

il DONATORE

di sangue



il DONATORE

di sangue

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

Direttore responsabile
Eduardo Szegő

Redazione
Gloria Mereghetti
Monica Ditaranto

Grafica e impaginazione
Anna Molteni

Hanno collaborato a
questo numero

AIRC
Francesca Boggio
Anna Molteni
Giovanni Nanetti
Sergio Fiorenzano
Maria Papavasileiou
Beatrice Rossato
Eduardo Szegő
Sapere&Salute
Vincenzo Toschi

Stampa
Editoria Grafica Colombo Srl
Valmadrera (LC)
Autorizzazione
Tribunale di Milano
n. 168 dell'11 marzo 2005
Segreteria Do.s.ca
telefono 02 48714032
Centro trasfusionale
telefono 02 48708102
numero 33
anno XIV Maggio 2019
www.doscasancarlo.it



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. La donazione del sabato è momentaneamente sospesa. Non appena riprenderà l'Ospedale a riattivarla sarà nostra premura informare tutti i donatori.



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.

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.



" 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

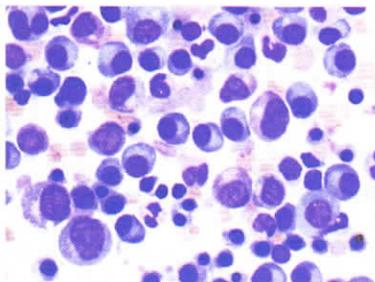
NUMERO 33

EDITORIALE

6 *di Eduardo Szegö*

SPECIALE

8 **IL MIELOMA MULTIPLO.**
Diagnosi, terapia e implicazioni in medicina trasfusionale.
di Vincenzo Toschi



INFORMAZIONE

12 **LA BIBLIOTECA DEGLI ALBERI**
Un'occasione mancata
di Eduardo Szegö



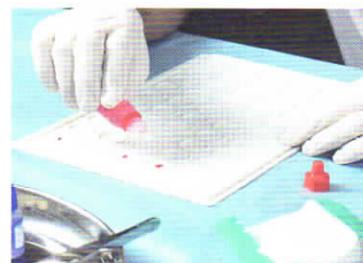
14 **SPORT E SPERANZA NEL SAHARA**
Resistir y Vencer
di Sergio Fiorenzano



VITA SANA E PREVENZIONE

16 **VITAMINE CHE FANNO BENE ALLA PAGELLA.**
Tutte le vitamine e i minerali più utili ai ragazzi quando lo studio diventa pressante.
a cura di Sapere&Salute

18 **È SENSATO SCEGLIERE IL TIPO DI DIETA IN BASE AL PROPRIO GRUPPO SANGUIGNO?**
a cura di AIRC



20 **LA RICETTA.**
Involtini primavera con verdure, guacamole e salsa di pomodoro.
di Maria Papavasileiou



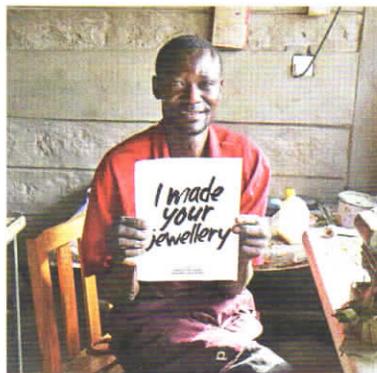
In copertina: il gruppo sportivo DO.S.CA

AFORISMA

24 Se hai amici attorno...

MODA

22 **ECO-JEWELLERY**
Anche il gioiello diventa green.
di Beatrice Rossato



26 **SCIARPE E FOULARD**
L'evoluzione di un rettangolo di stoffa.
di Anna Molteni

RUBRICHE

28 **ANNIVERSARI**
50 e 100 anni in Medicina.

30 **LETTI PER VOI**
3 libri selezionati

31 **SCRITTI DA VOI**
Poesie dei lettori

32 **LETTERE ALLA REDAZIONE**

34 **MEDICINA E CRONACA IN PILLOLE**



36 **IL MEDICO RISPONDE**
di Vincenzo Toschi

37 **LO PSICOLOGO RISPONDE**
di Francesca Boggio

38 **L'AVVOCATO RISPONDE**
di Giovanni Nanetti

VITA ASSOCIATIVA

40 **RUNNER DO.S.CA.**



42 **BENEMERENZE**
Premiazioni 2018

43 **FESTA DI NATALE DO.S.CA.**

44 **CONVENZIONI**

45 **PRONTUARIO**

48 **BILANCIO**

Editoriale



Eduardo Szegö

Presidente e
Cofondatore di DOSCA

Amiche e amici di Dosca, siamo al primo numero del il Donatore di quest'anno e quindi passiamo subito a darvi i dati consuntivi su come abbiamo completato il 2019:

- un modesto incremento delle donazioni (+1,26%) rispetto al 2017, contro
- un significativo incremento (+29,52%) di nuovi iscritti e quindi di nuovi donatori.

“ **i risultati** ” Se consideriamo l'andamento generale delle donazioni sia nell'Area metropolitana Milanese (-0,22% rispetto al 2017), che nel bacino che afferisce all'Ospedale San Paolo (-5,27% rispetto al 2017) si vede che il nostro risultato annuale non è poi così tanto insoddisfacente.

Ciò che è meno soddisfacente è la fotografia generale della nostra attività che così possiamo sintetizzare:

- ca. 6500 donatori raccolti nei 20 anni di attività: **abbastanza soddisfacente**
- ca. 2800 donatori persi (per limiti di età, malattie, trasferimento, decesso, disaffezione): **immutabile perché fisiologico**
- ca. 3710 i donatori che hanno comunque donato almeno una volta negli ultimi 3 anni
- ca. 4000 numero medio di donatori venuti a donare negli ultimi 4 anni
- ca. 4400 donazioni/anno mediamente negli ultimi 5 anni, con discostamenti minimi di anno in anno: **non soddisfacente**
- 1,69 l'indice di donazione medio: **non soddisfacente**

- **In conclusione tutto ciò ci dice che vi è un generalizzato calo di donazione a tutti i livelli, e non se ne conoscono le motivazioni.**

A nostro livello si conclude che sono ancora troppo pochi i nostri donatori assidui e costanti, e donano ancora poco.

A questa situazione tutt'altro che rosea, si deve aggiungere che pende nuovamente sulla nostra testa la spada di Damocle della donazione differita, esplicitamente citata nel nuovo Piano Sangue emesso dalla Regione con motivazioni che non risultano avere alcuna conferma scientifica e nella realtà, laddove noi abbiamo attentamente analizzato il corso delle donazioni in regime di differita e non, laddove si è dimostrato l'effetto deprimente su queste ultime indotto dall'introduzione della differita. Contiamo di esprimere in Regione le nostre motivate preoccupazioni, perorando la non introduzione di questa prassi.

“ donare di più ”

Abbiamo attentamente riesaminato l'insieme delle azioni e attività promozionali messe in atto da Dosca cercando di immaginare se vi fosse spazio per nuove iniziative in grado soprattutto di indurre i nostri donatori a donare di più, ma le azioni a più sicuro effetto a tal fine sono legate a decisione di terzi: alludiamo al completamento del programma di intensa pubblicità all'interno dell'Ospedale, e soprattutto alla riapertura dei sabati alla donazione: sono ormai anni che ci battiamo per quest'ultima cosa, in vigore in tutti i Centri trasfusionali tranne che nel nostro.

A ottobre u.s. abbiamo finalmente firmato la nuova Convenzione con l'Azienda Ospedaliera per cui sarà Dosca a fornire il servizio medico per la selezione dei donatori,

“ convenzione in arrivo ”

soprattutto nei sabati, e ciò dovrebbe portare a un sensibile aumento delle donazioni; siamo in attesa che l'Azienda Ospedaliera dia finalmente corso, e al più presto, a questa operazione. Sta dando buoni risultati, in termini di donatori raccolti, la nostra assidua presenza nelle scuole superiori dove andiamo a parlare di donazione di sangue. Registriamo anche un aumento di visibilità del nostro Gruppo Sportivo Dosca, a cui l'inserito Buone Notizie del Corriere della Sera ha dedicato un'intera pagina con foto e intervista a chi qui scrive.

“ il nuovo Consiglio Direttivo ”

Ci sono state nel corso dell'ultima Assemblea di aprile le elezioni per il rinnovo dell'intero Consiglio Direttivo della nostra Associazione, elezioni che hanno dato i seguenti risultati:

Presidente eletto: *Eduardo Szegö*

Consiglieri eletti: Getulio Battistini, Angelo Caudullo, Francesco Maurizio Maria Contino, Franco Donato, Aldo Majno, Paola Moro, Mattia Tosi.

Con i migliori auguri di proficuo lavoro ai neo eletti Consiglieri, salutiamo con un

"BUONA DONAZIONE A TUTTI ! "

IL MIELOMA MULTIPLO

DIAGNOSI TERAPIA E IMPLICAZIONI IN
MEDICINA TRASFUSIONALE

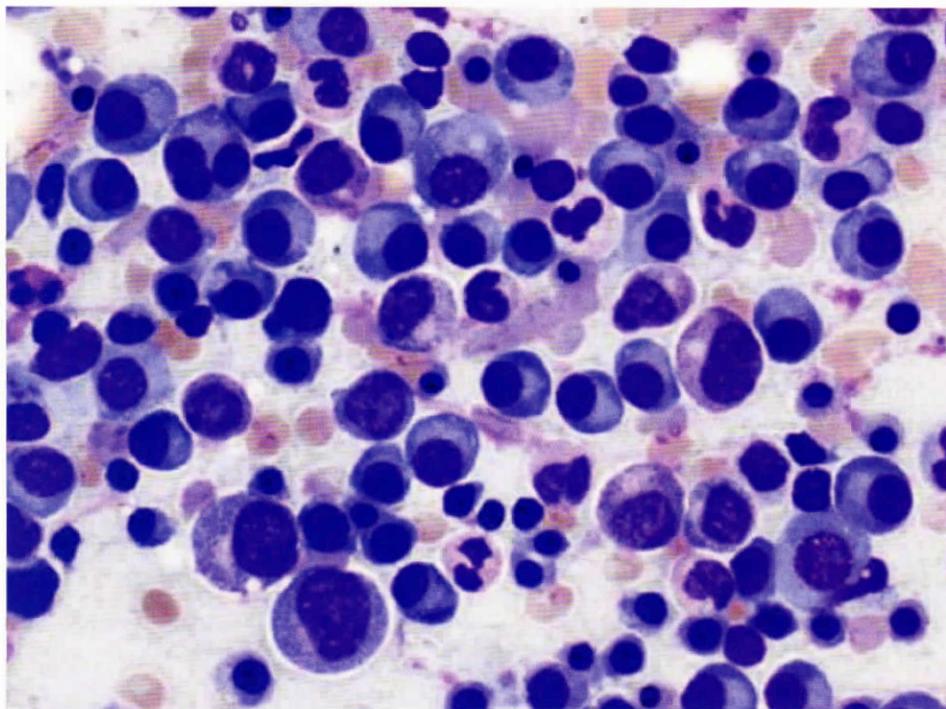


FIGURA 1 Aspetto citologico del midollo osseo di un paziente con mieloma multiplo.

Introduzione

Il mieloma multiplo è una malattia neoplastica (tumorale) del sangue che colpisce soggetti generalmente di età superiore ai 50 anni, caratterizzata dalla crescita incontrollata delle cellule deputate alla produzione di anticorpi,

le plasmacellule. Queste infiltrano il midollo osseo, ove sono normalmente presenti, e rilasciano una proteina anomala, di natura anticorpale, facilmente identificabile, nella maggior parte dei casi, con un semplice esame del sangue: l'elettroforesi delle proteine.

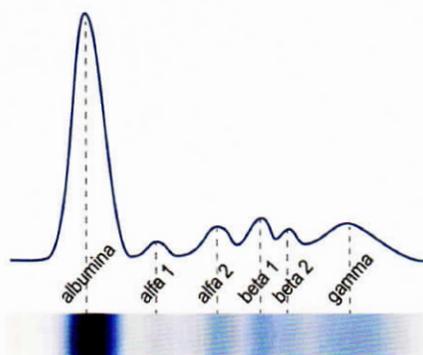
Epidemiologia e fattori causali

Ogni anno in Italia si registrano circa 5.600 nuovi casi di mieloma multiplo. Si tratta di una malattia dell'anziano, infatti solo il 18% dei pazienti ha un'età inferiore ai 50 anni. Analogamente alla maggioranza dei tumori, la sua reale causa non è nota. Probabili cause della malattia sono le radiazioni ionizzanti. La malattia presenta infatti una elevata incidenza tra i sopravvissuti delle esplosioni atomiche e tra i radiologi esposti per lungo tempo alle radiazioni per ragioni professionali. Una incidenza più alta della media è stata riportata anche tra i soggetti che hanno maneggiato certe classi di **pesticidi o insetticidi**, e nei lavoratori dell'industria che hanno maneggiato **solventi a base di benzene**.

L'elettroforesi nel mieloma multiplo

L'elettroforesi nei pazienti con mieloma è caratteristica e, da sola, permette di sospettare la malattia e spesso precede di mesi l'insorgenza della sintomatologia clinica. Come detto mieloma multiplo è una neoplasia maligna che colpisce le **plasmacellule**.

Queste sono cellule, del sistema immunitario, presenti nel midollo osseo, importantissime in quanto producono anticorpi. Le plasmacellule derivano infatti dai **linfociti B** che, assieme ai **linfociti T**, sono fra le principali cellule coinvolte nella risposta immunitaria. Compito delle plasmacellule è produrre e liberare anticorpi per combattere le



Proteidogramma elettroforetico

FIGURA 2. Elettroforesi delle proteine plasmatiche di un soggetto normale. Le frazioni anticorpali sono presenti soprattutto nelle regioni beta e gamma.

infezioni. Normalmente le plasmacellule non tumorali, producono anticorpi che differiscono tra loro per piccole modificazioni della struttura chimica della molecola anticorpale. Nel caso del mieloma gli anticorpi prodotti dalle plasmacellule sono identici essendo **prodotti da un clone neoplastico** in rapida crescita. Ne consegue che, l'elettroforesi delle proteine nei pazienti mieloma è caratterizzata da **picco** a carico della frazione anticorpale, detto **monoclonale**. L'elettroforesi normale e quella di paziente con mieloma multiplo sono riportate nelle figure 2 e 3.

Sintomatologia

Il mieloma è però spesso preceduto da una **fase clinicamente del tutto asintomatica**, in cui il riscontro all'elettroforesi della proteina anomala non si associa ad alcun sintomo. Questi casi generalmente non necessitano

di una terapia, ma vanno tuttavia monitorati con attenzione dallo specialista ematologo per coglierne precocemente l'eventuale evoluzione e iniziare un adeguato trattamento. Nelle forme avanzate la sintomatologia è caratterizzata da **dolore**, legato alle localizzazioni ossee della malattia (Fig. 4), causa anche di **fratture cosiddette patologiche** (che si verificano cioè senza una causa traumatica), **grave astenia** dovuta alla anemia, **insufficienza renale**, dovuta al danno a carico dei tubuli renali per la eliminazione con le urine di parti delle molecole anticorpali anomale (Fig. 5). Altri sintomi includono **incremento dei livelli di calcio nel sangue** e, più raramente, quelli dovuti alla **localizzazione delle plasmacellule neoplastiche** in altri organi e tessuti.

