

PERIODICO D'INFORMAZIONE, INTRATTENIMENTO, CULTURA.

NUMERO 32 – ANNO XIII – DICEMBRE 2018

il DONATORE

di sangue

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - D.L. 35/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.46) ART. 1, COMMA 2 E 3, LOV/M1

LA LEGIONELLOSI

Facciamo chiarezza su una infezione emergente

IL MIO K2

di Luigi Pizzimenti – donatore DOSCA

LA STAZIONE CENTRALE

Edificio-monumento simbolo di Milano



i 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

Consulenza Legale
Mattia Tosi

Hanno collaborato a questo numero

AIRC
Francesca Boggio
Beatrice Ferrario
Giulia Minenna (eventiatmilano.it)
Giovanni Nanetti
Maria Papavasileiou
Giovanna Pascolo
Luigi Pizzimenti
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 32
anno XIII Dicembre 2018
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 32

Editoriale

6-7 / EDITORIALE
di *Eduardo Szegö*

Speciale



8-9-10-11 / LA LEGIONELLOSI.
*Facciamo chiarezza su una
infezione emergente e poco
conosciuta.* di *Vincenzo Toschi*

Primo Piano



12-13-14-15 / IL MIO K2. *Un
donatore DOSCA al Campo Base.*
di *Luigi Pizzimenti*

Cultura



16-17-18 / PALAZZO CLERICI.
*Lascito sontuoso di un
Maresciallo spendaccione.* di
Beatrice Chiara Ferrario

20-21 / IL SANGUE, METAFORA
DELLA VITA. di *Giovanna Pascolo*

Vita Sana e Prevenzione



26-27 / LO ZINCO TIENE ALLA
LARGA INFLUENZA & CO. di
*Rosanna Feroldi a cura di
Sapere&Salute*

28-29/ L'OLIO DI PALMA
CONTIENE COMPOSTI
CANCEROGENI? *Che possono
aumentare il rischio di
sviluppare un tumore?* a cura
di *AIRC*

32 / LA RICETTA. **Vellutata di
Castagne e Funghi.** di *Maria
Papavasileiou*

Informazione



22-23-24-25 / LA STAZIONE
CENTRALE. *Edificio-monumento
simbolo di Milano.* di *Giulia
Minenna*



Il Campo Base del K2 raggiunto da Luigi Pizzimenti - donatore Dosca.

Aforisma

30-31/ ALLA NATURA

Moda, Tendenze e Attualità



34-35 / SHOPPING?
SÌ, MA DIGITALE! *di Martina Rossi*

36 / IL BIANCO DELLE SPOSE
di Martina Rossi

Rubriche



38-39 / ANNIVERSARI IN
MEDICINA. Centenari e
Cinquantenni

40 / LETTI PER VOI

41 / SCRITTI DA VOI

42-43 / LETTERE ALLA REDAZIONE

44 / MEDICINA IN PILLOLE

45 / CRONACA IN PILLOLE

46 / IL MEDICO RISPONDE
di Vincenzo Toschi

47 / LO PSICOLOGO RISPONDE
di Francesca Boggio

48 / L'AVVOCATO RISPONDE
di Giovanni Nanetti

Vita Associativa



50-51 / RUNNER DOSCA:
INIZIAMO A CONTARE!

52-53 / IL MONTE GRAPPA, *per
ricordare la Grande Guerra*

Editoriale



Eduardo Szegö
Presidente e
Cofondatore di DOSCA

Amiche e amici di Dosca, ben ritrovati!

Gli ultimi undici mesi del 2018, fino al momento di andare in stampa, non sono stati caratterizzati da una raccolta di donazioni particolarmente significativa: abbiamo infatti registrato solo +0,89 % rispetto allo stesso periodo dell'anno scorso, compensati però da un sostanzioso aumento dei nuovi donatori, +39,54 % rispetto al 2017, che nel breve-medio periodo dovrebbero e potrebbero farci conseguire migliori risultati anche per quanto riguarda le donazioni.

La crescita dei nuovi donatori riteniamo si debba ascrivere sia alla soluzione del “nodo” all'accettazione che impediva la registrazione a Dosca di molti nuovi donatori, sia all'aumentata promozione diretta da noi fatta sulle Radio cittadine, nei Centri Commerciali, nei negozi che gravitano nella nostra area, farmacie, medici di base, pensiline ATM e taxi.

**“ aumentano
i nuovi
donatori ”**

Nelle scuole, quindi verso i giovani, abbiamo intensificato i contatti per l'avvio di progetti comuni e proprio in questi giorni parte il progetto con due Istituti superiori della zona, G. Galilei e Rosa Luxemburg, i cui studenti verranno a donare a gennaio con pulmino messo a disposizione da Dosca.

Proprio in questi giorni parte anche la campagna “Perché io dono” che condividiamo con ADO e che prevede giornate dedicate di donazione che coinvolgeranno il Polo universitario presente al S. Paolo e la Scuola infermieri presente al S. Carlo.

La stessa campagna verrà poi riproposta a gennaio e coinvolgerà i dipendenti dell'ASST.

“ il gruppo sportivo ”

Il Gruppo sportivo Dosca sta consolidandosi: i nostri runners superano già la ventina e partecipano attivamente a corse della nostra zona e corse milanesi (Stramilano, DeeJayten, Salomon Running Milano), oltre che alla Quattro passi in compagnia, organizzata a Settimo Milanese da Dosca e Acli di Seguro.

Tra gli eventi del 2018 ci fa piacere ricordare la nostra tradizionale gita che quest'anno ha avuto come meta (faticosa!) il Monte Grappa tenendo conto che viviamo il centenario della fine della Seconda Guerra mondiale di cui il Monte Grappa fu protagonista e che oggi assieme al suo Sacario si può considerare un museo a cielo aperto di quell'epoca. Nelle pagine che seguono c'è il resoconto della gita corredato da

“ la Convenzione ”

E infine la notizia più bella: sembra essere arrivata in dirittura d'arrivo la Convenzione con

l'Asst di cui già vi avevamo anticipato qualche notizia: il Consiglio Dosca l'ha approvata, firmata e restituita alla Direzione Generale che l'ha già controfirmata e deliberata. Adesso il nostro SIMT (Dr. Toschi) si farà carico di scegliere il/i medico/i che verranno contrattati da Dosca per iniziare il servizio di selezione dei donatori. Ciò comporterà la riapertura alla donazione di tutti e quattro i sabati del mese: non succedeva da più di sei anni!! Eravamo l'unico Centro trasfusionale nell'area milanese, aperto un solo sabato al mese. Contiamo moltissimo su questa opportunità che dovrebbe fare aumentare il gettito di donazioni, sempre che la lunga indisponibilità di sabati aperti non abbia allontanato in maniera irreversibile i nostri donatori che avevano il sabato come unica possibilità per donare.

“ la festa di Natale ”

A breve ci incontreremo, spero numerosi, alla nostra tradizionale festa di Natale per rinnovare la nostra sempre piacevole convivialità e scambiarci i migliori Auguri.

BUONA DONAZIONE A TUTTI !

LA LEGIONELLOSI

Facciamo chiarezza su una infezione emergente e poco conosciuta



Figura 1. Immagine tratta da un raduno della Legione Americana

raduno della **Legione Americana**. Questa è una associazione di veterani delle forze militari statunitensi che hanno prestato servizio in tempo di guerra, e che periodicamente organizzano raduni (Fig. 1). In occasione di uno di questi raduni avvenuto nell'estate del 1977 presso un hotel di Philadelphia, 221 persone tra i partecipanti contrassero la malattia e ben 34 di esse morirono. Il nome dato alla malattia pertanto non ha nulla a che vedere con la **legione straniera** e l'infezione **non è stata importata**

in Italia dagli immigrati provenienti dai Paesi in via di sviluppo.

INTRODUZIONE

La **legionellosi** è un'infezione causata da un batterio chiamato *legionella* e più precisamente dalla specie *Legionella pneumophila*. Il batterio colpisce l'apparato respiratorio causando una polmonite spesso assai grave, che se non riconosciuta prontamente può anche portare alla morte del paziente per insufficienza respiratoria. L'infezione si può manifestare in due diverse forme cliniche: la cosiddetta **malattia del legionario** e la **febbre di Pontiac**. **Il nome della malattia del legionario deriva dal fatto** che il batterio che ne è causa fu identificato per la prima volta nel 1977 in occasione di una grave epidemia che colpì un gruppo di partecipanti ad un

EPIDEMIOLOGIA E FATTORI CAUSALI

L'infezione da *legionella* **non si trasmette da persona a persona**, ma tramite l'inalazione di acqua contaminata o aerosol preparati con acqua contaminata. Per questo motivo l'infezione si verifica prevalentemente in luoghi nei quali è in funzione **un sistema di condizionamento o di umidificazione contenente acqua contaminata dalla legionella**, e non sottoposto ad idonea manutenzione. La malattia raggiunge il suo picco epidemico di solito tra l'estate e l'inizio dell'autunno, anche se sono stati descritti casi in altri periodi dell'anno.



Figura 2. Immagine raffigurante la legionella osservata al microscopio elettronico.

Fattori di rischio comuni per la legionellosi sono: l'abitudine al **fumo**, le **malattie polmonari croniche**, l'**età avanzata**, una condizione, in generale, di **riduzione delle difese immunitarie**, quale si osserva ad esempio nei pazienti affetti da neoplasia ed in trattamento con chemioterapia. La gravità della epidemia da legionella dipende in primo luogo dal **grado di contaminazione dei serbatoi d'acqua**, oltre che, come detto, dalla **suscettibilità immunologica** della popolazione esposta, come ad esempio la popolazione ospedaliera. La gravità dell'epidemia dipende, infine, dall'**intensità dell'esposizione** e più precisamente dalla durata della esposizione per via inalatoria dell'aria contenente acqua contaminata dal batterio.

Dal punto di vista epidemiologico la legionella risulta **la terza causa di polmonite acquisita in comunità** dopo *Streptococcus pneumoniae* e *Haemophilus influenzae*, con un'incidenza che varia a seconda delle casistiche tra 3% e 15% del totale. Si stima inoltre che solo il 3% dei casi **sporadici**, cioè quelli che non insorgono nell'ambito di una epidemia, non venga diagnosticato. Per quanto riguarda le polmoniti acquisite in ospedale, la legionella è responsabile del 10-50% dei casi. Ciò accade quando il sistema idrico dell'ospedale è contaminato e di conseguenza anche il sistema di condizionamento dell'aria. Anche la febbre di Pontiac (v. oltre) si trasmette per via aerea e può propagarsi in forma epidemica. Nella figura 2 è raffigurato l'aspetto della

legionella osservata al microscopio elettronico.

MECCANISMO DI INSORGENZA DELLA MALATTIA

La penetrazione del batterio nei polmoni si ha per **inalazione diretta del microorganismo** stesso. La *legionella* **aderisce alla parete delle vie respiratorie** grazie alla presenza di particolari peduncoli, detti pili. Questa capacità di aderire tenacemente alla mucosa respiratoria, impedisce al batterio di essere espulso dal flusso continuo di muco che si ha a livello della mucosa dell'albero respiratorio e che rappresenta un importante meccanismo di difesa delle vie aeree nei confronti di agenti infettivi e di altre sostanze nocive (quali ad esempio gli inquinanti ambientali). La riduzione della produzione del muco ed il suo flusso possono essere ridotti in modo importante da varie cause quali il **fumo**, le **malattie polmonari croniche**, l'**alcolismo**, per citare i più importanti, che in tal modo predispongono il soggetto all'infezione (Fig. 3). La *legionella* tende a indurre l'attivazione di un **meccanismo di difesa immunitario rappresentato dalla fagocitosi** (o ingestione) del batterio da parte di particolari cellule presenti nell'albero respiratorio. Tale meccanismo è però inefficace. Il batterio fagocitato infatti è in grado di proliferare all'interno delle cellule che l'hanno fagocitato, inducendo **rottura e quindi la morte (citolisi)** di queste ultime. Il ciclo di fagocitosi e citolisi tende a perpetuarsi, ed è più grave nei pazienti con **deficit**



Figura 3. Immagine raffigurante il principali e più comuni fattori di rischio per infezioni respiratorie per la legionellosi in particolare.

del sistema immunitario, quali i soggetti con neoplasia in trattamento con chemioterapia, i soggetti sottoposti a trapianto di un organo in trattamento anti-rigetto, quelli affetti da AIDS, o i pazienti in trattamento cronico con cortisone.

VARIANTI DELLA MALATTIA

La legionellosi si può presentare in due diversi quadri clinici: 1. **la malattia (o polmonite) del legionario propriamente detta** e 2. **la febbre di Pontiac**.

La malattia del legionario costituisce il quadro clinico e più frequente. Si tratta di

una polmonite i cui sintomi più comuni sono: febbre alta, cefalea, mialgia, tosse, emissione di sangue con la tosse (*emoftoe*) e brividi che precedono il rialzo termico. Nel 10-20% dei casi si hanno anche **sintomi gastrointestinali** come inappetenza, dolori addominali, nausea e vomito. La diarrea è frequente (25-50% dei casi). Le manifestazioni neurologiche possibili (oltre alla già citata cefalea) sono soporoso estremo, stato confusionale e cambiamenti dello stato mentale.

La febbre di Pontiac è un quadro acuto

a **risoluzione spontanea** nel quale **non si sviluppa una malattia polmonare**. L'incubazione ha una durata di 24-48 ore, ha caratteristiche simili ad una manifestazione influenzale con astenia, dolori muscolari, e malessere generale nel 97% dei casi. Si ha anche febbre preceduta da brivido nell'80-90% dei casi, e cefalea nell'80% dei casi. Sintomi meno frequenti sono dolori articolari, tosse, nausea, dolori addominali e diarrea. Esiste, infine, un'altra forma di legionellosi extrapolmonare, causata dalla possibile localizzazione del batterio anche in altri distretti

corporei, dopo **disseminazione per via ematica** dal polmone. Si sono identificate infatti legionelle a livello della milza, del fegato e del rene nel 50% dei casi sottoposti ad autopsia. La sinusite, la peritonite, e la pancreatite da *legionella* sono parimenti state descritte. Si è dimostrata infine l'eventualità di una disseminazione per via linfatica del batterio stesso. La disseminazione del batterio dal polmone, sul piano teorico, potrebbe determinarne la presenza a livello ematico e la legionella potrebbe pertanto essere trasmessa anche attraverso una trasfusione di sangue, anche se casi di trasmissione trasfusionale della malattia non sono fino ad ora stati riportati.

DIAGNOSI

La diagnosi della malattia da *legionella* si fa mediante isolamento del microrganismo da campioni di catarro emesso con la tosse (espettorato), o prelevati con una broncoscopia. Tali campioni vengono studiati inoltre dopo coltura con specifiche tecniche e sottoposti ad esami per evidenziarne le caratteristiche immunologiche (immunofluorescenza) (Fig. 4). Il dosaggio degli anticorpi specifici nel siero del paziente si può effettuare sia in fase acuta sia durante la convalescenza.

DIAGNOSI

La febbre di Pontiac non richiede terapia antibiotica, ma solo un trattamento sintomatico. La malattia del legionario si avvale di terapia antibiotica con preferenza per l'eritromicina endovena associata ad abbondante idratazione. In alternativa può essere utilizzata la ciprofloxacina. Nelle forme gravi si ricorre ad associazione di più antibiotici.

PROGNOSI

La risposta al trattamento endovenoso si ha in genere entro 3-5 giorni.

