



# il DONATORE

*di sangue*

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.46) ART. 1, COMMA 2 E 3 LOM/MI



## IL LIBERTY A MILANO

# il DONATORE

di sangue

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

Direttore responsabile  
Eduardo Szegö

Redazione  
Gloria Mereghetti  
Monica Ditaranto

Grafica e impaginazione  
Anna Molteni

Hanno collaborato a  
questo numero

AIRC  
Peter J. Braem  
Silvano Brugnerotto  
Chiara Ferrante  
Anna Molteni  
Giovanni Nanetti  
Maria Papavasileiou  
Eduardo Szegö  
Sapere&Salute  
Vincenzo Toschi

Stampa  
Editoria Grafica Colombo Srl

Autorizzazione  
Tribunale di Milano  
n. 168 dell'11 marzo 2005  
Segreteria Do.s.ca  
telefono 02 48714032  
Centro trasfusionale  
telefono 02 48708102  
numero 34  
anno XIV Dicembre 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 2,00 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 34

## EDITORIALE

6 di Eduardo Szegö

## SPECIALE

8 **INVECCHIAMENTO**  
processo fisiologico o  
malattia? di Vincenzo Toschi



## PRIMO PIANO

12 **QUELLA CROCE  
AZZURRA CHE...**  
di Chiara Ferrante



## CULTURA

14 **UNA PASSEGGIATA  
IN LIBERTY A MILANO**  
di Silvano Brugnerotto



## INFORMAZIONE

18 **GEP, OVVERO IL  
BOSCO INTERNO**  
a cura di Peter J. Braem



## VITA SANA E PREVENZIONE

20 **FREDDO, UN NEMICO  
DELLE MANI**  
al freddo le nostre mani  
possono irritarsi e screpolarsi  
a cura di Sapere&Salute



22 **BERE BEVANDE MOLTO  
CALDE PUÒ PROVOCARE  
IL CANCRO?**  
a cura di AIRC



24 **LA RICETTA.**  
Crespelle ai Funghi  
di Maria Papavasileiou

## AFORISMA

26 "Se vuoi diventare ciò che sei,  
devi essere sempre come vuoi  
diventare"



In copertina: classico Palazzo Liberty a Milano

## MODA, TENDENZE E ATTUALITA'

- 28** **TESSUTI ECO FRIENDLY**  
Saper riconoscere e quindi scegliere consapevolmente  
*di Anna Molteni*



- 30** **GLOSSARIO TESSILE**  
saper leggere una etichetta di composizione  
*di Anna Molteni*

## RUBRICHE

- 32** **ANNIVERSARI**  
50 e 100 anni in Medicina.
- 34** **LETTI PER VOI**  
3 libri selezionati
- 35** **SCRITTI DA VOI**  
Poesie dei lettori
- 36** **LETTERE ALLA REDAZIONE**
- 38** **MEDICINA IN PILLOLE**
- 39** **CRONACA IN PILLOLE**
- 40** **IL MEDICO RISPONDE**  
*di Vincenzo Toschi*
- 41** **LO PSICOLOGO RISPONDE**  
*di Francesca Boggio*
- 42** **L'AVVOCATO RISPONDE**  
*di Giovanni Nanetti*

## VITA ASSOCIATIVA

- 44** **INCONTRO CON LE SCUOLE**



- 45** **DOSCA E LO SPORT**



- 46** **INCONTRI CON LE CITTADINANZE**
- 48** **PAVIA E LE SUE MERAVIGLIE**
- 50** **CONVENZIONI DOSCA**
- 51** **PRONTUARIO**

# Editoriale



**Eduardo Szegö**

*Presidente e  
Cofondatore di DOSCA*

Donatrici e donatori, amiche e amici di DOSCA, questo è l'ultimo numero dell'anno della nostra Rivista, però al momento di andare in stampa abbiamo i dati consuntivi delle donazioni solo per i primi dieci mesi del 2019.

**“ i risultati ”** Dati che consideriamo buoni, soprattutto se letti in un contesto cittadino e nazionale di diffusa tendenza al calo delle donazioni.

- un incremento delle donazioni del 4,87 % (3878 sacche contro 3698) e
- un incremento del 10,63% nell'acquisizione di nuovi donatori (458 contro 414)

Pensiamo di poter attribuire questi soddisfacenti risultati soprattutto ai contatti diretti nelle scuole, all'aumento di pubblicità fatta con manifesti negli spazi comunali, nei centri commerciali e nell'ambito ospedaliero, e abbiamo intenzione di continuare e possibilmente incrementare questo tipo di azione pubblicitaria.