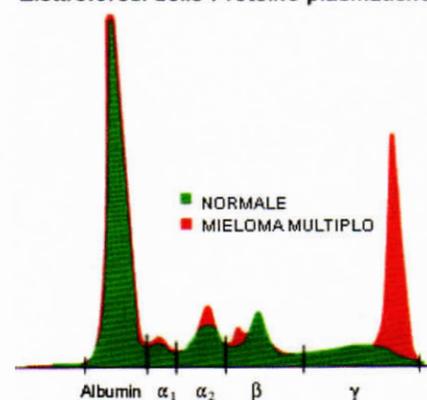
Terapia

La terapia del mieloma multiplo è attualmente in grado di assicurare, nella maggior parte dei pazienti, un **prolungato controllo della malattia**, ma non la guarigione dal tumore. Le recenti casistiche riportano una sopravvivenza media superiore ai 5 anni, sebbene la malattia abbia un andamento molto eterogeneo. Il trattamento iniziale si basa sulla combinazione di **farmaci** cosiddetti **'biologici'** (bortezomib, talidomide e lenalidomide) che hanno negli ultimi anni fortemente ridotto il ricorso alla chemioterapia tradizionale. Nei pazienti trattati con la terapia indicata, le prospettive di risposta al trattamento ed il controllo della malattia sono migliorate anche quando il mieloma, dopo una buona risposta iniziale si ripresenta (ricidiva). Gli altri farmaci che possono essere utilizzati in questi casi sono: carfilzomib, pomalidomide e **anticorpi monoclonali** (daratumumab). Tali farmaci si sono dimostrati efficaci e ben tollerati anche nei malati che hanno una ricaduta e sono associati ad una elevata probabilità di successo in termini di

controllo a lungo termine della malattia.

Nei malati più giovani cardine della terapia è il **trapianto autologo di cellule staminali**. Questo viene effettuato mediante l'impiego di **tecniche di leucaferesi** che si basano sul principio della **raccolta selettiva dei globuli bianchi** del paziente dal sangue circolante, preceduta da stimolazione midollare. In questo modo si ottiene un **elevato numero di cellule staminali circolanti del soggetto** che vengono congelate e che sono in grado, dopo reinfusione, di ripopolare il midollo osseo a seguito della sua completa distruzione, effettuata con l'impiego di chemioterapia associata o meno a radioterapia (terapia ablativa). La terapia ablativa **ha lo scopo di distruggere le plasmacellule tumorali presenti nel midollo osseo**, ma porta contemporaneamente alla eliminazione anche delle normali cellule del paziente site a livello del midollo osseo stesso (cellule staminali emopoietiche). Tale procedura è resa possibile dalla disponibilità di un costante **supporto trasfusionale** del paziente con globuli rossi concentrati e concentrati piastrinici.

Elettroforesi delle Proteine plasmatiche



I pazienti con mieloma multiplo mostrano un "picco" nelle bande α_2 , β o γ della elettroforesi delle proteine del siero

FIGURA 3. Confronto tra elettroforesi normale (indicata in verde) ed elettroforesi di un paziente con mieloma multiplo (indicata il rosso).

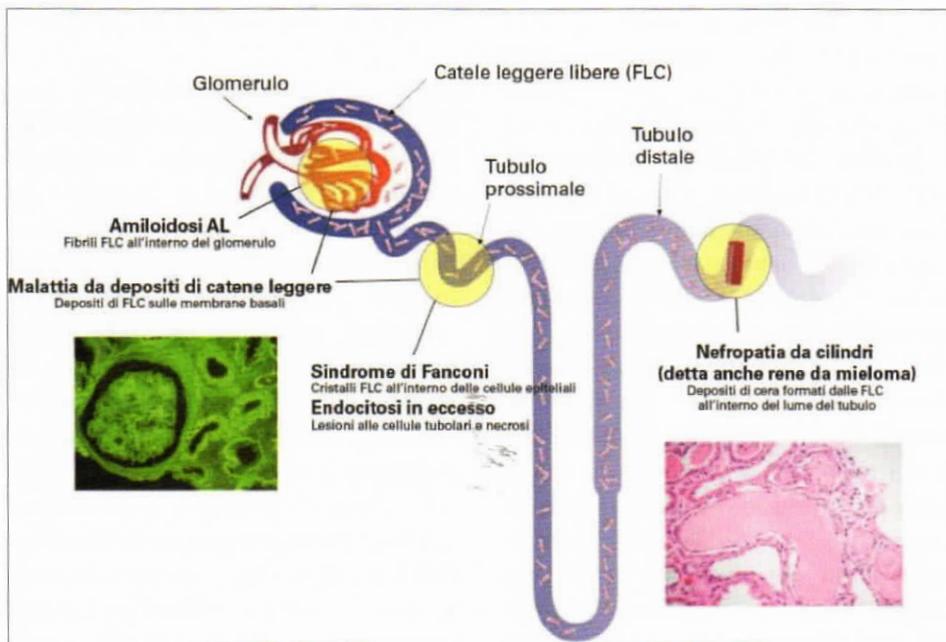


FIGURA 5. La figura indica schematicamente il meccanismo del danno renale in corso di mieloma multiplo. Parti delle proteine anticorpali anomale prodotte nei pazienti con mieloma (catene leggere), vengono eliminate per via urinaria e danneggiano il tubulo renale prossimale ed, in misura minore, quello distale causando un quadro di insufficienza renale

Tra le novità più interessanti in tema di terapia del mieloma multiplo (ancora in sperimentazione), ci sono le combinazioni di farmaci di nuova generazione con anticorpi monoclonali che in alcuni studi hanno riguardato

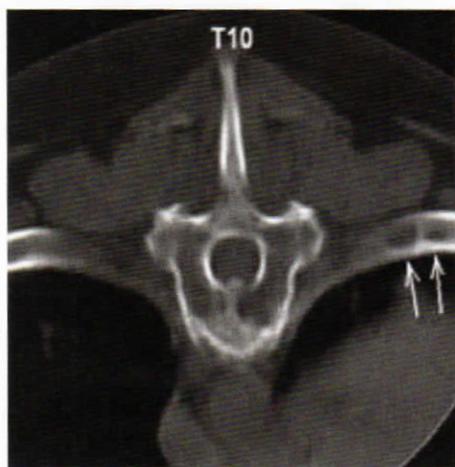


FIGURA 4. Tipiche aree di localizzazioni ossee in corso mieloma multiplo a carico delle coste. Le lesioni (indicate dalle frecce) sono tipicamente 'osteolitiche' e cioè sono caratterizzate dalla sostituzione del tessuto osseo da parte delle plasmacellule mielomatose. Tali localizzazioni predispongono alle fratture patologiche.

anche il mieloma asintomatico, suggerendo l'ipotesi che un trattamento precoce di questa neoplasia ematologica potrebbe essere utile nel prevenire o ritardare la progressione di malattia nelle forme cosiddette ad alto rischio di evoluzione. In quest'ambito sono da segnalare i risultati positivi ottenuti con farmaci differenti, come selinexor, venetoclax o pembrulizumab, un anticorpo monoclonale che induce nel sistema immunitario del paziente una risposta 'di rigetto' nei confronti delle cellule neoplastiche. C'è poi l'**immunoterapia**, con le cosiddette **CAR-T cells**, ad aprire nuove prospettive. Questo approccio terapeutico consiste nel prelevare dal sangue del paziente i suoi linfociti T (principali artefici della risposta immunitaria contro il tumore), sui quali viene indotta, con tecniche di ingegneria genetica, la capacità di riconoscere e uccidere specificamente, una volta reinfusi al paziente, le cellule del mieloma. I dati sino ad ora riportati riguardano un numero limitato di



Vincenzo Toschi

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

pazienti con mieloma avanzato, ma i buoni risultati ottenuti rendono questa procedura, già utilizzata per altre neoplasie, molto promettente.

Conclusioni

Da quanto sopra riportato si evince come anche per il mieloma multiplo, analogamente a quanto osservato altre per neoplasie di interesse ematologico e non, i trattamenti oggi disponibili, abbiano portato ad un sostanziale miglioramento della prognosi con un significativo incremento della sopravvivenza di questi pazienti. Più in particolare, il sempre più diffuso impiego del **trapianto di cellule staminali autologhe** associato alla terapia 'ablativa', in grado eliminare completamente le cellule tumorali, ha permesso di ottenere significativi risultati in termini di remissione duratura della malattia e addirittura di guarigione. Prerequisito fondamentale per l'impiego di tale terapia avanzata è la possibilità di disporre di un costante **supporto trasfusionale**, rappresentato dai globuli rossi concentrati e dai concentrati piastrinici, e, conseguentemente, **del costante e indispensabile contributo dei donatori di sangue, unica fonte di questo prezioso materiale terapeutico.**

“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.

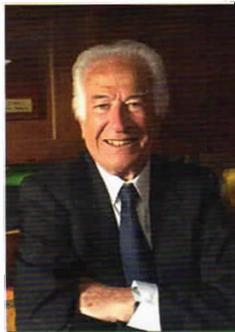


DOSCA

www.doscasancarlo.it

LA BIBLIOTECA DEGLI ALBERI

UN'OCCASIONE MANCATA



Eduardo Szego

Libero professionista
in campo tecnico-
scientifico, cofondatore e
Presidente D.O.S.C.A.

Per gentile concessione di www.arcipelagomilano.org



Finalmente a fine ottobre è stato ufficialmente inaugurato e aperto al pubblico il terzo più grande parco di Milano, già battezzato La biblioteca degli alberi per la grande varietà di alberi piantati, e già preso d'assalto da famiglie con bambini e cani appresso.

Come si sa, le opere pubbliche si inaugurano spesso, se non sempre, prima della loro reale ultimazione, per fretta di raccogliere un consenso, tanto più quando è prossima una scadenza a forte valenza politica, tipo un turno elettorale. A maggior ragione in questo caso si poteva aver la sensazione di un'inaugurazione anticipata trattandosi di un'opera che per sua natura non sarà mai finita essendo sempre in divenire, un'opera di cui si può solo dire che sono finiti i lavori di realizzazione e iniziati i tempi della sua evoluzione naturale che negli anni la porterà ai suoi definitivi aspetto e dimensione.

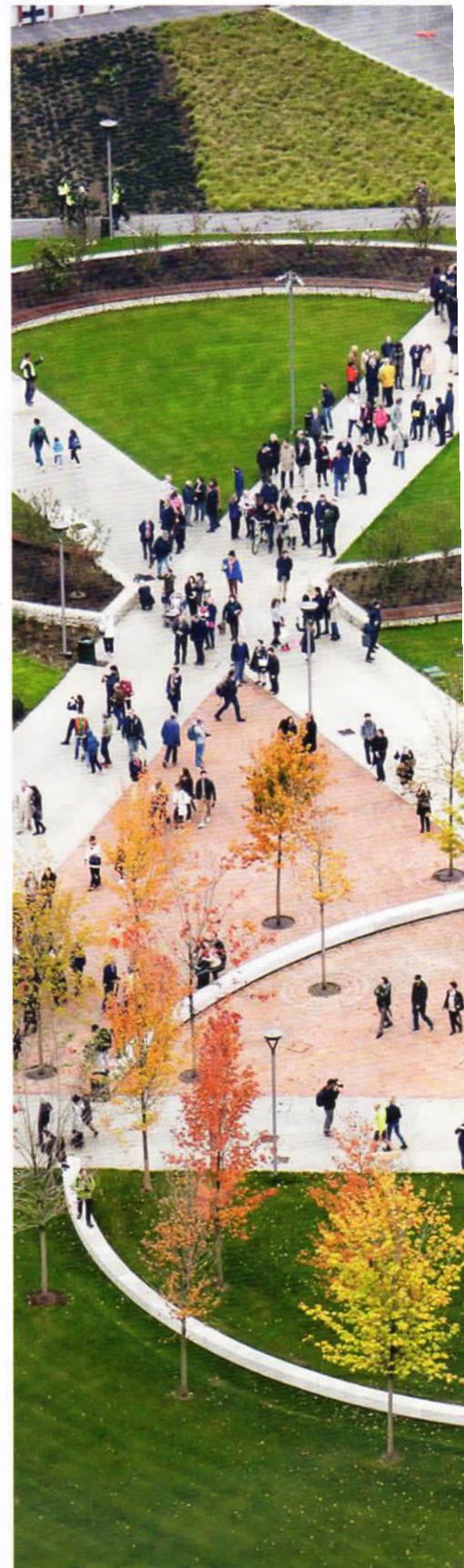
Oggi, su quest'opera, ci preme fare qualche osservazione fuori dal coro delle roboanti celebrazioni fatte dalle autorità, dalla stampa, da Internet e via dicendo; un po' meno dalla vox populi che nei pochissimi commenti postati (come si usa dire oggi) non rivela grande entusiasmo, anzi proprio non lo rivela affatto. E una ragione crediamo ci sia all'origine di questo scarso entusiasmo: la Biblioteca degli alberi non è friendly, non crea l'atmosfera che ti illuda di non essere nel bel mezzo di una città caotica, non è accogliente non ti invita a sdraiarti e toccare l'erba e poi, la cosa peggiore, troppo cemento, troppe strade, più che sentieri, in cemento, di una larghezza tale che vi potrebbero sfilare plotoni con relativi equipaggiamenti e veicoli pesanti al seguito, rotonde in cemento perlopiù prive di panchine (quest'ultime davvero scarse su tutta l'area).

Ma bisognava davvero andare fino in Olanda per farci progettare un parco,

famosi come sono in tutto il mondo i giardini all'italiana? E se proprio si voleva andare all'estero, perché non è stato scelto un architetto inglese che ci progettasse un parco come sono i loro in centro a Londra con dovizia di prati (per l'appunto detti prati inglesi!) dove la gente si siede e si stende nella pausa pranzo o nei sabati e domeniche, e se vuole si sposta un po' e sta all'ombra di un albero di alto fusto, o si siede in una panchina; di tutto questo, che non è poi tanto e nulla di eccezionale per un parco, non v'è traccia nella Biblioteca, autostrade di cemento sì, tante, ma prati dove stendersi no!

Ci sono voluti qualcosa come 14 anni tra il lancio dell'appalto per la sua realizzazione con il conferimento dell'incarico al progettista, e la sua inaugurazione: non si può certo dire un breve lasso di tempo per un'opera del genere, di certo un bel modo per rateizzare gli oneri di urbanizzazione da parte dell'impresa che ha fatto la parte del leone nella realizzazione della Manhattan di Porta Nuova. Poi si sono spesi, o comunque valutati a scomuto oneri, qualcosa come 8 milioni di euro, anche se qualcuno parla di 12 milioni ma comunque il vero costo crediamo non si saprà mai.

Oggi questo nuovo parco è ancora pressoché vergine e spelacchiato, migliorerà man mano che cresceranno i 450 alberi piantati, le panchine potranno essere aumentate, ma il cemento, il tanto cemento colatovi dentro, quello rimarrà sempre tale e quale, un insulto al verde e all'idea stessa di parco. Forse la Biblioteca degli alberi è stata un'occasione, una straordinaria occasione, mancata.



SPORT E SPERANZA NEL SAHARA

Riceviamo da amici vicini a Dosca, e lettori della nostra Rivista, questo contributo a testimonianza di un'encomiabile attività di volontariato molto impregnata sull'impegno sportivo che include corse podistiche e boxe. Tutto ciò avviene nel Sahara, a favore dei profughi Saharawi, una popolazione dimenticata dal mondo.



Accampamento di Smara, Sahara algerino, 15 febbraio 2012.

La mattina è ancora timida ma già inondata di pungente luce; il silenzio, complice il sonno antico di bambini e capre, assoluto.

Sposto una misera tendina e uscendo da quel capanno umile di terra e sabbia mi trovo gettato in una visione forse mistica, forse dantesca, sicuramente atroce: i campi profughi Saharawi.

Sabbia, sole, infinito spaziale e temporale: questi i tre dogmi del vivere

in quel luogo di inespicabile agonia. Dimenticati dalla storia, in questa landa atemporale, vivono nel cuore del Sahara dal 1975 più di 200.000 rifugiati fuggiti da una quasi ventennale guerra combattuta contro il Marocco sul loro suolo natìo: il Sahara Occidentale.