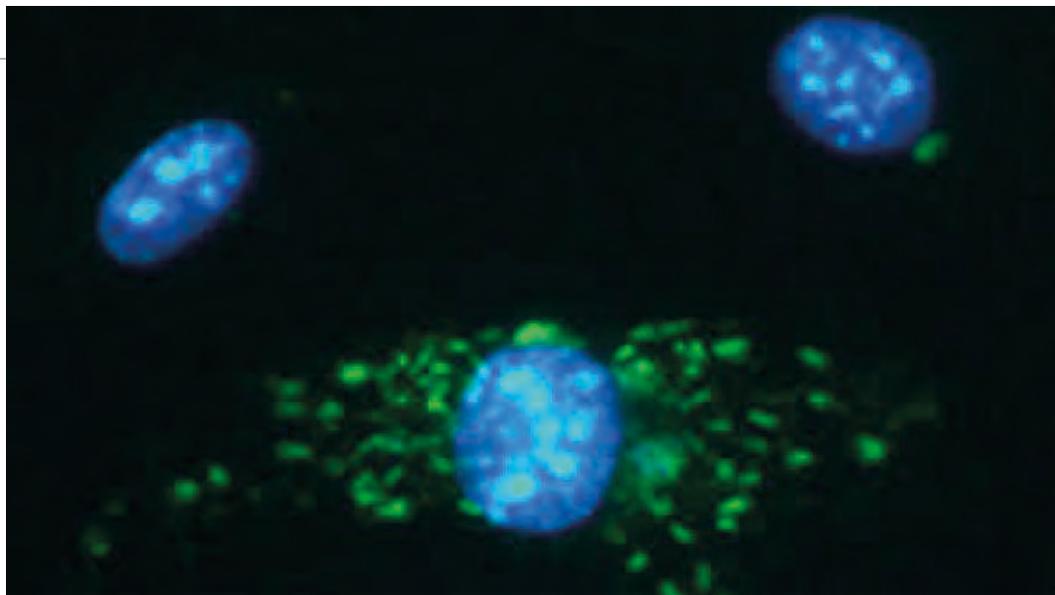


Figura 4. Immagine raffigurante la legionella nell'espettorato di un soggetto affetto dall'infezione. I microrganismi sono evidenziabili come particelle di colore verde con il metodo dell'immunofluorescenza.

Successivamente il farmaco può essere somministrato per bocca, per una durata complessiva della terapia di 10-14 giorni. Iniziando tempestivamente il trattamento la mortalità nei soggetti non immunodepressi è comunque bassa. In alcune casistiche di infezioni ospedaliere può comunque raggiungere il 40-50%, quando non diagnosticata prontamente.

PREVENZIONE

Una misura importante è la disinfezione delle riserve d'acqua, che può essere fatta con il calore (70-80 °C), o con la ionizzazione con rame-argento (metodo abitualmente usato negli ospedali).

CONCLUSIONI

In questi ultimi mesi nel nostro Paese si sono verificate almeno un paio di epidemie di legionellosi. Tali eventi sono stati attribuiti da alcuni organi di stampa ad infezioni associate alle ondate immigratorie dai Paesi in via di sviluppo o, in modo ancora più fantasioso, ai militari della Legione Straniera. Da quanto sopra riportato si evince invece chiaramente che l'infezione da legionella è assai più banalmente legata alla contaminazione dell'acqua domestica utilizzata per gli

impianti di condizionamento o comunque nebulizzata ed aspirata nell'ambiente. L'occasione è comunque utile per raccomandare ai lettori di verificare, grazie anche alla pluralità degli strumenti di informazione di cui disponiamo, la correttezza delle informazioni riportate, spesso in modo strumentale, dai media.



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

di Luigi Pizzimenti

IL MIO K2

Un donatore DOSCA al Campo Base



Sono appassionato di montagna e della storia che riguarda le scalate alle montagne più alte della terra, quella degli “8.000”.

Diversi anni fa, ho avuto il grande privilegio di essere ospite presso l’abitazione di Lino Lacedelli (scomparso nel 2009): i suoi racconti mi hanno entusiasmato, avevo il desiderio di vedere con i miei occhi quello che aveva visto lui durante la lunga marcia di avvicinamento alla “Grande Montagna”. Gli promisi che ci sarei andato. Recentemente l’amico Maurizio Cheli, astronauta e pilota collaudatore, ha scalato l’Everest e, parlandone con lui, **mi**

ha convinto a non rimandare oltre il mio sogno di andare in Karakorum.

Il 31 luglio del 1954, Achille Compagnoni e Lino Lacedelli, per la prima volta nella storia, salirono sulla vetta del K2. La montagna, alta 8.611 metri, seconda solo all’Everest, all’epoca della scalata era considerata inviolabile. L’Italia era uscita a brandelli dalla Seconda Guerra Mondiale e aveva assoluta necessità di un nuovo slancio patriottico. Ardito Desio, geologo e professore dell’Università di Milano, ideò la spedizione e convinse il Governo italiano a chiedere il permesso di scalata al Pakistan.

L’impresa ebbe un successo mediatico senza precedenti nel nostro Paese e anche all’estero impressionò gli ambienti alpinistici.

La spedizione alla quale ho preso parte è stata organizzata da un gruppo italiano in collaborazione con un operatore pakistano ed ha visto la partecipazione di 18 persone e 115 portatori di etnia Balti (gli sherpa pakistani). Oltre all’aspetto alpinistico, in collaborazione con UCM Higher Education Institution Malta e L.U.de.S. Lugano Campus, sono stato parte di un esperimento di fisiologia in alta quota ideato da docenti e studenti UCM. Ho ricevuto il sostegno di diverse aziende, prime fra tutte QBT Sagl

e DigiSky, il patrocinio della sezione CAI Cornaredo e ADAA, Associazione per la Divulgazione Astronomica e Astronautica.

La preparazione è iniziata a giugno con diverse uscite in montagna, per poi affinarsi nel mese di luglio **con permanenza in rifugi a circa 4000 metri per acclimatarsi**. L'attrezzatura utilizzata è stata di vario tipo, da quella base per un trekking a quella alpinistica per il ghiaccio e l'alta quota. Fondamentale la presenza di un ricevitore satellitare per i collegamenti con l'Italia. Ho provato ad alleggerire il carico, ma alla fine avevo una sacca e uno zaino per un totale di oltre 30 kg.

In questo tipo di spedizioni, dove la civiltà e le strutture ricettive sono lontane, è necessario portarsi tutto ciò che può servire e ovviamente i viveri. La spedizione era fornita di cucina da campo con cuoco Balti che ha fatto del suo meglio per soddisfare i partecipanti. Ho comunque portato con me diversi tipi di barrette energetiche, cioccolata e non poteva mancare il parmigiano.

Siamo partiti dall'Italia il 1 agosto, **la rotta aerea sorvola l'area himalayana: è uno spettacolo indimenticabile**. Arrivati a Islamabad ci siamo trasferiti in aereo a Skardu, dove abbiamo alloggiato all'hotel Concordia, nella piana. Il giorno successivo abbiamo espletato le formalità presso il Ministero del Turismo e avuto l'occasione di visitare il Museo degli Italiani al K2. Qui ho avuto la possibilità tenere tra le mie mani una delle bombole ritrovate recentemente sulla montagna e appartenuta alla spedizione del 1954.

Muniti di tutti i permessi necessari e accompagnati dal personale di un'agenzia locale, si parte in auto di primo mattino verso Askole. Un viaggio nel tempo attraverso piccoli villaggi sperduti. Il trasferimento è durato circa 8 ore e lungo il percorso, veramente mozzafiato, non sono mancati momenti di apprensione, quando una frana ci ha sbarrato il passo e siamo dovuti scendere a scavare per poter proseguire. Seguendo la valle di Shigar, entriamo nella valle del Braldu fino a raggiungere Askole nel tardo pomeriggio. Al tramonto visitiamo *il villaggio di Askole*: mi colpisce l'estrema povertà e le condizioni di vita che sembrano appartenere a secoli addietro. La popolazione sopravvive coltivando con mezzi rudimentali piccoli appezzamenti di terreno ricavati da terrazzamenti, si vedono pochi capi di bestiame. Le abitazioni sono un indistinto agglomerato di capanne a più piani, costruite con mattoni di fango e ricoperte di fango e paglia. In questo sperduto angolo di mondo è attivo, a opera dell'associazione italiana Lorenzo Mazzoleni, un dispensario per cure mediche.

Oltre che un donatore di DOSCA, sono un soccorritore volontario e vedere il dispensario praticamente vuoto, senza farmaci mi ha fatto venire in mente un'idea: chiedere ai miei compagni di viaggio di donare i loro farmaci al termine del viaggio. Un piccolo gesto che è stato accolto con



Gli sponsor.



Museo degli italiani, Bombola K2, 1954.





Strada per Askole.



favore da tutti.

Il giorno successivo incontriamo i nostri portatori, sempre disponibili e sorridenti. Lasciato il villaggio di Askole, risaliamo il fiume Braldu e giungiamo a Jula in circa 8 ore. Di giorno la temperatura è alta e sembra di camminare in un deserto polveroso e arido. Il viaggio prosegue da Jula a Payù (3.500 metri), altre 8 ore di cammino e circa 20 km di ghiacciaio, fino all'oasi alberata di Payù dove per la prima volta possiamo vedere il fronte del ghiacciaio del Baltoro, sovrastato dalle cattedrali: *Payù Peak* (6.600 metri), *Torri di Trango* (6.617 metri), *Uli Biaho* (6.527 metri).

Il giorno dopo ci attende una tappa di circa 7 ore, tutta sul ghiacciaio, con diverse deviazioni a causa di grandi crepacci. Il campo di Urdukas è ben attrezzato con acqua e bagni e possiamo per la prima volta fare un veloce bucato anche se la doccia è davvero fredda, con temperature prossime allo zero.

La tappa successiva ci porta

Tramonto sul Karakorum.



I portatori Baltà.



a *Gore* (4.500 metri) la quota comincia a farsi sentire e il passo rallenta. La fatica viene ripagata dalla vista delle *cime del Masherbrum* (7.821 metri) e del *Mustagh Tower* (7.237 metri), mentre sullo sfondo di fronte a noi si vede sempre più grande il *Gasherbrum IV*.

La tappa successiva è di quelle attese da anni: da Gore si arriva a *Circo Concordia* (4.750 metri) dove, dopo 6 ore di cammino si apre una superba visione a 360° sulle vette del *Karakorum*: le poderose creste di *Gasherbrum IV* (7.980 metri), *Broad Peak* (8.048 metri) e *K2* (8.611 metri), sulla destra è visibile il *Mitre Peak*. L'incomparabile bellezza del paesaggio contrasta con lo stato di degrado in cui si trova l'area degli accampamenti, dove sono ben visibili rifiuti, organici e non, accumulati nell'ultimo secolo. Noi facciamo il possibile per non lasciare nulla sulla morena, abbiamo dei grandi sacchi dove raccogliamo tutto per riportarlo a valle. Concordia è l'area in cui si incontrano diversi ghiacciai che confluiscono a formare il



Alla base del K2

ghiacciaio del Baltoro. La massa ghiacciata è molto tormentata, ricca di corrugamenti, con crepacci, laghi e torrenti superficiali, la cui orografia cambia continuamente.

Finalmente dopo un giorno di riposo, si parte per la nostra destinazione finale: il campo base del K2. Al mattino ci svegliamo con un tempo splendido, passiamo dal campo base del Broad Peak, che ci sovrasta dall'alto dei suoi 8.048 metri, e finalmente giungiamo alla base del K2: nei volti dei miei compagni è ben visibile la commozione. **Vedere il K2 con i propri occhi ti scuote: è una montagna magica, eterna.** Nulla potrà mai cancellare dalla mia mente, il momento dell'arrivo alla base della montagna sognata da una vita.

Le emozioni non sono finite, perché alcuni di noi decidono di rendere omaggio ai caduti sulla montagna. E' un'ultima fatica risalire il canale roccioso (5.200 metri), oggi fattosi più alto per il ritiro del ghiacciaio, ma un dovere onorare chi è morto per inseguire un sogno, primo fra tutti l'alpinista Mario Puchoz, deceduto a quota 6.000 metri, durante la spedizione del 1954 e oggi sepolto al Gilkey Memorial.

E' ora di tornare, lo facciamo a malincuore, voltandoci spesso per fissare nella memoria quei momenti. E' un viaggio che resterà dentro di noi, per sempre.



Circo Concordia



Luigi Pizzimenti Donatore DOSCA

Nato a Pavia nel 1963. Studi: Scienze Politiche ed Economiche. Vive a Milano. Storico del Programma Apollo. Presidente dell'Associazione per la Divulgazione Astronomica e Astronautica ADAA e Direttore scientifico del magazine Spazio Magazine. Consulente scientifico di RAI, RSI, Apollo Lunar Surface Journal. In collaborazione con la NASA ha curato mostre internazionali come: Nasa A Human Adventure e Gateway to Space. Nel dicembre del 2009 ha pubblicato il libro: PROGETTO APOLLO "Il sogno Più grande dell'Uomo". Tutta la storia delle Missioni Apollo.

Contatti: presidente@adaa.it
Web: www.adaa.it

di Beatrice Chiara Ferrario

PALAZZO CLERICI

Lascito sontuoso di un Maresciallo spendaccione.



Palazzo Clerici, facciata, via Clerici 5

C'è una via in Milano che prende il nome dalla ricca famiglia di setaioli comaschi che vi abitavano dal 1613, possedendo nei paraggi diversi palazzi, tra cui quello che il giovane Maresciallo Giorgio Antonio Clerici marchese di Cavenago ereditò a soli ventun'anni, insieme al ricchissimo patrimonio accumulato dagli avi: lo dissiperà con efficacissimo impegno e dedizione totale al lusso, allo sfarzo, all'esibizione, lasciandoci uno dei capolavori assoluti della cultura rococò.

Ambasciatore straordinario a proprie spese presso la Santa Sede per Maria Teresa d'Austria – per le malelingue anche suo segreto amante (e l'ampia "Sala della musica" del palazzo ha la volta decorata con trofei in stucco e una medaglia ad affresco, attribuita al ticinese Pietro Maggi, con La Temperanza, la Prudenza, la

Giustizia e la Fortezza che scacciano la Calunnia al cospetto di Giove, a dissipare chissà quale illazione ad Anton Giulio riferita), partecipò al corteo gentilizio d'ingresso a Roma ferrando i propri cavalli d'argento, e badando bene che qualcuno di questi "ferri" si perdesse lungo la strada...

Il palazzo venne restaurato dal Maresciallo con straordinaria larghezza di mezzi anche per l'epoca. Nell'ala settentrionale vi sono gli affreschi più antichi, precedenti gli interventi di Anton Giulio, che si dedicò alle sale del piano nobile, tutte un tripudio di intagli dorati, stucchi e legni preziosi, raggiungendo l'apice nella magnificenza nella Galleria degli Arazzi, o Sala degli Specchi: 22 metri per 5 interamente decorati, a partire dal prezioso zoccolo ligneo per salire lungo le pareti con le ricche specchiere e gli intagli coperti di oro zecchino tra i sontuosi arazzi fiamminghi del XVII secolo, arrivando fino al **soffitto interamente coperto dall'affresco che per lui eseguì Giovanni Battista Tiepolo nel 1741.**

In una ricca quadratura architettonica, Tiepolo - confrontandosi con le difficoltà di uno spazio così lungo e stretto - risolse la *Corsa*





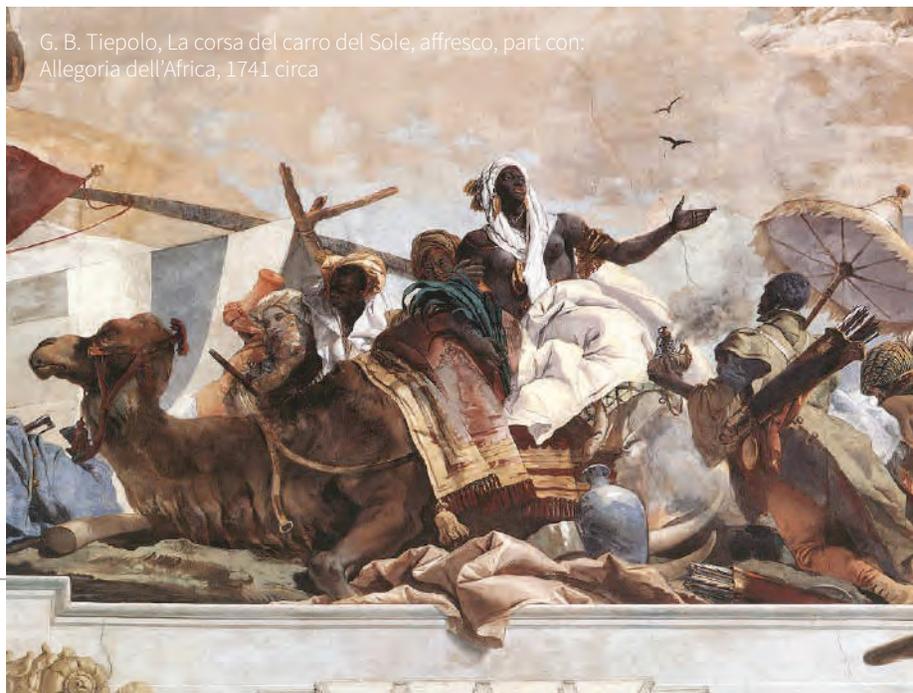
del carro del Sole attraverso il cielo abitato dalle deità dell'Olimpo e circondato dalle creature della terra, e dagli animali che stanno a simboleggiare i continenti con chiari intenti celebrativi per Anton Giorgio. Tuttavia l'occasione della committenza non è chiara: superata l'ipotesi di riferimento al suo matrimonio con Fulvia Visconti del 1741, con la conseguente interpretazione delle figurazioni mitologiche della galleria come sfrenata ed egocentrica allegoria nuziale (a cui può invece riferirsi l'Apoteosi della sala antistante a quella della Presidenza, dipinta da Mattia Bortoloni con un giovane personaggio glorificato da diverse divinità olimpiche tra cui Venere e Giunone pronuba), rimane una relativamente più modesta ipotesi, che coinvolge Maria Teresa – che nel 1740 era salita al trono imperiale – nella corsa della quadriga di Apollo verso il sole dell'Austria che si solleva ad illuminare il mondo, forse affiancata dalla celebrazione del mecenatismo di Antonio Giorgio – che cercava l'occasione propizia per celebrare la sua avvenuta inclusione del 1739 nel patrizio milanese - con il riferimento a Mercurio, protettore delle Arti e delle Scienze.

