collegare il presente, l'Unità italiana, al passato glorioso attraverso lo studio delle arti patrie, l'ammirazione per le età dell'oro dell'arte nazionale e il loro collezionismo. Lo scalone neosettecentesco con la fontana neobarocca portava al primo piano, dove si accedeva alla sala gialla, un'anticamera in stile neorococò, decorata con stucchi e affreschi tiepoleschi. La sala d'armi presentava un allestimento neogotico, la camera da letto era in stile neobarocco, lo studio in stile neomedievale, mentre la sala nera (il salotto), rivestita di legni preziosi, evocava un ambiente neorinascimentale.



Sala d'Armi, allestimento di Arnaldo Pomodoro, 2001, foto Sedy Voklav

Attorno alla metà dell'Ottocento nasceva così una delle più belle case-museo d'Europa, visitata e ammirata da rari ospiti illustri, da artisti e conoscitori d'arte, da viaggiatori italiani e stranieri.

Il giovane collezionista, assistito da un selezionato gruppo di esperti, consulenti e antiquari, collezionò armi e armature antiche, smalti limosini, oreficerie francesi e lombarde del Medioevo e del Rinascimento, tappeti, arazzi, porcellane, gioielli, arredi e splendidi dipinti.

Gian Giacomo Poldi Pezzoli morì il 6



Francesco Hayez (Venezia, 1791 - Milano, 1882)
Ritratto di Gian Giacomo Poldi Pezzoli
1851, olio su tela, 120x93,5 cm - inv. 48
Ingresso del Museo

quadri, coi capi d'arte, colla biblioteca e coi mobili di valore artistico che vi si troveranno all'epoca di mia morte costituisca una Causa o Fondazione Artistica nel senso che venga mantenuto ... ad uso e beneficio pubblico in perpetuo colle norme in corso per la Pinacoteca di Brera".

Il Museo Poldi Pezzoli è noto in tutto il mondo per l'eccellenza delle sue raccolte d'arte. Gian Giacomo ha infatti potuto acquistare sul mercato antiquario particolarmente florido nella seconda metà del XIX secolo, opere di qualità straordinaria. La pittura del Rinascimento italiano è rappresentata da artisti del calibro di Piero della Francesca, Sandro Botticelli, Giovanni Bellini, Andrea Mantegna, Piero del Pollaiuolo, ai quali si aggiungono altri grandi maestri italiani come Giovanni

Battista Tiepolo, Antonio Canaletto, Francesco Guardi, Rosalba Carriera, Vittore Ghislandi detto Fra' Galgario e stranieri, come Jusepe de Ribera e Lukas Cranach e artisti ottocenteschi come il grande Francesco Hayez. Anche le raccolte di arti applicate, vera passione di Gian Giacomo Poldi Pezzoli,



Il carro di Diana
Germania meridionale, 1610 ca.
Argento, bronzo dorato, legno, ottone dorato,
305 X 410 X 170 mm - inv. 1149
Sala degli orologi

contano opere di eccezionale rarità e preziosità, come il tappeto detto "delle tigri", persiano del XVI, acquistato nel 1855, il cappuccio di piviale ricamato in una bottega fiorentina della fine del XV secolo con seta e oro su disegno di Botticelle, l'orologio con automi noto come "il carro di Diana" tedesco degli inizi del Seicento, il servizio da tè e da caffè detto "Borromeo" prodotto a Meissen nel 1736-1840 con la sigla del re Augusto III di Polonia e lo stemma della famiglia Borromeo.

I bombardamenti dell'agosto del 1943 causarono la distruzione

degli allestimenti ottocenteschi delle sale, che bruciarono con il piano nobile del palazzo. Fortunatamente tutte le opere d'arte erano state precedentemente messe in salvo. La ricostruzione si realizzò a spese dello Stato Italiano su progetto di Ferdinando Reggiori e il Museo venne riaperto nel 1951. Da quella data fino ad oggi il Museo è diventato sede di mostre

e ricerche e ha più volte trasformato i propri spazi con l'introduzione delle tecnologie più innovative per tenersi al passo con le tendenze della museologia moderna. Le più importanti trasformazioni museografiche si devono ad architetti come Luigi Caccia Dominioni, Pier Luigi Cerri, Beppe Caruso e Agata Torricella, Luca Rolla e Alberto Bertini, Massimo Curzi. Nel 2000 lo scultore Arnaldo Pomodoro ha realizzato la Sala d'armi, una straordinaria opera d'arte globale.

Seguendo la volontà del fondatore, il Poldi Pezzoli continua ad arricchire le collezioni (dagli anni cinquanta ad oggi sono state donate oltre 1500 opere) acquisendo talvolta intere raccolte, come quelle recenti di orologi da persona dal XVI al XIX secolo, porcellane europee del Sette e Ottocento e reperti archeologici tra i quali un'interessante raccolta di manufatti apuli del IV-III sec. a.C. che verranno presentate al pubblico in una grande mostra nei prossimi mesi.



Federica Manoli

Storico dell'Arte
Museo Poldi Pezzoli,
lavora nel Museo
dal 2001 ora come
Curatore delle
collezioni Tessili, di
Oreficeria e Archeologia.



Museo Poldi Pezzoli, Sala nera tra fine XIX e inizi XX sec., foto Alinari



Pompeo della Cesa (Milano, ca. 1537 - 1610) Elmo Borromeo 1585-1590 ca., acciaio e oro - inv. 2592. Sala d'armi

A SCUOLA DALL'ACQUA



“L'acqua è l'elemento del contrasto altruista, del passivo per l'altro.. la sua esistenza dunque consiste nell'essere per l'altro...”

Hegel, Filosofia della natura

Molti di voi avranno ancora fresco il ricordo dell'infrangersi delle onde sulla battigia. L'estate appena trascorsa ha anche visto diverse regioni confrontarsi con emergenze e razionamenti al servizio idrico dovuti alla scarsità di pioggia e all'uso smodato che facciamo dell'acqua.

Meravigliosa e rigenerante è la fonte di vita

essenziale per tutti gli esseri della Terra. Tanto si dice dell'acqua e poco la conosciamo in tutta la sua complessa semplicità.

DALLA CHIMICA..

Le sue proprietà chimiche spaziano dalla sua vastissima capacità di sciogliere le più diverse sostanze a quella di mantenere

intatta la vita che la abita anche quando la superficie di laghi e pozze ghiaccia (grazie alla sua speciale densità e al fatto non indifferente che il ghiaccio galleggi!).

...ALLA DANZA

L'acqua, movimentata, assume forme di flusso molteplici, bellissime, sempre in grado di incantare e che spesso ritroviamo



nelle decorazioni e nei disegni più antichi: increspature, cerchi, vortici, onde..

Ricordiamo che non esiste un fiocco di neve

uguale ad un altro?

La sua tendenza, da liquida, è quella di accogliere qualsiasi variazione cercando poi di ritrovare la forma sferica della goccia.

DAL PESO ALLA LEVITÀ: ABILITÀ MOLTO SPECIALI

L'acqua presenta caratteristiche complementari che la rendono al tempo stesso cosmica e terrestre: da un lato ci rende più leggeri facendoci galleggiare (vedi la spinta di Archimede: un corpo immerso in acqua riceve una spinta verso l'alto corrispondente al peso del volume di acqua da esso spostato) e dall'altro con inesorabile perizia è in grado di tritare, macinare, levigare, trasferire pietre e ingenti masse di terra modificando la superficie solida del globo.

LA PERCEZIONE DEL TEMPO

La superficie della Terra è quasi interamente ricoperta di acqua in movimento. Il tempo stesso e i fenomeni del cosmo vengono riflessi da questo liquido straordinario. Gli influssi della Luna, che tutti ben sappiamo regolare le maree, sono una sorta di grande orologio del mondo che ritmicamente si muove al passo con le stelle.

LA PERCEZIONE DI NOI

Non solo la Terra è un globo acquoso: ci

pensiamo mai che siamo noi stessi quasi interamente fatti di acqua? Nel corso della vita tendiamo ad "asciugarci" ma ricordiamo che il neonato è una sorta di piccola spugna pronta ad assorbire tutto il mondo che lo circonda attraverso i suoi sensi.

L'ACQUA CHE CURA

Diversi esperimenti (vedi ad esempio il bellissimo libro fotografico di Masaru Emoto "Il vero potere dell'acqua") mostrano come essa si comporti diversamente a seconda di come viene trattata, in particolare spicca la sua capacità di mantenere impresse le sollecitazioni ritmiche fin nella sua struttura molecolare più profonda. Questa caratteristica viene utilizzata anche in terapia per la preparazione di farmaci omeopatici e antroposofici dinamizzati.

L'acqua non solo è un medium efficace per veicolare principi attivi (pur con tutte le attenzioni visto che è molto amata dai batteri!) ma può essere essa stessa curativa: un tempo le stazioni termali erano molto tenute in considerazione e a tutt'oggi alcuni tipi di cura come bagni e inalazioni vengono addirittura coperti dal Sistema Sanitario Nazionale.

SPLENDORE SILENZIOSO

L'acqua accompagna e costruisce la vita onda dopo onda, senza limiti di tempo o spazio. Se un ostacolo interrompe il suo

cammino è in grado di aggirarlo e ricongiungersi al suo andare.

Incessantemente rispecchia tutto ciò che vi si riflette.

Si muove, evapora e ricondensa in pioggia, può passare tutti gli stati fisici dal liquido all'areiforme al solido senza perdere la propria essenza e facendo la spola tra terra e cielo.



Chiara Ferrante

Appassionata di piante, Laureata in Tecniche Erboristiche e Farmacia, sviluppa il proprio percorso attraverso la Fitoterapia e la Medicina Antroposofica. Collabora

con una parafarmacia apprezzando molto il rapporto con il pubblico. Responsabile della sicurezza in una azienda cosmetica. Pur essendo nata e cresciuta a Milano ama ritagliare momenti da dedicare all'osservazione delle piante in natura, incontro fondamentale per l'ampliamento della comprensione del vivente anche in relazione agli aspetti terapeutici per l'essere umano.

Ad osservarla ci si può perdere, domandandosi come sia possibile possedere questo infinito tesoro che nulla chiede e tutto dà.



CULTURA

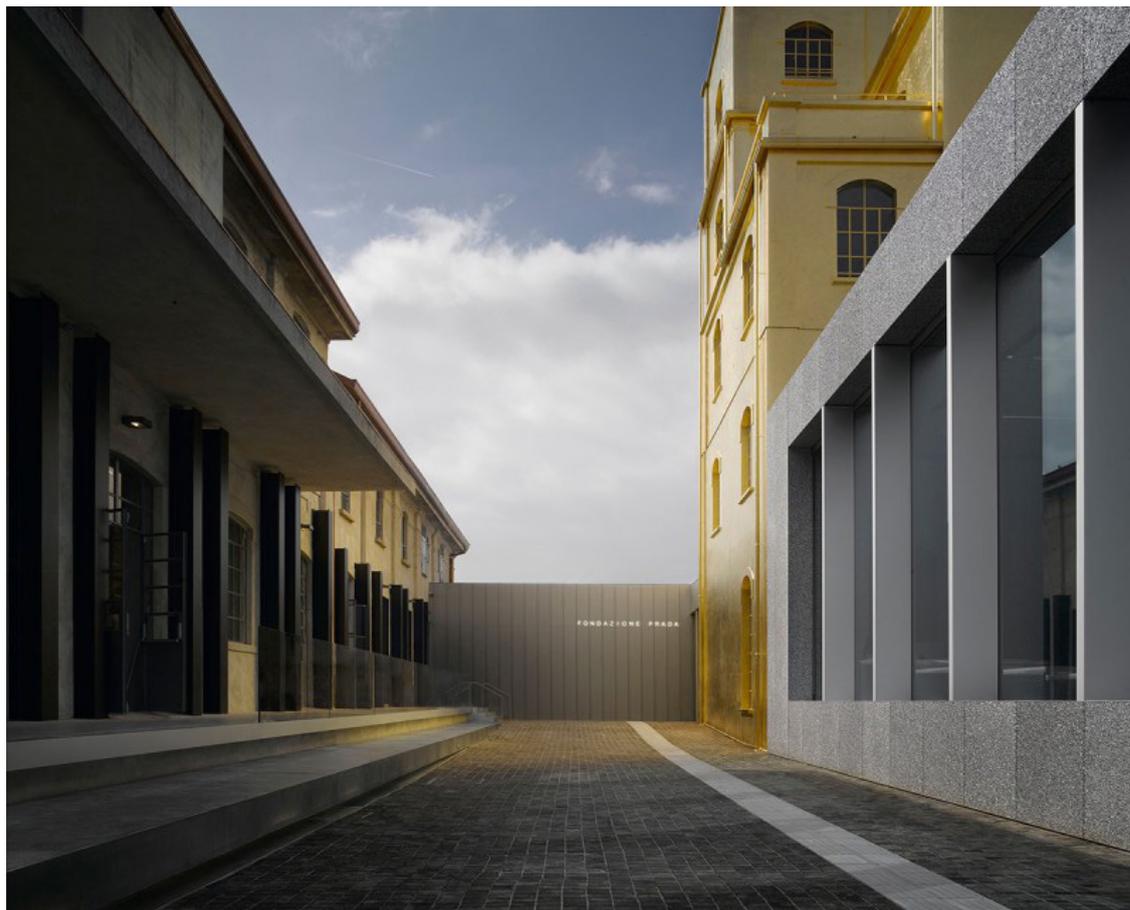
di Beatrice Chiara Ferrario

FONDAZIONE PRADA

Un'altra realtà culturale nel panorama milanese, di recente creazione, di cui la città può essere orgogliosa.

della trasformazione di una distilleria risalente agli anni dieci del Novecento caratterizzata da un'articolata configurazione architettonica che combina edifici preesistenti e tre nuove costruzioni (Podium, Cinema e Torre - La Torre, in via di

completamento, sarà aperta al pubblico in una fase successiva). Proprio la sede meneghina, inaugurata nel 2015, è stata uno dei punti nodali della rinascita cittadina che sull'onda del Expò sembra aver dato a Milano la sua giusta dimensione europea. Con 19.000 metri quadrati di cui ben 11.000 dedicati esclusivamente alle esposizioni, in una città priva di un museo dedicato all'arte contemporanea, La Fondazione Prada si candida, insieme all'Hangar Bicocca, ad essere il punto di riferimento dell'arte del presente in Italia.