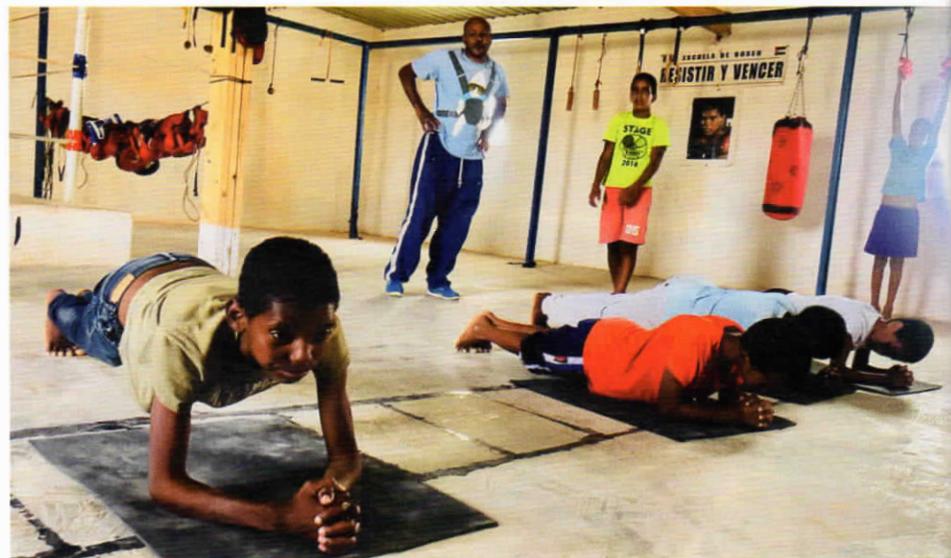
Prendendo in prestito una brano di Carlo Levi possiamo dire che per i Saharawi la giustizia è più lontana del cielo, e più maligna, perchè sta sempre dall'altra parte.

La precarietà e l'indigenza caratterizzano

ogni aspetto della vita quotidiana di questo popolo costretto a sopravvivere in condizioni economiche, sanitarie, abitative misere e disumane.

Io mi trovo gettato in quella irreale realtà per partecipare alla Saharamarathon, una corsa podistica organizzata fin dal 2000 per sensibilizzare l'opinione pubblica occidentale in merito alla tragedia saharawi.

E da quel abbaglio mattutino capii immediatamente che non avrei potuto non dedicarmi a quella causa di semplice



Sergio Fiorenzano

Fondatore del progetto Resistir Y Vencer.

e necessaria giustizia.

Dopo 7 anni mi ritrovo ancora una volta in questo medesimo campo profughi, a gestire quel progetto sportivo e umanitario un poco temerario che si è trasformato in solida ed articolata realtà: **due scuole di sport, 1 medico e 1 dentista** che si prendono cura della salute dei nostri ragazzi, **10 dipendenti** tra guardiani, cuoche, allenatori, **20 pasti giornalieri distribuiti, 30 ragazze e ragazzi** dai 4 ai 18 anni che 10 mesi all'anno e 6 giorni alla settimana scoprono il piacere e la gioia di imparare i segreti e i valori della Noble Art, quel pugilato di Teofilo Stevenson e Muhammad Alì che infinite volte è stato viatico di redenzione e riscatto sociali.

Sport, nutrizione, salute: è quello che offriamo a ogni ragazzo e ragazza che voglia varcare la soglia dei nostri centri sportivi.

Principalmente pugilato quindi, sotto gli occhi vigili di Delega Moufid, un ex militare saharawi con un brillante passato da pugile a Cuba.

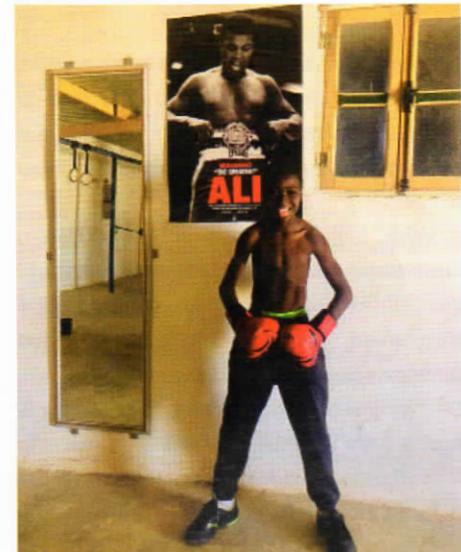
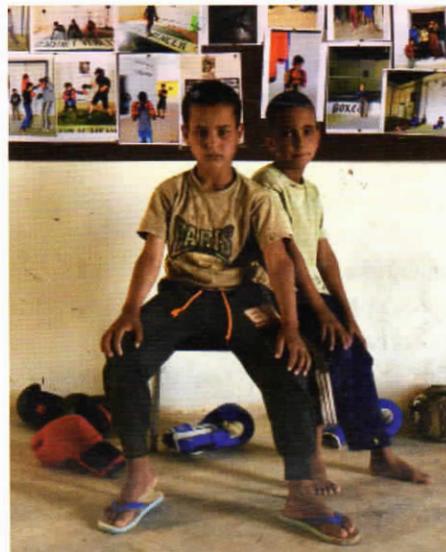
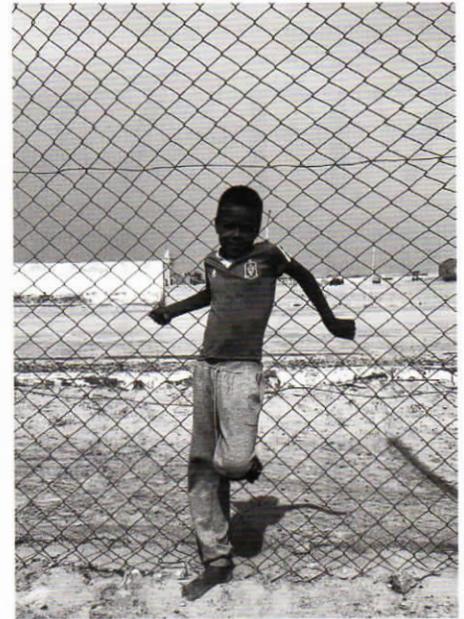
Ma non solo boxe: preparazione atletica, esercizi a corpo libero, TRX, ginnastica.

Il successo in termini di partecipanti e il livello tecnico raggiunto dai ragazzi sono così stupefacenti che per il futuro ci siamo posti i seguenti obiettivi:

apertura di altre due scuole di sport, aumento del numero dei pasti giornalieri distribuiti, assunzione di nuovo personale e ulteriore incremento delle cure mediche offerte.

Quella visione di sabbia, luce e disperazione si è tramutata in un concreto progetto perchè, come disse un filosofo che non difettava di senso pratico, al pessimismo della Ragione deve sempre corrispondere l'ottimismo della Volontà...

Se siete interessati al progetto visitate il nostro sito www.resistiryvencer.org dove troverete maggiori informazioni e i miei contatti.



VITAMINE CHE FANNO BENE ALLA PAGELLA

TUTTE LE VITAMINE E I MINERALI PIÙ UTILI AI RAGAZZI
QUANDO LO STUDIO DIVENTA PRESSANTE

Paura di dimenticare, ansia e senso di inadeguatezza. Sono i disagi causati dallo stress da pagella in grado di ridurre al minimo le prestazioni.

Sembra di non ricordare niente della lezione e il compito in classe provoca attacchi di ansia che portano alle stelle nervosismo e tensione.

Sono questi i segni dello stress da pagella, il malessere che si manifesta quando ci si sente sommersi dagli impegni di studio e sembra che memoria e concentrazione diano forfait.

A volte, poi, compaiono anche cefalea o emicrania, coliche, gastrite e altri disturbi gastrointestinali. Ci si ritrova svogliati e insofferenti, cresce la sensazione di non farcela e scema la voglia di studiare.

Un momento critico che, per fortuna, può essere superato fornendo al cervello il carburante giusto per aumentare le performance intellettuali.

CHI BEN INIZIA

Uno dei segreti del buon rendimento scolastico sta nel pasto più importante della giornata: la colazione. Quando è equilibrata, non solo migliora il livello di salute generale, ma aumenta anche l'efficienza della memoria e la capacità di concentrazione.

Per ottenere simili benefici, la colazione deve includere sempre frutta e verdura. Il loro effetto benefico è scientificamente provato da numerosi studi, ultimo in ordine di tempo quello condotto alla Heinrich-Heine University di Duesseldorf. Ricchi di antiossidanti, questi alimenti rallentano o addirittura eliminano la produzione dei radicali liberi prodotti dall'organismo, che attaccano le cellule del cervello, alterandone la funzionalità. Via libera, dunque, a frutta e verdura di stagione, in grado di aumentare la memoria e migliorare la capacità di pensiero.

Vera fonte di energia per il cervello, poi,

sono i carboidrati. Meglio consumare quelli con basso indice glicemico, come riso e pasta integrali: rilasciano gli zuccheri lentamente e mantengono stabile il loro livello nel sangue.

No, invece, a snack, dolci e cereali raffinati: provocano un brusco aumento di glucosio nel sangue, seguito da un calo repentino. Un'altalena che non aiuta la concentrazione e, addirittura, può causare stanchezza.

IN VISTA DI UN TOUR DE FORCE

La strategia migliore è assumere un bel cocktail di vitamine e sali minerali acidi-grassi omega-3, tirosina e colina sapientemente dosato, durante cinque pasti: colazione, pranzo, cena e due spuntini, il primo a metà mattina, i secondo durante il pomeriggio.

Un'accortezza per rendere il cervello sempre efficiente e capace di affrontare le fatiche scolastiche. Ecco gli ingredienti D.O.C. (vedi tabella).

PER NON ESAURIRE LE RISERVE

Se state per affrontare una raffica d'interrogazioni e per studiare tutte le materie vi servirebbero quattro ore supplementari alle 24 dell'orologio, non lasciatevi assalire dall'ansia. Predisponete un piano di studio che vi consenta di affrontare e superare l'ostacolo degli esami/interrogazioni in tutta serenità.

* Studiate una materia alla volta: non saltate dalla matematica alla letteratura ma procedete con ordine. Eviterete di sovraccaricare la vostra memoria con un insieme disordinato di dati.

* Immergetevi nel silenzio: le distrazioni non aiutano la concentrazione. Spegnete telefonini, iPod, Playstation e televisori e dedicatevi allo studio.

* Non attardatevi: le ore migliori per studiare sono quelle pomeridiane, subito

dopo il pranzo (meglio se leggero): ricaricati da carboidrati, proteine e vitamine, potete affrontare con grande lucidità mentale ogni materia.

* E, se dopo ore di capo chino sui libri vi sentite stanchi, interrompete lo studio per un break: mangiate un frutto, bevete una tazza di tè (perfetto quello verde), ascoltate un po' di musica.

* Bevete molta acqua: la disidratazione stimola la produzione di ormoni dello stress, dannosi per il cervello. La quantità ideale è un litro e mezzo al giorno.

* Andate a letto presto: mentre riposare, il cervello ripassa le informazioni acquisite durante la giornata.

* Allenate la memoria: stimolare la memoria a breve termine aumenta nel cervello il numero dei recettori della dopamina, neurotrasmettitore determinante nei processi di apprendimento. Via libera a sudoku,

anagrammi, rebus, enigmi. E il gioco degli scacchi, ovviamente.

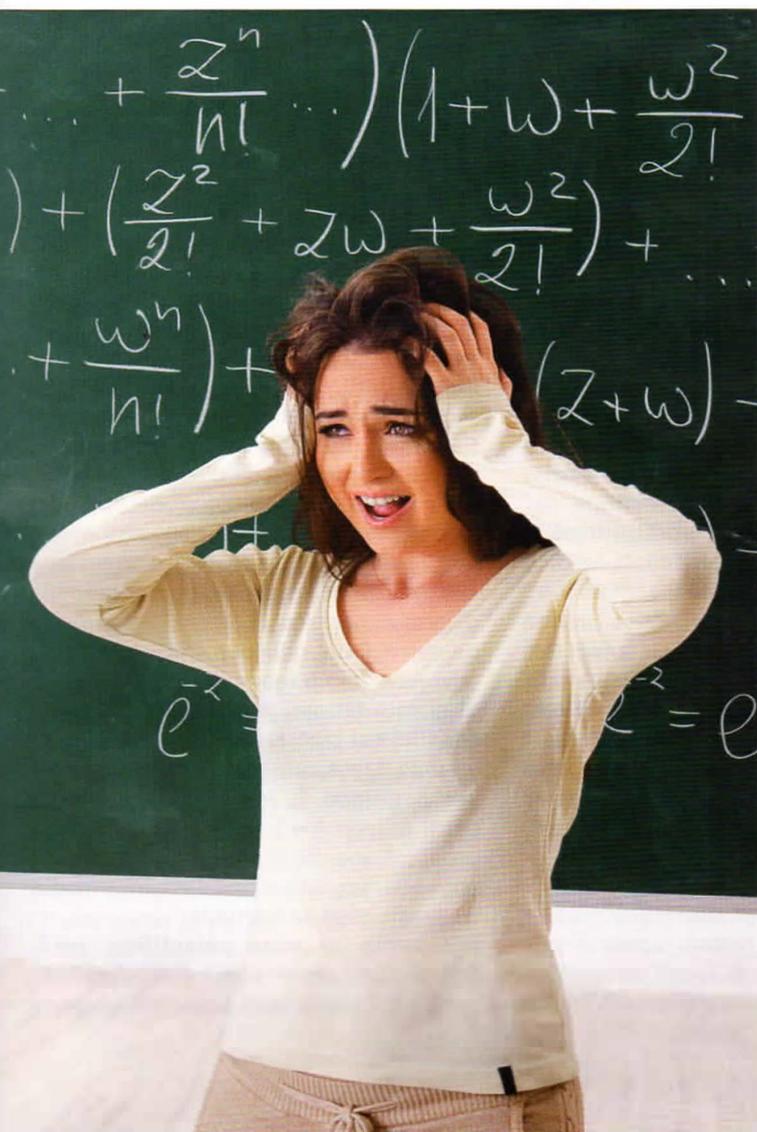
* Quando servono gli integratori

* Concentrazione e memoria non traggono beneficio dalla dieta varia e da uno stile di vita sano ed equilibrato? È il momento di integrare con qualche aiuto in più.

* Per stimolare la concentrazione è utile il polline, capace di migliorare l'attività del cervello, il lavoro intellettuale e la memoria. Contiene le vitamine A, C, D, E, ed è una fonte di vitamine del gruppo B.

* O la pappa reale: ricca di proteine, contiene anche acetilcolina, un'importante sostanza chimica che partecipa a molti processi cerebrali, memoria compresa.

* Ma è utile anche sfruttare i benefici offerti dai multivitaminici perché contengono un bilanciato mix di vitamine e sali minerali.



	CARATTERISTICHE	DOVE SI TROVA
VITAMINE DEL GRUPPO B (B1, B2, B3 O VITAMINA PP, B5, B6, B8 O VITAMINA H, B9 E B12)	Ognuna di loro ha specifiche caratteristiche, ma nel complesso convertono i carboidrati e i grassi in energia per il cervello e partecipano alla sintesi dei neurotrasmettitori, migliorando la capacità di attenzione.	Latte e derivati, uova, carne, legumi, semi oleosi, patate, piselli
VITAMINA C	Antiossidante per eccellenza, contrasta l'eccesso di radicali liberi e riduce il rischio di deficit cognitivi, come la perdita della memoria	Agrumi e vegetali a foglia verde
FERRO	Trasporta ossigeno, essenziale per il cervello. La sua carenza è associata di frequente a bassi rendimenti scolastici e influisce negativamente sull'attività mentale. Il suo assorbimento è migliorato dall'associazione con alimenti ricchi di vitamina C	Fegato, uova, carni, soia, pesce, cicoria
OMEGA-3	A volte inclusi nella vitamina F, sono acidi grassi essenziali per l'organismo capaci di migliorare lettura e scrittura e la capacità di concentrazione	Pesce, soprattutto salmone, noci, nocciole, mandorle, rucola e semi di zucca
MAGNESIO	Contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso	Noci, pistacchi, riso integrale, farina integrale e bianca, soia
ZINCO	Aumenta sia la memoria, sia il livello di concentrazione	Carni, uova, latte, formaggi stagionati, pesce, cereali
TIROSIDINA	È un aminoacido che favorisce la resistenza allo stress.	Carne, uova, avocado e mandorle
COLINA	È utile alle membrane cellulari per la trasmissione degli impulsi nervosi ed è essenziale per lo sviluppo cerebrale negli adolescenti	



SCEGLIERE IL TIPO DI DIETA IN BASE AL GRUPPO SANGUIGNO?