Al centro del dipinto vi è la *Corsa del carro del Sole* con Ermes/Mercurio che le apre la via; tutt'intorno diverse scene mitologiche, a cominciare sul lato lungo di sinistra con *Proserpina rapita da Ade*, cui segue il dio "orientale" Dioniso sul finire della sua ebbrezza che introduce il primo dei continenti, l'*Asia*, rappresentata da una coppia di cammelli che trasportano ricche mercanzie esotiche. Quindi l'*America* con un giovane pellerossa armato di frecce e faretra e una giovane colonizzatrice bianca, e infine l'*Allegoria del mare* con Teti regina dell'oceano che

G. B. Tiepolo, La corsa del carro del Sole, affresco, part con: Allegoria dell'Africa, 1741 circa



G. B. Tiepolo, La corsa del carro del Sole, affresco, part con: Allegoria dell'Africa, 1741 circa





Giuseppe Cavanna, scene dalla Gerusalemme liberata, zoccolatura di riquadri dipinti a monocromo, oro su bianco, con scene di vita militare, circa 1740 - 1745

è tutta un rosseggiare di coralli. Sul lato breve a seguire, *Allegorie della Musica e della Pittura*, con un vecchio che suona la mandola e un putto che regge la tavolozza: accanto, l'autoritratto del Tiepolo. Il secondo lato lungo comincia con l'*Africa*: Cerere ha in mano un fascio di spighe, e una grande proboscide con lunghe zanne anticipa un elefante, mentre diversi moretti - e quello che sta accanto a un levriero porta una bellissima livrea azzurra con alamari d'oro, forse divisa in casa Clerici - illustrano quanto fosse chic nel

Settecento disporre di servitori di colore; Europa, a seguire, ci racconta del suo ratto, e di come Venere e la Bellezza vengano rapite da Saturno e dal Tempo, ma un guerriero in elmo e corazza luccicanti, e sullo sfondo la figura di Poseidone, ci ricordano di Andromeda liberata da Perseo. Chiudono lo spazio diverse divinità fluviali.

L'affresco costò ad Anton Giulio una vera fortuna, il quale, come se non bastasse, volle ristrutturare l'intera casa con profusione di denari a non finire in ulteriori abbellimenti, decorazioni, spese pazze di arredi e suppellettili: alla morte del Maresciallo spendaccione, avvenuta nel 1768, il patrimonio di famiglia era praticamente estinto. Il Palazzo pervenne a Francesco Clerici, del ramo secondario della casata: Anton Giulio lo aveva reso talmente sontuoso che fu degno di esser preso in affitto nel 1772 dall'arciduca Ferdinando d'Austria, che con la moglie Beatrice d'Este rappresentava l'imperatrice a Milano, fino al loro trasferimento in Palazzo Reale.

Venduto al governo napoleonico del Regno d'Italia nel 1813, dal 1942 ospita l'ISPI - Istituto per

gli Studi di Politica Internazionale, che periodicamente e su appuntamento ne concede la visita gratuita.

www.ispionline.it/it/palazzo-clerici/visite-guidate

Palazzo Clerici, Sala degli specchi, circa 1740 - 1745



Jan Il Leyniers, attr; Mosè al pozzo che disseta le greggi delle figlie di Etro, (arazzi del ciclo di Mosè), Bruxelles, seconda metà del 1600



Beatrice Chiara Ferrario

Storico dell'Arte e Guida Turistica abilitata per la Provincia di Milano, assistente personale di un noto divulgatore d'arte

per più di 12 anni, dal 2018 anno nuovo... vita nuova!!! Ho infatti inaugurato un diverso percorso, cominciando la mia attività di Agente Immobiliare: l'arte e le sue storie restano tuttavia una grande passione, che continuo a coltivare anche sul Donatore, a cui va tutta la mia gratitudine, e con la rubrica settimanale "Case nell'arte, arte delle case" sulla mia pagina Facebook: <https://www.facebook.com/beatrice.c.ferrario>

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



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

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



DOSCA

www.doscasancarlo.it

di Giovanna Pascolo

IL SANGUE, METAFORA DELLA VITA

Ci fa piacere accogliere nella nostra rivista questo spunto, quasi un elzeviro, metaforico e ricco di richiami ancestrali che ci ripropone il sangue, nostro compagno di viaggio istituzionale, in un'ottica diversa da quella convenzionale e scientifico-sanitaria.

La struttura del sistema circolatorio simbolicamente riflette un albero: esattamente come i rami di un albero, così i vasi si estendono verso tutto l'organismo, trasportando la linfa vitale che lo nutre, il **sangue**.

L'acqua primordiale che è sorgente di vita, il sangue, scorre nei vasi dell'albero della vita, il sistema cardiocircolatorio, affinché porti ossigeno e nutrimento a organi e tessuti.

Caratterizzato dalla stessa salinità dei mari cambriani di mezzo miliardo di anni fa, il plasma del sangue trasporta i globuli rossi per curare le ferite, insieme ai globuli bianchi per contrastare le infezioni ed eliminare le scorie. *È vita che divampa, come un fuoco che brucia o una passione che dilaga e un sentimento che si espande.*

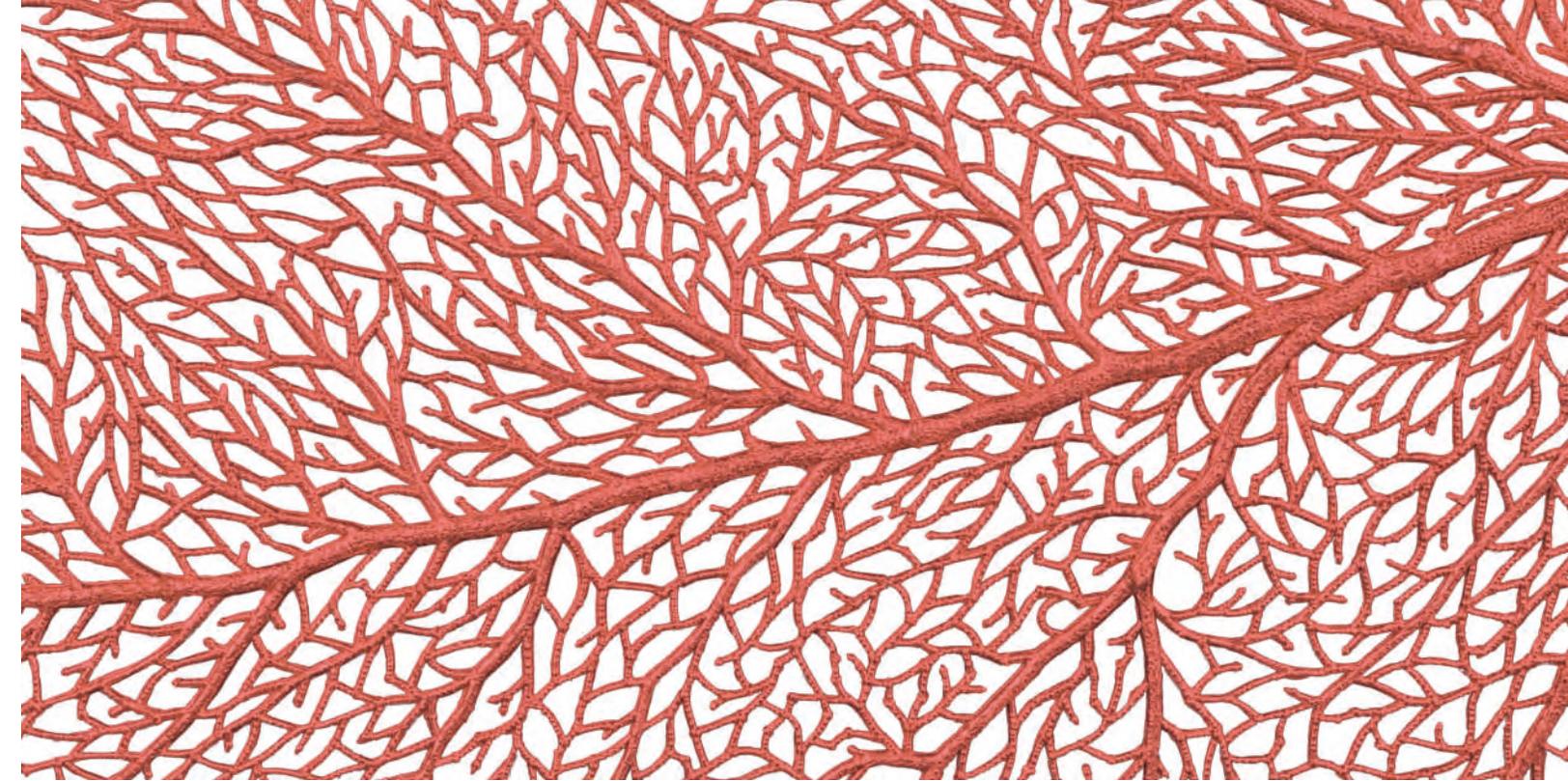
La duplice funzione simbolica del vaso sanguigno consiste nel racchiudere e canalizzare, come a tracciare un sentiero, una guida che conduce la vita dentro i terreni immensi del nostro corpo, un limite naturale affinché la vita non straripi bensì compia la sua missione.

Il sangue fin dall'antichità è stato rivestito di valenze simboliche importanti per l'uomo. Nelle sacre scritture viene messo in rilievo la funzione purificatoria del sangue e in Egitto il bagno di sangue per curare i re dalla lebbra, che si immergevano nel sangue di persone sacrificate, una pratica utilizzata anche con finalità estetiche, per ringiovanire. Sangue e giovinezza, sangue

come elisir di bellezza e freschezza, il sangue del figlio Giasone che Esone beve proprio allo scopo di riguadagnare la verde età.

Già nella preistoria la perdita di sangue veniva associata alla morte, come a dimostrare un'innata consapevolezza del valore vitale ed energetico della nostra linfa, tanto che in alcune culture si usava bere sangue di certi animali, come il leone, per trarne forza e coraggio. Durante l'età d'oro di Roma, i gladiatori ritenevano che bere il sangue dell'avversario ucciso, trasmettesse loro una parte della sua forza. Per gli antichi greci il sangue determinava il temperamento sanguigno, associato al Sole, al calore, alla cordialità e alla magnanimità. Galeno alleviava scottature e infiammazioni asportando il "sangue in eccesso", ispirando i barbieri-chirurghi medievali nel tentativo di curare le sofferenze d'amore o scacciare fantasie mondane.

In Sud America le tribù indigene credevano che gli spiriti maligni



potessero essere esorcizzati incidendosi le vene e facendo uscire sangue, mentre negli imperi Maya ed Azteco, il sacrificio della vita umana con la fuoriuscita di sangue, era necessaria per soddisfare il potere degli Dei e placare le loro ire.

I Masai sono soliti bere una bevanda ottenuta mischiando il latte con il sangue bovino, ottenuto praticando un'incisione nell'arteria giugulare di una mucca in modo però da non uccidere l'animale. Il sangue prelevato viene poi mischiato al latte ed usato come bevanda rituale nelle celebrazioni speciali o somministrato ai malati per favorirne la guarigione.

L'uomo ha un atteggiamento ambivalente nei confronti di questo liquido primordiale: *deploriamo le guerre definendole "bagni di sangue", ma onoriamo il "segno rosso del coraggio" con una medaglia; desideriamo il contatto con la pelle rubizza della persona amata, ma ci ritraiamo inorriditi quando vediamo sgorgare del sangue di vittime di violenza.* Il sangue simboleggia il nostro sentimento per la sacralità della vita prima che ce ne allontaniamo perdendoci

in pensieri astratti, è il fulcro della vita incarnata, che determina il nostro carattere essenziale.

Sangue dunque come veicolo di passioni, contenitore di emozioni.

Il sangue circola attraverso una vite fino ai suoi rami, dove le vene e le arterie ci riconducono al cuore transpersonale di tutte le cose. È veramente un mediatore tra noi e l'universo, attraverso i canali il sangue rappresenta la via di relazione con il mondo, con il macrocosmo, una relazione che si fa cosciente grazie ai sentimenti.

Dunque donare il sangue, veicolo d'individualità ed essenza, racchiude in sé una varietà di significati simbolici, che mettono in contatto l'essere umano con radici ancestrali che attraversano indefinibili dimensioni temporali, nonché inclinazioni culturali, sin dalle origini della vita stessa di cui il sangue è simbolo per eccellenza.



Giovanna Pascolo

Psicologa esperta in Psicosomatica, per diversi anni ricercatrice in Psicologia clinica, collaborando con il Policlinico A. Gemelli di Roma e l'A.O. San Camillo di Roma. Attualmente esercita la libera professione di Psicologa e Psicosomatista a Milano, continuando la formazione presso l'istituto Riza di Milano.

di Giulia Minenna

Edificio-monumento simbolo di Milano

LA STAZIONE CENTRALE

Continuando la serie di articoli su realtà e istituzioni importanti presenti sul territorio milanese, che meritano attenzione sia per il valore architettonico delle loro sedi, sia per i contenuti di grande valore museale al loro interno, portiamo questa volta all'attenzione dei nostri lettori la grande Stazione Centrale FS, tramite il piacevole racconto di Giulia Minenna del portale www.eventiatmilano.it che ce ne concede la pubblicazione.

Con un lessico entusiasta Giulia Minenna ci dice tutto sulla Stazione descrivendocene in dettaglio anche i punti più reconditi, quelli che il viaggiatore che in stazione ci va solo per prendere il treno, non solo non vede ma neppure immagina esistano. E proprio perché era così bella e imponente la nostra Stazione Centrale che è più difficile accettare e digerire l'imponente e invasiva ristrutturazione fatta in ossequio all'imperante e bulimico delirio per il massimo profitto mercantile. Oltre ad aver nascosto alla vista le volte dell'edificio, ha anche compromesso l'efficienza e l'agevole fruibilità della struttura. Ma tant'è!





Forse non tutti sanno che, laddove oggi sorge la maestosa **Stazione Centrale di Milano**, un tempo v'era un campo da calcio, e non un campo qualsiasi, ma il Terreno del gioco dei Diavoli rossoneri.

Ebbene sì, proprio in questo luogo, dal 1900 al 1903, il Milan s'allenava e disputava le sue partite.

Il campo Trotter, all'epoca, era dislocato in periferia e non aveva nulla a che vedere con il grande **Stadio San Siro**: alcune pennellate tracciavano il campo da gioco, non c'erano spogliatoi né tribune, tre pali indicavano le porte (senza rete) e chi proprio non riusciva a cambiarsi a casa, poteva indossare la divisa di gioco nello scantinato di casa Pirelli in via Ponte Seveso... altri tempi!