Il progetto architettonico è stato realizzato dallo studio **OMA di Rem Koolhaas**, che sostiene: "Il progetto della Fondazione Prada non è un'opera di conservazione e nemmeno l'ideazione di una nuova architettura.

Fondazione Prada nasce a **Milano nel 1993** per volere di Miuccia Prada e Patrizio Bertelli, oggi ha due sedi, quella di Venezia a Ca' Corner della Regina e quella di Milano, risultato

Queste due dimensioni coesistono, pur rimanendo distinte, e si confrontano reciprocamente in un processo di continua interazione, quasi fossero frammenti destinati a non formare

mai un'immagine unica e definita, in cui un elemento prevale sugli altri. Vecchio e nuovo, orizzontale e verticale, ampio e stretto, bianco e nero, aperto e chiuso: questi contrasti stabiliscono la varietà di opposizioni che descrive la natura della nuova Fondazione. Introducendo numerose variabili spaziali, la complessità del progetto architettonico contribuisce allo sviluppo di una programmazione culturale aperta e in costante evoluzione, nella quale sia l'arte che l'architettura trarranno beneficio dalle loro reciproche sfide”.

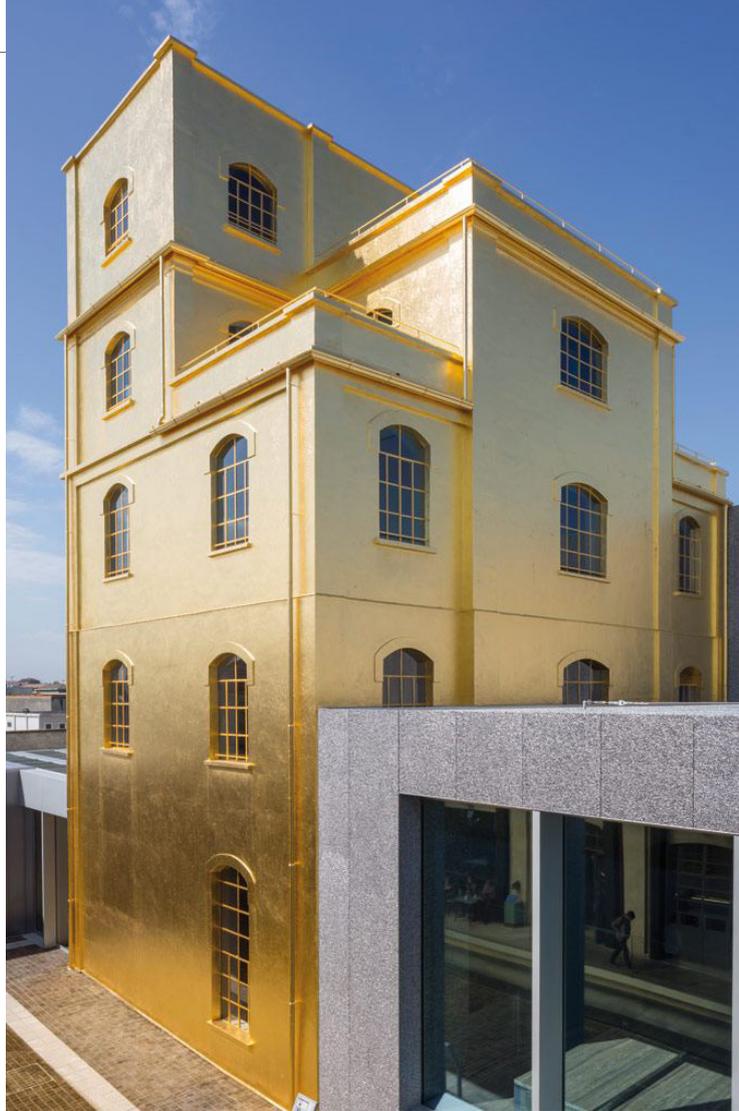
Il famoso e geniale architetto olandese sembra aver voluto dare una forma rinascimentale al generoso mecenatismo di Prada, il segno distintivo dell'impianto progettuale è infatti una **torre d'oro degna dei Medici**. Proprio dentro la torre è custodito il cuore pulsante della Fondazione, in un percorso che si snoda su quattro piani, dove le opere di Louise Bourgeois e di Robert Gober dialogano con il pubblico in un continuo gioco di rimandi al proprio vissuto e alla propria sensibilità. Altrove, non a caso sotto il livello della terra, troviamo invece l'unica altra opera scelta per rappresentare permanentemente la Fondazione: si tratta del Processo Grottesco di Thomas Demand, vero e proprio studio sul senso della realtà e della sua rappresentazione, un vero capolavoro dei giorni nostri.

Tra i diversi progetti della Fondazione vi è anche l'**Accademia dei Bambini**, il primo progetto dedicato all'infanzia, ideato

dalla neuropediatra Giannetta Ottilia Latis, che ne cura i progetti e i contenuti. L'allestimento architettonico, a cui ha collaborato un gruppo di giovani studenti dell'École nationale supérieure d'architecture de Versailles, è uno spazio capace di assumere fisionomie diverse adattandosi alle attività multidisciplinari che vi verranno svolte, non strettamente collegate alle mostre d'arte, ma aperte al dialogo intergenerazionale nell'esperienza di gioco, di creatività, di apprendimento e di scambio.

Completa la visita una sosta alla speciale caffetteria: progettato dal regista Wes Anderson, il **Bar Luce** ricrea l'atmosfera di un tipico caffè della vecchia Milano. Secondo sua affermazione, il regista ha cercato di dare forma a un luogo in cui gli piacerebbe trascorrere i suoi pomeriggi non cinematografici “... Credo che sarebbe un ottimo set, ma anche un bellissimo posto per scrivere un film”.

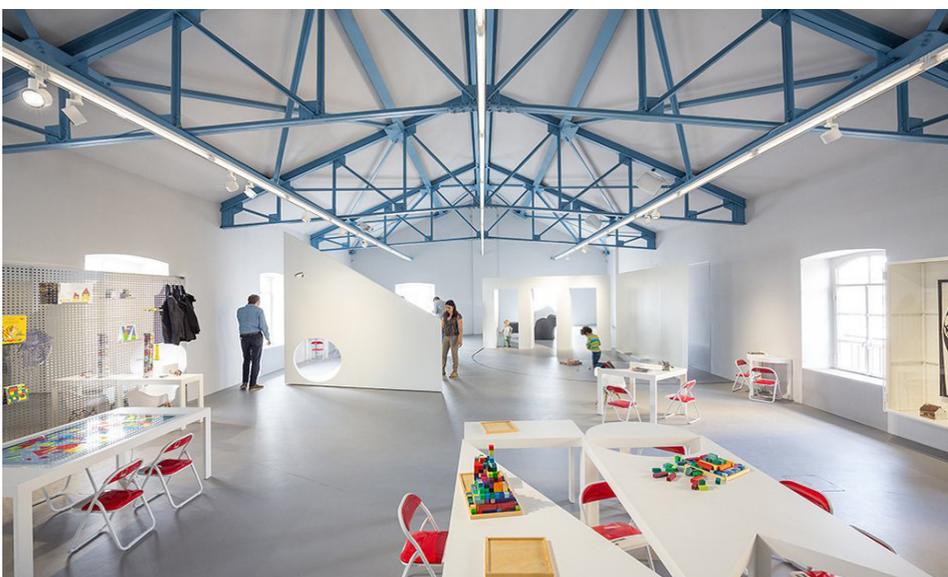
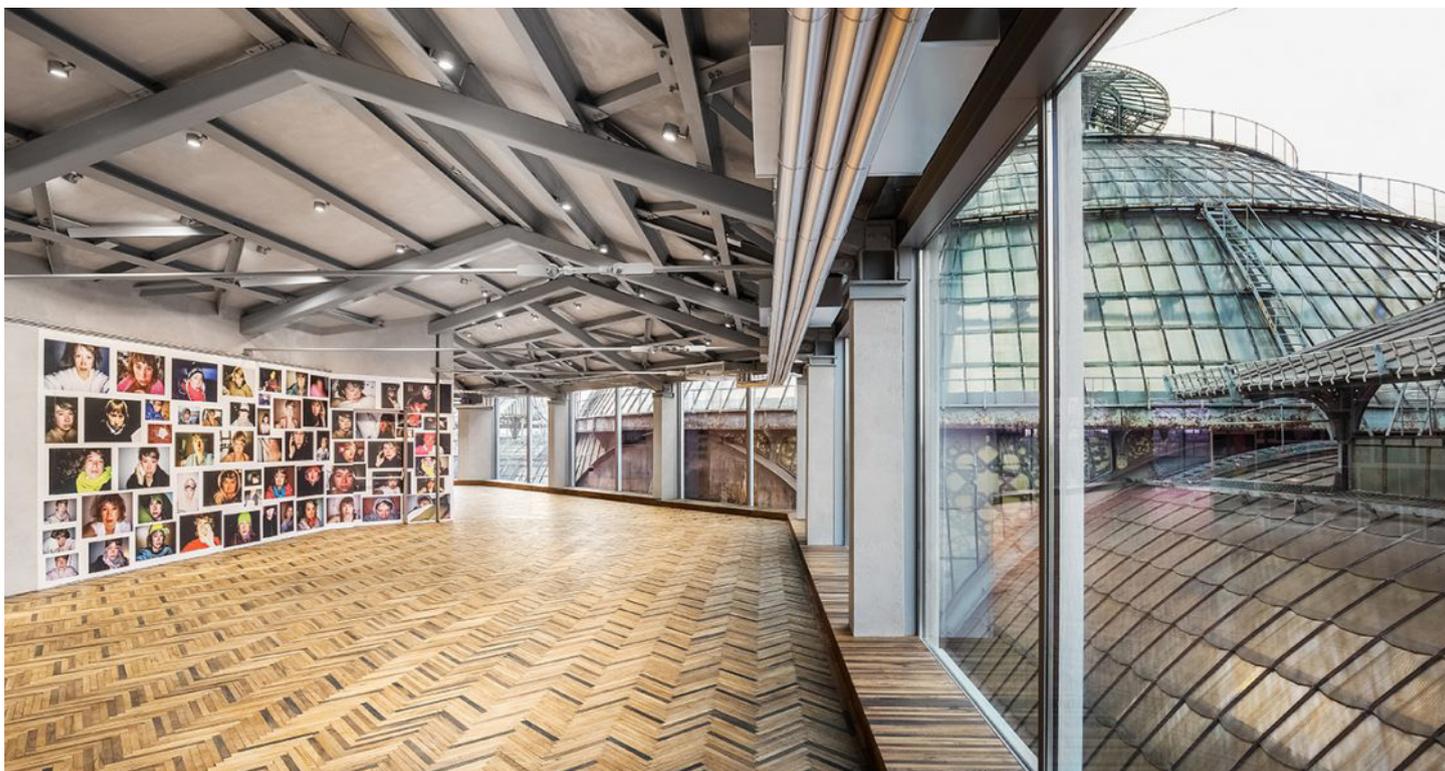
Gli arredi, le sedute, i mobili di formica, il pavimento, i pannelli di legno impiallacciato che rivestono le pareti e la gamma cromatica ricordano la cultura pop e l'estetica dell'Italia degli anni Cinquanta e Sessanta: tra le fonti iconografiche



vi sono in particolare due capolavori del Neorealismo italiano entrambi ambientati a Milano: *Miracolo a Milano* (1951) di Vittorio De Sica e Rocco e i suoi fratelli (1960) di Luchino Visconti, il tutto sotto al soffitto a volta che qui riproduce in “miniatura” la copertura in vetro di uno dei luoghi-simbolo cittadini, la Galleria Vittorio Emanuele.