NO, NON CI SONO A OGGI PROVE SCIENTIFICHE CHE CONFERMINO BENEFICI PER LA SALUTE LEGATI ALLA COSIDDETTA "DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI".

IN BREVE

* Secondo la **dieta dei gruppi sanguigni**, proposta per la prima volta ormai oltre 20 anni fa, ciascuna persona dovrebbe scegliere cosa portare in tavola in base al proprio gruppo sanguigno: A, B, O o AB.

* **Conoscere il proprio gruppo sanguigno** è importante dal punto di vista medico, ma non è mai stato dimostrato un legame tra uno specifico gruppo ed effetti dei cibi sulla salute.

* Né studi specifici, né revisioni sistematiche della letteratura hanno finora dimostrato benefici della dieta dei gruppi sanguigni sulla salute.

* In certi casi chi segue questo regime alimentare dichiara di sentirsi meglio, verosimilmente perché modifica la propria alimentazione quotidiana, rendendola più simile a quella che gli esperti considerano una dieta salutare (indipendentemente dal tipo di gruppo sanguigno).

UNA STORIA LUNGA PIÙ DI 20 ANNI

L'idea di seguire una dieta specifica a seconda del proprio gruppo sanguigno nasce nel 1996 con la pubblicazione del libro *Eat Right 4 Your Type (La vera dieta dei gruppi sanguigni. Come scegliere gli alimenti per raggiungere il peso ideale, vivere più sani e più a lungo, Sperling & Kupfer 2016)*. L'autore è il **naturopata statunitense Peter D'Adamo**. Il libro, tradotto in decine di lingue, ha venduto oltre 7 milioni di copie nel mondo ed è arrivato anche in Italia, dove il **regime alimentare dei gruppi sanguigni** è noto soprattutto nella versione proposta da **Piero Mozzi**, medico e autore, a sua volta, di libri popolari.

Le premesse della dieta - che prende in considerazione il sistema di classificazione del sangue chiamato ABO - mescolano biologia ed evoluzione e partono dalla considerazione che i diversi gruppi sanguigni sono comparsi nella storia evolutiva umana in momenti differenti. L'autore ne deduce che tali comparse successive riflettano il tipo di dieta che i nostri antenati seguivano in quel periodo. Così per esempio il gruppo O è indicato da D'Adamo come il più antico, prevalente negli esseri umani che vivevano come cacciatori-raccoglitori e

si sarebbero cibati soprattutto di carne e meno di vegetali, mentre il gruppo A sarebbe arrivato più tardi, quando l'alimentazione sarebbe stata soprattutto a base di frutta e verdura coltivati. Infine il gruppo B sarebbe stato diffuso nelle popolazioni di nomadi allevatori che avrebbero consumato in abbondanza latte e latticini. E il gruppo AB? Una mescolanza tra gli altri prima descritti.

Secondo quanto sostengono i fautori della dieta lanciata da D'Adamo, i diversi antigeni presenti sulla superficie dei globuli rossi del sangue, e scoperti anche nell'intestino, sarebbero espressione dell'evoluzione umana e responsabili della diversa capacità di digerire i vari alimenti da parte di un individuo. Ciascuno di noi dovrebbe quindi mangiare tenendo conto di questo fattore, per poter ottenere più benefici dal cibo e vivere in salute e più a lungo. Tanta carne e pochissimi cereali per il gruppo O, via libera ai vegetali per il gruppo A e a latte e derivati per il gruppo B, mentre le persone di gruppo AB potrebbero scegliere una dieta intermedia tra quelle degli altri gruppi.

Dal punto di vista scientifico, però, non vi sono prove che i diversi gruppi sanguigni siano stati una conseguenza

dei diversi stili alimentari, né che i diversi antigeni possano influire sulle proprietà nutrizionali degli alimenti.

L'IMPORTANZA DEI GRUPPI SANGUIGNI PER LA SALUTE

Sull'importanza dei gruppi sanguigni per la salute non ci sono dubbi, ma in un altro campo rispetto all'alimentazione. Le trasfusioni di sangue salvano tante vite, a patto che il sangue di donatore e ricevente siano compatibili: in caso contrario l'organismo può avere reazioni gravi e anche fatali. Conoscere il proprio gruppo sanguigno è importante anche quando si diventa genitori, per essere certi che il gruppo della madre e quello del bambino siano compatibili (in caso contrario i medici possono prendere le dovute precauzioni per evitare che insorgano problemi alla nascita). Ci sono anche studi che associano un particolare gruppo sanguigno a determinate caratteristiche fisio-patologiche o al rischio di sviluppare alcune malattie. Non vi sono invece studi sul ruolo del gruppo sanguigno nella dieta.

Peraltro, il sistema di classificazione del sangue ABO, che identifica appunto 4 gruppi sanguigni differenti in base alle specifiche molecole presenti sulla superficie delle cellule del sangue, è il più conosciuto, ma non è l'unico. Esiste anche il **fattore Rh**, caratterizzato inizialmente in una scimmia chiamata Rhesus (da cui la sigla Rh), che può essere espresso (Rh+) o non espresso (Rh-) sul globulo rosso e che può anch'esso dare **problemi di compatibilità**.

I GRUPPI SANGUIGNI A TAVOLA: COSA DICE LA SCIENZA

Il gruppo sanguigno è determinato dai **geni** che si **ereditano dai genitori** e sono una caratteristica immutabile nel corso della vita di ciascun individuo (a meno di un trapianto di midollo osseo da donatore con gruppo sanguigno differente). Gli studi di **nutrigenomica** (la scienza che studia il rapporto fra genoma e dieta) e di **nutrigenetica** (la scienza che valuta in che modo i geni di ognuno di noi reagiscono alle molecole presenti nei cibi) hanno mostrato che il cibo che mangiamo può avere molteplici effetti sul DNA. Tuttavia ridurre tutte le variabili sul tema ai 4 gruppi sanguigni è limitato e fuorviante. Le **caratteristiche individuali** che possono influenzare la nostra relazione



con gli alimenti sono innumerevoli e non sono collegate in maniera diretta al gruppo sanguigno.

Oggi la **dieta dei gruppi sanguigni** è considerata **inattendibile dalla medicina** e i benefici per la salute che da essa deriverebbero non sono stati confermati in studi clinici. In particolare gli esperti sottolineano che mancano in letteratura dimostrazioni chiare delle basi scientifiche dalla dieta. In altre parole le teorie di Eat Right 4 Your Type, il libro pubblicato ormai più di 20 anni fa, non sono sostenute da solidi risultati sottoposti al giudizio della comunità scientifica con il metodo cosiddetto della "revisione tra pari" (peer review).

Inoltre, in una revisione sistematica della letteratura pubblicata nel 2013 sulla rivista *American Journal of Clinical Nutrition*, gli autori concludono che non esistono prove fattuali a sostegno dei presunti benefici della dieta dei gruppi sanguigni sulla salute. Bisogna precisare, però, che di tutti gli studi inizialmente presi in considerazione dai ricercatori, solo uno ha dimostrato di avere le carte in regola in termini di qualità per essere incluso nell'analisi finale.

L'anno successivo, i risultati di uno studio condotto con quasi 1.500 persone, pubblicati sulla rivista *Plos One*, hanno portato più o meno alle stesse conclusioni: seguendo un regime alimentare in base a un determinato gruppo sanguigno si possono avere **benefici per la salute in realtà indipendenti dal gruppo sanguigno stesso**. In altre parole gli autori hanno osservato che, per esempio, seguire una dieta ricca di frutta e verdura (quella consigliata alle persone di gruppo A) migliora i fattori di rischio cardiometabolici, ma il miglioramento si osserva anche se chi segue questa dieta

è di gruppo B o di qualsiasi altro gruppo. Ultimo, ma solo in ordine di tempo, uno studio pubblicato nel 2018 sul *Journal of Nutrition* che ha coinvolto **persone in sovrappeso**, quindi con maggior rischio cardiovascolare rispetto alla popolazione generale. Ebbene, ancora una volta le analisi hanno evidenziato che in molti casi sono stati osservati miglioramenti in parametri importanti per cuore e vasi, come misure migliori di pressione sanguigna o di girovita, ma **tali progressi non avevano alcun legame con il gruppo sanguigno**. I nostri risultati suggeriscono che la teoria alla base di questa dieta non sia valida concludono gli autori del lavoro.

LA SANA ALIMENTAZIONE È UNIVERSALE

Se davvero la **dieta dei gruppi sanguigni è inattendibile**, come mai molte persone che la seguono dichiarano di stare bene e anche gli studi clinici dimostrano che seguire un regime progettato per un certo gruppo migliora in effetti molti parametri di salute? La risposta è molto semplice. Chi decide di seguire la dieta dei gruppi sanguigni, a qualunque gruppo appartenga il suo sangue, spesso modifica la dieta quotidiana dando un taglio netto a zuccheri e prodotti lavorati, cereali raffinati e cibi grassi e aumentando il consumo di frutta e verdura o la varietà degli alimenti portati in tavola. Ma queste, a ben vedere, sono le **regole dell'alimentazione sana ed equilibrata** che gli esperti consigliano a tutta la popolazione per migliorare la salute e invecchiare bene, tenendo alla larga sovrappeso, obesità e molte altre patologie croniche che con l'alimentazione hanno un legame stretto, incluso il cancro.

INVOLTINI PRIMAVERA

CON VERDURE, GUACAMOLE E SALSA DI POMODORO

Un piatto toccasana per il nostro cuore e non solo! Ricco di fitonutrienti e antiossidanti come il licopene e il selenio ovvero due sostanze che svolgono un'azione protettiva contro le malattie cardiovascolari. L'avocado oltre a contenere grassi essenziali e antinfiammatori omega 3, secondo i ricercatori dell'università di Shizuoka in Giappone, protegge il fegato anche dalle sostanze tossiche.



PROCEDIMENTO:

Tagliate tutte le verdure a cubetti, scaldate un cucchiaino d'olio nella padella e fatte rosolare tutte le verdure per qualche minuto.

Seguire il procedimento indicato sulla confezione delle cialde di riso per renderle morbide e riempirle con il composto.

Metteteli al forno per 10 minuti e nel frattempo preparare la salsa guacamole mettendo l'avocado nel frullatore insieme al succo di un lime e un pizzico di sale. Frullate bene fino ad ottenere una crema liscia e omogenea.

Servite gli involtini caldi con il sale.

Ingredienti:

2 Cialde di riso per involtini primavera

Una zucchina

Un pomodoro

Una carota

10 Olive tagliate a rondelle

Un cucchiaino d'olio

Per il guacamole:

150g di avocado

Succo di lime

Sale

Per la salsa di pomodoro:

un gambo di sedano

un pomodoro

origano

sale

Calorie 527 kcal

Proteine 13g

Carboidrati 58g

Fibre 28g

Grassi 27g

Dott. Maria Papavasileiou

Laureata in dietologia e nutrizione umana all'Università ATEI di Salonico, ha poi effettuato un ciclo di studi in biologia molecolare alla Staffordshire University (Regno Unito). Iscritta a 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!”



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.

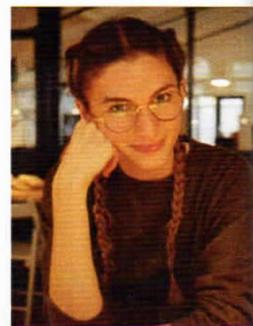


DOSCA

www.doscasancarlo.it

ECO- JEWELLERY

ANCHE IL GIOIELLO DIVENTA GREEN



**Beatrice
Rossato**

Laureanda Magistrale in Fashion Design presso il Politecnico di Milano. Sta sviluppando una tesi sul gioiello, il corpo e la tecnologia dal titolo "Human? No more"



Sostenibilità.

Parola sentita spesso, in questo periodo, nonostante questo non la renda meno importante. Di tutti i temi convenzionalmente più a portata d'orecchio, l'attenzione all'ambiente è forse uno di quelli maggiormente degni di ascolto.

In particolare il riferimento al fashion industry è notevolmente aumentato, le aziende di abbigliamento infatti si sono mosse per sopperire ai gravi danni ambientali che il ciclo produttivo delle stesse apportava.

L'edizione 2018 della Fiera italiana Vicenzaoro, tenutasi a Vicenza nel mese di gennaio, ha dimostrato, con workshop dedicati, come questo tema sensibile sia giunto anche nel mondo del gioiello che sta cominciando seriamente ad adottare politiche green, a sostegno dell'ambiente e dell'etica lavorativa, in particolare legate all'estrazione e alla lavorazione delle pietre. Sempre nel contesto italiano, anche la Cibjo e la World Federation of Diamond Bourse dedicano nei loro congressi annuali spazio al dibattito sulla sostenibilità.

Sono molti gli accordi e le

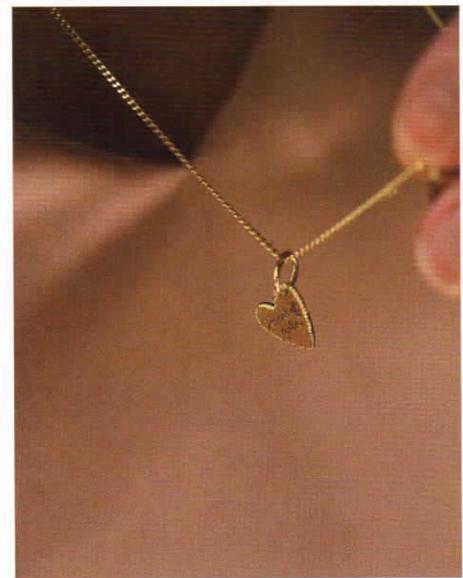
regolamentazioni che si stanno decidendo di adottare o si sono già adottate sull'argomento. Aziende come Chopard, prima tra tutte, e Pomellato e Tiffany&Co poi, hanno adottato il **progetto Diamond Source e comprano oro etico**, che permette una completa tracciabilità rispettivamente dei diamanti acquistati e dell'oro utilizzato in produzione, tramite registri propriamente compilati, e dà garanzia di estrazione in luoghi certificati dal Responsible Jewellery Council. Nel 2016 il brand Maraismara è diventato il primo laboratorio orafa italiano ad utilizzare **Oro Certificato Fairtrade**, sempre attento ad adottare un approccio sostenibile a tutto tondo. Similmente opera il brand newyorkese Aurate, che utilizza oro 100% riciclato.

L'attenzione si sposta anche ai materiali utilizzati, prediligendo quelli più poveri come l'alluminio e la plastica, entrambi riciclati, o altri più versatili e resistenti come il titanio leggero. Parliamo di brand sostenibili come Vestopazzo e la sua collezione Aluminium o il progetto di NoWarFactory che utilizza **l'alluminio recuperato da armi e mine del Laos**, lavorando con le persone del luogo per un principio etico rivolto anche alla persona e non solo al materiale utilizzato.