Se dopo questa introduzione ci siamo fatti nemici i non tifosi rossoneri, cerchiamo di risalire la china raccontandovi un'altra storia che, forse, riuscirà ad accontentare anche chi non professa la fede calcistica!

A questo giro scopriremo con voi un altro **monumento simbolo di Milano: la Stazione Centrale**.

Dal vecchio al nuovo: la Milano che si trasforma

Come molti dei grandi monumenti milanesi, anche la genesi della Stazione Centrale fu lunga e travagliata.

Siamo nel 1906, l'anno della prima **Esposizione Universale a Milano** particolarmente dedicata ai trasporti, e l'anno dell'entrata in uso del traforo del Sempione, uno dei più grandi ed ultimi trafori alpini del tempo che consacrò Milano come **nodo ferroviario di importanza internazionale**.

Urgeva, dunque, rivedere l'intero assetto ferroviario della città riordinando anche l'assetto urbanistico del luogo in cui si stabilì nascesse la nuova grande stazione ferroviaria di Milano.

La Nuova Stazione Centrale avrebbe dovuto sostituire la precedente voluta dal re d'Italia, Vittorio Emanuele II, ed inaugurata il 10 maggio 1864 (della vecchia stazione oggi non c'è più traccia) che non era più in grado di sostenere l'intenso traffico ferroviario.

Poiché fu chiaro, sin dall'inizio, che la nuova stazione dovesse essere non solo altamente usufruibile ma anche architettonicamente degna dell'opera stessa, si decise di indire un concorso pubblico per la realizzazione dell'opera.

A capo della commissione designata a giudicare i progetti, vi era l'architetto milanese **Camillo Boito**, preside della locale Accademia di Belle Arti.

Furono inizialmente presentati 17 progetti ma furono tutti scartati perché non soddisfacevano le richieste del bando. Quattro anni dopo, fu indetto un nuovo concorso a cui partecipò anche il Comune di Milano che, col suo contributo, elevò notevolmente il livello dei premi destinati ai vincitori.

Nel 1911 furono presentati ben 43 progetti. **Il progetto vincitore fu quello di Ulisse Stacchini intitolato In motu vita**.

Questo primo progetto di Stacchini fu rivisto innumerevoli volte a causa di numerose variazioni ed adeguamenti voluti e richiesti dalle FF.SS., dagli sviluppi del traffico ferroviario e dai mutamenti storici e sociali.

Con la Prima Guerra mondiale i lavori di implementazione del progetto furono del tutto bloccati. Questo stop forzato consentì a Stacchini di perfezionare il progetto ed i disegni, e di presentare

nell'agosto del 1917 un grande modello in gesso (scala 1:50) dell'intera facciata.

Il 1° luglio 1931 la **Stazione Centrale di Milano** fu inaugurata ufficialmente. Solo nel 1924, con la fine della Grande Guerra e la ripresa economica della Nazione e delle Ferrovie, fu approvato definitivamente il progetto. I lavori furono ripresi nel dicembre 1924 e finalmente completati nel 1931.

Il 1° luglio del 1931 ci fu l'**inaugurazione ufficiale**.

La Cattedrale in movimento, così come la definì Stacchini stesso, già all'epoca era un crocevia importante, un luogo ricco di arte, storia e cultura, pullulante di vita.

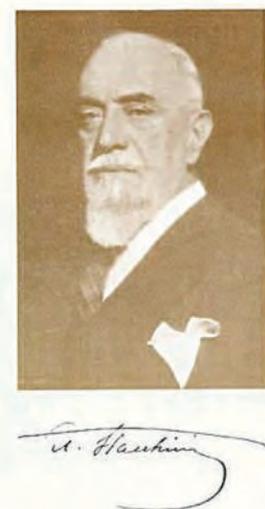
Oggi la stazione Centrale, in particolare dopo l'importante ristrutturazione all'interno del progetto Grandi Stazioni e conclusasi nel 2008, è diventato anche un punto nevralgico della città in cui trovare un vasto shopping center, oltre a punti di ristoro, librerie e biblioteche. **Questa è la Milano che si trasforma!**

Ulisse Stacchini: il progetto di una vita

Ulisse Stacchini, architetto toscano, fu un personaggio molto attivo a Milano.

Ha regalato alla città non solo la Stazione Centrale, progetto di una vita, ma anche la progettazione dello Stadio di San Siro e del ristorante Salvini e numerosissime case ed edifici, la maggior parte dei quali in stile liberty: la casa Donzelli di via Gioberti e di via Revere 7 (1907-09), casa Cambiaghi di via Pisacane 22 (1904), le case Motta e Prisia rispettivamente in via Castel Morrone 8 e 19 (1905).

Ancora la sistemazione interna del Banco Ambrosiano di via Clerici 2 (1906), la casa Apostolo di via Tasso 10-12 (1906-08), la sede del Credito Varesino in via Porrone 6 (1908) alle quali va aggiunta la villa Magnani a





Induno Olona (1903-05).

Ha inoltre progettato una serie di edicole funebri al Cimitero Monumentale di Milano, tra cui ricordiamo le tombe Beaux e Pinardi (entrambe dei 1904).

La Stazione: un mix di stili e culture

Il progetto di Ulisse Stacchini prese come riferimento la Union Station di Washington. La stazione di Milano è forse il più noto esempio italiano di architettura di passaggio tra **eclettismo, liberty e razionalismo fascista**.

Alle ricchissime decorazioni in essa presente hanno contribuito nomi importanti come **Giannino Castiglioni, Alberto Bazzoni e Basilio Cascella, Ambrogio Bolgiani e Galileo Chini**.

Tutta la struttura è un pullulare incessante di maioliche, mosaici, statue possenti ed imponenti, orologi, lampadari, fontane... tutto è maestoso. Arrivando a Milano ogni turista si perde nella grandiosità degli spazi, delle ampie scalinate alla galleria del piano terra, un tempo passaggio per il transito delle carrozze, poi delle auto ed oggi esclusivamente pedonale.

La prima struttura che appare alla vista del viaggiatore è la **grandiosa tettoia** che copre i 24 binari opera di Alberto Fava.

Al binario 23, all'estrema destra, si possono ammirare lunette in ceramica opera di Cascella, che raffigurano personaggi storici di casa Savoia a destra e medioevali a sinistra; al centro, invece,



campeggia l'immagine dell'Italia in trono affiancata da Vittorio Emanuele III e da Benito Mussolini osannato dalle camicie nere. In molti spazi della stazione ancora oggi sono ben visibili segni del regime fascista.

La Galleria di testa, che comunica con marciapiedi di testa e dei binari, è ricca di dettagli decorativi disegnati dallo scultore Giovanni Chini ed ornato, a terra, da mosaici alla veneziana con riquadri in marmo e stemmi di città e dalle **splendide vedute di Milano** (alle due estremità), **Firenze, Roma e Torino** (al centro).

Ponendosi di fronte la Stazione in Piazza Duca D'Aosta, colpisce l'imponente facciata e tutte le sculture su di essa riconoscibili: le aquile raffiguranti le *conquiste di Trento e Trieste*, i cavalli alati raffiguranti *il Progresso*, guidato dalla volontà e dalla intelligenza opera di Armando Violi posti sulla terrazza della Galleria delle carrozze, i bassorilievi raffiguranti *Lavoro, Commercio, Scienza e Agricoltura* di Giannino Castiglioni, sovrastati, nelle volte, da nomi di quattro grandi scienziati italiani (Paciniotti, Volta, Marconi e Ferraris) e di quattro padri delle ferrovie (Fulton, Stephenson, Edison e Papin). Sopra gli ingressi spuntano quattro mascheroni di Mercurio, uno dei simboli del progresso e delle ferrovie.

Qualche numero: i binari della stazione sono 24 ed è la seconda stazione italiana per dimensioni e traffico, l'area dei binari misura circa 66.000 mq, è coperta da 5 arcate di ferro e vetro, quella centrale è alta 72 metri e larga 33,50 metri, la più grande realizzata in Italia. Il maestoso Salone della Biglietteria è alto 42 metri, lungo 62 e largo 32 e ricorda, secondo molti, le terme romane.

Una curiosità: molti interni della Stazione non sono realizzati in marmo pur appearing tali. Sono, infatti, **realizzati con la scagliola**, un materiale ottenuto da una particolare varietà di gesso, la selenite, mischiata durante la preparazione con acqua e colore...una vera illusione ottica!

I Luoghi nascosti della Stazione Centrale: Il Museo delle Cere

La stazione Centrale cela luoghi inaspettati, alcuni dei quali resi accessibili e visitabili grazie anche alla recente ristrutturazione. Sono anche scomparsi alcuni spazi come, per esempio, quello dedicato fino al 1998 al **Museo delle Cere**... forse qualcuno avrà anche avuto modo di visitarlo in attesa di un treno!

Esso ospitava circa ottanta statue di cera a grandezza naturale fra cui quella dedicata a Sophia Loren, Totò, Papa Roncalli, Papa





Woityla, Padre Pio, Dante, Virgilio, Ottaviano Augusto, Mazzini, Camillo Benso Conte di Cavour e Garibaldi.

Dopo la chiusura, le statue sono state acquistate dall'imprenditore Andrea Federici (si dice per due milioni di vecchie lire) e ricollocate, dal 2004, presso il Palazzo degli Ippoliti, detto Palazzo Castello, in Gazoldo degli Ippoliti nell'alto Mantovano dove per l'appunto ha sede il **Museo delle Cere della Postumia** (accessi: martedì-domenica ore 10.00-12.30; 15.00-18.30. Biglietto 2 euro).

I Luoghi nascosti della Stazione Centrale: il Padiglione Reale

All'interno dei grandi spazi della Stazione Centrale sono visitabili ed usufruibili spazi come il rinnovato Padiglione Reale costituito dalla Sala Reale e dalla Sala delle Armi.

Il **Padiglione Reale**, inaugurato nel 1931, fu originariamente concepito per accogliere i reali Savoia; oggi è possibile, non solo visitarlo (dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13 e dalle 14.30 alle 18) ma anche affittarlo per eventi privati. Le due sale hanno una capienza di circa 100 persone per sala per circa 400 mq di estensione. La **Sala Reale** e la **Sala delle Armi** conservano il loro fascino originario: all'interno, infatti, si è cercato di mantenere i pregiati materiali originali come il noce, l'onice, l'ebano il marmo verdello di Verona, le moltissime e **bellissime maioliche dipinte e svariati affreschi**. Il complesso del Padiglione Reale si affaccia a metà della banchina dell'ultimo binario e ha un accesso diretto da piazza Duca d'Aosta. E' articolato su due livelli: al piano terra si trova la sala delle Armi, mentre a quello superiore si estende, in un unico ambiente, la sala Reale.

Assolutamente da non perdere sono i dipinti allegorici di Basilio Cascella, che dominano i tre ingressi del Padiglione sul versante dei binari e che rappresentano tre episodi della storia di casa Savoia oltre ad una via di fuga (tra l'altro mai utilizzata) presente nel bagno



del Padiglione dietro uno specchio.

I Luoghi nascosti della Stazione Centrale: Il Binario 21

Un luogo ricco di storia è il Binario 21, tristemente famoso perché tra il 1943 e il 1945 questo fu il luogo in cui centinaia di deportati furono caricati su vagoni merci con destinazione i campi di concentramento e sterminio (Auschwitz-Birkenau, Bergen Belsen) e i campi italiani di raccolta come quelli di Fossoli e Bolzano.

Proprio qui è sorto il **Memoriale della Shoah** di Milano per ricordare le vittime dello sterminio, un luogo di **commemorazione per ricordare di ricordare e non dimenticare** l'orrore della Shoah.

Il complesso del Memoriale ha mantenuto la morfologia originaria e contiene un percorso tematico che va dalla **Sala delle testimonianze**, dedicata alle voci dei sopravvissuti, fino al cuore del Memoriale: il **Binario della Destinazione Ignota e il Muro dei Nomi**, dove sono ricordati i nomi di tutte le persone deportate dal Binario 21. Il Memoriale è visitabile ogni lunedì dalle 10.00 alle 20.00 con visita guidata alle 18.30 ed ogni domenica su prenotazione (coordinamento.memoriale@memorialeshoah.it - per le scolaresche, solo su prenotazione didattica@memorialeshoah.it).

I Luoghi nascosti della Stazione Centrale: il rifugio antiaereo

Concludiamo questa passeggiata in Stazione Centrale nei sotterranei dove è ancora oggi praticamente integro il ricovero antiaereo, realizzato durante la costruzione della stazione ferroviaria ed uno dei più grandi di Milano.

E' costruito in mattoni e calcestruzzo armato, si compone di due lunghe gallerie parallele con volta a botte, comunicanti mediante brevi corridoi. Alle estremità vi sono larghe rampe d'accesso e porte blindate. Era dotato d'impianto d'illuminazione, di ventilazione e di servizi igienici. In corrispondenza di una stretta scalinata, che doveva condurre ad ambienti soprastanti, è risultato parzialmente allagato, forse a causa della una perdita di una tubatura.

 **eventi at milano** **CONTATTI** www.eventiatmilano.it

Google+ : plus.google.com/+Eventiatmilano

Facebook: facebook.com/eventiatmilano

Twitter: twitter.com/eventiatmilano

Tumblr: eventiatmilano.tumblr.com

Instagram: instagram.com/eventiatmilano

Youtube: youtube.com/user/eventiatmilano



Giulia Minenna

Pugliese di nascita, vive a Milano. Da diversi anni collabora al sito eventiatmilano.it raccontando storie, aneddoti, curiosità sulla città e, in linea con lo stile di eventiatmilano.it, segnalando eventi...diversi dal solito aperitivo!

(intolleranza al lattosio, allergia a crostacei o pesce, necessità di ridurre l'assunzione di colesterolo, grassi animali e sodio, disturbi gastrointestinali specifici ecc.) o per scelte etiche (vegetariani e vegani) potrebbero non soddisfare il fabbisogno quotidiano di zinco.

BATTERE I MALANNI STAGIONALI

Numerosi studi condotti negli ultimi due decenni hanno dimostrato che, a ogni età, **il sistema immunitario ha bisogno di zinco per funzionare bene e che un apporto nutrizionale insufficiente di questo elemento aumenta la propensione a sviluppare sindromi influenzali e malattie respiratorie** (principalmente di natura infettiva).

Dati molto interessanti sono stati forniti da una ricerca finalizzata a verificare le proprietà protettive dello zinco nei confronti del raffreddore in età pediatrica. Nello studio, a 200 bambini inizialmente sani sono stati somministrati per sette mesi una supplementazione di 15 mg di zinco al giorno oppure uno sciroppo inattivo di controllo. Il dosaggio di zinco veniva raddoppiato (portandolo a 30 mg/die) in caso di insorgenza di sintomi del raffreddore (naso gocciolante, occhi arrossati, mal di gola, mal di testa, malessere generale) e mantenuto tale fino alla loro scomparsa.

Terminato il periodo di osservazione **i ricercatori hanno constatato che i bambini che avevano assunto l'integratore di zinco si erano ammalati di meno rispetto a quelli assegnati al gruppo di controllo e che i benefici offerti dallo zinco sul piano della salute respiratoria si erano associati a una minore assenza scolastica. In aggiunta, nei bambini protetti dallo zinco, il raffreddore era più facile da curare e scompariva più rapidamente.**

Risultati analoghi sono stati ottenuti in volontari adulti, cui è stata somministrata entro 24 ore dall'insorgenza dei sintomi una supplementazione di zinco (13,3 mg ogni 2-3 ore) oppure compresse inattive di controllo. Anche in questo caso, **chi aveva assunto il micronutriente essenziale aveva sperimentato secrezioni nasali e**

tosse meno severe e aveva visto sparire il malanno molto più in fretta (in media dopo 4 giorni anziché 7).

Anche gli anziani possono trarre benefici dallo zinco. In questo caso, lo zinco sembrerebbe in grado di compensare almeno parzialmente il naturale declino delle difese immunitarie associato all'invecchiamento.

ALTRE SOSTANZE AMICHE DELLO ZINCO

La vitamina C è amica dello zinco anche quando si tratta di supportare il sistema immunitario. Entrambi hanno **proprietà antiossidanti** e sono in grado di **modulare il sistema immunitario a vari livelli, non ancora completamente noti.**

La vitamina C è, inoltre, necessaria per la rigenerazione della vitamina E (altro potente antiossidante, prezioso per tutelare la vitalità e il metabolismo cellulare, supportare il sistema immunitario e contrastare l'invecchiamento), nonché per promuovere l'assorbimento intestinale del ferro.