Le maggiori difficoltà le incontriamo sempre con l'A.O. sia per la concessione di altri spazi dove esporre la nostra pubblicità, sia per la attuazione della Convenzione firmata nell'ormai lontano 5 settembre 2018 in base alla quale Dosca si farebbe carico della messa a disposizione di un medico selezionatore con ciò rendendo nuovamente disponibile il sabato alle donazioni. Si spera che la situazione si sblocchi entro fine anno, ma ne dubitiamo.

Tra le attività collaterali alla pubblicità vera e propria vanno segnalati i nostri runners che continuano con encomiabile entusiasmo e sportività a partecipare attivamente a molte corse sempre con le maglie rosse che inneggiano alla donazione.

Altra iniziativa conviviale, ormai una tradizione della nostra Associazione ricordiamo la gita annuale che questo anno ha avuto come meta Pavia con la sua Certosa, e di cui trovate il racconto a pag 48.

**“ incontri con la cittadinanza ”** Abbiamo poi dato inizio agli incontri pubblici con i nostri donatori di Settimo, incontri estesi a tutta la cittadinanza, su temi inerenti la salute in generale, come conquistarla e mantenerla; il primo incontro verteva sulla salute a tavola, con l'intervento della dottoressa Lanzi, nutrizionista

dell'Ospedale San Carlo, che ha riscosso molto interesse testimoniato anche da una significativa partecipazione di pubblico oltre che di due Assessori di Settimo.

Il prossimo incontro verterà sulle attenzioni al proprio corpo dal punto di vista muscolare e articolare, con particolare riferimento ai problemi posturali, causa di molteplici disturbi spesso non individuati ma solo subiti.



Nei prossimi mesi e fino alla prossima primavera abbiamo in programma una corsa podistica a Settimo e la partecipazione ad altre due sagre locali che ci permettono di dare molta visibilità al messaggio della donazione e a familiarizzare la popolazione con la nostra Associazione.

## “ nuovi progetti ”

Stiamo infine elaborando due importanti progetti ed un evento nuovo per la nostra Associazione.

I progetti sono:

- **uno studio sociologico**, motivazionale e di caratterizzazione dell'intero mondo della donazione di sangue (con particolare attenzione alla caratterizzazione del principale "attore" di questo mondo, ossia il donatore), perché da tantissimi decenni vi si opera senza conoscerne bene le caratteristiche e le dinamiche, e ciò pensiamo potrà aiutare a disegnare nuove strategie di approccio alla raccolta di sangue soprattutto nei momenti di calo delle donazioni stesse.

Abbiamo già configurato i contenuti dello studio e trovato uno dei maggiori esperti in questa tipologia di studi che si è offerto di condurre lo studio gratuitamente, rimanendo a nostro carico solo le spese vive.

Siamo intenzionati di proporre la condivisione di questo progetto alle altre nove Associazioni di donatori operanti sul territorio metropolitano della grande Milano.

- **una grande fioriera**, una specie di "monumento verde" disegnato da un esperto di questo tipo di comunicazione che abbiamo già interpellato e che si è già offerto di darci gratuitamente il suo contributo.

Intendiamo proporre all'Ospedale la collocazione, a nostre spese, del "monumento verde" sul lato destro del piazzale all'ingresso dell'Ospedale o in alternativa all'interno nell'atrio. Sarà ben visibile per dimensione e per originalità, e avrà posizionato un breve messaggio tipo slogan di immediata lettura, che invita a donare il sangue.

Speriamo non ci siano ancora ostacoli da parte dell'Ospedale, perché in definitiva è un'iniziativa molto simile a quella attuata all'Ospedale San Paolo che ha piazzato diverse fioriere all'ingresso dell'ospedale tutte con ampie scritte che invitano a donare il sangue.

L'evento nuovo per noi sarà:

- **l'organizzazione di una gara di golf** al Circolo di Tolcinasco, che gravita abbastanza nel bacino di nostra utenza, dove ovviamente sarà occasione per dare grande visibilità al nostro messaggio istituzionale. L'originalità che daremo a questo evento sarà il posizionamento di gazebo dove i giocatori potranno farsi misurare gratuitamente alcuni parametri tra cui ad esempio: glicemia, emoglobina, ossigeno nel sangue, colesterolo, che verranno loro comunicati con l'invito a venire a donare per avere analisi gratuite più ampie e dettagliate.