A questo proposito non sono poche le aziende che sempre di più cominciano, correttamente, a percepire la sostenibilità non solo legata all'ambiente ma anche alla vita dei lavori stessi. Come il film di Edward Zwick, Blood Diamond, ci ha già insegnato, sono molte le miniere non regolamentate, con condizioni lavorative pericolose o che sfruttano il lavoro minorile. Nello scenario contemporaneo troviamo però alcuni piccoli brand che si impegnano nel garantire una sostenibilità etica ai propri artigiani. Le vendite dei gioielli di Christina Oswin forniscono un extra di denaro ai lavoratori da investire nella famiglia per l'educazione, l'assistenza medica e i progetti ambientali; il brand

Melissa Joy Manning fornisce un salario di sussistenza, vantaggi competitivi e accesso facilitato alla pensione per i suoi artigiani, oltre a **limitare la produzione a pochi pezzi per evitare l'inquinamento** e gli sprechi della produzione industriale. Non meno noto il brand Fashion Revolution che ha istituito la fashion revolution week lo scorso aprile, a suon di hashtag "whomademyclothes" e che si occupa attivamente di sostenibilità.

Il tentativo è quello di far maturare nel consumatore la consapevolezza dell'importanza della tematica. Come ha spiegato Gabriele Aprea, presidente del club degli orafi, questo processo è ancora in fase embrionale ma sembrerebbe stare maturando lentamente. I dati attestano come ci sia una buona propensione a pagare un prezzo maggiore per prodotti dalle caratteristiche sostenibili, sia da parte dei Millennials che della Generazione Z. Il consumatore cerca non solo il prodotto



Maraismara, "Heart of Gold", Oro Fairtrade 750

sostenibile, ma fa permeare la sua scelta anche nell'alimentazione o, per esempio, nel settore automobilistico, facendo divenire così la sostenibilità non più un trend momentaneo, ma un reale stile.

Rambata Ouedraogo, 4 anni, e un altro bambino riempiono le pentole per il setaccio dell'oro, Burkina Faso, 2013. Immagine di Larry C. Price

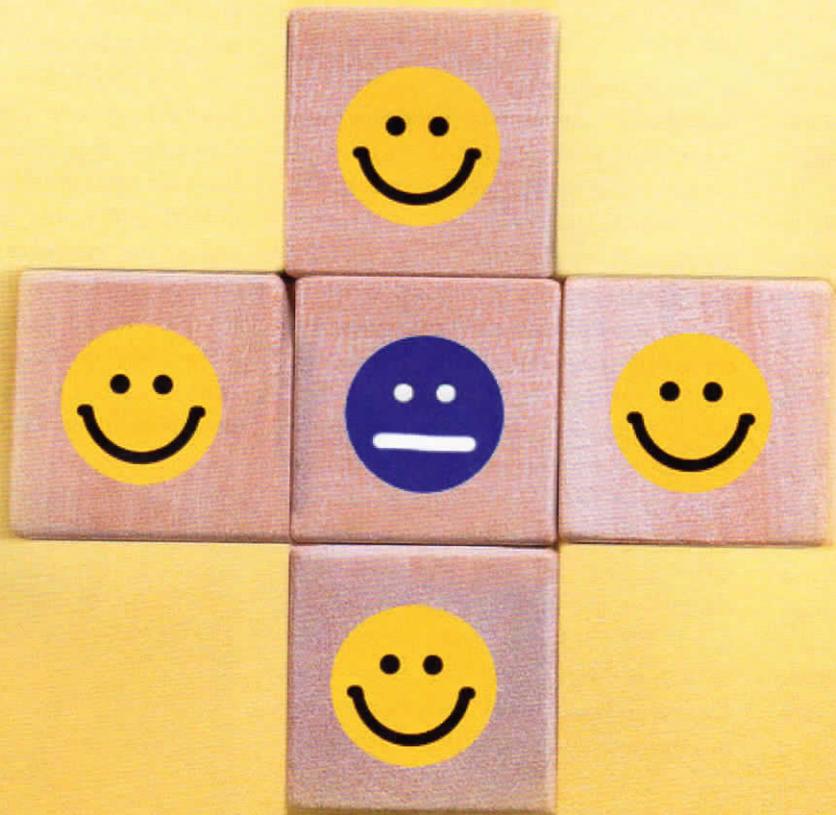


AFORISMA DEL GIORNO

*Se hai amici attorno,
la gioia si raddoppia ...*



... e la tristezza
si dimezza.





Anna Molteni

Designer di accessori e docente presso il Politecnico di Milano in Fashion Design.

SCIARPE E FOULARD

L'EVOLUZIONE DI UN RETTANGOLO DI STOFFA

"Less is more", era solito affermare l'architetto tedesco Mies Van Der Rohe, concetto applicabile al mondo della sciarpa e del foulard: semplici pezzi di tessuto che avvolgono il corpo, regalando forme e stili diversi nel tempo.

Potremmo ricercare le loro origini ripensando a come Hermes, sul finire degli anni Trenta, li rese una vera icona di moda, ma è nell'antichità che nasce l'arte di trasformare delle banali fasce di stoffa in veri e propri accessori o abiti drappeggiati. Nefertari, la splendida sposa del faraone Ramses II, indossava una cuffia sotto la complicata acconciatura reale. Nell'antica Grecia l'abbigliamento era caratterizzato da un unico semplice rettangolo di stoffa



Grace Kelly ha usato un Hermès per sorreggere il braccio rotto.

morbidamente drappeggiato sul corpo e fermato da fibule. E ancora, a Roma erano in voga tuniche, toghe e lunghe stole. Dall'Oriente sono pervenute stoffe raffiguranti l'utilizzo del foulard, indossate anche dai soldati per protezione durante i conflitti o per simboleggiare lo status di



Sciarpa imbottita, Balenciaga.

appartenenza, funzione ampiamente utilizzata anche in epoca moderna, soprattutto dalle mondine o contadine durante le funzioni religiose. Le sciarpe, in particolare, nascono come accessorio maschile, simboleggiando proprio il rango o essendo utilizzate come stole in ambito ecclesiastico.

Se questi riferimenti utilizzano foulard e sciarpe con intento funzionale, è dal XX secolo che possiamo notare come essi comincino a trasformarsi in accessorio moda: Hermès, Ferragamo, Dior, Yves Saint Laurent, Givenchy li declinano in tutte le loro forme ed assieme allo star system rendono l'uso della sciarpa e del foulard inconfondibile, legato all'immagine di icone come Greta Garbo, Frida Kahlo, Audrey Hepburn, Grace Kelly, Sophia Loren e Brigitte Bardot. L'abito diventa più semplice ed essenziale, lasciando libero l'accessorio di esprimersi in tutta la sua bellezza.

Nella contemporaneità si sono ormai sdoganati tutti gli usi di questo semplice lembo di tessuto. Dai Sari indiani, tradizionali e ancora in uso, alle Kefieh irachene, ai drappi usati dalle donne

musulmane, simbolo religioso, fino ai parei e ai teli da mare. Sono molti i brand emergenti che prendono le distanze dall'uso tradizionale di questi accessori per proporre di alternativi. Nel 2017 Balenciaga lancia la sua sciarpa trapuntata, il Supersymmetry Project del brand canadese String Theory - symmetry.stringtheory.co - crea sciarpe personalizzabili divisibili da condividere con i propri amici o ancora il brand Abstract fonda le sue radici sulla lunga tradizione tessile comasca per creare non solo sciarpe raffinate con attenzione al dettaglio e alla qualità del tessuto, ma anche etichette personalizzabili e sciarpe trasformabili in cappe, caftani e teli mare. Certamente sentiremo ancora parlare di questi accessori, che continueranno a sorprendere per la loro grande semplicità e versatilità.



instagram/abstractscarf Bandana in seta, SS19

“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

50°

CINQUANTENARIO 1969

CINQUANTENARIO NOBEL MEDICINA

Data 1969
Avvenimento Max Ludwig Henning Delbrück, Salvatore Edoardo Luria e Alfred Hershey vincono il Premio Nobel per la Medicina per la scoperta della replicazione dei virus e della loro struttura genica.



Luria, pioniere italiano dello sviluppo della genetica moderna, si laurea in Medicina a Torino, ma il servizio militare come ufficiale medico lo invoglia a diventare ricercatore. Si specializza così in radiologia a Roma dove conosce i fisici di Via Panisperna (e futuri Nobel Enrico Fermi ed Emilio Segrè). Di famiglia ebraica, scappa a Parigi e poi a New York nel 1940. Ottiene la cittadinanza statunitense nel 1947. Delbrück, nato a Berlino, formatosi inizialmente come fisico quantistico, già a metà degli anni trenta si dedica allo studio dell'effetto delle radiazioni sugli organismi. Emigrato negli USA nel 1937, i suoi studi di concentrazione su esperimenti genetici. Di particolare interesse la ricerca condotta insieme ad Emory Ellis, che li vede coautori dell'articolo, "The Growth of Bacteriophage", in cui espongono molteplici risultati che dimostrano che i virus si riproducono in un unico passaggio, piuttosto che in modo esponenziale come fanno gli organismi cellulari. Hershey, genetista statunitense, inizia a fare esperimenti sui batteriofagi con Luria e Delbrück nel 1940. Hershey compie un'importante osservazione, ossia che quando due differenti tipi di batteriofagi sono infettati dallo stesso battere, i due virus possono scambiare informazioni genetiche. Nel 1950 si trasferisce con la sua assistente Martha Chase a Cold Spring Harbor per partecipare al Carnegie Institution del dipartimento di genetica di Washington, dove realizza i famosi esperimenti di Hershey-Chase. Questo esperimento ha provveduto a evidenziare che il materiale genetico è contenuto nel DNA e non nelle proteine.

CINQUANTENARIO DEGLI EVENTI

Data 1969
Avvenimento Stratis Avrameas riesce ad accoppiare enzimi con proteine mediante la glutaraldeide, per il rilevamento di antigeni e di anticorpi: è il primo atto dell'Immunoenzimatica. Nella ricerca biologica, l'Immunoenzimatica viene utilizzata nello studio dei sistemi biologici, riuscendo a tracciare differenti proteine, ormoni e anticorpi. Nell'industria viene invece utilizzata per rilevare i contaminanti negli alimenti e nell'acqua e nel controllo di qualità. I test immunoenzimatici sono test che servono a rilevare l'eventuale presenza di anticorpi o di antigeni in un campione, tipicamente nel sangue. Per individuare un particolare anticorpo si utilizza l'antigene, contro cui è diretto tale anticorpo, il quale andrà a legarsi con quest'ultimo, se presente. Oppure, in modo speculare, è possibile utilizzare un particolare anticorpo per rivelare l'antigene incognito. Questa intercambiabilità di antigeni e anticorpi come ligandi e come rivelatori spiega l'enorme versatilità delle tecniche immunoenzimatiche.



CINQUANTENARIO DELLA MORTE

Data 7 Novembre 1969
Avvenimento Muore Vincenzo Monaldi, politico, medico e accademico italiano specializzato nelle malattie dell'apparato respiratorio. Dopo aver preso parte, giovane studente, alla Prima Guerra mondiale consegue nel 1925 la laurea in Medicina, dedicandosi immediatamente alla ricerca nel campo della tubercolosi e delle malattie dell'apparato respiratorio. A soli 34 anni scrive un trattato sulla fisiopatologia della tubercolosi polmonare. Dal 1946 al 1954 dirige l'Istituto Sanatoriale Principe del Piemonte e fonda la rivista Archivio di fisiologia sostenendo la supremazia del vaccino antitubercolare francese BCG rispetto all'omologo vaccino italiano VDS. Mette a punto una tecnica di drenaggio dello pneumotorace che ancora oggi è conosciuta sotto il nome di "Monaldi-Drainage". Diventa professore alla facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Napoli e viene nominato membro della Reale Società di Medicina di Londra e di varie Accademie di medicina in Italia ed in Germania. Nel 1958 riceve la carica di Ministro della sanità durante il Governo Fanfani II.



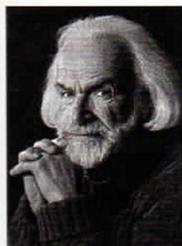
100°

CENTENARIO 1919

CENTENARIO DELLA NASCITA

Data 25 Febbraio 1919

Avvenimento Nasce **Karl H. Pribram**, medico neurochirurgo austriaco,



professore di psichiatria e psicologia in varie università americane, tra cui l'Università di Stanford e l'Università di Georgetown. I suoi studi più importanti riguardano il cervello umano e il sistema

nervoso: in particolare ha contribuito a definire la natura del sistema limbico, e la relazione tra esso e la corteccia frontale. È principalmente conosciuto per lo sviluppo, in collaborazione con il fisico David Bohm, del cosiddetto modello cerebrale olografico della funzione cognitiva, con il quale teorizza che le informazioni, e quindi anche i ricordi, immagazzinati nel nostro cervello non vengano registrati nei neuroni, ma siano il risultato di figure (o pattern) d'onda interferenti, spiegando in tal modo la capacità del cervello di immagazzinare un'enorme quantità di informazioni in uno spazio relativamente piccolo. Egli scopre inoltre i sistemi sensoriali dell'area cerebrale chiamata corteccia associativa sensoriale ed indica come questi sistemi funzionino per organizzare le scelte che facciamo fra gli stimoli sensoriali, e non solo per il rilevamento degli stimoli stessi. È autore di numerosi libri e pubblicazioni scientifiche, tra i quali il volume "I linguaggi del cervello".

CENTENARIO DELLE SCOPERTE

Data 1919

Avvenimento **Otto Folin** e **Hsien Wu** pubblicano un importante studio denominato: "A system of blood analysis", una raccolta di metodi colorimetrici per la determinazione dei principali componenti del sangue.



In questo articolo viene descritta la soluzione cruciale per il laboratorio: la rimozione con acido fosforotungstico delle proteine del sangue in modo da consentire le analisi colorimetriche. Sempre nel 1919 la LaMotte Chemical Products Company di Baltimora inizia la diffusione di una serie di "chimica outfits" per i più comuni costituenti del sangue, del siero e delle urine, confezionati in piccole scatole di legno. Essi contengono tutti i reagenti necessari per l'analisi completa, dalla preparazione del deproteinizzato al comparatore colorimetrico e, in alcuni casi, provette contenenti colori standards. Ogni set è corredato di istruzioni per l'uso ed essi possono essere considerati i progenitori dei kit attuali.

CENTENARIO DELLA MORTE

Data 8 Marzo 1919

Avvenimento Muore **Hans Aronson**, batteriologo, medico e pediatra tedesco. Aronson studia Medicina a Königsberg e a Berlino; già da studente diventa assistente di Paul Ehrlich, famoso microbiologo e fondatore della chemioterapia. Aronson si specializza soprattutto in campo microbiologico e sierologico. Nel 1886 consegue il dottorato e dal 1890 al 1891 lavora presso l'Ospedale Pediatrico di Berlino-Wedding. Nel 1893 diventa primo direttore nel Dipartimento di Batteriologia alla Schering AG. In questa veste, sviluppa un farmaco chiamato "Antitossina" contro la difterite, in gran parte basato sulla ricerca di Emil Adolf von Behring. Nel 1902 sviluppa un metodo innovativo per la produzione di antisieri contro lo streptococco. Lasciato il dipartimento nel 1909, continua la sua ricerca sulla difterite e sulla tubercolosi. In suo onore, nel 1921 viene istituito il Premio Aronson, riconoscimento attribuito a personalità di scienziati che si sono distinti per i loro risultati in campo microbiologico e immunologico.

Letti per Voi

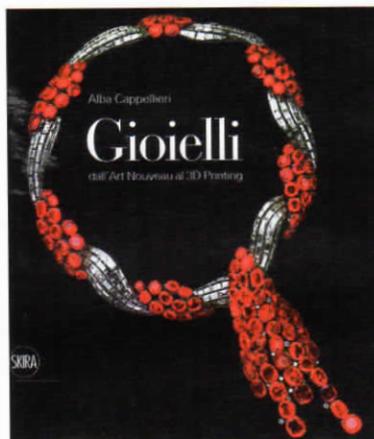


GIARDINI A MILANO

Autore: **Carlo Maria Marinoni**
 Casa Editrice: **L'Airone – Giorgio Mondadori e Associati**

Pagine: **176**
 Prezzo: **41,32 €**

Di Milano viene spesso accentuata la dimensione di metropoli iperattiva e sottovalutato invece l'aspetto architettonico, legato anche alle grandi aree verdi che ne disegnano la pianta urbana. L'opera promuove una miglior conoscenza dei parchi e dei giardini di Milano mettendone in evidenza gli aspetti storici, botanici e architettonici.