Dai dati disponibili, **la vitamina C sembra esercitare la propria azione protettiva nei confronti di raffreddore e malattie da raffreddamento soprattutto quando si pratica attività fisica intensa al freddo per periodi prolungati: circostanze che possono mettere a dura prova il metabolismo energetico e le prestazioni del sistema immunitario.**

Tra le categorie di persone che possono beneficiare maggiormente di vitamina C ci sono i fumatori e gli anziani: nel primo caso, perché l'azione ossidante del fumo ne aumenta il fabbisogno; nel secondo, perché con l'invecchiamento aumenta la necessità di neutralizzare i radicali liberi e le altre sostanze ossidanti, mentre l'introduzione e l'assorbimento intestinale di vitamina C alimentare sono più scarsi. Fare il pieno di vitamina C è abbastanza semplice perché questo potente antiossidante è ampiamente distribuito in natura e facilmente recuperabile in dosi adeguate attraverso una dieta sana e bilanciata, ricca di alimenti vegetali freschi consumati crudi o poco cotti (per esempio, appena scottati in padella, al

vapore o alla griglia).

In particolare, **la vitamina C è presente in abbondanza nella frutta** (soprattutto gli agrumi, come arance, limoni e pompelmi, ma anche fragole, kiwi, uva, mango, papaya, melone ecc.) **e nelle verdure** (peperoni, pomodori, broccoli, cavoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, piselli, spinaci e patate).

Verdure a foglia verde come spinaci, insalate, rucola, cime di rapa sono anche ottime fonti di potassio e magnesio, due elementi che vengono persi abbondantemente con il sudore in caso di febbre e che è indispensabile reintegrare per garantire il mantenimento di un adeguato equilibrio idrosalino e una buona funzionalità nervosa e muscolare. In caso di raffreddore, mal di gola e tosse, per umettare le mucose, ridurre la sensazione di infiammazione e secchezza e contribuire a contrastare virus e batteri è consigliabile anche assumere più volte al giorno brodo di pollo caldo e/o infusi e tisane a base di una sola pianta dalle proprietà calmanti e lenitive (camomilla, tiglio, malva, menta, eucalipto, liquirizia ecc.) o miscele di più piante attive, con l'aggiunta di un po' di succo di limone (per aggiungere vitamina C) e/o di un cucchiaino di miele.

Oltre ad addolcire e rendere più gradevoli le tisane, il miele contiene vitamine e altri composti antiossidanti. Un'azione analoga e ancora più marcata sul piano antiossidante, immunostimolante, antivirale e antibatterico è esercitata dalla propoli, che può essere assunta per bocca come estratto fluido concentrato diluito in acqua (per un effetto immunostimolante generalizzato) oppure spruzzata in gola sotto forma di spray o, ancora, assunta in compresse da lasciar sciogliere lentamente in bocca (per un effetto locale più diretto e immediato).

Un'altra associazione strategica contro i malanni di stagione è quella tra zinco, vitamina C ed Echinacea, pianta dalle proprietà immunostimolanti e protettive, soprattutto contro raffreddore e sindromi influenzali dei bambini (ma attiva anche negli adulti).

L'OLIO DI PALMA CONTIENE COMPOSTI CANCEROGENI? CHE POSSONO AUMENTARE IL RISCHIO DI SVILUPPARE UN TUMORE?

per cortese concessione di



Sì, ma con una normale alimentazione è molto difficile raggiungere le quantità che aumenterebbero davvero in modo misurabile il rischio.

- L'olio di palma e quello di palmisto contengono elevate quantità di acidi grassi saturi, pericolosi per la salute di arterie e cuore;
- Uno studio pubblicato nel 2016 dall'EFSA segnala anche che a temperature superiori ai 200 °C questi olii sviluppano sostanze (2 e 3-3- e 2-monocloropropanediolo, MCPD, e relativi acidi grassi) che, ad alte concentrazioni, sono genotossiche, ovvero possono mutare il patrimonio genetico delle cellule;

- L'EFSA non ha mai chiesto il bando dell'olio di palma perché è difficile che concentrazioni pericolose siano raggiunte con la normale alimentazione; inoltre nello stesso studio si nota che negli ultimi anni il contenuto di queste sostanze nei prodotti industriali è drasticamente diminuito poiché le industrie hanno modificato i propri processi produttivi;
- Nel gennaio del 2018 l'EFSA ha pubblicato un aggiornamento della sua valutazione del 3-MCPD, innalzandone la soglia tollerabile da 0,8 microgrammi per chilo al giorno a 2 microgrammi per chilo al giorno;
- Anche altri olii vegetali sviluppano le medesime sostanze nocive, anche se in concentrazioni minori, con effetti negativi per altri aspetti della salute non legati ai tumori;
- In conclusione è consigliabile non abusare di cibi contenenti olio di palma, ma non c'è alcun motivo ragionevole per eliminarli del tutto.

L'olio di palma viene estratto dai frutti dell'albero della palma. È

solido a temperatura ambiente, come il burro e altri grassi animali. Se non viene raffinato, è arancione perché ricco di betacarotene (un precursore della vitamina A). Più utilizzato dall'industria alimentare è l'olio di palmisto, estratto dai semi della stessa pianta. È di colore giallo e contiene una elevata quantità di acido laurico, un acido grasso saturo. L'olio di palma contiene circa il 50% di grassi saturi, mentre l'olio di palmisto può contenerne fino all'80%.

COSA SONO GLI ACIDI GRASSI?

Gli acidi grassi sono, per così dire, i mattoni di cui sono fatti i lipidi, quelli che in linguaggio comune chiamiamo appunto "grassi". Sulla base della struttura chimica gli acidi grassi sono suddivisi in tre grandi gruppi: saturi, se non presentano doppi legami nelle catene carboniose che li compongono; monoinsaturi se vi è un solo doppio legame; polinsaturi con due o più doppi legami. Più numerosi sono i doppi legami, più fluido è il grasso. Gli acidi grassi saturi aumentano il colesterolo LDL nel sangue e quindi il rischio di malattie cardiovascolari. In generale i cibi di origine animale sono più ricchi di acidi grassi saturi di quelli di origine vegetale (ma non sempre, come nel caso dell'olio di palma o dell'olio di cocco). Ci sono però delle eccezioni: gli acidi grassi polinsaturi del gruppo omega 6 riducono i livelli di LDL, mentre gli omega 3 riducono i trigliceridi, un altro tipo di grasso circolante nel sangue che favorisce l'aterosclerosi. Non tutti gli acidi grassi insaturi, d'altra parte, sono sicuri per la salute: alcuni presentano doppi legami in una configurazione che in chimica si chiama "trans" e hanno effetti simili a quelli dei grassi saturi. Gli acidi grassi trans si formano in seguito a idrogenazione dei grassi vegetali, un processo necessario anche per produrre la margarina.

PERCHÉ L'OLIO DI PALMA VIENE USATO DALL'INDUSTRIA ALIMENTARE?

L'olio di palma costa poco ed è semisolido, quindi è particolarmente adatto alla preparazione dei dolci. In pratica sostituisce il burro, di cui condivide alcune proprietà nutrizionali: secondo i dati INRAN, nell'olio di palma ci sono 49,3 grammi di grassi saturi su 100 grammi,

nel burro (un derivato del latte) ce ne sono 51,3. Ovviamente queste percentuali possono variare (seppure di poco) a seconda del tipo di palma o del tipo di latte che si utilizza. L'olio di palma non è l'unico grasso vegetale con un tale livello di acidi grassi saturi: anche il burro di cacao, contenuto in molti prodotti dolciari per la stessa ragione per cui si usa l'olio di palma, raggiunge i 60 grammi di grassi saturi su 100 grammi di prodotto.

L'OLIO DI PALMA È CANCEROGENO?

Nel marzo del 2016 l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ha pubblicato sul proprio giornale i risultati di uno studio condotto dal CONTAM, il comitato interno a EFSA che si occupa di tossicologia alimentare. Oggetto dello studio erano i rischi per la salute umana legati alla presenza di 3- e 2-monocloropropanediolo (MCPD) e dei relativi acidi grassi nel cibo. **Di cosa si tratta esattamente?** Le tre sostanze esaminate (2-MCPD, 3-MCPD e glicidil esteri degli acidi grassi) si sviluppano durante i processi di lavorazione di grassi e olii vegetali. Sono quindi presenti in molti grassi vegetali (anche in quelli di mais, arachidi, colza, girasole eccetera) e non solo nell'olio di palma. Perché tali sostanze si formino è necessario che gli olii siano trattati a temperature superiori ai 200 °C: più alte di quelle che sono raggiunte di norma nei processi di lavorazione dell'industria dolciaria, che è la maggiore utilizzatrice di olio di palma. Tuttavia tali temperature possono essere superate anche nella fase precedente, di raffinazione degli oli. L'olio di palma e di palmisto, però, a parità di quantità di sostanza e di tecnica di lavorazione, ne contengono una percentuale molto più elevata rispetto altri olii vegetali. Queste tre sostanze sono note per essere cancerogene in vitro ad altissime concentrazioni: ciò significa che in laboratorio, a concentrazioni difficilmente raggiungibili con la normale alimentazione, sono genotossiche, hanno cioè la capacità di mutare il patrimonio genetico della cellula. È bene però ricordare che molte altre sostanze alimentari rientrano nella stessa categoria di rischio (per esempio la caffeina, l'alcol, le aflatossine che a volte sono contenute in alcuni derivati dei cereali; per maggiori informazioni si rimanda alla classificazione IARC sul rischio cancerogeno). Nel gennaio 2018 l'EFSA ha aggiornato il suo rapporto alla luce delle nuove pubblicazioni scientifiche in materia, innalzando la dose tollerabile di 3-MCPD da 0,8 microgrammi per chilo al giorno a 2 microgrammi per chilo al giorno.

PERCHÉ QUESTE SOSTANZE NON VENGONO VIETATE SE SONO CANCEROGENE?

La domanda è legittima, ma non tiene conto del fatto che sono moltissime in natura le sostanze potenzialmente cancerogene ad alte concentrazioni, anche nell'alimentazione. Il rischio è legato alla frequenza e quantità delle consumazioni: non è mai pari a zero, ma per un consumo normale non è neppure molto elevato e rientra in quello che gli epidemiologi considerano il rischio generale legato all'ambiente esterno e agli stili di vita. Il comitato CONTAM ha dichiarato, riguardo a queste sostanze e al consumo di olio di palma, che non intende stabilire un livello di sicurezza da

non superare, perché sarebbe scientificamente scorretto; intende piuttosto emanare un invito a non abusarne (considerando la grande diversità delle fonti possibili, comprese le frittiture casalinghe con olio di mais o girasole, che facilmente raggiungono le elevate temperature necessarie alla formazione dei composti tossici). Il CONTAM ha anche invitato, come è corretto, a considerare i tempi di esposizione: i bambini, per esempio, rischiano di essere esposti a queste sostanze per moltissimi anni, data l'attuale durata di vita media, in particolare se allattati artificialmente perché l'olio di palma è uno degli ingredienti di alcuni latti artificiali. Il CONTAM ha però anche notato che dal 2010 al 2015 la quantità di queste sostanze nei prodotti che contengono olio di palma o di palmisto è molto diminuita, probabilmente perché l'industria alimentare ha già messo in atto alcuni cambiamenti nei sistemi di produzione per evitare di raggiungere le temperature critiche durante la preparazione dei cibi. Con la revisione del gennaio 2018, anche l'EFSA afferma che non ci sono possibilità concrete di superare la soglia di sicurezza nel consumo di olio di palma, con la sola possibile eccezione dei neonati allattati esclusivamente con latte artificiale. L'EFSA, con lo studio del 2016, non fornisce risposte (perché non è il suo obiettivo) riguardo a una valutazione globale comparata di rischio tra l'uso di olio di palma e l'uso degli altri grassi che va a sostituire, in primo luogo il burro. Il cancro non è l'unica malattia che può nascere da una scorretta alimentazione: anche le malattie cardiovascolari possono essere provocate da una dieta non equilibrata, e di tale dieta fanno parte anche grassi che eventualmente potrebbero sostituire quello di palma.

GLI EFFETTI SULL'AMBIENTE

Per produrre tutto l'olio di palma necessario all'industria alimentare, i Paesi produttori hanno sacrificato altri tipi di colture e talvolta anche abbattuto foreste tropicali per far spazio alle palme. Ciò costituisce un importante problema ecologico nel Sud Est asiatico, come spiegava la rivista Nature già nel 2012 in un articolo intitolato "Il boom dell'olio di palma solleva problemi per la conservazione delle foreste". La stessa rivista (come altre riviste scientifiche) sono tornate più volte sul tema della sostenibilità ambientale di queste colture (a favore delle quali gioca anche l'alta redditività per ettaro coltivato comparata ad altre colture) con pareri di esperti favorevoli e contrari. Dato che il prodotto è molto richiesto, anche se più per il suo uso come biocarburante che per l'uso alimentare, Paesi come Indonesia, Cambogia e Malesia stanno perdendo un patrimonio forestale unico e con esso la biodiversità dell'area. Inoltre i contadini più poveri convertono le loro colture in palme da olio, più redditizie ma poco utili per nutrire adeguatamente le popolazioni locali. Alcune industrie promettono di utilizzare solo olio di palma proveniente da coltivazioni rispettose dell'ambiente, ovvero ottenute da aree già piantate a palme, ma al momento ciò non copre il fabbisogno. Altre industrie propongono di compensare le aree coltivate con la creazione di aree forestali in altri punti, una misura però largamente insufficiente, poiché è impossibile ricreare artificialmente un habitat così complesso, se non dopo molti anni.

An aerial photograph of a river winding through a lush, green forest. The river is dark and reflects the surrounding trees. The forest is dense and vibrant green, with some areas appearing slightly more yellowish-green, possibly due to sunlight or the type of trees. The river flows from the top left towards the bottom right, with several meanders. The overall scene is peaceful and natural.

Aforisma del Giorno

**ALLA NATURA SI
COMANDA SOLO
UBBIDENDOLE**

F. Bacone



RICETTA

VELLUTATA DI CASTAGNE E FUNGHI.



INGREDIENTI

Ingredienti per 4 porzioni:

1 cipolla tritata fine

2 rametti di timo tritati

olio extravergine di oliva q.b.

200g di caldarroste sbucciate e sbriciolate con le mani

400 g di funghi di bosco misti puliti e affettati

1 schizzo di vino dolce

sale e pepe q.b.

½l di brodo vegetale caldo

PREPARAZIONE

Appassire la cipolla con il trito di timo nell'olio caldo per circa 5 minuti. Aggiungere le castagne e rosolarle bene, 5-7 minuti. Aggiungere i funghi, cuocere per circa 10 minuti a pentola

coperta e fuoco medio per fargli fare la loro acqua. Sfumare con il vino e regolare di sale e pepe. Aggiungere il brodo, portare a bollore, abbassare la fiamma e sobbollire per circa 30 minuti. Trasferire 2 o 3 mestolate di zuppa nel frullatore e trasformarle in una crema. Rimettere nella pentola per dare a tutto il piatto una consistenza più densa e cremosa. Mescolare bene e servire la zuppa calda.

Un piatto ricco di potassio che contrasta la ritenzione idrica, gustoso, leggero con un alto contenuto di vitamine del gruppo B essenziali per il sistema nervoso.



Dott. Maria Papavasileiou

Laureata in dietologia e nutrizione umana all'Università ATEI di Salonicco, ha poi effettuato un ciclo di studi in

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

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



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

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



DOSCA

www.doscasancarlo.it

di Martina Rossi

SHOPPING? SÌ, MA DIGITALE!

Vi chiedete mai come saranno i negozi del futuro? E come acquisteremo e sceglieremo i prodotti? Io vedo tante cose evolversi e un sacco di grandi catene che cercano di rendere i propri punti vendita belli e sempre più accattivanti. E pare che la tendenza che tiene banco maggiormente sia strizzare l'occhio all'innovazione.

A cosa mi riferisco?