Infine, proprio nel cosiddetto “**Salotto di Milano**”, Fondazione Prada ha appena aperto al pubblico Osservatorio, un nuovo, splendido, spazio dedicato alla fotografia che si trova in Galleria al di sopra dell'ottagono, al livello della cupola in vetro e ferro che copre la struttura realizzata da Giuseppe Mengoni tra il 1865 e il 1867. Gli ambienti, ricostruiti nel secondo dopoguerra a seguito dei bombardamenti che hanno colpito il





centro di Milano nel 1943, sono stati sottoposti a un restauro che ha preservato le strutture verticali portanti in cemento armato a vista, così come i solai in legno e laterizio, consolidati con elementi in ferro. Per i pavimenti è stato recuperato il legno dei rivestimenti originari, mentre i prospetti che si affacciano sulla cupola della Galleria si configurano come ampie vetrate.

Osservatorio è un luogo di

esplorazione e indagine delle tendenze e delle espressioni della fotografia contemporanea, della costante evoluzione del medium e delle sue connessioni con altre discipline e realtà creative. In un momento storico in cui la fotografia è parte integrante del globale flusso di comunicazione digitale, Fondazione Prada, attraverso le attività di Osservatorio, si interroga su quali siano le implicazioni culturali e sociali della

produzione fotografica attuale e della sua ricezione. Si estende così il repertorio di modalità e strumenti con i quali la Fondazione interpreta e si relaziona con il presente.



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!”



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



DOSCA

www.doscasancarlo.it

di Aldo Majno

RICORDI, PASSIONI E SOGNI A QUATTRO RUOTE

Pubblichiamo con piacere questo "AMARCORD" di Aldo Majno, giocato tutto sulle auto ammirate e vissute nell'infanzia, che hanno inoculato il bacillo dell'amore per tutte le auto d'epoca. Un amore che spesso sconfinava nel collezionismo e che si orienta quasi sempre verso quegli "oggetti" che ci hanno affascinato quando eravamo ancora ragazzini.

Aldo Majno, oltre al curriculum professionale che riportiamo a fianco, è uno dei quattro fondatori di Dosca di cui è attualmente vice Presidente, ed è un assiduo donatore di sangue assieme alla moglie e ai due figli.

FIAT Topolino Giardinetta



Avevo 7 anni quando papà comperò la 1100 (negli anni '50 non c'era bisogno di dire la marca della vettura, tutti sapevano che la "millecento" era una FIAT e la "millenove" era la potente Alfa Romeo). I primi ricordi che ho dei viaggi mi vedono seduto dietro ai sedili di papà e mamma, curioso di vedere la strada, felice quando sorpassavamo le Topolino o i grandi camion, ovviamente non legato da cinture di sicurezza, che non erano ancora state inventate.

Ricordo anche i saluti che facevo agli automobilisti che superavamo, inginocchiato sul largo sedile posteriore, sballottato ad ogni curva.

Così è nata la passione delle auto, che rappresentavano non solo la possibilità di evasione dalla città, ma anche il fascino della meccanica, dello sporcarsi le mani quando (spesso...) si rompevano, ma era anche facile ripararle con pochi attrezzi e molta fantasia.

Cambiare una gomma forata, pulire il filtro della benzina, smontare un carburatore e cercare di rimontarlo erano diventati per me adolescente dei divertimenti più che degli inconvenienti.

Quando poi alla fine degli anni '60 ho potuto comperare la mia prima auto con i soldi delle paghette e di qualche saltuario lavoro come barista (con 40.000 Lire una vecchia Ardea della Lancia...si circolava senza assicurazione, e la benzina costava 120 lire al litro...), ecco che il mio sogno di libertà si è realizzato.

Mi sentivo fiero di questa opera d'arte e d'ingegno anteguerra, lenta e ciociottella, che aveva oramai trent'anni, anche se i miei "ricchi" coetanei mi superavano con le loro scattanti Mini o sportive Fulvia coupè.

Perché scrivo di questi ricordi?

Perché la passione e l'interesse per le vecchie auto è collegata a ricordi della mia infanzia/giovinezza, alla conquista di viaggi, avventure, incontri, soste forzate, ripartenze spensierate.

Perché le forme delle carrozzerie un po' tonde, un po' squadrate, sempre aggraziate colpiscono ancora oggi anche chi in quegli anni non era ancora nato.

Perché i nostri nonni e padri che hanno progettato motori e meccaniche raffinate aiutano ancora oggi il progresso e la nostra possibilità di spostarci in libertà.

Da qualche anno le vecchie auto non si chiamano più così: sono diventate auto d'epoca o addirittura da collezione.

Certo era un'altra epoca: cent'anni fa pochissimi potevano concedersi il lusso di acquistare un'automobile, che veniva costruita in pochi esemplari da carrozzieri, poi prima dell'ultima guerra la FIAT ha iniziato a produrre in serie le 508 (la famosa Balilla) e le Topolino, la Lancia le Lambda ed Aprilia, auto che hanno affascinato generazioni di italiani, ma spesso come sogno e non come realtà. La canzone "se potessi avere 1000 lire al mese.." spiega più di tante parole.

Vi erano poi le competizioni, di cui la più amata era la 1000 Miglia (il nome vero era "la Coppa delle 1000 Miglia"), che aiutavano a far sognare milioni di spettatori assiepati sui bordi delle strade da Brescia a Roma (e ritorno sui mitici passi della Futa e Ratigosa), per vedere sfrecciare miti come Nuvolari



e Borzacchini sulle potenti Alfa Romeo, Caracciola sulle mastodontiche Mercedes, ma anche gli amici del garage vicino a casa che avevano iscritto alla gara la loro "creatura" ben preparata.

Già, perché la gran parte dei concorrenti erano amici e meccanici che elaboravano le loro vetture di tutti i giorni, come le Bianchi, le OM, le Itala o le straniere Citroen, Peugeot o Salmson, per poter vivere questi tre giorni di gloria correndo per le strade d'Italia, ben sapendo che di questa avventura se ne sarebbe parlato al bar per mesi e mesi.

Le competizioni aiutavano dunque non solo i costruttori a reclamizzare i loro prodotti, ma anche aumentavano le speranze di molti per poter acquistare un'auto.

Dopo la guerra i miti aumentano, perché le squadre ufficiali con Ferrari, Maserati, Lancia, BMW, Mercedes spopolano i concorrenti privati, creando leggende mitiche e folli (Stirling Moss e Manuel Fangio compiono sulle strade di allora, con gomme e freni degli anni '50, la cavalcata Brescia-Roma-Brescia alla media spaventosa di più di 150 km/h, soste comprese per benzina e bisognini...).

Divertente questo aneddoto: dopo la guerra era quasi impossibile e molto costoso acquistare i pneumatici.

La Pirelli per promozione decide di regalare un treno di gomme nuove ad ogni partecipante; così non pochi si sono iscritti alla 1000 Miglia, montato le gomme, fatto pochi chilometri di gara e sono poi tornati a casa felici.

Oggi si parla anche di vetture da collezione: ci si riferisce ad auto che hanno avuto una storia di competizioni, o sono appartenute a personaggi famosi, o hanno segnato la storia per i progressi tecnici di motori, telai, meccanica o carrozzerie. Oppure ci si riferisce ad appassionati, investitori, finanziarie o banche, che per amore o per interesse

possiedono auto vecchie o d'epoca. Quando si parla di Ferrari o Aston Martin, Bugatti

o Maserati, Alfa Romeo o Invicta, Lamborghini o RollsRoyce (e l'elenco è lunghissimo) gli zeri per acquistarle non finiscono mai.

Io amo e rispetto (senza se e senza ma) la 500 o la Bianchina come la 128 o la Giulietta del papà, del nonno o dell'amico, sempre tenute in garage o sotto al portico, che hanno non solo un grande valore affettivo, ma sono anche un modo di conservare le nostre radici, i nostri ricordi ed i progressi della tecnologia.

Comprendo bene la gioia di esporre a Concorsi d'Eleganza vetture perfette e di usarle per qualche giretto solo quando il sole splende.

Preferisco però potere guidare (ed

aggiustare..) la mia auto "vecchia" con la famiglia, coi figli, anche quando piove o devo mettere le catene da neve, affrontando passi alpini o stradine sterrate, sempre con amici che sanno fermarsi per un buon pane e salame (il bicchiere di vino c'è...ma il controllo anche..) in riva ad un fiume o in qualunque luogo di questa nostra splendida Italia.

Da questi viaggi che per anni ho compiuto durante le vacanze coi miei figli, con la scusa di far conoscere loro città d'arte e strade di campagna con poco traffico, mi è nata la passione di sognare, poter acquistare, restaurare (con ore ed ore di lavoro gratificante a volte si ed a volte no), ed infine guidare queste vecchie signore.

Il partecipare a raduni che richiamano centinaia di auto d'epoca permette di incontrare equipaggi italiani e stranieri mossi dal piacere di conoscere, viaggiare, incontrarsi e scambiare informazioni ed amicizia.

Lo spirito competitivo (che nel mio caso si manifesta con prove di precisione con i cronometri) spinge a voler dimostrare che anche oggi pilota ed auto sono e restano entità insuperabili, quando invece sulle



FIAT Balilla



FIAT Bugatti

vetture moderne oramai l'elettronica e i servocomandi tentano di impedire questo rapporto. Chi oggi compera una vettura aprendo il cofano per cercare di capire come è fatto il motore o provando le sospensioni? Ci si siede al volante e si controlla che sia comoda.

Chi partirebbe felice sapendo che forse, tra pochi chilometri, l'auto si può fermare e bisogna sporcarsi le mani e sudare sette camicie per farla ripartire? Io certamente (anche perché posso telefonare col modernissimo telefonino ed avisare che arriverò un po' più tardi..!)

Con le auto d'epoca riesco ad unire in un grande contenitore la passione per la meccanica, l'odore di olio e benzina, i sedili che profumano ancora di antico, i finestrini abbassati quando gli altri usano l'aria condizionata, gli spifferi di freddo d'inverno, le lente riprese in salita, le attente frenate quando occorre, la nostalgia degli anni passati, il piacere di aver apprezzato e mantenuto in vita parte delle mie radici familiari e la grande gioia di guidare. Cosa volere di più da un "oggetto"?



Aldo Majno ha lavorato come chirurgo all'Ospedale San Carlo Borromeo ed insieme al prof. Gibelli, al Dott. Toschi ed al Dott. Szego è fondatore di DOSCA. Ha lavorato

per un'organizzazione internazionale in Cambogia. Con la famiglia ed anche grazie agli Erasmus dei figli, ha molto viaggiato. Oltre alla "vetture vecchie", ama il mare e la montagna e tutto ciò che lo mette in contatto con le persone e la natura.



Alfa Romeo Giulietta Berlina

COME CI RISCALDIAMO RIDUCENDO I CONSUMI E L'INQUINAMENTO?



Dalla sua prima comparsa sulla terra, l'uomo più o meno "erectus", ha dovuto fronteggiare un'infinità di avversità, pericoli, carenze, ecc, che andavano dalle difficoltà per sfamarsi e dissetarsi, difendersi dagli attacchi di animali, sopravvivere a malattie e ferite, al difendersi dai rigori del clima.

Tutte situazioni perennemente presenti ancora oggi, seppur attenuate dalla scienza e dalle tecnologie via via sviluppatesi, ma su un punto, la difesa dal freddo, l'uomo ha dovuto attendere di scoprire il fuoco, unica fonte di calore "on demand" che gli permetteva di mitigare i rigori delle stagioni fredde (oltre a permettergli la cottura dei cibi). Può sembrare incredibile, ma il ricorso al

fuoco bruciando principalmente prodotti vegetali lignei, poi via via altri combustibili ritrovati in natura, è rimasta con poche varianti, e fino a circa metà del ventesimo secolo, ancora l'unica fonte di calore, se si esclude la geotermia, con cui ci siamo scaldati. Poi nella seconda metà del ventesimo secolo sono cominciate a comparire tecnologie più sofisticate, molte rivolte allo sfruttamento della più grande fonte di energia, il sole, altre scientificamente più evolute e innovative come il nucleare; e ciò non è stato solo dettato da esigenze economiche, ma anche da esigenze di salvaguardia ambientale, perché cominciava ad affiorare nelle sue reali e spaventose dimensioni il problema dell'inquinamento dell'atmosfera, in particolare per i forti

accumuli dei così detti gas serra che altro non sono se non i gas risultanti principalmente dalla combustione di materiali fossili.

In questo articolo ci soffermiamo principalmente sull'evoluzione in termini di efficienza e di difesa dell'ambiente, dei sistemi di riscaldamento domestico, concentrandoci in particolare su una tecnologia che offre al momento il più efficace risparmio energetico e il più basso tasso di inquinamento: la pompa di calore, adatta anche a piccoli agglomerati abitativi.

A livello europeo, l'energia consumata nell'edilizia residenziale per riscaldare gli ambienti e per la produzione di acqua calda sanitaria rappresenta circa il 40% dei consumi energetici e rappresenta circa il 35% delle emissioni totali di anidride carbonica, una delle cause principali dell'effetto serra e del conseguente innalzamento della temperatura del globo terrestre.

Intraprendere interventi di risparmio energetico significa:

- **consumare meno energia**
- **ridurre i costi di riscaldamento**
- **ridurre i consumi di combustibile da fonti fossili**
- **contribuire alla riduzione dell'inquinamento**
- **investire i risparmi ottenuti.**

Per il riscaldamento delle nostre abitazioni viene consumata quotidianamente molta energia e le nostre bollette continuano ad aumentare.