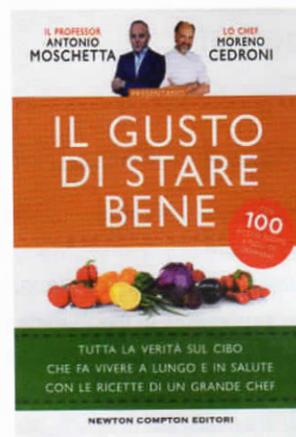


GIOIELLI. Dall'art nouveau al 3d painting

Autore: **Alba Cappellieri**
 Casa Editrice: **Skira**

Pagine: **264**
 Prezzo: **51,00 €**

Il volume propone un repertorio di gioielli, orafi e grandi maison internazionali che, a partire dagli inizi del Novecento a oggi, hanno interpretato le evoluzioni del gusto in forme preziose. Un viaggio senza confini, dalla Francia all'Asia, dagli Stati Uniti all'Italia, dall'Inghilterra alla Germania, dall'Olanda ai paesi del Nord: dai capolavori dell'Art Nouveau di Lalique, Vever e Fouquet all'eleganza dell'Art Déco con le meraviglie di Cartier, Boucheron, Tiffany, Mario Buccellati e Fabergé; dalle invenzioni di Van Cleef & Arpels e di Bulgari negli anni cinquanta alle avanguardie olandesi e al gioiello d'artista degli anni sessanta, fino alle proposte dei designer e degli stilisti della contemporaneità.



IL GUSTO DI STARE BENE

Autore: **M. Cedroni e A. Moschetta**
 Casa Editrice: **Newton Compton Editori**

Pagine: **281**
 Prezzo: **12,90 €**

Uno dei maggiori ricercatori di nutrizione a livello mondiale, Antonio Moschetta, ha pensato di condividere le sue conoscenze in campo scientifico con uno dei più innovatori e creativi chef italiani, Moreno Cedroni. Un manuale divulgativo che racconta cosa dobbiamo evitare a tavola, cosa è meglio mangiare e a che ora. Un testo scientifico sulla nutrigenomica, la scienza che studia i rapporti tra l'alimentazione e i possibili cambiamenti del DNA umano. Il tutto coadiuvato da ricette facili e veloci dello chef Cedroni. Un mix perfetto tra scienza della nutrizione e piacere per il cibo.

Scritti da Voi Donatori e Amici DO.S.CA

... che siamo lieti di pubblicare

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

Così muore il mio tempo

*M'addormentai
sul bianco mantello
screziato di neve
tra gli ultimi bagliori
d'una notte di dicembre*

*Là dove un tempo
c'erano foglie
deposi tutti i miei sogni
e li affidai al gelido vento
che soffiava nella brughiera*

*Così muore il mio tempo
nell'infinita attesa
che spezza il cuore,
finché viene l'oblio
e poi la triste morte*

Eufemia Griffo

Nessun muore

*Nessuno muore
Finché
Vive
Negli occhi di chi
Guarda*

Manuela Lo Faro

Lettere alla Redazione

Buongiorno,

scrivo per fare una considerazione in merito ad un articolo che ho letto sul periodico il Donatore di Sangue (numero 32 di Dicembre 2018).

L'articolo in questione sarebbe "Il mio K2, un donatore DOSCA al Campo Base" di Luigi Pizzimenti. Dispiace che nel 2018 con tutti gli strumenti a disposizione per informarsi, non venga almeno citato Walter Bonatti quando si scrive dell'ascesa al K2 del 1954 di Compagnoni e Lacedelli che per la prima volta nella storia salirono in vetta.

Anche il CAI, nel 1994, a distanza di 40 anni dalla vicenda ha riconosciuto il contributo fondamentale dell'alpinista italiano Walter Bonatti e del pakistano Amir Mahdi al completamento dell'impresa.

Dopo anni di vuoti e ombre, arrivare al 2018 e non citare Bonatti quando si parla di quell'impresa, fa pensare a superficialità.

Vi invito a leggere anche un breve articolo sulla vicenda (ormai è pieno il web) per avere un'idea di come sono andate le cose.

Cordiali saluti
Daniele Moscatiello

Egregio Signor Moscatiello,

vogliamo innanzi tutto dirle che ci fa piacere ogni volta che scopriamo un nostro lettore così attento alla nostra Rivista, e che ci scrive i suoi commenti, qualunque essi siano. Ciò ci ripaga degli sforzi che facciamo, sia economici che a livello di redazione, per mantenere vivo questo strumento di contatto con tutti i nostri donatori e loro famiglie. Ma veniamo all'articolo dell'amico donatore Pizzimenti "Il mio K2. Un donatore DOSCA al Campo Base". Lei può vedere che già il titolo vuol chiarire subito che trattasi di un'esperienza personale di Pizzimenti che, da bravo alpinista qual è, è potuto arrivare al campo base del K2, dove ci sono ancora ricordi della gloriosa impresa italiana, e non voleva in alcun modo essere un reportage o una nuova ennesima rivisitazione storica dell'impresa italiana di conquista del K2 che ha poi dato la stura ad una discutibile sequela di polemiche. Nulla di tutto questo, per cui non era neppure il caso di aggregare a questo articolo una distribuzione di voti al merito a questo o quello dei protagonisti dell'impresa. Non era nelle nostre intenzioni e penso neppure di Pizzimenti, che si è limitato ad una rapida citazione dei due nomi che arrivarono fino alla cima. Consci però che l'articolo avrebbe potuto suscitare una voglia di saperne di più sulla conquista italiana del K2, abbiamo segnalato il libro "K2. La verità. 1954-2004" di Walter Bonatti nella sezione "Letti per voi", a pag.40, ciò per dirle che anche noi qualcosa abbiamo letto, ancor prima che ci raggiungesse il suo invito in tal senso. Speriamo, signor Moscatiello, di averle risposto compiutamente ed esserci così forse riscattati dalla accusa di "superficialità" che siamo certi lei stesso cancellerà dalle sue espressioni.

Cordiali saluti
La Redazione "Il Donatore"

Caro Eduardo,

con un po' di ritardo rispetto al ricevimento del periodico DOSCA di seguito fornisco le mie impressioni.

- E' un bellissimo "magazine", per tutti, progettato da persone competenti, con gusto e passione
- E' anche, nella parte finale un prontuario del donatore
- Gli articoli sono interessanti: coprono molti settori seguiti da gran parte della gente
- La presentazione in carta patinata lo rende "ricco", da rivista pregiata

- Un dettaglio: al buio, alla luce di una lampada, la leggibilità è limitata, quasi difficile. Alla luce è molto più leggibile ma in alcune parti il carattere di stampa non favorisce la leggibilità. I riquadri colorati con la sintetica presentazione degli autori degli articoli sono comunque difficilmente leggibili.

Come vedi tutto molto bene con un solo appunto di tipo tecnico.

Mi congratulo con la vostra iniziativa e auguro altri venti anni al "magazine" e al Presidente.

A presto,
Edoardo Noseda

Grazie Edoardo,

tutti i commenti ci sono molto utili per il prosieguo del nostro lavoro.

Contiamo di avverti sempre tra i nostri lettori.

Eduardo Szego

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

Caro Eduardo,

stavolta solo per ringraziarti tanto: è arrivato il nuovo numero del Donatore, come al solito curato, vario e direi effervescente!

Ho letto con molto interesse l'articolo molto documentato sulla Stazione Centrale di Milano, di cui avevo informazioni superficiali, e l'editoriale, e poi gli anniversari, le pillole per noi carenti di scienza. Insomma bella e seria divulgazione, anche rara di questi tempi.

Grazie per la piacevole lettura e per il tuo impegno.

Un abbraccio Irene

Grazie Irene per i tuoi sempre positivi commenti che ci fanno davvero piacere. Speriamo di continuare a darti (vi) sempre un "buon prodotto".

Un abbraccio

Medicina in Pillole

Alimentazione scorretta

Uccide più del fumo di sigaretta



Un'alimentazione inadeguata, povera di cibi sani e ricca invece di junk food, causa più morti del fumo di sigaretta, della pressione alta e di altri importanti fattori di rischio globali per la salute. Ogni anno, **una morte su cinque** è imputabile **al consumo insufficiente di cibi sani** o, se preferite, al consumo

eccessivo di cibi insalubri, come bevande zuccherate, alimenti molto salati e carni rosse o processate. È la sintesi della più accurata analisi compiuta finora sugli effetti delle abitudini alimentari sull'insorgenza di malattie croniche, senza considerare il fattore "peso": a prescindere, cioè, dal fatto che chi si nutre male sia obeso o meno. Lo studio, firmato da più di 130 scienziati di 40 Paesi, è stato pubblicato sulla prestigiosa rivista medica Lancet. La dieta scorretta è risultata responsabile, nel 2017, di 10,9 milioni di morti. In confronto, il tabacco è risultato associato a 8 milioni di morti nello stesso anno. I fattori alimentari che più incidono sulla salute sono l'assunzione carente di cereali integrali, la scarsità di frutta e l'alto consumo di sodio: mentre il sale ha un effetto negativo sulla salute cardiovascolare, i cereali integrali, frutta e verdura sono infatti cardioprotettivi. Sotto accusa anche l'eccessivo consumo di carne rossa o processata, l'abbondanza di bevande zuccherate e di grassi animali, e i bassi livelli di frutta secca e semi, di fibre vegetali e omega-3.

Il cervello che invecchia

Ma quello delle donne lo fa di meno

In base a uno studio pubblicato su Proceedings of the National Academy of Science, dal punto di vista metabolico il cervello femminile **risulta in media di tre anni più giovane** di quello degli uomini della stessa età.



Il cervello consuma zuccheri, ma il modo in cui lo fa cambia con la crescita. Bambini e adolescenti

impiegano parte di queste riserve energetiche in un processo chiamato glicolisi aerobica, che sostiene lo sviluppo e la maturazione cerebrale. La percentuale

del glucosio investito in questo compito cala progressivamente con il passare degli anni. Se questa parabola era nota, **pochissimo si sapeva sulle differenze nel metabolismo degli zuccheri tra uomo e donna**. Così gli scienziati della Scuola di Medicina dell'Università di Washington a St. Louis hanno usato la tomografia a emissione di positroni (PET) per misurare il flusso di sangue e glucosio nel cervello di 205 volontari, 121 donne e 84 uomini, tra i 20 e gli 82 anni di età. Per ciascuno è stata valutata la percentuale di zuccheri impegnata nella glicolisi aerobica in varie aree cerebrali. I risultati hanno dimostrato che i cervelli dei volontari maschi appaiono in media 2,4 anni più vecchi rispetto alla loro età. I ricercatori sottolineano comunque la necessità di ulteriori studi di approfondimento.

Togliere le scarpe in casa?

Ecco cosa c'è sotto la nostra suola

Il timore di molti è che, trasportato dalle suole delle scarpe, un esercito di



batteri finisca per invadere il pavimento di casa. Ogni scarpa mediamente ospita decine di migliaia di batteri per centimetro quadrato, ha dichiarato Jonathan Sexton, microbiologo

ambientale dell'Università dell'Arizona. Ma questi batteri rappresentano davvero una minaccia per la salute? Alcuni studi in passato hanno dimostrato che in quasi tutte le scarpe si riscontra la presenza di batteri come l'Escherichia coli o lo Staphylococcus aureus, che è **alla base di infezioni della pelle** e, ancora più preoccupanti, del sangue e del cuore. In realtà dobbiamo sicuramente prestare attenzione, ma senza esagerare. Innanzitutto perché, anche nei casi peggiori, la quantità di batteri è insufficiente per mettere a repentaglio la salute di una persona. Un altro elemento da considerare, poi, è il tempo: la maggior parte delle persone non ne trascorre molto a terra, dove vivono i batteri delle scarpe. In sintesi, conclude Garey, se siete a rischio infezione, immunodepressi, o avete un bambino piccolo, togliersi le scarpe prima di entrare in casa è una buona idea. Per tutti gli altri casi è sufficiente agire secondo le proprie abitudini.

Cronaca in Pillole

Di cosa è fatto uno smartphone?

Ecco che cosa abbiamo tutti i giorni nelle nostre mani



Sapevate che uno smartphone è un **concentrato di minerali e metalli**? Ma da dove arrivano i materiali usati per costruirlo? I geologi Arjan Dijkstra e Colin Wilkins hanno studiato un dispositivo di fascia alta

e hanno individuato tutti gli ingredienti presenti: 33 grammi di ferro, 13 di silicio e 7 di cromo, oltre a quantità minori di parecchi altri minerali. In più: 90 mg di argento e 36 di oro. Insomma un cubo di materia eterogenea da 55 grammi di massa. Per "possedere" questi 55 grammi di materia **bisogna estrarre dalla Terra e lavorare duramente** (anche con importanti processi chimici, impattanti dal punto di vista ambientale) almeno 10-15 kg di minerali, dei quali non meno di 7 kg del minerale grezzo da cui si estrae l'oro (quarzo, solfuri e altro). Non viene però mai detto che questi metalli vengono estratti nelle zone più povere e degradate del Pianeta, utilizzando acidi tossici senza alcuna protezione. Sono enormi i volumi di minerali grezzi strappati alla Terra con operazioni che sconvolgono l'ambiente naturale in cui vengono condotte, purificati poi con processi inquinanti, a volte al di fuori di qualsiasi regola. Attenzione quindi a quando buttiamo via un cellulare funzionante, solo per avere un modello più recente! A volte sarebbe bene usare più senso critico nella scelta dei prodotti che decidiamo di acquistare.

Il volontariato

L'equazione della felicità



Chi si dedica al volontariato **ha un'alimentazione più sana, meno sintomi depressivi e istruzione più elevata**. È quanto emerge da uno studio americano su oltre 9.000 adolescenti e giovani adulti seguiti per quasi 15 anni. La

ricerca è stata condotta dalla Scuola di medicina Wake Forest e dalle Università Fordham e del Massachusetts con l'obiettivo di verificare se l'impegno civico sia associato a maggior benessere psicologico e migliore qualità della vita. Ebbene la risposta è sì. Gli individui che si impegnano nel volontariato **godono di una migliore salute mentale**, hanno abitudini più salutari e maggiori successi professionali, raggiungendo posizioni con reddito più alto. Come prevedibile, chi ha una buona sensibilità sociale è anche dotato di una maggiore spinta alla conoscenza con risultati più brillanti nel percorso di studi.

Nima, il rilevatore portatile di glutine

Buone notizie per i 600.000 celiaci italiani



Piccolo, discreto, in pochi secondi permette di rilevare la presenza di glutine in qualsiasi alimento. Si tratta di Nima, un apparecchietto triangolare abbastanza piccolo da stare in una borsetta, con il

quale verificare l'eventuale presenza di glutine nei piatti che ci sono stati serviti. Spesso è difficile, soprattutto quando si pranza fuori o da amici, essere sicuri di avere davanti una pietanza senza glutine e questo comporta un rischio soprattutto per i celiaci. Una soluzione hi-tech al problema arriva da Nima Labs, una start-up di San Francisco fondata da due studenti del MIT che soffrono di celiachia. Utilizzare Nima è davvero facile: il cibo da controllare va inserito in una speciale capsula che contiene al suo interno alcuni reagenti. La capsula è dotata di un tappo a vite che quando viene chiuso tritura il contenuto riducendolo in polvere. Una volta inserita la capsula, basta attendere un paio di minuti per avere il responso. Facile e sicuro!

Il Medico Risponde

Buongiorno,
durante un recente viaggio in Cina ho avuto una disavventura con un frutto tropicale e si è resa necessaria una terapia di cortisone in endovena in Ospedale.