Realtà virtuale e

umentata, specchi interattivi, comandi vocali per fare la spesa: sono davvero molte le trasformazioni che ci aspettano, mentre si fa realtà il negozio del futuro che sarà senza casse e senza commessi. **Una prospettiva decisamente impersonale,** ma che ci riserva un bel po' di sorprese.

La trasformazione nello shopping è profonda perché innovare per migliorare efficienza e servizio offerto al cliente sembra essere l'unica via per prosperare sul mercato. Perché non solo i "millennials" sono costantemente connessi, ma lo siamo tutti oramai, e quindi il negozio per sopravvivere deve offrirci qualcosa in più. Sì, direte voi, ma che cosa? Vediamo qualche esempio.

L'esempio lo ha dato a tutti per primo **Alibaba**, colosso cinese dello shopping online e lungimirante innovatore, ha aperto a



Hangzhou un negozio di vini senza staff, tutto automatizzato, e **Robot.He**, un ristorante di Shanghai dove i camerieri sono robot. Tramite lo smartphone, tu cliente prenoti il tavolo, scegli i piatti che vuoi mangiare e interagisci con il robot-cameriere che ti porta gli ordini.

La tecnologia di riconoscimento vocale unita all'intelligenza artificiale sta facendo il suo debutto nel retail, i

negozi tradizionali. **Uniqlo** (catena di abbigliamento giapponese che tra poco aprirà anche a Milano), in partnership con Google, l'ha integrata sulla sua App dove basterà pronunciare "Uniqlo IQ" o "Uniqlo FAQ" per mettersi in contatto con l'assistente vocale di Google che supporta il cliente rispondendo a diverse domande, come quelle sul monitoraggio della consegna degli acquisti online. **Ed è anche possibile chiedere consigli di stile personalizzati!!**

H&M invece sta sperimentando nel negozio di Times Square, New York, **specchi interattivi, voice technology e QR code.** Si possono così esprimere i nostri bisogni allo specchio, indossare virtualmente i capi d'abbigliamento e accedere alle



IQ HELP

IQ is currently on hiatus for improvements, reopening soon.



informazioni di dettaglio sui prodotti semplicemente scansionando un QR code. È inoltre possibile *condividere sui social le immagini* della prova virtuale dei vestiti.

Ma non solo nella Grande Mela o nelle principali metropoli si possono provare questo tipo di novità. A Chivasso Mediaworld ha inaugurato un punto vendita completamente rivisto. All'ingresso c'è un totem con cui si possono cercare tutti i prodotti in listino, confrontarne caratteristiche e prezzi, ed anche ordinarli e pagarli. La maggior parte dei prodotti è dotata di cartellini elettronici che confrontano due o tre volte al giorno il costo in store con quello che si trova sul web in quel momento e lo aggiornano. E se proprio non potete fare a meno del contatto umano, potete rivolgervi al personale, ovviamente tecnologicissimo, che vi aiuterà nell'acquisto.

E poi il mio beniamino dell'ultimo anno, **Amazon**, da cui compro davvero qualsiasi cosa. Ecco anche lui si sta muovendo verso la sua piccola rivoluzione e pare che stia per lanciare lo specchio smart, un display in grado di mostrare il nostro alter ego virtuale mentre si prova dei capi in location virtuali, come un costume in spiaggia o un abito da sera in una serata di gala.



Quasi come Amazon, anche **Mango**, che con **Vodafone** sfruttando l'*Internet of Things* sta lanciando, per ora ahimè solo in alcuni stores selezionati, il camerino digitale, dove potremo scansionare le etichette dei capi che ci interessano, e contattare lo staff del negozio direttamente dallo specchio, per richiedere altre taglie o colori. E se la taglia non c'è, nessun problema, sarà lo specchio stesso a suggerirci possibili alternative o abbinamenti.

E queste sono le novità che personalmente aspetto con maggiore trepidazione, perché finalmente ci sarà modo di sperimentare, provare e vedere anche che effetto ci faranno addosso i vestiti che poi andremo ad acquistare online. Chissà però quanto dovrò aspettare...



Il ristorante a Shanghai gestito dai robot creato da Alibaba.



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.

di Martina Rossi

IL BIANCO DELLE SPOSE



Il 2018 è stato l'anno dei grandi RoyalWeddings. Prima il principino Harry di Inghilterra e poi la regina social Chiara Ferragni, fino alla cuginetta reale Eugenie di York che da brutto anatroccolo ha sbaragliato la concorrenza con la sua semplicità e una parata di star degna di una regina. Insomma, abbiamo seguito tutti, volenti o nolenti, i preparativi e le dirette mondiali degli eventi, ma soprattutto visto abiti bianchi da sogno. **Voi sapevate che il vestito da sposa bianco è un dettame di moda relativamente recente?**

Il bianco non è sempre stato la tinta più usata dalle spose, anzi ha fatto capolino nelle tendenze solo grazie alla Regina Vittoria, che nel 1840 per le sue nozze con l'amato Alberto di Sassonia-Coburgo-Gotha scelse di vestirsi di bianco: un simbolo di purezza, di eleganza e anche, saggiamente, il modo più sicuro per essere notata tra la folla. A diffondere la



di loro le spose a tutto pensavano, tranne che al bianco.

Nell'antica Grecia le spose indossavano la tunica di tutti i giorni, stretta in vita da cordoni grezzi, e portavano coroncine di mirto, fiore sacro alla dea dell'amore, Afrodite. A Roma invece le spose indossavano tuniche bianche strette in vita da una cintura di lana contro il malocchio. Ed a coprire la veste portavano un mantello color zafferano abbinato a calzari dello stesso colore. Durante il Medioevo poi la sposa doveva rappresentare in pubblico l'intera famiglia, e la sua situazione economica, quindi più il colore dell'abito era acceso, più i materiali erano pregiati e più, allora, la famiglia era benestante.

Alla fine direi che la storia ci ha aiutato e non poco, perché sposandoci con la bella stagione possiamo scegliere abiti che con il bianco esaltano le nostre

nuova moda ci pensò la foto ufficiale delle nozze, tra le prime a essere scattate in una simile occasione e passata perciò alla storia, tanto che tutte dopo vollero imitarla, spazzando via le tradizioni precedenti. Prima di lei però Maria Stuarda alla metà del 1500 osò per primissima il bianco, quando ancora in Francia era sinonimo di lutto, andando in sposa proprio a Francesco II di Francia, anche se a posteriori possiamo dire che fu decisamente presagio di sventura per il povero marito. Ma prima



caratteristiche. Non so voi, ma non vedrei nessuna sposa in rosso o oro al giorno d'oggi.

Per la scelta del colore del vestito da sposa ormai poi ci portiamo dietro superstizioni popolari più o meno comprensibili, per cui oggi si dice che:

- favorito, anche dalla sorte, è ovviamente il bianco
- blu sta per sincerità della sposa
- verde è timidezza
- nero è sinonimo di pentimento
- avorio preannuncia una vita turbolenta
- marrone e il grigio predicono che gli sposi andranno a vivere lontano o in campagna
- rosa predice una perdita economica
- rosso è desiderio di morte
- giallo mancanza di stima da parte della sposa

E voi? State pensando o avete pensato ad un abito tradizionale, o ad uno fuori dagli schemi alla ricerca di nuove tendenze?

“ PERCHÉ CLAUDIA POSSA CONTINUARE A VIAGGIARE
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



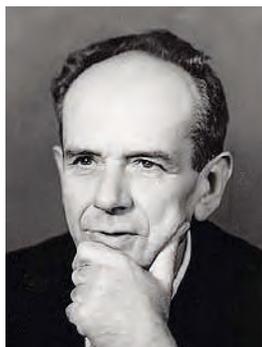
100anni Anniversari in Medicina

CENTENARIO 1918

CENTENARIO DELLA NASCITA

Data 19 novembre 1918

Avvenimento Nasce **Antoni Kępiński**, noto psichiatra polacco. A causa dello scoppio della Seconda Guerra Mondiale, interrompe i suoi studi alla facoltà di Medicina dell'Università Jagellonica, per arruolarsi nell'esercito polacco. Viene internato in Ungheria, dove fugge con alcune truppe polacche dopo che la Polonia viene invasa dalle truppe tedesche. Nel 1940 riesce a scappare in Francia e poi in Spagna dove però è imprigionato nel campo di Miranda del Ebro. Una volta liberato, si trasferisce nel Regno Unito e tra il 1944 e il 1945 riprese gli studi di medicina a Edimburgo, laureandosi nel 1946. Qualche tempo dopo ritorna in Polonia e viene assunto nella Clinica psichiatrica della facoltà di medicina di Cracovia. Come ex-detenu- to di un campo di concentramento prende parte ad un programma di riabilitazione per sopravvissuti ad Auschwitz. La sua carriera medica è notevole, tanto da



farlo diventare uno dei migliori ricercatori polacchi nel campo della psichiatria.

CENTENARIO DELLE SCOPERTE E DELLE INVENZIONI

Data 1918

Avvenimento **Alice Evans**, microbiologa americana, dimostra che il responsabile della febbre malsana o Brucellosi è il Bacillus abortus. La brucellosi è una malattia che colpisce principalmente gli animali, causando mastite bovina e aborto, sempre nei bovini. Può colpire accidentalmente l'uomo. Alice Evans è una pioniera nel suo campo e diventa ricercatrice per il Dipartimento di



Agricoltura statunitense. È proprio in questo periodo che approfondisce il legame tra Brucellosi e il latte fresco non pastorizzato. I batteri infatti erano stati trovati dentro il latte munto e potevano compromettere la salute delle persone. Tutti i suoi studi vengono pubblicati nel 1918 sul Journal of Infectious Diseases. Grazie alle sue ricerche, convalidate da molti altri studi, negli anni '30 verrà introdotta la pastorizzazione del latte per eliminare batteri e germi nocivi per l'uomo.

CENTENARIO DELLA MORTE

Data 15 agosto 1918

Avvenimento Muore **Giuseppe Guarnieri**,



medico italiano noto per le sue ricerche in campo batteriologico. Nel 1888, ottiene la cattedra di Patologia Generale presso l'Università di

Pisa. Negli anni in cui Robert Koch aveva da poco scoperto il bacillo tubercolare, Giuseppe Guarnieri si dedica a studiarne il meccanismo di diffusione nell'ambiente. È tra i primi a stabilire che lo streptococco, batterio della erisipela, può diffondersi nell'organismo. Allievo della scuola patologica di Roma diretta da Ettore Marchiafava, Guarnieri approfondisce le sue ricerche riguardanti il processo malarico e l'evoluzione del parassita nel sangue dell'ammalato. Importantissimi sono inoltre i suoi studi in merito all'eziologia dell'infezione vaccinica e vaiolosa.

50anni Anniversari in Medicina



CINQUANTENARIO 1968

CINQUANTENARIO DELLE INVENZIONI

Data 1968

Avvenimento L'inglese **Godfrey Hounsfield** inventa la Tomografia Assiale Computerizzata (TAC). Come ben tutti sappiamo, la TAC è una tecnica di indagine



radiodiagnostica (diagnostica per immagini), con la quale è possibile riprodurre immagini in sezione (tomografia) e tridimensionali dell'anatomia, create da un'analisi

generata al computer, dell'attenuazione di un fascio di raggi X mentre passa attraverso una sezione corporea. La metodica circolare alla base della tomografia assiale computerizzata viene concepita, nel 1968, dall'ingegnere inglese Sir Godfrey Hounsfield che realizza la prima apparecchiatura TAC insieme al fisico sudafricano Allan Cormack presso il Central Research Laboratories della EMI a Hayes nel Regno Unito. Tali ricerche valsero ai due scienziati il premio Nobel per la medicina nel 1979 con la motivazione "the development of computer assisted tomography". Il primo tomografo computerizzato commerciale consente esclusivamente lo studio delle strutture del cranio e viene installato all'Atkinson Morley Hospital di Londra nel 1971.

CINQUANTENARIO DEGLI EVENTI

Data 14 Luglio 1968

Avvenimento Per la prima volta sul Journal of the American Medical Association viene pubblicata la **normativa sulla "morte cerebrale"**. La morte cerebrale è un criterio per ottenere la diagnosi di morte. La prima definizione di coma irreversibile viene elaborata nel 1968 da un comitato creato ad hoc dell'Harvard Medical School. I criteri di Harvard per l'accertamento della morte cerebrale sono poi diventate la base di tutte le legislazioni nazionali. Con questi criteri si stabilisce quando è lecito "staccare la spina" e interrompere la rianimazione perché il paziente è clinicamente morto. I criteri di Harvard sono anche la base per le leggi in materia di trapianti: gli organi sono prelevabili dal donatore, dopo l'accertamento della morte cerebrale. Il concetto di morte cerebrale viene introdotto nel mondo scientifico in contemporanea ai primi trapianti nella storia della medicina. L'introduzione del concetto di morte cerebrale forniva una legittimazione scientifica per poter effettuare i trapianti. Con il tempo però, i progressi delle tecniche di rianimazione iniziano a porre un ulteriore problema: se e quando è lecito interrompere le cure di un paziente in stato vegetativo.

CINQUANTENARIO DELLA MORTE

Data 6 Settembre 1968

Avvenimento Muore **Rudolph Schindler**, medico tedesco, conosciuto a livello internazionale per i suoi studi sulla gastroscopia. Con la pubblicazione "Lehrbuch und Atlas der Gastroskopie" (un vero e proprio atlante di gastroscopia) raggiunge una notevole notorietà in ambito medico per le tecniche e le innovazioni nel campo dell'endoscopia dello stomaco. Tra il 1928 e il 1932 realizza il primo gastroscopio parzialmente flessibile, in collaborazione con Georg Wolf. Fugge alla prigionia nazista ed emigra a Chicago nel 1934; nel 1937 riceve la medaglia d'oro dall'American Medical Association per i suoi studi sulla gastrite.



LETTI PER VOI



LA STAZIONE CENTRALE DI MILANO. Il viaggio e l'immagine.

Autore: M. Finazzo Flory
Casa Editrice: Skira
Pagine: 120
Prezzo: 15,00 €

Un volume dedicato alla Stazione Centrale di Milano e alle sue trasformazioni, alcune tuttora in corso. Una storia di viaggi e viaggiatori, di partenze e di arrivi, ma anche, purtroppo, di aree molto spesso degradate, invivibili e abbandonate a loro stesse. Il volume illustra il lavoro svolto per cambiare segno a questa realtà e a quest'immagine, un lavoro di riqualificazione dei servizi, degli ambienti, delle strutture di grande qualità architettonica e civile della stazione, vista non più solo come punto di transito ma anche come spazio dove fermarsi, dove stare, dove riflettere, dove incontrarsi, uno spazio nuovo nel quale si possa venire a passare del tempo anche se non si deve partire.



K2. La verità. 1954-2004---

Autore: Walter Bonatti
Casa Editrice: Dalai Editore
Pagine: 316
Prezzo: 11,90 €

Cosa accadde davvero il 30 e 31 luglio 1954 sul K2, a partire dai 7.627 metri dell'ottavo campo e fino agli 8.616 metri della sua cima - la seconda più elevata della Terra - vinta cinquant'anni fa dagli italiani? Come hanno potuto reggere, e persistere - davanti a documentazioni fotografiche e a testimonianze inequivocabili - le falsità della storia ufficiale di quel riprovevole assalto finale? Bonatti, protagonista e vittima della vicenda, riepiloga fatti e testimonianze, documenti e inchieste, eliminando ogni possibile dubbio su come siano andate realmente le cose.



TIEPOLO A MILANO. La Decorazione dei Palazzi Archinto, Casati e Clerici.

Autore: Lorenzo Finocchi Ghersi
Casa Editrice: Artemide
Pagine: 255
Prezzo: 68,00 €

Questo volume restituisce all'attenzione degli studiosi e del pubblico la centralità dell'opera milanese del grande pittore veneto. Nasce da un'analisi approfondita della genesi dei grandi cicli ad affresco in alcuni palazzi nobiliari di Milano realizzati da Giambattista Tiepolo tra il 1730 e il 1740. Una nuova e inedita documentazione fotografica nei palazzi Casati e Clerici, realizzata appositamente, ha consentito all'autore d'indagare con maggiore consapevolezza il significato iconografico delle opere e le motivazioni della committenza.