Come possiamo ridurre i costi di produzione del calore e contestualmente contribuire alla riduzione dell'inquinamento atmosferico?

Ad oggi la soluzione più innovativa per la riduzione dei consumi di combustibile è rappresentata dall'utilizzo di innovative Pompe di Calore.

La Pompa di Calore si può definire come una macchina in grado di trasferire le calorie presenti in un fluido a temperatura più bassa (come ad esempio aria esterna, acqua di falda, acque superficiali, calore del terreno, etc) ad un altro a temperatura più alta, il tutto con efficienze elevate a cui corrisponde un alto risparmio energetico e quindi economico, con un importante beneficio ambientale dovuto al minor consumo di combustibile.

La Pompa di Calore è una macchina che ha avuto un notevole sviluppo tecnologico e di mercato soprattutto all'estero, e che adesso sta riscuotendo sempre più interesse anche in Italia per i notevoli risparmi energetici, e quindi economici, che si possono conseguire.

In commercio oggi esistono diversi tipi di Pompe di Calore, quelle elettriche cioè funzionanti per mezzo di un compressore azionato da energia elettrica e quelle che utilizzano cicli ad assorbimento, dove l'input energetico è fornito da gas metano o GPL.

Entrambi le tipologie evidenziano interessanti vantaggi energetici/economici, però differenti sono gli ambiti dimensionali in cui è massimo il loro rendimento e quindi la convenienza al loro impiego.

Le Pompe di Calore azionate elettricamente non hanno alternativa nelle applicazioni di grande dimensione, con potenze da circa 500 kWt fino ai 20 MWt, come sistemi di teleriscaldamento, laddove quelle ad assorbimento evidenziano vantaggi superiori alle elettriche nel campo delle potenze inferiori, copribili con abbinamento di più unità modulari standard da 35 kWt, come nel caso di singoli edifici.

Tra le varie sorgenti di calore con cui è possibile alimentare una pompa di calore, l'utilizzo dell'aria esterna è di particolare interesse in quanto è presente ovunque e consente di contenere i costi di investimento perché rispetto ad altre fonti di calore, come ad esempio l'acqua di falda, non necessita di opere di presa e di nessuna pompa ma solo di un ventilatore che aspira l'aria esterna, consumando molto meno energia delle pompe di circolazione dell'acqua. Si evitano inoltre i costi e le problematiche di gestione/manutenzione proprie ad esempio di un sistema geotermico, oltre ovviamente alle problematiche connesse all'iter autorizzativo.

Le pompe di calore ad

assorbimento a gas metano operano senza problemi anche quando la temperatura dell'aria esterna invernale scende sino a -20°C a differenza delle pompe di calore elettriche che invece presentano problemi di freezing quando la temperatura dell'aria esterna scende sotto gli 0°C .

Inoltre nel caso di pompe di calore alimentate con energia elettrica i costi per l'adeguamento della connessione alla rete e i costi dell'energia (generalmente in bassa tensione per utenze residenziali), sono di fatto elevati e comportano una minore redditività rispetto alle pompe di calore alimentate a gas.

Pertanto, nel caso di impianto di riscaldamento ambiente al servizio di un singolo edificio, la soluzione più vantaggiosa è costituita da una pompa di calore ad assorbimento a gas con impiego di aria esterna come fonte rinnovabile.

Tali pompe di calore consentono la produzione di energia termica sotto forma di acqua calda mediante recupero di energia termica dall'aria esterna e utilizzo di gas naturale.

A livello europeo è stata condotta un'indagine sui possibili risparmi energetici nei diversi ambiti ed è stato lanciato, nell'ambito del Programma di Ricerca FP7 della Comunità Europea, il progetto HEAT4U ovvero pompe di calore ad assorbimento a gas per l'edilizia residenziale, individuate come la risposta più adeguata alle esigenze del settore.



Fig. 1 – Pompa di calore ad assorbimento alimentata a gas metano di tipo aria-acqua di potenza termica utile 35 kW



Fig. 2 – Pompe di calore al servizio del condominio sito a Milano in via Cardano

Anche l’Agenzia Governativa del Regno Unito ha individuato nelle pompe di calore ad assorbimento la tecnologia strategica migliore per la produzione di energia termica per riscaldamento ambiente; in particolare l’agenzia stima che le pompe di calore ad assorbimento, che attualmente coprono il 3% del fabbisogno termico nazionale, copriranno entro il 2030 circa il 30% del fabbisogno energetico britannico ed entro il 2050 il 40% del fabbisogno.

La pompa di calore ad assorbimento è caratterizzata da un elevato rendimento energetico: **l’efficienza media** ottenibile durante la stagione invernale, considerando i dati orari di temperatura esterna tipici della pianura padana e una temperatura di mandata dell’acqua calda prodotta di 50°C, è **pari al 150%** mentre una normale caldaia convenzionale consente di ottenere un’efficienza nell’uso del combustibile dell’85%-90%.

Ciò significa che questa apparecchiatura di fatto **dimezza o quasi i consumi di gas naturale e quindi i costi per il riscaldamento.**

Le pompe di calore proposte sono di tipo modulare, con una taglia minima di circa 35 kWt cad. Essendo modulari, non vi è limite al numero di unità che possono essere installate e quindi alla potenza termica che può essere resa disponibile. Le unità potranno essere collocate **direttamente all’aperto**, ad esempio sulla terrazza della copertura del condominio, essendo le apparecchiature costruite specificamente per installazione esterna senza necessità di coperture o protezione dagli agenti atmosferici. Inoltre, ove richiesto, le unità possono funzionare in modalità reversibile, idonee sia alla produzione di acqua calda che di acqua refrigerata, per consentire durante la stagione estiva di alimentare anche un sistema di condizionamento.

Ad oggi si contano più di 12.000 unità installate; le figure successive mostrano alcuni esempi di installazione di pompe di calore al servizio di alcuni condomini siti a Milano.

CONSIDERAZIONI ECONOMICHE

Per poter valutare la convenienza ad installare un impianto a pompe di calore aria-acqua ad assorbimento, alimentate a gas metano, viene presentato nel seguito un esempio di fattibilità economica relativa ad una riqualificazione energetica di impianto di riscaldamento ambiente centralizzato al servizio un condominio sito in una città della Pianura Padana e costituito da circa 20 appartamenti da 100 m2 cadauno.

Il fabbisogno termico annuo di riscaldamento ambiente del condominio preso ad esempio può essere ipotizzato dell’ordine di 300.000 kWh per una stagione tipo invernale.

Immaginando che nella situazione esistente l'energia termica sia prodotta mediante caldaie convenzionali con rendimento pari all'85% e alimentate a gas metano, il costo annuo complessivo per il riscaldamento ambiente può essere stimato pari a circa 25.000 € all'anno.

Nella situazione di progetto, la riqualificazione della centrale di produzione prevede la sostituzione delle caldaie esistenti con n. 4 pompe di calore aria-acqua ad assorbimento a gas da circa 35 kW cadauno.

Tale soluzione consente di ridurre il consumo di combustibile di circa il 40%, con un risparmio economico annuo dell'ordine di 10.000 € all'anno.

Inoltre, la nuova soluzione consente di poter accedere agli incentivi previsti dal Conto Termico che per l'impianto in esame possono essere stimati pari a circa 7.000 € all'anno per i primi 5 anni di esercizio.

Pertanto, il margine operativo lordo connesso alla realizzazione dell'impianto può essere stimato dell'ordine di

17.000 € all'anno.

Si ritiene che il costo di investimento del nuovo impianto possa essere di circa 60.000 €; pertanto la soluzione proposta ha un tempo di ritorno dell'investimento di poco superiore a 3 anni.

Inoltre, la riqualificazione energetica della centrale determinerà notevoli benefici a livello ambientale in quanto consentirà una riduzione di circa 20 tonnellate all'anno di CO₂.

Il sistema impiantistico descritto rappresenta pertanto un'opportunità per operare un efficientamento sulle centrali di produzione esistenti, con vantaggi sia economici, in termini di riduzione dei costi di esercizio, sia ambientali, in termini di emissioni evitate in atmosfera e di confort ambientale. Infine si evidenzia che l'installazione di pompe di calore ad assorbimento

Andrea Masella



Laureato in Ingegneria civile, si è specializzato nella progettazione impiantistica, settore in cui svolge la libera professione da circa 15 anni, collaborando alla predisposizione di progetti di centrali termiche a pompe di calore, centrali di trigenerazione e di teleriscaldamento; dal 2012 è docente del corso di "Impianti tecnici dell'edilizia" presso l'Università degli

Studi di Brescia - Dipartimento di Ingegneria Civile, Architettura, Territorio, Ambiente e di Matematica.

consente di ottenere un miglioramento nella classificazione energetica degli edifici, con conseguente rivalutazione commerciale degli immobili.



Fig. 3 – Pompe di calore al servizio di uffici e residenze a Milano in via Gabba

LE CAUSE DEL PRURITO: COME RICONOSCERE UN'ALLERGIA

per cortese concessione di

**SAPERE &
SALUTE**
EDUCAZIONE SANITARIA, PREVENZIONE, AUTORIZZAZIONE IN FARMACIA



PUÒ COMPARIRE OVUNQUE. QUANDO NON ESISTE UN CHIARO ELEMENTO CHE LO PROVOCA, IL PRURITO È UNO DEI SEGNALI DEL NOSTRO CORPO PER INDICARCI CHE QUALCOSA NON VA.

In molti casi il problema nasce direttamente a livello cutaneo: un'inflammatione, magari dovuta al contatto con una sostanza irritante, la secchezza della cute (xerosi), tipica

degli anziani e di chi soffre di dermatite atopica. Oppure patologie dermatologiche che si associano a manifestazioni cutanee come l'eritema solare, caratterizzato da piccole lesioni, l'orticaria cronica o la dermatite da contatto, che si manifesta anche con desquamazione. O ancora la scabbia, causata da un acaro che vive sotto la pelle e che può dare come unico sintomo il prurito, soprattutto notturno.

SE LA PELLE NON C'ENTRA.

Ma il prurito può anche nascere "lontano" dalla pelle, coinvolgere tutto il corpo e persistere a lungo. Succede quando la patologia che lo causa non è dermatologica, come per esempio malattie renali croniche, epatiche, diabete, problemi alla tiroide, alcune forme di tumore o malattie neurologiche. In alcuni casi all'origine del prurito ci può essere un semplice disagio psicologico.

Aforisma del Giorno

**NON BASTA FARE IL BENE,
BISOGNA ANCHE FARLO BENE.**

Denis Diderot



LO ZUCCHERO FAVORISCE LA CRESCITA DEI TUMORI?

per cortese concessione di



SÌ E NO. GLI STUDI DIMOSTRANO CHE UN ELEVATO CONSUMO DI SOSTANZE IN GRADO DI ALZARE RAPIDAMENTE L'INDICE GLICEMICO È CORRELATO A UN AUMENTO DI FATTORI CHE FAVORISCONO L'INFIAMMAZIONE E LA CRESCITA CELLULARE, MA LA RELAZIONE DIRETTA È STATA DIMOSTRATA SOLO NEL CASO DEL CANCRO DEL SENO. UNA RIDUZIONE DRASTICA DEL CONSUMO DI ZUCCHERI NON È NECESSARIA: BASTA LA MODERAZIONE, INDIPENDENTEMENTE DALLA FONTE.

IN SINTESI • Le **cellule** utilizzano il glucosio come **fonte energetica** e questo ha dato origine all'ipotesi che un consumo eccessivo di zuccheri possa fungere da benzina per i tumori, aumentando sia il rischio di ammalarsi sia la gravità della malattia.

- Tutti gli zuccheri alimentari vengono scissi dall'organismo nei relativi zuccheri semplici (glucosio, fruttosio, galattosio eccetera). Le cellule sono in grado di usare come "benzina" **solo il glucosio**.

- Gli **studi epidemiologici** non hanno dato risultati certi sulla correlazione tra consumo di zuccheri e sviluppo del cancro, con **l'eccezione del cancro del seno**.

- Altri studi hanno dimostrato che sia il glucosio sia il fruttosio sono in grado di alzare la **concentrazione di insulina nel sangue**. Questo ormone è a sua volta responsabile della produzione di **fattori proinfiammatori e di crescita** che sono favorevoli al tumore.

- Anche se un individuo elimina completamente tutte le fonti dirette di zucchero nella dieta, **l'organismo demolisce grassi e proteine per trasformarli in glucosio**, l'unica molecola energetica della cellula.

- Di conseguenza, alla luce degli studi disponibili, è ragionevole **limitare il consumo di zuccheri da qualsiasi fonte**

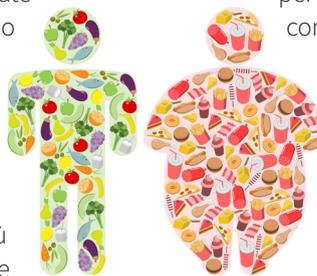
(compresi i vegetali), **ma non** è ragionevole **eliminarli del tutto** o, peggio, credere che esistano zuccheri "naturali" e quindi più sicuri di altri.