Per quanti mesi non potrò donare?

Grazie Donatore DOSCA

Caro donatore, può tranquillamente riprendere a donare al suo rientro.

Buongiorno Dottore, sto allattando il mio bambino di 6 mesi. Volevo sapere se posso donare anche durante l'allattamento oppure devo aspettare.

Grazie molte

G. R.

Cara donatrice, durante l'allattamento non può donare.

Può riprendere a donare quando cessa di allattare.

Ovviamente deve essere trascorso 1 anno dal parto.

Egregio Dr. Toschi, sono un donatore periodico. Quando arriva la primavera purtroppo mi vedo costretto, essendo asmatico, ad assumere Ventolin e a volte Bentelan. Non è possibile donare?

No, caro donatore, non può donare in quanto in corso di fenomeno allergico. Al termine del periodo sintomatico della allergia da lei riferita può riprendere tranquillamente la sua attività di donazione.



a cura del dottor

**Vincenzo
Toschi**

Direttore del Servizio di Immunematologia 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



a cura del dottor

**Francesca
Boggio**

Psicologa Volontaria
presso l'UOC di Psicologia
Clinica dell'ASST Santi
Paolo e Carlo.

Per contattare il
medico scrivere una
e-mail a
[boggio.francesca@
gmail.com](mailto:boggio.francesca@gmail.com)

Buongiorno Dottoressa,

sono un ragazzo di 23 anni e da circa 4 anni ho dei veri e propri "attacchi" durante i quali mangio tutto quello che trovo fino a sentirmi "scoppiare".

Ciò che mi preoccupa è che non riesco a fermarmi, continuo a introdurre cibo senza sentirne il gusto e spesso senza avere fame. Ultimamente questi "attacchi" stanno aumentando e con questi anche il mio peso, così quando mi guardo allo specchio provo disgusto per come mi sono ridotto. Dopo aver mangiato a dismisura mi sento senza forze e in colpa per non essere riuscito a controllarmi, ma ogni volta ci ricasco e questo mi fa sentire una nullità.

Scrivo a lei perché non riesco a parlarne con nessuno e spero che possa aiutarmi ad uscire da questo incubo.

Buongiorno

comprendo la sua preoccupazione per quanto le sta accadendo.

Dal suo racconto sembra poter essere delineato un disturbo alimentare definito Binge Eating che prevede, appunto, frequenti e ricorrenti episodi di abbuffate fino a sentirsi spiacevolmente pieni anche in assenza di appetito. Inoltre le persone che soffrono di questo disturbo spesso manifestano un forte senso di colpa dopo ogni abbuffata e una forte vergogna che le spinge ad isolarsi.

Il legame tra il funzionamento emotivo e il comportamento alimentare è molto forte e infatti le abbuffate rappresentano spesso una fuga o un blocco di fronte ad uno stato emotivo vissuto come intollerabile. Proprio per il potente risvolto emotivo di questo disturbo che riguarda sia lo scatenarsi dell'episodio che la conseguenza delle abbuffate (senso di colpa, depressione, bassa autostima, ecc), è molto importante non isolarsi e ma piuttosto chiedere aiuto.

Per questo motivo le consiglio di rivolgersi ad un professionista con il quale costruire il percorso più adatto alle sue esigenze.

L'Avvocato Risponde

Buongiorno Avvocato Nanetti,

il mio caso è semplice ma complicato. Mi sto informando dappertutto per capire cosa devo fare e come posso agire.

In poche parole dopo 26 anni di matrimonio ho tradito mia moglie, ed ho paura delle conseguenze, per i figli anche, perché il fatto è che ho ceduto dopo tanti anni ed insistenze alle attenzioni del mio capo, che appunto da tanti anni mi faceva proprio il filo.

Anche lui è sposato ma senza figli. Lui ha già una certa età. Mia moglie ha scoperto tutto perché lui in pratica ha fatto in modo che lei lo sapesse, non sto a dirle come ma è stato davvero così.

Cosa devo fare? Mia moglie mi vuole cacciare da casa e mi ha detto che mi rovinerà finanziariamente. Io ho paura anche di perdere il lavoro a questo punto.

Mi affido a lei, grazie, sono un donatore.

A. F. (donatore D.O.S.C.A.)

Egregio Signore,

ho letto con attenzione la Sua richiesta di aiuto. La situazione non è certamente di facile soluzione ed appare delicata ma Le assicuro che anche in un caso del genere è possibile addivenire ad esempio ad un accordo equo ed equilibrato, teso a tutelare lei ma soprattutto i Vostri figli, e quindi anche Sua moglie.

Tutti Voi 4 infatti avete - benchè a diverso titolo - un ruolo importante in questa vicenda.

E' sicuramente fondamentale che Lei abbia anzitutto ben chiari i diritti e doveri che sia Lei che Sua moglie avete, reciprocamente.

Conta anche l'età dei figli, di cui Lei non mi scrive, ma che presumo siano già grandicelli.

Un ottimo strumento anche in casi come il Suo è rappresentato dalla Mediazione Familiare.

In sintesi qui, a rispetto assoluto della Sua privacy, posso anticiparLe comunque che le scelte di vita personali, anche in tema di orientamento sessuale, rientrano certamente tra i diritti indisponibili ed insindacabili di cui ciascuno di noi è portatore, ed in Tribunale sempre più spesso si affrontano queste tematiche, con una sempre maggiore sensibilità.

Resto quindi a Sua completa disposizione per approfondire le varie questioni connesse.

Con i miei migliori saluti.

avv. Giovanni Nanetti



a cura del dottor

**Giovanni
Nanetti**

Mediatore familiare
e donatore Dosca .

Per contattare il
medico telefonare al
numero 335 8196499
o scrivere una e-mail a
avvocato@
doscasancarlo.it

“ 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

#DONATORE

RUNNER DOSCA

Milano Marathon

Staffetta

Come ogni anno i runner non maratoneti, desiderosi di essere parte in un grande evento sportivo, hanno partecipato alla Europ Assistance Relay Marathon: la **staffetta non competitiva per squadre di 4 persone**, ognuna delle quali corre una frazione tra i 7 e i 13 km.

La staffetta è collegata al **Milano Marathon Charity Program**, il progetto di fundraising che consente a tutti i runner di correre per un'organizzazione non profit a scelta.

Anche i runner DOSCA hanno partecipato a questo bellissimo evento. Pur essendo noi stessi una Onlus, i nostri quattro corridori, hanno gareggiato per **Emme Rouge**, associazione che raccoglie fondi da destinare alla cura del melanoma.

La nostra squadra composta da Giovanni, Petra, Diana e Massimiliano ha raggiunto il 1778 posto in classifica assoluta.

Un ottimo risultato!



BUONENOTIZIE

L'IMPRESA DEL BENE

#buonenotizie Corriere della Sera

Martedì 15 Gennaio 2019

A Cremona la biblioteca inclusiva



Si chiama «Book Station» il progetto biennale di sperimentazione all'inclusione promosso dall'Azienda Socio Sanitaria (Asst) di Cremona con Anffas, la cooperativa sociale Società Dolce e «Punto famiglia-Accendi il Bulò». Alle persone con handicap sarà affidata

la responsabilità a rotazione di piccole biblioteche ad accesso libero, collocate presso le sale di attesa di ambulatori, ospedali, studi dentistici. Ad alimentare i titoli a disposizione saranno i cittadini con la donazione di testi per l'infanzia e l'adolescenza. www.bookbox.it

11

Testimoni

I volontari partecipano alle maratone per sensibilizzare sull'importanza di diventare donatori Da ventun anni supportano il centro trasfusionale dell'ospedale San Carlo Borromeo di Milano



La corsa
Gli atleti della Dosca in attesa della via ad una corsa non competitiva. Non sono campioni o maratoneti provetti. L'obiettivo non è vincere ma partecipare alle gare indossando la loro maglietta con la scritta: «Corro a donare il sangue»

10

Le migliaia di unità di sangue da 250 cc distribuite ogni anno dall'ospedale San Carlo Borromeo di Milano

Corre il sangue

di STEFANO RODI

Correre, in generale, fa bene alla salute. In questo caso, molto particolare, anche a quella degli altri: c'è un gruppo di volontari che, da qualche anno, lo fa per sensibilizzare tutti sull'importanza di donare sangue. Elemento sempre raro, oltre che vitale, nella nostra sanità. La Dosca è un'associazione legata all'ospedale



Lo sport, in generale, è il bacino perfetto nel quale si trovano le persone ideali per donare il sangue: giovani e in perfetta forma fisica

San Carlo Borromeo di Milano, e proprio con quella struttura collabora dal 1997, anno della sua nascita. L'obiettivo è stato ambizioso, fin dall'inizio: rispondere alle necessità di terapia trasfusionale dei pazienti ricoverati in quella struttura ospedaliera. «L'Ospedale San Carlo può contare su un parco totale di circa 5.000 donatori. Molti - spiega il dottor Vincenzo Toschi, coordinatore unico del servizio di medicina trasfusionale - sono proprio iscritti alla Dosca, mentre altri sono associati alle diverse sezioni Avia. Il Centro del San Carlo distribuisce circa 10mila unità di sangue

all'anno, di 250cc l'una, che vengono utilizzate sia all'interno dell'ospedale sia dalle strutture sanitarie collegate, come ad esempio l'Istituto Clinico Sant'Ambrogio, la Clinica San Siro e la Casa di Cura Ambrosiana. Tutto questo conferma la necessità di mantenere una costante attività di raccolta "pubblicizzando" la donazione anche a livello degli ambienti sportivi, abitualmente frequentati da persone in buone condizioni di salute». In totale sono circa 6500 gli iscritti alla Dosca, di cui più della metà è attiva in modo regolare. E una quarantina, dal 2016, corre. «Lo sport, in generale, è il bacino perfetto nel quale si trovano le persone ideali per donare il sangue: giovani e in perfetta forma fisica», spiega il presidente e fondatore di Dosca

Eduardo Szego che, con i suoi 84 anni, è un esempio vivente della salute che può regalare lo sport praticato con intelligenza. Gli atleti della Dosca non sono campioni, o maratoneti provetti, ma si allenano e partecipano alle gare con un impegno fisso: non è quello di vincere, ma indossare una maglietta con una bella scritta grossa: «Corro a donare il sangue». Non c'è uno spirito competitivo: conta più arrivare che vincere. Luigi e Pinuccia Colombo correvano già di loro iniziativa. Lui forte, tre maratone all'attivo, è il nuovo allenatore del gruppo. Lei, in cartiera, vanta una mezza maratona. «Adeguato che siamo donatori della Dosca facciamo soprattutto le gare amatoriali, quelle organizzate a fini benefici, come per esempio racco-



Chi è
Il presidente e fondatore di Dosca è Eduardo Szego che, con i suoi 84 anni, è un esempio vivente della salute che può regalare lo sport praticato con intelligenza. In totale sono circa 6500 gli iscritti alla Dosca, di cui più della metà è attiva in modo regolare. E una quarantina, dal 2016, corre soprattutto le gare amatoriali e quelle organizzate a fini benefici

gliere fondi per la ricerca sul tumore al pancreas. Siamo un gruppo che coltiva la passione della corsa e la mette a frutto per trovare nuovi nuovi donatori, visto che il bisogno di sangue resta sempre alto». Per tutti gli atleti della Dosca l'importante è arrivare bene alla fine. La posizione in classifica è secondaria.

Anche in tempi di social network, l'aumento dei donatori continua ad avvenire in buona misura grazie a un sistema antico, diretto e collaudato: il passaparola. «Per questo le gare podistiche amatoriali - precisa Szego - sono perfette: radunano tantissima gente, di diverse estrazioni sociali: si va dai manager agli operai, dai notai agli studenti. Ed è tutta una catena di conoscenze. Spesso amicizie. Far vedere le nostre maglie lì è molto utile». Diffondere l'idea di una vita sana, alla fine, è il requisito base per poter fare un passo successivo: mettere la propria buona salute a disposizione di chi ne ha meno. Il verbo della Dosca tra gli atleti è partito con la corsa e anche il calcio, ma conta di estendersi presto anche a ciclismo, sci e tennis.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

www.doscaonline.it
L'associazione è stata costituita nel 1997 con l'intento di iniziare una sistematica campagna di promozione alla donazione

Croce Rossa-Valle del Tevere

Aprire la «Casa di Henry» per gli under 14

A Capena, comune della città metropolitana di Roma, nasce la «Casa di Henry», una struttura protetta e di riabilitazione, presso l'ex Asilo Il Leprotto destinata ai bambini fino a 14 anni e ai residenti della Tiberina. Nella struttura saranno realizzati servizi vari, dal sostegno generativo per famiglie con fragilità sociale alla neuropsichiatria infantile, ma anche uno sportello per gli adolescenti. L'ha realizzata la

Croce Rossa Italiana - Comitato Valle del Tevere in un immobile concesso in uso dal Comune. La «Casa di Henry» sarà anche il cuore dell'organizzazione dei campi scuola estivi «Anchio sono la Protezione Civile» dedicati agli under 16 per incentivare la tutela del patrimonio boschivo e naturalistico. Qui c'è infine un parco giochi accessibile ai bimbi con disabilità motorie o neuro-sensoriali.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

BENEMERENZE 2018



Cristina Anselmi
100 donazioni



Paolo Giuseppe Ceruso
Primo Premio Assiduità 2018 - 12 donazioni



Rocco Affinito
Secondo Premio Assiduità 2018 - 11 donazioni

Hanno raggiunto le 70 DONAZIONI

Giuseppe Cuciniello
Gaetano Marinacci
Danilo Pasolini
Franco Robbiati
Vito Giuseppe Zullo
Cinzia Palumbo

Hanno raggiunto le 100 DONAZIONI

Anselmi Cristina
Dell'Olio Isabella
Marotta Rachele

Donatori più assidui 2018 UOMINI

12 Donazioni
Ceruso Paolo Giuseppe
Samà Stefano

11 Donazioni
Prato Carmelo Roberto
Affinito Rocco

10 Donazioni
Aiosa Giancarlo
Zadro Virginio Fulvio
Robbiati Franco

Donatori più assidui 2018 DONNE

10 Donazioni
Marotta Rachele

7 Donazioni
Favarolo Susanna

FESTA DI NATALE DOSCA

Come ogni anno si è tenuta la tradizionale festa di Natale DOSCA, che ormai da vent'anni organizziamo con gioia ed entusiasmo.

Lo spettacolo di Sand Art della compagnia Sabbie Luminose è stato davvero sorprendente e inatteso. Ha coinvolto grandi e piccini con i bellissimi racconti natalizi interpretati usando sabbia, musica e luce.

Il Presidente Eduardo Szego ha poi presentato il gruppo Runner di DOSCA. Un'affiatata squadra colorata di rosso, che rappresenta la donazione di sangue in ormai moltissime corse dell'hinterland milanese.

La festa è poi proseguita con la consegna dei PREMI DOSCAR e sono stati assegnati ai seguenti vincitori:

SEZIONE FOTOGRAFIA

Primo Premio
Elena Papa

Secondo Premio
Maurizio Racchetti

SEZIONE ARTI FIGURATIVE

Primo Premio
Acquerello di M. Domenica Lovino

Secondo Premio
Tela Sofferenza di Gianfranco Rossi

SEZIONE POESIA E PROSA

Primo Premio
Davanti al mare, Eufemia Griffo

Secondo Premio
Non lontano, Marina Pedrini

La lotteria e il rinfresco hanno poi chiuso con dolcezza la nostra festa!

Grazie a tutti coloro che hanno partecipato con simpatia e affetto.



Gruppo Runner



Gianfranco Rossi premiato dal Presidente Eduardo Szego



Eufemia Griffo premiata dal Presidente Eduardo Szego e dal Dr. Vincenzo Toschi, Direttore Simt



Maurizio Racchetti premiato dal Presidente di DOSCA, Eduardo Szego



Elena Papa viene premiata dal Presidente Eduardo Szego



Luigi Colombo, capogruppo dei runner, riceve un riconoscimento per l'impegno e la dedizione volta al gruppo Runner



Maria Domenica Lovino premiata dal Presidente Eduardo Szego



Marina Pedrini premiata dal Direttore Simt Dr. Vincenzo Toschi

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 pporfilio@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).