Scritti da Voi Donatori e Amici DOSCA



Poesie e dipinti
che riceviamo
dai Donatori e
Amici Dosca ...
e siamo lieti di
pubblicare!

Non lontano

*Parlatemi di voi
mentre vestite la notte
di aranci inebriati di sole.*

*Portatemi con voi
in una sequenza d'amore
dove trovate la gioia
che chiede di accadere.*

*Tenetemi con voi
anime dolci inviolate
mentre sperate la vita
senza sentieri di rovi.
Siete nel mio solcare
non sedetevi lontano
datevi un sorriso
e tutto sarà dove ora
so di cercare.*

Marina Pedrini

Davanti al mare

*Davanti al mare
ho respirato le onde
e il profumo salmaastro
dell'aria di aprile*

*Davanti al mare
ho ricordato i giorni
e i racconti intrecciati
nelle tue parole*

*Mondi invisibili
portati via dal vento,
e dallo scorrere veloce
del tempo e le sue ore*

Eufemia Griffo



acquarello di Maria Domenica Lovino

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



SOFFERENZA
tela di Gianfranco Rossi

LETTERE ALLA REDAZIONE



Buongiorno,

1 scrivo per avere informazioni in merito alle date dei prossimi sabati disponibili per la donazione, purtroppo non riesco a visualizzarle sulla pagina internet. Ringrazio per l'attenzione
Cordiali saluti

S.P.

*Cara
donatrice,*

non può visualizzare le date sul nostro sito, in quanto purtroppo i sabati di donazione presso l'Ospedale San Carlo sono momentaneamente sospesi. Siamo lieti però di comunicare che è stata firmata la nuova Convenzione tra DOSCA e l'ASST Santi Paolo e Carlo per la riapertura di tutti i sabati per la donazione di sangue. Il Centro Trasfusionale e DOSCA stanno lavorando congiuntamente per organizzare l'attività da svolgere. Appena tutto sarà pronto, vi daremo tempestivamente comunicazione tramite sms, sito e facebook. Ringraziamo come sempre voi donatori per la paziente attesa.



2 Ringraziamo Dosca e gli organizzatori della gita della memoria e della conoscenza della Grande Guerra presso il Monte Grappa. Il livello di queste occasioni è sempre ottimo. Alla prossima

Terazzi e Sassoli (donatrici DOSCA)

È sempre un piacere ricevere apprezzamenti su ciò che organizziamo e pensiamo per voi donatori. Quest'anno la gita è stata faticosa e, nonostante ciò, grazie alla collaborazione di tutto il gruppo, siamo riusciti a cogliere il senso profondo di quanto abbiamo potuto vedere ed ascoltare. Grazie ancora a voi donatori e alla vostra partecipazione sempre cordiale, interessata e gioiosa.



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

LETTERE ALLA REDAZIONE



Buongiorno,

sono una vostra donatrice. Martedì ho visto la locandina che tratta della convenzione di DOSCA con il Teatro Nuovo e il Teatro Manzoni. Come posso fare per prenotare dei biglietti.
Grazie

Barbara

*Buongiorno Barbara,
riportiamo le indicazioni.*

TEATRO NUOVO

La riduzione sugli spettacoli del Teatro Nuovo è valida per il socio e per l'accompagnatore ed è pari a circa il 30% rispetto al prezzo intero del biglietto per gli spettacoli teatrali compresi nella circolare cral.

Per prenotare i biglietti i soci devono contattare l'UFFICIO GRUPPI TEATRO NUOVO tramite mail, indicando la data dello spettacolo, il settore e il numero dei biglietti. Verrà data risposta sulle disponibilità, l'avvenuta prenotazione e la modalità di pagamento.

gruppi@teatronuovo.it

TEATRO MANZONI

MODALITÀ D'ACQUISTO DEI BIGLIETTI:

- acquisto diretto presentando la tessera associativa
presso Biglietteria Teatro Manzoni, Via Manzoni, 42 - Milano
Per informazioni: 02.7636901 (Orari: Lunedì - sabato 10.00 - 19.00)

- acquisto con pagamento tramite bonifico bancario previa prenotazione

Inviare una mail di richiesta di prenotazione a **gruppi@teatromanzoni.it** indicando nominativo, spettacolo, data, numero biglietti e copia della tessera associativa.
Dopo la prenotazione è necessario pagare i biglietti entro 3 giorni prima della data di spettacolo tramite bonifico bancario (i dati vi verranno forniti al momento della prenotazione). La stampa dei biglietti sarà effettuata solo dopo ricevimento mail/fax con la contabile di bonifico con indicato il nr. di CRO del bonifico stesso. I biglietti saranno ritirabili presso la biglietteria del Teatro il giorno stesso dello spettacolo a partire da 45 minuti prima dell'orario di inizio.

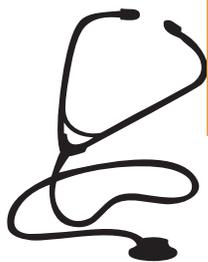
Coordinate Bancarie per il pagamento

Banca Intesa Sanpaolo
Intestato a: Il Teatro Manzoni spa
Iban: IT10 C030 6909 4001 0000 0003 233
Causale bonifico: NOMINATIVO + N° ORDINE PRENOTAZIONE + SPETTACOLO + DATA + NUMERO BIGLIETTI

ATTENZIONE:

- la compilazione della causale è obbligatoria
- **inviare copia della ricevuta di pagamento con numero di CRO** via fax al numero 0270057932 o via mail al seguente indirizzo gruppi@teatromanzoni.it
- **Se il Teatro non riceve copia del pagamento i biglietti non potranno essere stampati.**

NON è possibile usufruire delle agevolazioni e delle riduzioni offerte dalla convenzione acquistando i biglietti sul sito www.teatromanzoni.it o presso le rivendite autorizzate.



MEDICINA in pillole

INFLUENZA O MALANNI DI STAGIONE?

Impara a distinguerli.

Se nel linguaggio comune definiamo “influenza” qualunque malessere che coinvolga brividi e raffreddore, l’influenza vera e propria è un’**infezione stagionale** acuta caratterizzata da febbre alta (oltre 38 °C) improvvisa, dolori muscolari e articolari, mal di testa e malessere generale, nonché sintomi respiratori come tosse, mal di gola, naso congestionato. In tutti gli altri casi, si parla di infezioni respiratorie acute o sindromi parainfluenzali ed esistono 262 virus noti che portano forme simili all’influenza in qualunque periodo dell’anno. L’influenza è causata da quattro diverse famiglie di virus si trasmette facilmente da persona a persona durante colpi di tosse e starnuti. Si diffonde anche attraverso le superfici toccate e le “strette di mano”. Anche per chi è in buona salute, l’influenza è comunque un’affezione multiorgano con una forte componente infiammatoria. Per chi ha già complicazioni o malattie importanti in atto può essere molto pericolosa. È bene non sottovalutarla, curarsi in modo efficace e prevenire con il vaccino antiinfluenzale.



PERCHE’ GLI UOMINI PERDONO I CAPELLI?

Colpa del testosterone.

Sapevi che la **calvizie maschile**, ovvero l’alopecia androgenetica, è causata proprio dall’ormone sessuale che rende “maschio” un uomo, ovvero il testosterone? A scoprire questo effetto è stato, negli anni Quaranta, l’endocrinologo e anatomista americano James Hamilton. L’esperto si accorse che persone che erano state castrate prima della pubertà, trattamento che ai tempi veniva riservato ai ragazzi con alcuni tipi di disturbi mentali, avevano meno probabilità di diventare calve. Oggi si sa che un enzima (5-alfa reduttasi di tipo II) converte il testosterone in una sostanza leggermente diversa, il diidrotestosterone (DHT). Anche questo ormone influisce sulla mascolinità, ma secondo le ricerche fa anche atrofizzare e poi morire i follicoli dei capelli. Inoltre una percentuale di uomini, in età più o meno giovane, è sensibile da un punto di vista genetico all’azione di questo ormone. Maggiore è la predisposizione genetica, prima i capelli inizieranno a cadere con il caratteristico schema: arretramento della linea frontale e diradamento del vertice della testa, meno sulla nuca e ai lati, dove i follicoli piliferi sono meno sensibili all’effetto del DHT.



IL SUDORE CHE CURA LE FERITE

Un vero e proprio cerotto naturale

Il sudore aiuta il corpo a mantenere costante la temperatura interna evitando che aumenti troppo. Forse però non tutti sanno che le **ghiandole sudoripare** svolgono anche un compito chiave nella reazione della pelle a tagli, graffi e ferite. Uno studio dell’Università del Michigan pubblicato su Aging Cell, ha messo in luce come le ghiandole sudoripare siano un serbatoio di nuove cellule della pelle che fungono da **cerotto naturale** e suturano le ferite dopo un trauma. Queste cellule stanno in profondità all’interno delle ghiandole e si spostano verso la superficie della pelle quando si verifica il taglio. Quando questo processo avviene correttamente, le ferite guariscono bene. In caso contrario, possono guarire lentamente o per niente. I giovani e i bambini guariscono più velocemente delle persone anziane e questo perché gli anziani tendono a sudare meno. I risultati hanno mostrato che solo la metà delle ghiandole sudoripare nelle persone anziane produce cellule “riparatrici” di ferite, mentre nei giovani tutte le ghiandole sudoripare le producono. Inoltre, le nuove cellule prodotte da persone anziane non aderiscono bene, il che significa che il “cerotto” è sottile e debole. Insomma, nonostante il cattivo odore, sudare è davvero un toccasana!

CRONACA in pillole



22 GRADI PER STARE BENE

La temperatura ideale per il nostro corpo

La temperatura ideale per vivere serenamente sul nostro pianeta è di 22 gradi centigradi. Gli psicologi delle università di Melbourne e di Pechino hanno condotto uno studio che ha coinvolto più di 1,66 milioni di persone in Cina e negli Stati Uniti, rilevando che le persone che vivono in ambienti "clementi", ossia dove il clima è mite, sarebbero socievoli, coscienziose, emotivamente stabili ed estroverse in misura maggiore rispetto a chi vive in luoghi più freddi o più caldi. Samuel Gosling, uno dei ricercatori, ha spiegato che gli esseri umani, in quanto specie a sangue caldo, hanno un bisogno basilare di comfort termico. A una temperatura gradevole ci si sente quindi incoraggiati a uscire all'esterno, dove aumentano le interazioni sociali e le nuove esperienze. Che dire: teniamo il termostato a 22° in questi mesi invernali. Chissà mai che il nostro umore migliori!



LE BANDIERE E I LORO SIMBOLI

Ecco quelli più usati.

Sapevate che la stella è il simbolo più usato sulle bandiere nazionali? È presente in circa un terzo dei vessilli dei Paesi riconosciuti dall'ONU. Ma attenzione: Paese che vai, stella che trovi. Infatti se le 50 stelle sulla **bandiera statunitense** rappresentano ciascuno degli Stati che la compongono, quelle sulla **bandiera cinese** simboleggiano invece le quattro classi sociali e, la più grande, il partito comunista cinese. Il secondo posto dei simboli più usati è occupato dagli scudi reali, che campeggiano su ventisette bandiere, compresa quella della Spagna. Poi vengono le **croci**, presenti sui vessilli di diciotto nazioni come il Regno Unito e la Svizzera. Il quarto posto è per il **sole**, che appare in sedici bandiere, come, per esempio, Giappone e Argentina. La luna invece adorna gli emblemi di quattordici Paesi, principalmente musulmani in quanto simbolo della loro fede. E i colori? Il più usato è il rosso, che rappresenta il potere o il sangue dei caduti. Seguono il blu, evocazione del cielo e del mare; il bianco, segno di pace e purezza; il verde, l'immagine della Terra e anche dell'Islam; e il giallo, metafora del sole o dell'oro.



MARINO PIU' LUNGO AL MONDO

Un'opera da fantascienza

Lungo 55 km, è il ponte marino più lungo del mondo ed è appena stato inaugurato: parliamo del viadotto che unisce Hong Kong, Zhuhai e Macao, le tre grandi città sul delta del Fiume delle Perle, in Cina. Stando alle informazioni ufficiali, il costo complessivo dell'opera iniziata nel 2009 è stato di 20 miliardi di dollari. Dal punto di vista ingegneristico, il ponte è veramente qualcosa di unico. Può resistere a terremoti di magnitudo 8, a super uragani e a scontri di meganavi da carico. Per costruirlo sono state utilizzate 400.000 tonnellate di acciaio. A circa tre quarti dalla partenza si è resa necessaria la costruzione di un tunnel sommerso lungo 6,7 chilometri. Ora che è stato aperto al traffico, i veicoli non potranno superare i 100 chilometri orari. Inoltre, è stato deciso che si guiderà sulla destra lungo le sezioni continentali del ponte, per passare a sinistra su quelle di Hong Kong e Macao, per rispettare gli stili di guida dei diversi luoghi. Quanto alla sicurezza, uno speciale sistema di sensori e telecamere monitorerà le condizioni di salute e stanchezza dei guidatori, allertando le autorità responsabili in caso l'autista sbadigliasse più di tre volte in 20 secondi.

il Medico risponde

Buongiorno, volevo rendervi noto il disagio che ho provato quando ho letto l'esito dell'ultima donazione, risultavo non idonea perché positiva all'esame dell'epatite B. Dopo aver passato un pomeriggio in ansia, il giorno dopo ho contattato l'ospedale che mi ha rassicurato e mi invitavano a rifare l'esame. L'inconveniente è dovuto al fatto che mandate quel tipo di esame a un laboratorio di Pavia. Dopo aver rifatto l'esame che è ovviamente risultato negativo, vengo invitata a fare la donazione in un altro ospedale. questo mi ha un po' indignata perché è parecchi anni che sono vostra donatrice e oltretutto ho l'Ospedale san Carlo vicino a casa. Ho saputo che la cosa non è stata solo mia ma di altri donatori. Mi chiedo ma vi sembra corretto perdere i donatori e non risolvere il problema? Certa di una vostra risposta saluto cordialmente. C. S.

Gent.ma Donatrice, la ringrazio per la segnalazione che mi induce a pensare che c'è stato un equivoco: a lei è stato consegnato un referto di positività per l'antigene del virus B dell'epatite. Tale positività è risultata poi essere un falso di laboratorio, come spesso accade. L'invito a recarsi presso altro Centro è del tutto fuori di luogo in quanto, come, anche lei afferma nella sua lettera, l'esame viene rinviato al Centro di Pavia, e pertanto nello stesso laboratorio. La invito pertanto a non recarsi ad altro Centro, ma, al contrario, a ritornare da noi e, nel caso lo desideri, a chiedere un colloquio con il sottoscritto per ulteriori chiarimenti. Scusandomi per l'inconveniente, rimango in attesa di un suo riscontro e le invio un cordiale saluto ed un sentito ringraziamento per quanto fatto sinora per il nostro Ospedale.

Buongiorno Dottore, ho avuto un'asportazione di un nodulo benigno al seno in anestesia locale. Posso donare? Grazie. (Donatrice DOSCA)

Certamente. Attenda quattro mesi dall'intervento e si presenti al Centro con il referto dell'esame istologico.



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,
scrivo per chiedere aiuto in un momento di grande sconforto. Mia figlia Camilla, 3 anni, ha cominciato la scuola materna da due settimane abbondanti e, sebbene i primi giorni sembrasse entusiasta e andasse a scuola più che volentieri, all'improvviso ha iniziato a rifiutarsi e a disperarsi quando la lascio. Piange terrorizzata e mi si attacca addosso con tanta forza che deve intervenire la maestra per prenderla e trascinarla via. Anche se a scuola mi dicono che dopo qualche minuto Camilla si calma e gioca serenamente, per me è un momento straziante che mi fa sentire in colpa e che vivo con estrema ansia. La mia bambina non ha mai frequentato l'asilo nido, ma è sempre stata molto solare e socievole con gli altri bambini. Non so cosa fare e come comportarmi. Spero mi possa aiutare.