PER APPROFONDIRE Tra le affermazioni più comuni presenti nelle diete che promettono, senza alcuna prova scientifica, di modificare il decorso di un tumore, c'è quella per cui un malato di cancro dovrebbe eliminare completamente gli zuccheri dalla propria alimentazione. Cosa c'è di vero in quest'affermazione? Secondo un'ipotesi, si tratta di una **interpretazione errata della tomografia emissione di positroni (o PET)**, un esame comunemente eseguito per individuare le metastasi usando come **marcatore proprio il glucosio**. Le **cellule tumorali** vengono identificate proprio perché consumano molto glucosio, ma questo è più una conseguenza della malattia (caratterizzata da una eccessiva attività delle cellule maligne che di conseguenza hanno più bisogno di energia di quelle sane) piuttosto che una causa.

Come spesso accade, l'affermazione è un'**eccessiva semplificazione di una questione molto complessa** che parte dalla definizione stessa di zucchero. Nella nostra cucina si trova soprattutto

uno **zucchero complesso**, il **saccarosio** o zucchero da tavola, composto da due zuccheri semplici, il **glucosio** e il **fruttosio**. La composizione dello zucchero da tavola non varia a seconda del tipo di zucchero presente sugli scaffali del supermercato: non ci sono quindi differenze (nemmeno in termini nutrizionali) **tra lo zucchero bianco e lo zucchero bruno** o "integrale", nel quale sono semplicemente presenti alcune impurità che conferiscono il caratteristico colore brunoastro. Nell'alimentazione comune sono presenti altri zuccheri, come il **maltosio** (composto da **due molecole di glucosio** unite tra loro) o il **lattosio** (composto da **galattosio e glucosio**). I diversi zuccheri si differenziano per **potere dolcificante** e per indice glicemico, cioè per capacità di innalzare la concentrazione di insulina nel sangue quando vengono consumati.

L'**insulina** è l'ormone prodotto dal nostro organismo in risposta all'aumento di zuccheri nel sangue (glicemia), ma regola anche altri aspetti del funzionamento del nostro organismo e per questo è considerata un **ormone chiave nella relazione tra cibo e cancro**. Troppa insulina in circolo, per esempio, induce una produzione eccessiva di



testosterone, l'ormone sessuale maschile, nella donna. Inoltre l'insulina favorisce la produzione di un **fattore di crescita** chiamato **IGF-1** che è un vero e proprio fertilizzante per le cellule in generale e in particolare per quelle cancerose. Alcuni tumori, come per esempio quello del seno, sono particolarmente sensibili all'azione combinata degli ormoni sessuali e dei fattori di crescita e risultano quindi, in alcuni studi, più strettamente legati al consumo di zuccheri.

IL GLUCOSIO, BENZINA CELLULARE

Tutti gli zuccheri complessi vengono scissi, durante la digestione, nei relativi **zuccheri semplici** (glucosio, fruttosio, galattosio eccetera). Le **cellule dell'organismo**, siano esse sane o cancerose, **utilizzano come fonte energetica il glucosio**.

Alcune ricerche hanno però dimostrato che mentre le cellule sane "bruciano" il glucosio per produrre energia all'interno di organelli cellulari chiamati mitocondri e con un processo noto col nome di ciclo di Krebs, le cellule cancerose utilizzano il glucosio in modo diverso, attraverso un processo chiamato glicolisi che avviene al di fuori dei mitocondri. In che modo queste due modalità di utilizzo della stessa fonte energetica possono influenzare la malattia (sempre che vi sia una influenza diretta) è ancora ignoto ed è argomento di ricerca. Chiunque suggerisca di eliminare gli zuccheri dalla dieta del malato di cancro per via di queste conoscenze parziali lo fa senza che vi siano dimostrazioni di una effettiva utilità. Un altro elemento fuorviante spesso presente nei consigli nutrizionali in rete riguarda la fonte degli zuccheri: il corpo umano non distingue tra il saccarosio proveniente da una fetta di torta e quello contenuto in una carota. Così come non distingue tra il fruttosio ottenuto dalla demolizione del saccarosio e quello contenuto nella frutta: dal punto di vista chimico si tratta della stessa molecola.

Ridurre il consumo di dolci o caramelle fa certamente bene in generale ed è un buon modo

HYPERGLYCEMIA



per combattere l'obesità, ma non serve se poi si consumano grandi quantità di frutta,

contenenti altrettanti zuccheri, o si dolcifica il caffè con il fruttosio. Non solo: se anche riuscissimo a evitare qualsiasi tipo di zucchero o di carboidrato nella dieta, ci penserebbe il nostro corpo a **smontare grassi e proteine e a trasformarli in glucosio**, poiché questa è l'unica molecola che le nostre cellule sanno utilizzare per produrre energia.

ALCUNI STUDI DISPONIBILI Uno studio olandese pubblicato nel 2007 sull'International Journal of Cancer e condotto con la partecipazione di oltre 120.000 persone ha verificato la relazione tra sviluppo di tumori e consumo di zuccheri, senza riuscire a trovarne alcuna sufficientemente solida.

Una **metanalisi degli studi esistenti**, pubblicata nel 2008 sull'American Journal of Cancer Nutrition, dimostra che una dieta con pochi zuccheri si associa a una salute generale migliore (per esempio per una riduzione del diabete di tipo 2 e delle malattie cardiovascolari), ma di nuovo non trova alcuna correlazione diretta tra consumo di zucchero e cancro.

Uno studio pubblicato nel gennaio 2016 su Cancer Research ha invece dimostrato che, almeno per quanto riguarda il **cancro del seno**, una dieta ricca di fruttosio favorisce la crescita del tumore, confermando così ricerche precedenti che avevano collegato

l'eccesso di zuccheri a questa malattia. In questo caso, però, lo studio è stato condotto con topi di laboratorio nutriti con grandi quantità di fruttosio, in una situazione assai diversa da quella di un essere umano che mangia normalmente. Lo studio fornisce però altre informazioni



interessanti: il fruttosio, infatti, non viene utilizzato come fonte energetica diretta dalle cellule ma, attraverso l'innalzamento dell'indice glicemico, stimola la presenza di **fattori infiammatori**. Ed è proprio l'**ambiente infiammato**, e non l'utilizzo degli zuccheri come energia per la moltiplicazione delle cellule, ad aiutare il tumore a crescere.

IN CONCLUSIONE In conclusione è **probabile** (e abbastanza sicuro per qualche riguarda il cancro del seno) **che una dieta troppo ricca di zuccheri possa favorire la malattia** attraverso un meccanismo di mantenimento dell'infiammazione nell'ambiente circostante il tumore, anche se per molti tipi di cancro mancano dati epidemiologici a sostegno di questa ipotesi basata soprattutto sulle conoscenze di biologia cellulare e sugli studi negli animali. È certo però che **una dieta a ridotto contenuto di zuccheri aiuta a tenere a bada alcuni fattori di rischio indiretto** sia per lo sviluppo del cancro sia per la sua progressione e metastatizzazione, come **l'innalzamento repentino della glicemia** legato al consumo di cibi ad alto indice glicemico **e l'obesità**.

Nell'pratica, quindi, un **consumo moderato di zuccheri** è non solo accettabile ma necessario per il buon funzionamento dell'organismo, **mentre vanno aboliti tutti gli eccessi** (da qualsiasi fonte, anche vegetale), e questo non solo per prevenire il cancro ma più in generale tutte le malattie croniche come il diabete e i disturbi cardiovascolari.

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 Borromeo di Milano.



DOSCA

www.doscasancarlo.it

VITA SANA E
PREVENZIONE

FETTUCCINE ALLA CREMA DI POMODORINI SECCHI



Ingredienti per le fettuccine:

100 gr farina integrale
60 gr latte di soia

Ingredienti per la crema:

80g di anacardi
140 ml di brodo vegetale
50g di pomodorini secchi
1 cucchiaino di lievito in scaglie
1 cucchiaino di succo di limone fresco
1 spicchio di aglio
basilico
sale rosa e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Disponete la farina su un piano, create un incavo nel centro, aggiungete il latte, mescolate

inizialmente con una forchetta, prendendo man mano la farina dai bordi poi lavorate con le mani fino a far assorbire tutta la farina che si trova sul piano da lavoro e ottenete un panetto sodo e liscio. Avvolgete l'impasto nella pellicola trasparente e lasciatela riposare 15 minuti poi sarà pronta per la stesura. Unite anacardi, brodo vegetale, pomodorini secchi, lievito in scaglie, succo di limone e aglio in un mixer e frullate fino ad avere un composto liquido. Aggiungete basilico e condite con sale rosa e pepe a piacere. Se la salsa dovesse risultare troppo densa aggiungete un cucchiaino o due di acqua di cottura.



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 Hippokratro General Hospital of Thessaloniki come nutrizionista per donne con gravidanze ad alto rischio. Specializzata in alimentazione vegetariana e vegana, partecipa costantemente a congressi di Colin Campbell. Attualmente esercita la libera professione di Nutrizionista.

MODA,
TENDENZE
E ATTUALITA'

di Martina Rossi

COSA CI METTEREMO E PERCHÉ AMMETTIAMOLO, SIAMO TUTTE UN PO' FASHION ADDICTED.



Nella stagione invernale che è alle porte cosa ci metteremo?

Andranno di moda le gonne o i pantaloni? Io personalmente sono sempre più propensa al pantalone che risolve tutte le situazioni, ma qualcosa di interessante devo dire che bolle in pentola anche lato pro-gonna.

Ma voi siete pronte a districarvi tra gonne plissettate, modelli tubino, gonne lunghe eleganti e pantaloni palazzo, cigar pants o jeans a zampa?

Sulle passerelle abbiamo visto sfilare sia minigonne super sexy, in pelle e con maxi volant, che gonne super luxury, corte e lunghe, sullo stile di Balmain, ma sono

anche tornati finalmente i pantaloni ampi e maschili, quelli comodi comodi perfetti sia con scarpe flat che con il tacco 12.

Che siate per un tipo di abbigliamento comodo, o assolutamente femminile, leggete qui sotto un veloce vademecum di quello che vi offre questa stagione.

La donna mai come adesso si dimostra

COLORI PANTONE DA NEW YORK



I colori Pantone 2018 visti a New York sono 10 e tutti perfetti per la stagione fredda. Non c'è traccia del Greenery, colore moda 2017, ma sulle stesse nuances spunta il Golden Lime, una variante verde più acida e decisamente autunnale. E poi lo Shaded Spruce, un verde ottanio di gran tendenza durante i mesi freddi. Lo trovo estremamente elegante, e poi sta davvero bene a tutte! Gli azzurri non mancano, dal delicato Marina che ricorda un bel cielo limpido al Navy Peony, un blu profondo perfetto soprattutto sui tessuti come il velluto. Da non perdere il Grenadine che è un rosso molto deciso e il Tawny Port, un bordeaux con accenni violacei davvero straordinario.

COLORI PANTONE DA LONDRA



Qui ritroviamo il Navy Peony che evidentemente è stato utilizzato largamente dagli stilisti inglesi. Molto bello l'uso del Royal Lilac, un viola deciso che ormai da alcuni anni è tornato a farci compagnia. Si fanno spazio diverse tinte nude come Toast che è molto vicino al camel e l'Otter, un fango molto scuro. Infine c'è il Flame Scarlet un rosso deciso e intenso che sta bene con ognuno di questi colori.

forte, e fa suoi anche i tipici capi dell'uomo dandy, **giocando con la mascolinità**. Ed è un grido di ribellione questo, decisamente **glam-rock**, che fa apparire la donna anche androgina, ma soprattutto rispecchia il fatto che sa quello che vuole e anche come ottenerlo.

Ma vediamo allora su cosa dovremo concentrare i nostri prossimi acquisti:

Lato gonne, quelle a matita la faranno da padrone, perché non solo loungette ma bensì risultano un capo super femminile, che ben si presta alla versione più elegante, ma anche al casual con le dovute accortezze. In autunno abbinata ad un giubbotto in pelle e dei bikers, la gonna a matita è assolutamente rock and roll!

Se il vostro stile invece è un po' più classico non potrete rinunciare almeno ad una **gonna a ruota**, che nelle sfilate è stata proposta anche in tweed, perfetta

per i mesi freddi! E poi, per le freddolose, un must saranno le **gonne in velluto o lana con decorazioni floreali**, ma niente effetto nonna, anzi! I fiori sono declinati in versione sportivo/rock, e questi materiali che di solito accostiamo alla tradizione, abbandonano la loro regalità per essere vissuti nella quotidianità.

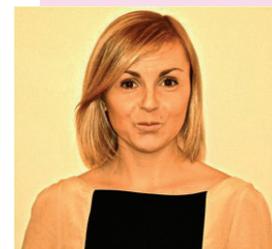
E se le stampe floreali restano, torna anche a gran voce il **pigiama**, con i suoi pantaloni comodi, come indumento ultra chic. Fate un giro su Instagram per vedere quanti cuori ha già conquistato quest'estate! Un po' come la tendenza **lurex multicolor**, che tanto ricorda gli anni '70 e le stampe Missoni. Per l'inverno i colori si scuriscono ma la voglia di Disco '70 non pare calare!

Nel dubbio c'è comunque chi ha fatto sfilare la **gonna indossata sul pantalone**, ed è una idea che già aveva fatto capolino più di una volta... che finalmente riesca a prendere piede?

Sui colori poi c'è da scrivere un nuovo dizionario, come ogni anno d'altronde.