GSG Dental Sas
Studio dentistico Via San Giusto, 52 Milano
tel 02-48205684 - 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
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

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.

Orizzonte Donna - Parrucchieri

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

Hair Fashion - Modi'

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

MA-RA - prodotti per capelli

Via Palmi, 2 ang. Forze Armate - Milano
tel 02-4563796
Via Forze Armate, 26 - Milano -
tel. 328/3439962 www.maxdimara.com
app: ma-ra, maxdimara@libero.it
Sconto del 10% su tutti prodotti

ASD "Postura e Benessere"

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

Centro Discipline Orientali Tai Chi Shaolin

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

Memorapid

lezioni private di ogni materia, corsi di memorizzazione rapida, lettura veloce, scrittura creativa
Via Panizzi, 6 - Milano
tel 02-48958144 cell 3396293896
Sconto del 50% su tutti i corsi

Karma Parrucchieri

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

3 Vetri 3 Snc - Doctorglass

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

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

Credittime - Agenzia in attività finanziaria (OAM nr. A5218)

Via Rembrandt, 34 - Milano Tel: 39321686 (Sempre raggiungibile) - 0291663295 (Agenzia) Mail: web@credittime.it
Prodotti finanziari a condizioni vantaggiose rispetto al normale trattamento di mercato i donatori e familiari. Prestiti in convenzione INPS, EX-INPDAP e NOIPA per dipendenti 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-ve dall'orario di apertura fino alle 12.30 dal lun - ven orari 14.00 - 16.00 dal lun - ven orari 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



Salute: IL DONATORE DEVE
GODERE DI BUONA SALUTE

Età: COMPRESA TRA I 18 E I 65 ANNI

Peso: NON INFERIORE AI 50 KG

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

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

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

EVENTO

In caso di influenza o febbre superiore a 38°C

In caso di raffreddore

Assunzione di aspirina, antinfiammatori non steroidei, antidolorifici, antibiotici o antimicotici o antimicotici

Intervento odontoiatrico minore con anestesia locale

Vaccinazione antiallergica

Vaccinazione contro rosolia, tubercolosi, febbre gialla, morbillo, antivaiole, tipolio orale, parotite

Vaccinazione contro tetano (non con siero), influenza, difterite, pertosse, febbre tifoide e paratifoide, colera, rabbia (a scopo profilattico)

Sieroprofilassi (ad esempio contro tetano o epatite B)

Vaccinazione contro epatite A

Vaccinazione contro epatite B

Viaggio in zone endemiche per malattie tropicali

Viaggio in zona malarica (con o senza profilassi)

Soggiorno di oltre 6 mesi, anche se non continuativi, nel Regno Unito, dal 1980 al 1996 (trasfusioni allogeniche nel Regno Unito dopo il 1980)

Per i rischi relativi ai viaggi

Tatuaggi, piercing o foratura orecchie

Aborto

Parto

Interventi chirurgici importanti (ad esempio per gravi traumi, tiroidectomia, su grosse articolazioni, ecc.)

Interventi chirurgici minori

Endoscopia, Gastroscopia, Colonscopia

SOSPENSIONE

2 settimane dopo la guarigione clinica
sospensione limitata alla fase acuta

7 giorni dall'ultima assunzione

1 settimana

72 ore

1 mese

48 ore

4 mesi

48 ore

48 ore

3 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili

6 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili

sospensione definitiva

consulta le informazioni ai viaggiatori nella sezione Prevenzione e Controlli del Ministero della Salute oppure, le pagine dell'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità - in inglese)

4 mesi

6 mesi

1 anno

4 mesi

(a giudizio del medico in relazione alla patologia)

1 settimana

4 mesi

BILANCIO

Assemblea Ordinaria 06.04.2019

RELAZIONE DEL PRESIDENTE

Egregi Associati DOSCA,

in ottemperanza alle obbligazioni Statutarie e di Legge, e secondo quanto previsto dall'OdG, dobbiamo ratificare i Bilanci Consuntivo 2018 e Preventivo 2019, della nostra Associazione, già inviati in visione a ciascuno di voi, assieme alla lettera dei Revisori dei conti, già approvati in sede di consiglio direttivo e già asseverati dal Revisore dei conti.

Tutta questa documentazione è a disposizione degli associati per consultazione.

I documenti di Bilancio, come si può evincere dalla documentazione, non evidenziano criticità di carattere economico: su un bilancio globale di 92.577,36 euro si evidenzia una perdita di 71,56 euro., che in effetti è solo una perdita apparente, dovuta alla prassi adottata di redigere le risultanze economiche per cassa e non per competenza. Infatti a fine anno eravamo ancora creditori di 31.977 euro nei confronti dell'Ospedale per mancato pagamento di fatture su donazioni sangue conferite, per cui a un punto di vista gestionale l'anno 2018 si chiude con un avanzo (arrotondato) di 31.905 euro.

Nel Bilancio Preventivo è presente la voce Accantonamento riconoscimento associazione con un importo di euro 15.000. Questa voce indica la somma che ogni anno dobbiamo avere sul conto affinché la nostra Associazione sia riconosciuta.

Venendo al punto principale dei nostri scopi istituzionali, riscontriamo nel 2018 una leggerissima crescita delle donazioni rispetto all'anno precedente (+1,26%), da non sottovalutare in un contesto di generalizzata diminuzione delle donazioni che si riscontra nell'intera area metropolitana milanese, e pur essendo Dosca, unica in questa area ancora costretta alla disponibilità di un solo sabato al mese del Centro trasfusionale. Molto più soddisfacente, rispetto all'anno precedente, è stata l'acquisizione di nuovi donatori (+29.52%) mentre invece rimane basso l'indice di donazione nel 2018 (1,69) contro una media nazionale di 1,82.

Al di là comunque di queste piccole differenze in più o in meno, resta la constatazione di fondo che ovunque si riscontra da molto tempo un andamento piatto nella migliore delle condizioni, quando non negativo, delle curve di acquisizione sia di nuovi donatori che di donazioni.

Senza dilungarci troppo nella ricerca delle cause di questi andamenti, dobbiamo continuare a muoverci col massimo impegno su questi tre percorsi:

- 1) sollecitare l'Azienda Ospedaliera di dar finalmente corso all'attuazione della nuova Convenzione, firmata già nell'ottobre scorso, che permetterebbe col forte contributo di Dosca di incrementare sensibilmente la raccolta di sangue
- 2) un forte impulso alla promozione e pubblicità, in primis nel nostro ambito ospedaliero dove però, e inspiegabilmente, continua a stentare la collaborazione
- 3) fare pressione sui donatori (incrementando le telefonate dirette e altro) per aumentare il tasso di donazione.

Anche la gita sociale del 2018 ha riscosso il gradimento dei partecipanti, così come la festa di Natale.

Se ci sarà la Vostra approvazione, sia ai Bilanci che alla gestione della nostra Associazione, passeremo all'approvazione anche dei documenti relativi alla privacy che Dosca deve adottare per l'entrata in vigore del nuovo regolamento europeo UE 2016/679, ovvero il General Data Protection Regulation.

Dr. Eduardo Szego
Presidente Dosca

Il presente rendiconto è da considerarsi provvisorio in attesa dell'evoluzione dell'attività DocS che potrebbe comprendere attività aggiuntive con relativi costi e ricavi da stimare

USCITE

6005003450	Gadgets	€	6.000,00
6005004330	Acquisti per ristoro	€	3.000,00
6015000130	Spese di pubblicità e propaganda	€	5.000,00
6015000132	Spese pubblicazione Il Donatore	€	13.000,00
6015000133	Costi per gita sociale	€	6.000,00
6015000150	Gruppo Sportivo Donatori Sangue	€	4.000,00
6015000135	Eventi	€	4.000,00
6015000136	Stampa manifesti, locandine, affissioni	€	2.000,00
6015001750	Spese di rappresentanza	€	750,00
6015002050	Spese postali e recapiti	€	1.000,00
6015003210	Telefoniche	€	5.000,00
6015003600	Spese tenuta contabilità (comprensivi di r.a.)	€	8.500,00
6310000500	Salari e stipendi	€	23.000,00
6015003601	Compensi professionali (comprensivi di r.a.)	€	4.000,00
6015004220	Spese gestione sede esterna Settimo M.se	€	600,00
6015004700	Servizi bancari (spese)	€	400,00
6015006000	Costi per ricerca medico scientifica	€	1.000,00
6015007580	Compensi occasionali	€	2.500,00
6015008900	Spese varie documentate	€	2.000,00
6320000351	Contributi previdenziali dipendenti	€	2.700,00
6320000240	Inail (dipendenti)	€	70,00
6015009210	Assicurazione per volontari e medici	€	420,00
6014000850	Spese per protezione e sicurezza	€	500,00
6335000500	Accantonamento riconoscimento associazione	€	15.000,00

TOTALE USCITE € 110.440,00

Avanzo di gestione € 13.533,00

TOTALE A PAREGGIO € 123.973,00

ENTRATE

5510000201	Ricavi donazione sangue 2018	€	31.977,00
	Ricavi donazione sangue 2018 San Paolo	€	1.510,00
5510000202	Ricavi donazione sangue 2019	€	80.000,00
	Ricavi donazione sangue 2019 San Paolo	€	1.000,00
5510000203	Ricavi gita sociale	€	1.000,00
5510000451	Rimborso gettoni 2018	€	500,00
5510000452	Rimborso gettoni 2019	€	3.000,00
5560000750	Rimborso crediti Inps/Ag. Entrate	€	736,00
5575000051	Quote 5x1000	€	4.000,00
8030001050	Interessi attivi da banche	€	250,00

TOTALE ENTRATE € 123.973,00

Bilancio Contabile

Ragione Sociale : ASSOCIAZIONE DONATORI S. CARLO BORROMEO - ONLUS Codice Fiscale : 97208500153 Partita Iva :
Indirizzo : VIA PIO II 3 20153 MILANO MI Attività: 949910-ATTIVITA DI ORGANIZZAZIONI PER TUTELA

Stato Patrimoniale

Attività			Passività		
Conto	Descrizione	Saldo Progr.	Conto	Descrizione	Saldo Progr.
10	IMMOBILIZZAZIONI	47.624,47	10	IMMOBILIZZAZIONI	28.912,37
1030000050	IMPIANTI GENERICI	9.059,40	1035000900	FONDO AMMORTAMENTO ATTREZZATURA	11.083,28
1035000050	ATTREZZATURA	17.040,00	1035001050	FONDO AMMORTAMENTO ATTREZZATURA INI	1.448,50
1035000100	ATTREZZATURA INFERIORE 516 EURO	1.448,50	1040000900	FONDO AMMORTAMENTO MOBILI E ARREDI	9.379,87
1040000050	MOBILI E ARREDI	12.734,50	1040000950	FONDO AMMORTAMENTO HARDWARE E MAC	7.000,92
1040000150	HARDWARE E MACCHINE UFFICIO ELETTRONI	7.342,07	32	PATRIMONIO NETTO	64.018,27
22	DISPONIBILITA' LIQUIDE	16.432,78	3210000200	QUOTE ASS. SOCI FONDATAORI	11.226,33
2205000100	UBI BANCA C/C 33692 (EX B.CA POP. COMM. INI	15.572,07	3230000050	RISERVA AVANZO GEST. PRECEDENTI	52.791,94
2220000050	CASSA CONTANTE	582,83	48	DEBITI VARI	92,80
2220000200	CARTE PREPAGATE C/PAGAMENTI	277,88	4855000710	ADDITIONALE REGIONALE C/RITENUTE	68,80
32	PATRIMONIO NETTO	27.530,41	4870000250	ALTRI ENTI PREVIDENZIALI E ASSISTENZIALI	24,00
3235000250	RETTIFICHE GESTIONI PRECEDENTI	27.530,41			
48	DEBITI VARI	1.364,22			
4855000050	FRANCO C/RITENUTE PRECEDENTI	1.338,37			

Bilancio Contabile

Ragione Sociale : ASSOCIAZIONE DONATORI S. CARLO BORROMEO - ONLUS Codice Fiscale : 97208500153 Partita Iva :
Indirizzo : VIA PIO II 3 20153 MILANO MI Attività: 949910-ATTIVITA DI ORGANIZZAZIONI PER TUTELA

Conto Economico

Costi			Ricavi		
Conto	Descrizione	Saldo Progr.	Conto	Descrizione	Saldo Progr.
60	COSTI DELLA PRODUZIONE	66.346,43	55	VALORE DELLA PRODUZIONE E RICAVI VARI	92.400,16
6005003450	GADGETS	6.201,34	5510000201	RICAVI DONAZ. SANGUE 2017	18.046,25
6005004330	ACQUISTI PER RISTORO	2.650,00	5510000202	RICAVI DONAZ. SANGUE 2018	64.421,50
6014000850	SPESE PER PROTEZIONE E SICUREZZA	475,80	5510000203	RICAVI GITA SOCIALE	950,00
6015000130	SPESE DI PUBBLICITA E PROPAGANDA	4.549,76	5510000451	RIMB. GETTONI 2018	1.750,00
6015000132	SPESE PUBBL. IL DONATORE	12.827,48	5510000452	RIMB. GETTONI 2017	250,00
6015000133	COSTI SOST. PER GITA SOCIALE	5.688,50	5560000750	RIMB. CREDITI DA INPS/AG. ENTRATE/VARIE	4.897,78
6015000135	EVENTI	3.221,14	5575000051	QUOTE 5 X 1000	4.084,63
6015000136	STAMPA MANIFESTI, LOCANDINE - AFFISSIONI	2.301,90	80	PROVENTI E ONERI FINANZIARI	105,64
6015000150	GRUPPO SPORTIVO DONATORI SANGUE	2.482,32	8030001050	INTERESSI ATTIVI DA BANCHE	105,64
6015001750	SPESE DI RAPPRESENTANZA	721,56			
6015002050	SPESE PER SERVIZI POSTALI	485,04			
6015003000	COMPENSI PROF.LI PER L'AMMINISTRAZIONE	7.715,62			
6015003210	TELEFONICHE	5.073,34			
6015003601	COMPENSI PROFESSIONALI	2.466,00			
6015004420	SPESE GEST. SEDE SETTIMO M.SE	1.218,85			
6015004700	SERVIZI BANCARI	243,29			
6015004752	SPESE E ACQUISTI VARI	2.740,23			
6015006000	COSTI RICERCA MEDICO SCIENTIFICA	1.020,41			
6015007580	COMPENSI A LAVORATORI OCCASIONALI	2.200,00			
6015009210	ASSICURAZ. PER VOLONTARI CHE PRESTANO.	420,00			
6016000160	CONTRIBUTI AMMINISTR. E PROF.LI	1.643,85			
63	COSTI PER IL PERSONALE	26.101,00			
6310000500	SALARI E STIPENDI	26.101,00			
80	PROVENTI E ONERI FINANZIARI	129,93			
8035001050	INTERESSI PASSIVI DI CONTO CORRENTE	129,93			
	Totale	92.577,36		Totale	92.505,80
	Utile			Perdita	71,56
	Totale a pareggio	92.577,36		Totale a pareggio	92.577,36

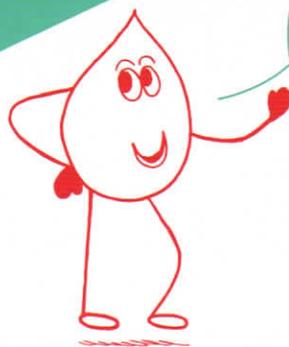
* Perdita solo contabile e ascrivibile alla redditocitazione per cassa che non tiene conto di crediti a fine anno per 31.977,00 Euro e nessun debito

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