Cara mamma,
l'inserimento alla scuola dell'infanzia, soprattutto se costituisce il primo vero distacco, è un momento estremamente delicato non solo per i bambini, ma anche per i loro genitori. All'inizio sua figlia è stata attratta dalla novità mostrando serenità ed entusiasmo, ma quando ha capito che quella sarebbe divenuta la routine quotidiana, ha iniziato a mostrare il suo malessere. Premetto che i pianti e la disperazione durante il primo distacco sono indice di un buon legame di attaccamento e aggiungo che sono l'unico modo conosciuto dai bambini più piccoli per esprimere un disagio. Mi permetto di darle qualche consiglio pratico che può tornare utile. È fondamentale che trasmetta a sua figlia l'immagine della scuola come un posto sicuro, di cui lei stessa si fida, mostrandosi serena, viceversa, se la bambina percepisce agitazione e paura, avrà paura a sua volta. È importante parlargli dolcemente, stringerla per qualche istante in un abbraccio contenitivo, ribadendo il concetto fondamentale che "la mamma torna a prenderti". Inoltre, può essere utile scegliere al mattino con Camilla un giochino da portare a scuola che assumerà valore simbolico di accompagnamento, come se portasse a scuola un pezzo di casa che la rassicuri durante la sua assenza. Nella maggior parte dei casi, le crisi diminuiscono gradualmente fino al completo adattamento dei bambini, e, il fatto che Camilla riesca a consolarsi in pochi minuti e a partecipare alle attività proposte, mi lascia pensare che stia seguendo tale percorso.

 **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



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

L'Avvocato risponde



Buongiorno Avvocato Nanetti, mi sono deciso a scriverle perché sto vivendo una situazione molto difficile con mia moglie e i miei figli ormai da troppo tempo.

Non sto a descrivere tutti i dettagli, ma insomma non andiamo più d'accordo, non c'è modo e non c'è verso di riuscire più a parlarsi, è sempre tesa e non ce la faccio più.

Anche con i ragazzi è sempre più difficile, un giorno sono per la madre ed un giorno per me, anche a scuola vanno male, i prof. ce lo hanno segnalato, anche a calcio e pallavolo.

Io le voglio ancora bene a mia moglie, dopo 19 anni, quasi venti in realtà, eppure sono stanco, stufo di tante cose che non vanno, tutti i giorni, sempre le stesse ormai, anzi ogni giorno ce n'è una nuova.

Cosa posso fare, lo chiedo a lei, mi aiuti per favore, mi hanno parlato tanto bene di lei degli altri donatori che lei ha aiutato benissimo in passato, con tanta pazienza e bravura, la prego mi dica un consiglio, grazie grazie tante.

A.R.

Carissimo,

la situazione familiare che Lei racconta è certamente complicata e difficile, come capita sovente in questi tempi in cui la famiglia purtroppo diventa spesso luogo di sofferenza e preoccupazione anziché di crescita e gioia.

Anzitutto da quanto scrive mi par di capire che non sia già in corso nessun procedimento giudiziario fra lei e Sua moglie, e ciò è un bene.

In questa fase di crisi io Le consiglio di affidarsi alla Mediazione Familiare, di cui si inizia a parlare anche nel nostro Parlamento, e che è uno strumento utile e valido per affrontare la crisi familiare nel modo più saggio ed efficace.

E' uno strumento per affrontare in un clima di rispetto ed imparzialità il conflitto familiare: uno spazio ed un tempo per discutere e confrontarsi sulle questioni al centro del conflitto.

In caso di separazione e divorzio serve ad elaborare soluzioni condivise e concrete in tema di assegno di mantenimento, divisione dei beni, affidamento ed educazione dei figli, casa coniugale, etc., restando protagonisti delle proprie scelte.

È un aiuto concreto per essere genitori nella conflittualità, prendendo consapevolezza del proprio ruolo.

Il Mediatore è un professionista qualificato, garante dell'equità e del dialogo fra le parti, un attento ascoltatore con il compito di gestire il conflitto e le emozioni.

Il percorso di Mediazione Familiare, rapido ed economico, garantisce soluzioni efficaci e durature perché realmente condivise e personalizzate. Può essere iniziato prima, dopo o durante il procedimento di separazione legale.

Il percorso di Mediazione dura in media 6-8 incontri, di circa un'ora e mezza ciascuno, nell'arco di tre/sei mesi, a seconda dei temi specifici di cui si desidera trattare.

Il costo degli incontri è parametrato alla capacità economica delle parti, e viene stabilito all'inizio.

E' bene sottolineare che la Mediazione non è in concorrenza con l'attività dell'avvocato dal momento che la integra, facendosi carico degli aspetti emotivi e relazionali; non è neppure una terapia familiare o di coppia, e soprattutto non serve a riconciliare la coppia.

Il mediatore familiare si propone infatti quale "arbitro" imparziale al servizio della coppia in conflitto, per aiutarla a gestire la separazione, in qualunque fase questa si trovi, nel precipuo interesse dei figli. Non impone accordi che non siano proposti e approvati da entrambe le parti.

Il mediatore è titolare di una specifica professionalità, ufficialmente certificata e riconosciuta: un insieme di tecniche e strumenti finalizzati ad esempio, in una prima fase di intervento, alla facilitazione del dialogo tra i membri della famiglia.

Resto a Sua completa disposizione, anche telefonica.

Avv. Giovanni
Nanetti



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

“ PERCHÉ CLAUDIA POSSA CONTINUARE A VIAGGIARE
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

Runner DOSCA: INIZIAMO A CONTARE!

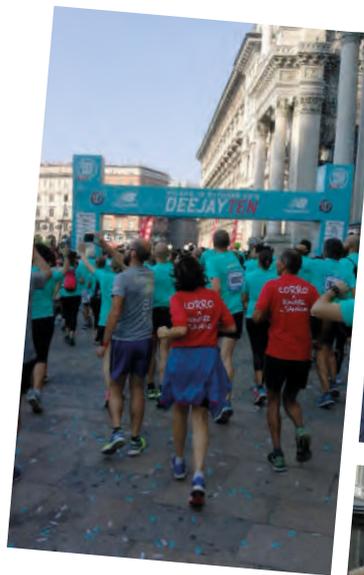


Continua la partecipazione dei runner DOSCA a diverse corse organizzate nell'hinterland milanese. Il gruppo sta diventando sempre più attivo e la nostra maglietta rossa comincia a farsi notare. *Alla Stramilano 2018 hanno partecipato una ventina di nostri donatori e ne siamo molto orgogliosi.*

Ebbene sì, il gruppo dei runner DOSCA cresce e siamo felici nell'annunciare che abbiamo raggiunto 25 partecipanti! Ormai iniziamo a contare davvero, a farci riconoscere con la nostra maglietta rossa sgargiante, che riporta la scritta: "Corro a donare il sangue". Continua la partecipazione a corse milanesi come la *Deejayten* e la *Salomon Running Trofeo CityLife*, ma anche a **corse minori** come la *Remigina di Sedriano*. Abbiamo aderito anche ad

eventi significativi dal punto di vista solidale, come la *Corsa delle Città contro il cancro al Pancreas* ed anche alla prima edizione della *Milano Social Run*, di cui DOSCA è anche sponsor ufficiale (nelle sacche di tutti i partecipanti alla corsa è stato infatti inserito il nostro volantino e un piccolo gadget).

Continuiamo a credere in questo progetto e lo vediamo realizzarsi sempre più, giorno dopo giorno, anche grazie al valido e assiduo contributo del nostro coach Luigi Colombo. Grazie a tutti i donatori che partecipano attivamente e tengono vivo il gruppo con entusiasmo e costanza.



Ricordiamo che per iscriversi al gruppo runner di DOSCA basta contattare la nostra segreteria al numero 02/48714032.

Verrete inseriti in un gruppo WhatsApp, dove di volta in volta sarete informati sulle corse imminenti, da parte del nostro capogruppo Luigi.

Ricordiamo che DOSCA regala l'iscrizione a tutte le corse presenti in calendario. Chiediamo però un impegno da parte dei runner, di partecipare almeno a 3-4 corse all'anno.

Vi aspettiamo con le scarpe da corsa ai piedi!

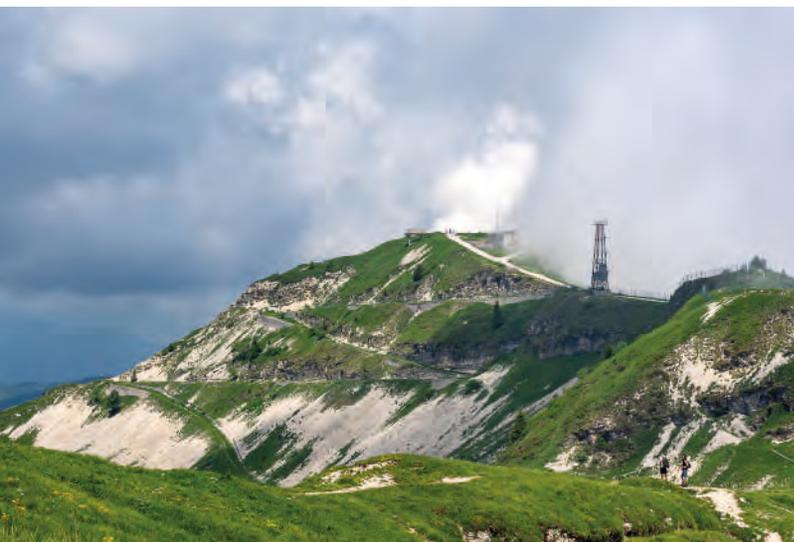


Corsa delle Città



IL MONTE GRAPPA

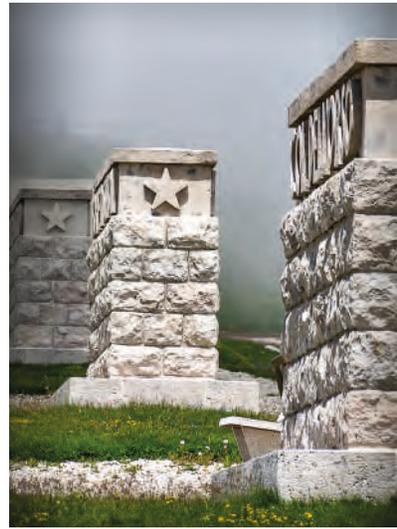
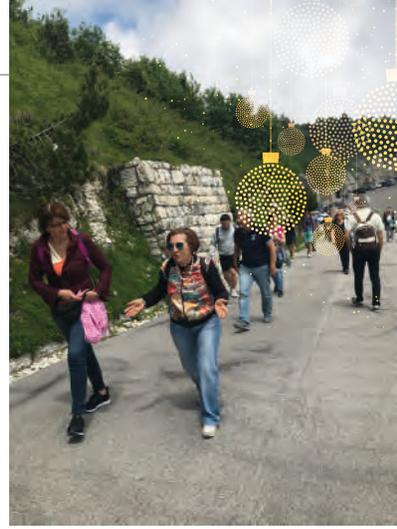
per ricordare la Grande Guerra



Quest'anno per la consueta **gita sociale** della nostra associazione non potevamo che scegliere una meta significativa per ricordare il centenario della fine della Grande Guerra, la guerra delle trincee, la guerra delle gallerie umide e buie, la guerra delle avanzate e dei contrattacchi.

Il Monte Grappa, luogo ricco di storia, eco di voci lontane, montagna ferita e martoriata, oggi sacrario militare che raccoglie i resti di 12.615 soldati italiani e 10.295 soldati austro-ungarici. La giornata è stata intensa e impegnativa e per questo vogliamo ringraziare tutti i nostri donatori per la grande collaborazione e pazienza nel rispettare i tempi e le indicazioni delle guide. Speriamo di avervi fatto cogliere il senso di questi luoghi così importanti per la storia del nostro Paese. Come sempre è stato bello stare insieme e condividere questo viaggio pieno di spunti. Voi donatori siete l'anima pulsante di DOSCA e proprio a voi è rivolto il nostro "grazie" più sincero per tutte le vite che salvate donando il vostro sangue. Grazie di cuore e ... alla prossima gita!





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.

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

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

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

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

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@ibero.it
Sconto del 10% su tutti i prodotti

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

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)

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

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

Creditime - Agenzia in attività finanziaria (OAM nr. A5218)
Via Rembrandt, 34 - Milano
Tel: 3932168695 (Sempre raggiungibile) - 0291663295 (Agenzia)
Mail: web@creditime.it
Prodotti finanziari a condizioni vantaggiose rispetto al normale trattamento di mercato per donatori e familiari.
Prestiti in convenzione INPS, EX-INPDAP e NOIPA per dipendenti e pensionati, e tanti altri servizi personalizzati.
(ESIBIRE IL TESSERINO DOSCA e DOCUMENTO D'IDENTITA')

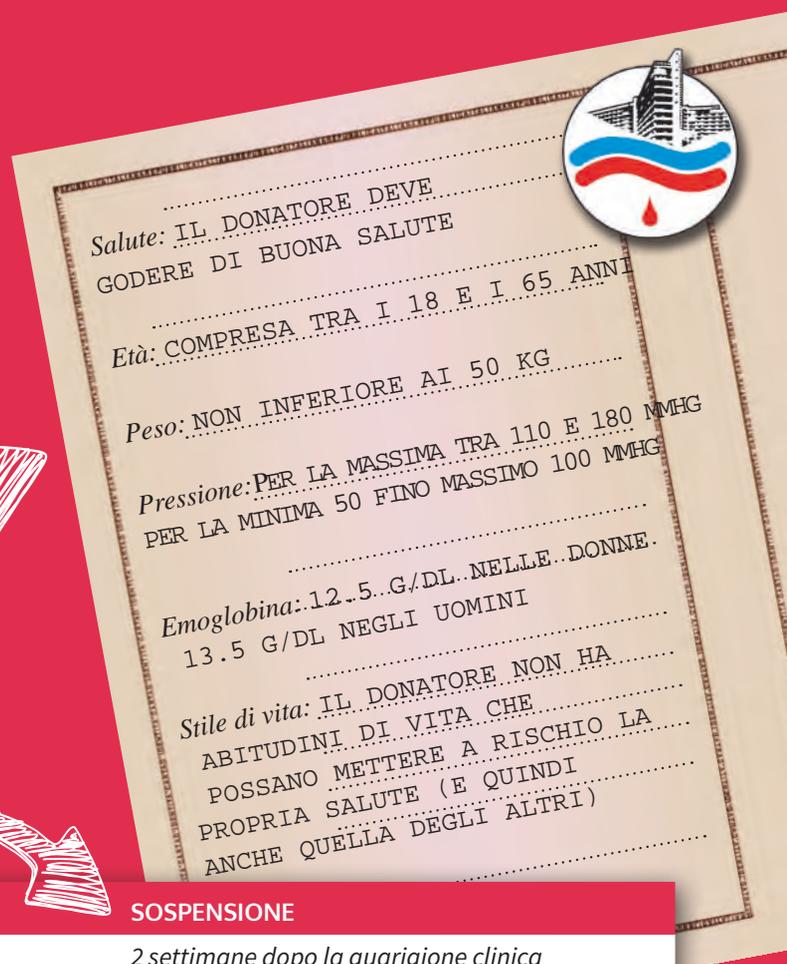
Milano Sport
Centro Arioli Venegoni
Via Venegoni, 9 - 20153 Milano
Sconto 20% sui corsi fitness
Sconto 20% sui corsi acqua se: dal lun-ven dall'orario di apertura fino alle 12.30
dal lun - ven in fascia oraria 14.00 - 16.00 (orario di inizio)
dal lun - ven in fascia oraria dalle 20.00 alla chiusura
sui corsi di Acqua fitness e tessere
Acquafitness open



PRONTUARIO DEL DONATORE DOSCA

LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

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



Sospensioni Temporanee

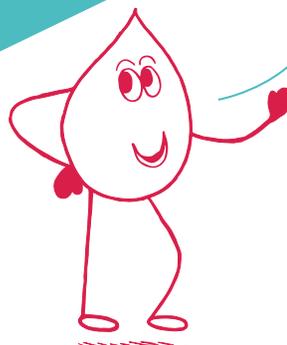
EVENTO	SOSPENSIONE
In caso di influenza o febbre superiore a 38°C	2 settimane dopo la guarigione clinica
In caso di raffreddore	sospensione limitata alla fase acuta
Assunzione di aspirina, antinfiammatori non steroidei, antidolorifici, antibiotici o antimicotici o antimicotici	7 giorni dall'ultima assunzione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

DOVE VAI SE IL SANGUE NON LO DAI?

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

Ti sarà 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