I colori moda Pantone autunno/inverno 2017-2018 segnano le tendenze fashion della stagione fredda e questa volta ci sono interessanti novità. Sono ben due (!!) le palette che l'istituto ha rilasciato: una dedicata alla New York Fashion week e l'altro alla settimana della moda di Londra.

Non più solamente 10 colori dunque, ma bensì 20.



Martina Rossi

Dopo la laurea in Cinema, Musica e Teatro all'università di Pisa, si è trasferita a Torino per seguire il master in Editing e Scrittura

per Prodotti Audiovisivi. Oggi lavora e collabora come autrice con diverse realtà di comunicazione.

**MODA,
TENDENZE
E ATTUALITA'**

di Martina Rossi

WEEK END IMPEGNATI A MILANO

ANCHE CON LA PIOGGIA E CON I BAMBINI.



ORGANIZZARE UNA GITA DI FAMIGLIA ALL'ACQUARIO CIVICO

Se vivete a Milano o nei dintorni, non potete non andare almeno una volta nella vita all'Acquario Civico. E quale giornata migliore se non una di pioggia? Tanto più se avete dei bambini: qui impareranno un sacco di cose divertendosi! All'interno di un edificio Liberty, a pochi passi dal Parco Sempione, è possibile ammirare la grande vasca marina con ricciole, branzini, palombi



e meduse. L'Acquario è aperto dal martedì alla domenica, dalle 9.00 alle 17.30.

VISITARE L'INSOLITO MUSEO DEGLI STRUMENTI MUSICALI, ALL'INTERNO DEL CASTELLO SFORZESCO

Siete appassionati di musica? O magari lo sono i vostri figli? Sapevate che dal martedì alla domenica, dalle 9.00 alle 17.30 potete andare al Museo che ospita una serie di strumenti a tastiera, strumenti europei ad arco, a pizzico e a fiati, e strumenti provenienti da Africa, Cina, Giappone e Australia? Io no, l'ho scoperto da poco e provvederò a rimediare!



UNA LEZIONE POMERIDIANA AL PLANETARIO

Se volete incantare i vostri bambini durante una giornata di pioggia, Milano offre una splendida opportunità. All'interno



dei Giardini Pubblici Indro Montanelli, il Planetario Ulrico Hoepli offre la possibilità di osservare il cielo, con le sue stelle e la sua magia. Il sabato e la domenica, alle 15.00 e alle 16.30, è possibile imparare a conoscere le principali costellazioni e i più importanti fenomeni astronomici. Un appuntamento imperdibile per avvicinarsi all'astronomia, o per ammirare uno spettacolare cielo stellato. Di tanto in tanto, il Planetario organizza inoltre spettacoli per bambini con l'obiettivo di insegnare loro l'astronomia, divertendoli.

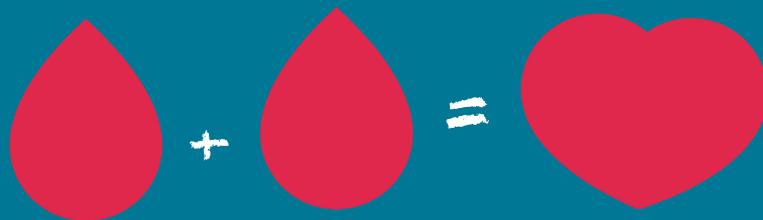
REGALSI UN'ESPERIENZA UNICA CON DIALOGO NEL BUIO

Questa è davvero un'esperienza unica ed emozionante. Dialogo nel Buio organizza un Percorso al Buio all'Istituto dei Ciechi, in via Vivaio 7. È possibile compiere un viaggio nella totale oscurità, liberando gli altri sensi e godendosi come mai prima



un gesto semplice, come passeggiare in giardino o bere un caffè. Oppure si può organizzare un aperitivo al buio, o una cena, sempre, rigorosamente, nell'oscurità.

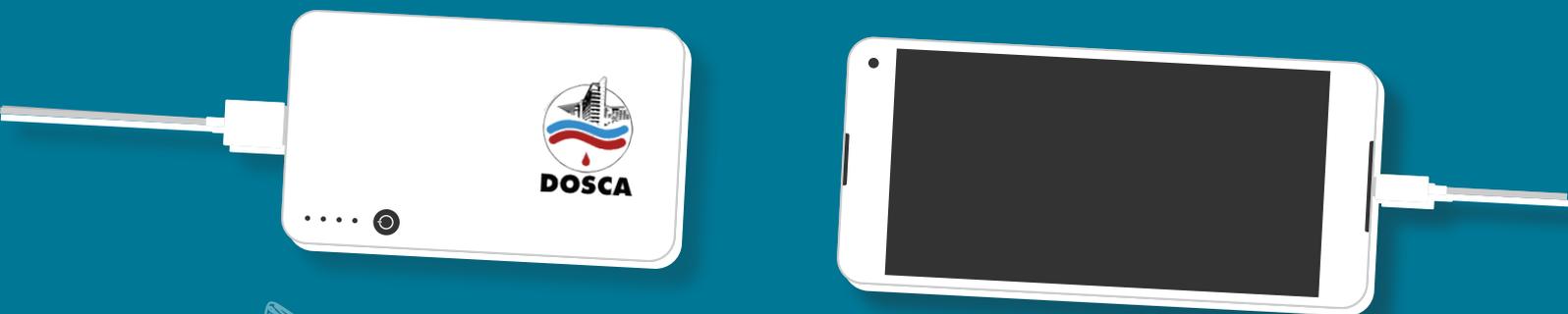




Porta un amico a
donare il sangue
insieme a te!

Se ogni donatore portasse un donatore nuovo... *Raddoppieremmo i donatori!*

RADDOPPIA I DONATORI
RADDOPPIA LA BATTERIA



Per ogni nuovo donatore
che porterai a donare insieme a te
riceverai un prezioso regalo.

UNA POWER BANK PER IL TUO CELLULARE!

100anni

Anniversari in Medicina

CENTENARIO 1917-2017

CENTENARIO DELLA NASCITA

Data 6 febbraio 1917

Avvenimento Nasce **John Joseph Bonica**, medico e anestesiolego statunitense, di origine italiana, conosciuto come uno



dei più importanti promotori dello studio sulla terapia del dolore. Originaria di Filicudi, nel 1925 la famiglia lascia l'Italia per raggiungere New York City. Nel 1932

il padre muore e John deve mantenersi gli studi lavorando. Nel corso degli studi rimane colpito dall'anatomia del sistema nervoso e dopo la laurea inizia il programma di Anestesiologia presso il Saint Vincent's Hospital a New York. Terminata la specializzazione, nel 1944, viene promosso a responsabile del reparto di Anestesia della sala operatoria e della gestione dei pazienti con intenso dolore dovuto alle ferite di guerra, al Madigan Army Medical Center presso Fort Lewis a Washington, a quell'epoca, il più grande ospedale militare americano. Entro poco tempo Bonica stabilisce un nuovo programma di anestesia chirurgica dove si concentra su aspetti legati all'anestesia locale e al trattamento di pazienti affetti da dolore cronico. A questo proposito collabora con l'infermiera, Dorothy Crowley, e il neurochirurgo, Lowell E. White, per formare una clinica del dolore presso

l'Università di Washington. È il primo vero programma di formazione inerente alla medicina del dolore. Nel 1953 John Bonica pubblica il suo manifesto intitolato "Management of pain". A questo punto è considerato ormai pioniere indiscusso dell'Anestesiologia.

CENTENARIO DELLE SCOPERTE E DELLE INVENZIONI

Avvenimento **Donald D. Van Slyke**, chimico statunitense, costruisce un apparecchio per la misura volumetrica dei gas (anidride carbonica, ossigeno, azoto) nel plasma.

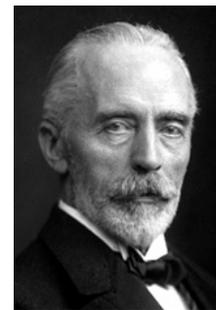


Van Slyke svolge la sua attività di ricerca prima presso il Rockefeller Institute for medical research e poi presso il Brookhaven National Laboratory. È noto altresì per importanti contributi nel campo dell'analisi biochimica e nello studio dei meccanismi relativi agli equilibri acido-base nell'organismo, ossia l'insieme dei processi fisiologici che l'organismo mette in atto per mantenere al suo interno un livello di acidità compatibile con lo svolgimento delle principali funzioni metaboliche. Grazie a questi processi, il pH del sangue è normalmente mantenuto su valori compresi tra 7,35 e 7,45.

CENTENARIO DELLA MORTE

Data 27 luglio 1917

Avvenimento Muore **Emil Theodor Kocher**, medico svizzero e vincitore del Premio Nobel per la medicina nel 1909. Laureato presso l'Università di Berna, dopo il



dottorato Kocher inizia a viaggiare per l'Europa per conoscere i migliori chirurghi del tempo. Una volta tornato, Kocher scrive una petizione indirizzata al Ministro dell'Istruzione,

chiedendo di ricevere l'abilitazione alla docenza universitaria, che ottiene. All'età di 30 anni, il governo nomina Kocher "Professore Ordinario di Chirurgia e Direttore della Clinica Chirurgica Universitaria dell'Ospedale Universitario di Berna". Nei 45 anni in cui conserva questo ruolo egli pubblica 249 articoli scientifici, forma numerosi medici e cura migliaia di pazienti. Apporta grandi contributi ai campi della chirurgia e neurochirurgia, ma soprattutto dell'endocrinologia e della chirurgia della tiroide. Nel 1909 riceve il Premio Nobel per la medicina per il lavoro svolto sulla fisiologia, la patologia e la chirurgia della ghiandola tiroidea.

50anni Anniversari in Medicina

CINQUANTENARIO 1967-2017

CINQUANTENARIO DELLA NASCITA

Data 14 Febbraio 1967 *Avvenimento*

Nasce **Elena Conti**, biochimica italiana, direttrice del dipartimento di Biologia strutturale dell'Istituto Max Planck di biochimica di Monaco di Baviera. Dopo aver studiato chimica presso l'Università di Pavia, nel 1996 ottiene il dottorato presso la Facoltà di



Scienze Fisiche dell'Imperial College di Londra. Si trasferisce poi a New York per il training post-dottorato all'Università Rockefeller. Nel 1999 rientra in Europa e dà vita a un gruppo di ricerca presso il Laboratorio Europeo di Biologia Molecolare di Heidelberg. Nel 2006 le viene affidata la direzione del Dipartimento di Biologia strutturale dell'Istituto Max Planck di biochimica. Dal 2008 è professore onorario presso l'Università Ludwig Maximilian di Monaco. Nel 2009 è diventata membro dell'Organizzazione Europea di Biologia Molecolare e dell'Accademia Nazionale Tedesca delle Scienze.

CINQUANTENARIO DELLA MORTE

Data 5 Aprile 1967

Avvenimento Muore **Hermann Joseph Muller**, medico e genetista statunitense, vincitore del Premio Nobel per la medicina nel 1946. Nato a Manhattan nel 1890, si iscrive nel 1906 alla Columbia University di New York, alla Facoltà di Biologia. Specializzatosi alla Cornell University



sullo studio del metabolismo, nel 1912 ottiene la laurea. Dal 1925 al 1936 è docente presso l'Università del Texas, accompagnando il suo impegno con docenze presso l'Istituto di Genetica di Mosca in Unione Sovietica. Nel 1938 diventa professore dell'Università di Edimburgo, dove rimane fino al 1940, per poi riprendere l'insegnamento al termine della Seconda Guerra Mondiale all'Università dell'Indiana. Incentra le sue ricerche sul fenomeno del linkage e del crossing-over (meccanismi di ricombinazione del materiale genetico) e sulla frequenza delle mutazioni. Ottiene per primo una mutazione genetica controllata attraverso l'utilizzo dei raggi X nel 1927 e per questo gli viene conferito il Premio Nobel nel 1946.

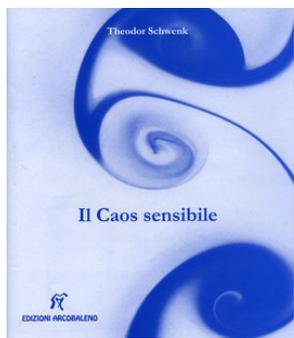
CINQUANTENARIO DELLE SCOPERTE E DELLE INVENZIONI

Avvenimento Entrano nei laboratori di allergologia due nuovi test radioimmunologici, il PRIST (Paper RadioImmuno Sorbent Test) e il RAST (Radio Allergo Sorbent Test), ideati rispettivamente da Ceska e Lunkvist (PRIST) e da Wide, Bennich e Johansson (RAST). Il Prist test è un'indagine allergologica mirata al dosaggio delle



IgE totali sieriche; in pratica, valuta la concentrazione di questi particolari anticorpi in un piccolo campione di sangue, prelevato da una vena dell'avambraccio. Attraverso il Prist Test si indaga la quantità di anticorpi implicati nelle reazioni allergiche (IgE) senza stabilirne la natura. Il RAST test invece (test di radioallergoassorbimento) è un esame del sangue finalizzato ad identificare i possibili allergeni responsabili dell'allergia nell'uomo.

LETTI PER VOI



IL CAOS SENSIBILE

Autore: Theodor Schwenk
Casa Editrice: Arcobaleno Edizioni
Pagine: 144
Prezzo: 40,00 €

L'acqua gioca un ruolo determinante nell'organismo funzionale della terra. L'autore, grazie alla presentazione scientifica dei fatti naturali, con fotografie affascinanti e disegni istruttivi, ci conduce nei meandri nascosti dell'acqua, in particolare nelle sue forze formative. La sua presentazione scientifica dei fatti naturali spinge verso una comprensione dell'essenziale.

IL MUSEO POLDI PEZZOLI A MILANO. GUIDA PER I VISITATORI

Autore: a cura di A. Mottola Molino, A. Di Lorenzo, A. Zanni
Casa Editrice: Allemandi
Pagine: 122
Prezzo: 18,00 €

Il museo, che raccoglie nella sua stessa casa le opere d'arte donate dal collezionista Gian Giacomo Poldi Pezzoli (1822-1879) alla città di Milano, è una delle più rilevanti istituzioni artistiche italiane. Questa guida, concepita come una piccola ma completa monografia, fornisce tutte le notizie essenziali con il pregio di accompagnare il visitatore alla riscoperta di quelle che furono le passioni artistiche di un collezionista eccezionale: l'armeria, i tappeti persiani, la biblioteca, i tessuti antichi, le porcellane e le maioliche, i vasi cinesi e greci e soprattutto la splendida pinacoteca che comprende celeberrimi dipinti di Pollaiuolo, Piero della Francesca, Mantegna, Botticelli, Cosmè Tura e Guardi.

IL RISCALDAMENTO NATURALE DELLA CASA. Guida ai sistemi di riscaldamento con fonti rinnovabili

Autore: Greg Pahl
Casa Editrice: Orme Editori
Pagine: 240
Prezzo: 18,50 €

Un libro completamente dedicato al riscaldamento domestico attuato con energia rinnovabile. Pahl passa in rassegna le possibilità esistenti per riscaldare le case con fonti rinnovabili di energia, quali stufe a legna, a pellet, a cereali, caminetti, caldaie, stufe in maiolica ad accumulo, sistemi solari attivi e passivi, impianti di riscaldamento a pompa di calore, soffermandosi su tutto ciò che c'è da sapere riguardo ai combustibili, i sistemi, le tecnologie, i costi, i vantaggi e gli svantaggi di ciascuna opzione. L'autore mostra come riadattare sistemi di riscaldamento già esistenti o progettare una casa completamente nuova ma adeguatamente riscaldata, con costi e impatto ambientale minimi.

Scritti da Voi
Donatori e
Amici DOSCA



... che siamo lieti di pubblicare in previsione del Premio Doscar 2017

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

STANNO FINENDO GIÀ TUTTI I NOSTRI GIORNI

*L'aria è una gelida carezza
il vento si mescola alle nubi,
bianche regine del cielo orlate
del colore della pioggia*

*I fiori sono baciati dalle ombre
perfide amanti celate dai rami,
una falena sbatte le ali di seta
sui fili d'argento della pallida luna*

*Come una minuscola farfalla
nel suo ultimo volo di rosa
siede nella stanza silenziosa,
una donna sconfitta e la sua solitudine*

*Ora il suo amore giace senza più linfa
come una fragile foglia d'autunno
strappata dalla sua dimora di luce
da sciami di gelide stelle*

*I capelli sciolti sulla schiena nuda
sono nero mantello sulla sua anima
negli occhi, bagliori di antiche passioni
ad appannare rigagnoli di lacrime*

Eufemia Griffo

DEDICATO A CLARISSA

*Sei la traccia di ciò che non sono mai stata
Una sfida senza battaglia
Che ha intrecciato il tuo nome
Tra il cuore ed il pensiero
In fondo qualcuno ti ha voluta per me
Io non ero altrove
Ma lì dove ora ti trovo
Ogni giorno
Quando incontro il tuo respiro
Figlia mia.*

Maria Pedrini

LETTERE ALLA REDAZIONE



Buongiorno, mi chiamo Valentina e sono una donatrice DOSCA. **Partirò per il Brasile**, precisamente per Rio de Janeiro e mi stavo chiedendo **quanti mesi di sospensione** dovrò osservare prima di effettuare la mia prossima donazione di sangue. Potrei casomai donare prima della mia partenza?
Grazie
Cordiali saluti
Valentina



*Gentilissima donatrice, una volta tornata dal Brasile dovrà **attendere 6 mesi prima di poter donare**. Le consigliamo pertanto, se è trascorso il tempo necessario, di venire a donare prima della sua partenza.
Grazie per il suo interessamento.*

2 Buonasera, avrei necessità di un'informazione. Mi sono iscritto come donatore di sangue presso l'Ospedale San Carlo Borromeo ed ho donato nel mese di maggio. Per la prossima donazione **mi convocate voi oppure devo decidere autonomamente?** Qualora dovessi essere autonomo, ogni quanti mesi posso donare?
Donatore DOSCA



*Gentile donatore, **per gli uomini la donazione può essere effettuata ogni 3 mesi, mentre per le donne ogni 6 mesi**. Ovviamente lei può decidere di tornare a donare quando vuole, a seconda dei suoi impegni e una volta trascorso il periodo dall'ultima donazione. Quando viene a donare è utile portare sempre il tesserino, dove il medico segna ogni donazione. In questo modo potrà sempre essere a conoscenza dell'ultima donazione effettuata. La nostra associazione offre inoltre un **servizio di remind**, ovvero i nostri volontari ricordano telefonicamente di tornare a donare una volta trascorso il periodo. Non è una vera e propria convocazione, solo un invito a tornare a donare appena la persona possa farlo.*

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

3 Salve, ho letto dal sito del Corriere della Sera Milano che alcuni ospedali sono a corto di scorte di sangue. Mi sono sempre chiesto se la **donazione di sangue presso il San Carlo è condivisa con le altre strutture** o se ogni ospedale agisce in autonomia. Inoltre se era possibile andare a donare in altre strutture che hanno più necessità direttamente con la vostra tessera. Grazie.
Donatore DOSCA



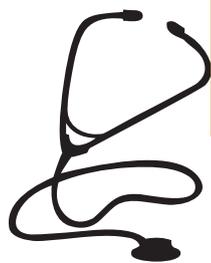
*Cara Donatore la sua domanda è molto opportuna. L'attività di raccolta di sangue presso una singola sezione trasfusionale è programmata e coordinata da una struttura che opera a livello Regionale e prende il nome di Struttura Regionale di Coordinamento (SRC). Tale struttura **effettua una programmazione dell'attività di raccolta, tiene conto dei volumi di raccolta dei singoli Centri e programma una attività di compensazione tra ospedali** relativamente carenti (cioè che raccolgono meno rispetto al loro fabbisogno) e ospedali eccedenti (cioè che raccolgono di più rispetto al loro fabbisogno). La programmazione viene effettuata annualmente e consente un razionale utilizzo del sangue donato presso le singole strutture trasfusionali.*



IN MEMORIA DI ORNELLA E FULVIO

Ricordiamo i nostri cari volontari, Ornella e Fulvio, che ci hanno tristemente lasciato.

Il loro sorriso e il loro impegno nei confronti dell'Associazione rimarrà per sempre nei nostri cuori. Ci mancherete! Grazie per tutto quello che avete fatto per DO.S.CA.



MEDICINA in pillole

9 fattori che influiscono sul rischio demenza

Non è vero che la demenza senile è una compagna inevitabile dell'età avanzata: in un caso su tre, la si può prevenire.

Lo sostiene un rapporto commissionato e pubblicato dall'autorevole rivista medica The Lancet. Gill Livingston, psichiatra specializzata in demenze presso l'University



College London, ha analizzato con i colleghi un'ampia letteratura sul tema, e sviluppato un modello che mostra come i diversi stili di vita adottati a varie età possano ridurre il rischio di deterioramento cognitivo negli anziani.

I nove fattori preventivi individuati sono una maggiore istruzione giovanile, l'esercizio fisico, avere una vita socialmente attiva, smettere di fumare, tenere controllati e contrastare la perdita dell'udito, il diabete, la depressione, l'obesità e la pressione sanguigna. Ciascuno di questi accorgimenti può ritardare l'insorgere di demenza senile o aiutare a prevenirla del tutto.

È vero che il ciclo delle donne si sincronizza?

In ufficio insieme, oppure in casa... Una nuova ricerca svela se davvero il ciclo mestruale si sincronizza fra donne conviventi.

Fra donne che lavorano o vivono insieme si dice spesso. Invece, recenti studi, mettono fine a questa convinzione: il ciclo mestruale delle donne non può sincronizzarsi per una lunga convivenza. La prima a indagare il fenomeno fu la psicologa Martha McClintock, che lo analizzò negli anni '70 in un ristretto gruppo di sue pazienti notando l'avvicinamento dei tempi delle loro mestruazioni. Nuovi studi dell'Università di Oxford hanno però escluso tale coincidenza. Per la ricerca sono state selezionate 360 coppie di donne che hanno vissuto a stretto contatto più ore al giorno per oltre



tre mesi. Si è scoperto che in circa tre casi su quattro i loro cicli andavano divergendo, mentre in appena 79 casi complessivi l'intervallo si abbreviava, restando invariato nei rimanenti 9 casi. Insomma, se accade che il proprio ciclo mestruale coincida con quello dell'amica della scrivania accanto, è davvero solo un caso.

Uno scopo nella vita: chi lo trova, dorme meglio

Avere una buona ragione per svegliarsi al mattino: cioè riuscire a individuare uno scopo nella vita, riduce l'insonnia e una serie di disturbi che la causano, e tiene lontani i farmaci per dormire.

Jason Ong, neurologo della Northwestern University di Chicago, ha sottoposto a questionari sulla qualità del sonno e sulla motivazione esistenziale 800 persone di età compresa tra i 60 e i 100 anni. Chi percepiva



un più profondo senso di scopo davanti a sé e nel proprio vissuto passato, accusava anche meno frequenti apnee notturne (l'interruzione nella respirazione durante il sonno) e meno casi di sindrome delle gambe senza riposo, ossia la necessità di muovere senza pace gli arti inferiori, che colpisce soprattutto di notte. Anche la qualità globale del sonno, in queste persone, è risultata migliore. I disturbi del sonno sono più comuni in età avanzata, ma l'effetto potrebbe essere diffuso anche in una fascia più ampia della popolazione. Coltivare giornate piene di senso potrebbe essere un modo per diminuire il ricorso a farmaci per dormire.

CRONACA in pillole



Scoperta la stella più piccola

Grande quanto Saturno, è il più piccolo reattore a fusione mai visto in natura, almeno finora.

Più minuta del pianeta Giove, EBLM J0555-57Ab si è aggiudicata il titolo di stella più piccola: distante 600 anni luce da noi, nella costellazione del Camaleonte, rasenta il limite di massa sotto il quale non si può più parlare di stelle, ma solo di nane brune. Ciò che classifica una stella come tale è la sua capacità di fondere l'idrogeno e per farlo serve una massa del 7,5-8% almeno di



quella del Sole. Al di sotto di questa soglia si trovano le nane brune, ossia corpi celesti che emanano una debole luce fondendo litio e deuterio (un isotopo dell'idrogeno).

Il tempo che perdiamo

Passare 1 minuto facendo un caffè è poco. Ma moltiplicatelo per tutti i caffè di una vita e l'attesa diventa di 35 giorni.



Quantificare il tempo che si impiega in 70 anni di vita per svolgere questa o quella attività è un'operazione solo teorica, che dà risultati molto approssimativi. Ognuno spende il

suo tempo in modo diverso. Tuttavia, avere un'idea di quanto tempo spendiamo nelle nostre azioni quotidiane aiuta a diventare più consapevoli di quanto tempo ci sfugge in attività a volte indispensabili, ma altre decisamente marginali.

Nel mondo di oggi gestire il tempo non è un'operazione semplice: si lavora di più e più a lungo; si passano ore nel traffico (tra casa e lavoro come per fare la spesa nei grandi centri commerciali); ci fanno perdere tempo i call center come i servizi "fai-da-te" (dal montare i mobili al lavaggio dell'auto). Di alcune attività non possiamo fare a meno, ma riguardo ad altre possiamo stabilire delle priorità e organizzarci di conseguenza.

Ci sono più mosse in una partita di scacchi o atomi nell'universo?

Il numero è stato calcolato da un matematico statunitense.

Come è possibile intuire dalla struttura a trabocchetto della domanda, ci sono più mosse teoriche in una partita di scacchi che atomi nell'universo. Il calcolo è stato eseguito dal matematico statunitense Claude Shannon che teorizzò ogni possibile mossa effettuabile nel corso di una partita su una scacchiera di 64 caselle con i 32 pezzi a disposizione.

Si pensava inizialmente che il numero di



mosse potesse essere infinito, invece è ben preciso, si chiama – per l'appunto – "numero di Shannon", ed equivale a un numero prossimo a 10 moltiplicato 123 volte per se stesso (10¹²³). Gli scienziati hanno invece stimato che il numero di atomi contenuti nell'universo sia compreso tra 10⁷⁹ e 10⁸¹.

il Medico risponde

Buongiorno,
sono un donatore presso il vostro Centro Trasfusionale. Ho eseguito presso di voi in data 30/05/2017 l'ultima donazione di sangue, pertanto ai primi di settembre è mia intenzione tornare per una nuova donazione. Purtroppo però in data 12/08/2017 sono stato **curato per una puntura d'ape** nella parte interna del labbro inferiore che mi ha provocato un diffuso eritema e gonfiore; mi hanno quindi somministrato i seguenti medicinali (tratti dal referto del PS): solumedrol e trimeton. **Vista la somministrazione dei suddetti medicinali** e la puntura d'ape chiedo se la tempistica della donazione ai primi di settembre sia compatibile; nel caso non lo sia qual è la prima data utile per la donazione?

Grazie

Donatore DOSCA

Carissimo Donatore, **lei può essere ammesso alla donazione da subito**. I farmaci da lei assunti e la puntura d'ape non comportano la necessità di procrastinare la donazione.

Buongiorno, sono donatrice da diversi anni. Le scrivo per chiedere un'informazione: il referto che ho ricevuto relativo all'ultima donazione mostra un appunto sulla prima pagina **"temporanea sospensione per lieve anemia"**. Mi sa dire cosa significa? **Non posso donare? Per quanto tempo?**

L'unica anomalia evidenziata è il valore dell'emoglobina a 12.3.

Grazie per l'informazione e buona giornata.

A. M.

Cara Donatrice, il riscontro di una lieve anemia nelle donne in età fertile è molto frequente a causa della carenza di ferro legata alle perdite mestruali. Nel suo caso la 'lieve anemia' insorta verosimilmente per un temporanea carenza di ferro implica la correzione della carenza stessa con una opportuna terapia prescrivibile dal suo medico curante o da un medico del SIMT e **una volta corretta l'anemia, la ripresa della normale attività di donazione.**

Salve sono un donatore DOSCA. Domenica scorsa ho corso una **maratona** e volevo sapere se e **quanto dovevo attendere** prima di poter donare il sangue. Cordialmente. A. F.

Carissimo Donatore, **l'aver corso la maratona non determina la necessità di ritardare la donazione**. Anzi: salute, sport e donazione sono tre elementi tra loro strettamente legati.



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

Lo Psicologo risponde

Buongiorno Dottoressa,

sono un ragazzo di 21 anni, studente universitario e con molti amici. Scrivo perché ho paura che alcuni comportamenti che metto in atto mi rovinino la vita.

Circa due anni fa ho iniziato ad avere dei pensieri negativi sui miei familiari che sono diventati sempre più frequenti e insistenti. Quando mi vengono, sento il bisogno irrefrenabile di **fare una cosa precisa che non racconto** perché provo molta vergogna. Sono sempre riuscito a tenere nascosto questo mio problema ma nelle ultime settimane i pensieri sono diventati così tanti che per non fare scoprire agli altri i miei comportamenti bizzarri, non esco di casa.

Mi sento tanto triste e in colpa ma non riesco a farne a meno. Spero che riesca ad aiutarmi.
Daniele

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



Caro Daniele,

sento forte la sua sofferenza per quello che le sta accadendo che è senza dubbio drammatico per chi lo vive.

Da quanto racconta mi sembra di poter delineare sommariamente un quadro di **disturbo ossessivo-compulsivo**. Tale disturbo è caratterizzato dalla presenza di ossessioni, cioè pensieri, impulsi o immagini mentali percepite come sgradevoli o intrusive dalla persona. Il contenuto di tali ossessioni può essere vario, ma è sempre accomunato dalle **emozioni di paura, disgusto o senso di colpa** che generano in chi le prova.

Per affrontare tali emozioni la persona può mettere in atto una serie di comportamenti (es. ripetere più volte una stessa azione), definiti rituali, o azioni mentali (es. contare) con lo scopo di trovare sollievo dal disagio provocato dalle ossessioni. Se all'inizio le compulsioni hanno lo scopo pratico di distrarre dall'ossessione in atto, con il passare del tempo queste vengono investite di significato e finiscono per avere un effetto calmante.

Tuttavia le compulsioni non eliminano le ossessioni che, anzi, possono aumentare o ripresentarsi nel tempo. Come anche lei racconta, le compulsioni possono diventare esse stesse un problema. Infatti possono arrivare a impegnare molto tempo ed essere debilitanti con una conseguente limitazione significativa della vita sociale o lavorativa/scolastica.

Per la complessità del disturbo e le conseguenze che questo ha sulla sua vita, le consiglio di contattare un professionista con il quale costruire un percorso adatto a lei, che l'aiuti a gestire le sue difficoltà e ritrovare la serenità che ha perduto.



Per contattare il medico
scrivere una e-mail a
boggio.francesca@gmail.com

L'Avvocato risponde



Caro Avvocato Nanetti, le scrivo perché spero in una semplice risposta. Anzitutto le racconto un po' di me.

Sono divorziato ed ho un figlio di 12 anni. Premetto di aver un lavoro a tempo indeterminato da diversi anni presso una grande azienda statale. Dopo la separazione con i relativi avvocati di parte siamo arrivati ad una soluzione, con omologa del Giudice, per un mantenimento per mio figlio di euro 200,00 che entro la fine del 2017 diventeranno 300,00 più spese. Per la moglie invece non è stato previsto nulla perché anche lei ha il suo lavoro.

Volevo porre questa mia domanda: **quest'anno dopo diverso tempo sono finalmente riuscito a portare mio figlio al mare, speso di tutto casa vitto e alloggio.** Premetto di esser stato in ferie con mio figlio per 2 settimane nel periodo di giugno; ecco mi chiedo e le chiedo, per cortesia, **se è giusto che la mamma (ex moglie) di mio figlio mi chieda il mantenimento del periodo citato anche se mio figlio era in ferie con me.** Grazie anticipatamente.
A.Z.

Egregio Donatore,

La ringrazio per avermi scritto ed in particolare per avermi posto una domanda molto utile, che mi dà la possibilità di offrire una risposta sicuramente utile a tutti i separati ed i divorziati, madri o padri che siano.

Secondo l'opinione della Giurisprudenza ormai consolidata il contributo mensile al mantenimento dei figli va considerato come una frazione (ovvero un dodicesimo) di un complessivo contributo annuo.

Per questo motivo **il contributo mensile va sempre e comunque corrisposto, e non può essere ridotto, compensato o altro.**

Pertanto la richiesta della madre di Suo figlio è legalmente legittima e fondata.

Resto a Sua completa disposizione.

Avv. Giovanni Nanetti



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

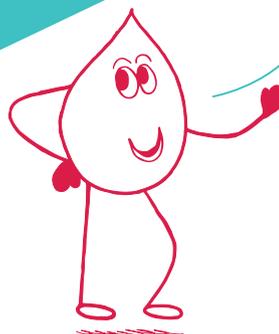
Per contattare l'avvocato telefonare
al numero 335-8196 499
oppure scrivere una e-mail a
avvocato@doscasancarlo.it

DOVE VAI SE IL SANGUE NON LO DAI?

VIENI a donare al centro trasfusionale
dell'**OSPEDALE SAN CARLO**

Ti sar  controllato lo stato di salute con
ESAMI ed **ANALISI GRATUITE**

Associazione Donatori DOSCA



Diventa anche tu un
DONAMORE
di **SANGUE!**

Vieni a donare
dal lunedì al venerdì
dalle 8:00 alle 10:30
Sabato su prenotazione

Telefonaci al
02 48714032



QUATTRO PASSI IN COMPAGNIA,

col motto:

“CORRO A DONARE IL SANGUE”



di maggio poteva esporre la corsa alle bizze del clima; fortunatamente il tempo ci ha graziato, la pioggia è iniziata con l'arrivo dell'ultimo corridore!

A giudizio dei partecipanti non è stato riscontrato alcun difetto nella “Quattro passi in compagnia”. Mostrando grandissima intelligenza podistica e organizzativa, sono stati allestiti diversi punti di ristoro lungo il percorso offerti dai negozianti della zona. Scelta saggia, per coinvolgere quanti più podisti possibili con una larga fascia d'età e offrire un percorso adatto a ogni grado di allenamento, prestandosi grazie alla scorrevolezza del tracciato anche alla realizzazione di “personali modalità di andamento” su tutta la distanza.

La medaglia ricordo consegnata all'arrivo con il logo della Dosca e dell'AcI assolutamente ben fatta, ripaga ampiamente lo sforzo profuso. La pasta con sugo alla matriciana, preparata dalla protezione civile, che ha rifocillato i partecipanti non è stato solo un modo per recuperare “energie”, ma soprattutto un momento di aggregazione per permettere “quattro chiacchiere” tra persone unite dallo stesso entusiasmo sportivo quale il movimento all'aria aperta. Non è mancato il servizio di primo soccorso offerto dai volontari della C.R.I. di Settimo Milanese. Il percorso sulle vie stradali si è svolto senza incidenti sotto i vigili occhi dei rappresentanti della polizia municipale coadiuvati dall'associazione carabinieri e dal nonno amico.

Il nome dice già tutto: “Quattro passi in compagnia”.

Questa “passeggiata” di 5/12 km si svolge nelle vie di Settimo Milanese che racchiude le frazioni di Seguro, Villaggio Cavour e una zona verde in mezzo ai campi dal particolare fascino per la cava di Monzoro ed alcuni fontanili.

La 2^a edizione di questa maratona non competitiva è stata organizzata da Dosca per sensibilizzare la popolazione alla donazione del sangue e da AcI san Giorgio di Settimo Milanese per diffondere le attività di patronato, con il patrocinio del comune di Settimo Milanese.

L'evento si è tenuto lo scorso 6 maggio con partenza da Piazza Silone e arrivo presso il Vivaio Ravelli.

L'altimetria della gara è pressoché nulla, non sono presenti particolari dislivelli, quindi adatta allo sviluppo e mantenimento di un passo costante e regolare, sicura garanzia di un arrivo al traguardo sereno e col sorriso sulle labbra.

L'unica incognita poteva essere il meteo: la collocazione ai primi

Un ringraziamento a tutti coloro che hanno partecipato alla realizzazione di questo progetto con la loro sponsorizzazione, permettendoci di devolvere un contributo, come Associazione Dosca - Donatori Sangue Ospedale San Carlo Borromeo e Associazione Circolo AcI Seguro, alla consulta delle associazioni per il progetto “aiutaci ad aiutare”. I soldi raccolti vengono utilizzati per pagare le bollette e fare la spesa alle famiglie in difficoltà del comune di Settimo Milanese.



Dona il sangue. PUOI!

vieni all'ospedale San Carlo

DOSCA ONLUS - Associazione Donatori Sangue Ospedale San Carlo Borromeo - Via Pio II, 3 - Milano

www.doscasanca



11[^] GITA ANNUALE DI DOSCA REGGIA DI COLORNO



**OGNI GITA CON VOI, DONATORI DOSCA, SEMBRA
OGNI VOLTA PIÙ BELLA!**

Saranno la compagnia, i luoghi, i pranzetti, ogni gita di DOSCA è una festa.

Quest'anno la meta è stata Colorno, in provincia di Parma, calda terra emiliana, luogo di vacanza dei Borboni e Maria Luigia.

Il Palazzo Ducale con la scala grande dell'architetto artista francese Petitot, che lavorò per molti anni alle fabbriche ducali e alle chiese di S. Liborio, erette su suo disegno e ancora il grandioso giardino dell'inizio del XVIII secolo, con laghetti, grotte e fontane, sono uno spettacolo.

E che dire della cantina creata con pavimenti assorbenti e finestre regolabili per mantenere sempre al meglio l'ambiente per la stagionatura dei culatelli? Appesi a centinaia, vicinissimi, ognuno con cartellino penzoloni come una carta d'identità, che aspettano solo di essere assaporati.

Infine, a Fontanellato, il Labirinto della Masone di Franco Maria Ricci, straordinario parco culturale con pianta a stella, copre 7 ettari di terreno ed è il più grande labirinto al mondo, realizzato interamente con piante di bambù di specie diverse. Le nostre gite terminano con la voglia di rivederci e ritrovarci presto al grido di: "Viva la DOSCA e soprattutto viva i donatori che donano vita".

Grazie a tutti e ...alla prossima avventura di DOSCA!
Dalla vostra volontaria Rosina



BENEMERENZE 2017

DONATORI DOSCA

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

Anche quest'anno DOSCA premia i donatori più affezionati al Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo.



Paolo Tarantola
Giovannina Moscatiello



Laura Di Palo
Francesca Occhipinti
Manuele Dioli
Angelo Pascarella
Carmelo Giuseppe Prato



VITA
ASSOCIATIVA

PREMIO ASSIDUITA'

DONATORI DOSCA



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 esthetista

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

PRONTUARIO DEL DONATORE DOSCA



LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

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

Sospensioni Temporanee

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



“ Donare il sangue
vuol dire volare alti.”

Dona il sangue. PUOI!

qui presso il **Centro Trasfusionale
Ospedale San Carlo Borromeo**

assistiti dall'Associazione Donatori DOSCA

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



tel. 02 48714032 - info@doscasancarlo.it - www.doscasancarlo.it
Puoi venire a donare dal lunedì al sabato dalle 8:00 alle 10:30 (sabato su appuntamento)