Chiudiamo qui questo report sull'attività di Dosca nel 2019 e sulle attività più prossime a venire, ricordandovi che anche quest'anno organizzeremo la nostra tradizionale festa di Natale che avrà luogo il 14 dicembre allo Spazio Teatro 89 di Milano. Il numero principale di intrattenimento di quest'anno sarà molto originale e raffinato per cui ci auguriamo che anche questa volta la festa sia occasione di divertimento oltre che di piacevole incontro tra tutti noi per scambiarci i tradizionali auguri, e in tale attesa ...

**"BUONA DONAZIONE A TUTTI ! "**

# INVECCHIAMENTO

## PROCESSO FISIOLÓGICO O MALATTIA?

*C'è una malattia contro la quale non esiste vaccino e quindi non si può prevenire, non è curabile e ha sintomi sempre nuovi, fastidiosi, e spesso invalidanti. Le poche cure che si adottano sono "pannicelli caldi" che intervengono sui sintomi e non sulla malattia, perché da essa non si può guarire. Questa malattia ha un nome: "vecchiaia", come del resto già diceva Terenzio Afro nel IV secolo a.c. "senectus ipsa est mores", la vecchiaia è per sé stessa una malattia, di cui neppure si conoscono bene i meccanismi organici di sviluppo, come ci dice il Dr. Toschi nel dotto articolo che segue. Quando essa arriva, i giochi sono fatti, non si può più cambiare molto, ci si può solo rammaricare e pentire di certi comportamenti tenuti nel passato, quelli che rendono la vecchiaia un po' più dura da vivere. Alla vecchiaia bisogna cominciare a prepararsi dai primi anni di vita! E se ci saremo preparati bene potremo anche... donare sangue fino ai 70 anni di età!*



**Vincenzo Toschi**

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

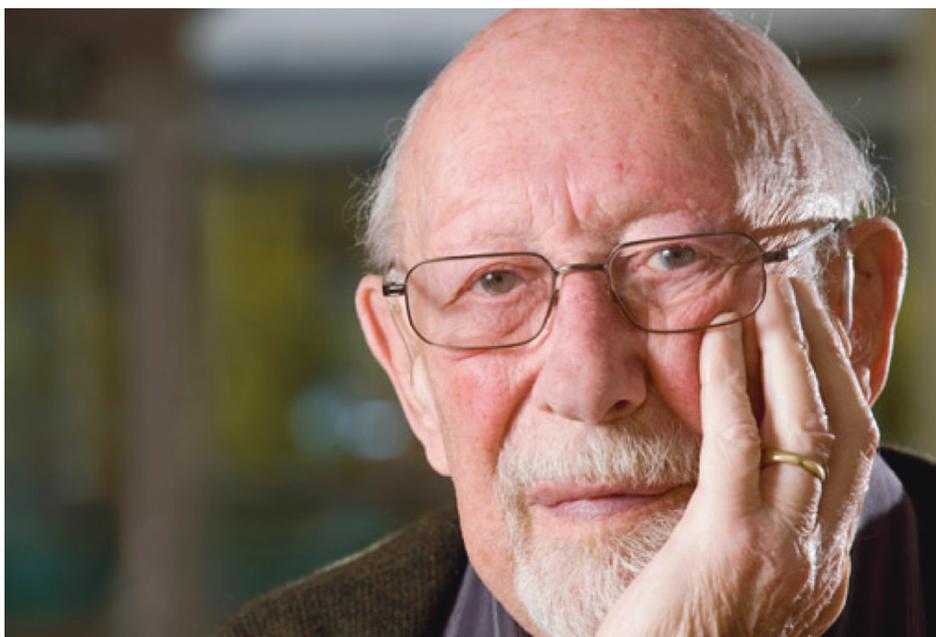


FIGURA 1. Immagine di un individuo definibile come 'anziano'.

### Introduzione

Per la maggior parte degli organismi pluricellulari complessi, ivi incluso l'uomo, l'invecchiamento è una parte normale del loro percorso di sviluppo biologico e tale processo coinvolge una serie di meccanismi biochimici e fisici. La medicina ha elaborato numerose teorie sull'argomento e le ricerche in

campo genetico, molecolare e su modelli animali hanno tentato di chiarire i meccanismi che stanno alla base dell'invecchiamento prematuro di quello tardivo e di quello fisiologico. Il presente articolo vuole essere un excursus delle principali conoscenze sull'argomento. Nella figura 1 è riportato un individuo che comunemente definiremmo anziano.

### I meccanismi alla base dell'invecchiamento

I tentativi di comprendere i meccanismi dell'invecchiamento hanno dato origine a centinaia di teorie, ma nessuno studio scientifico ha consentito di individuare una causa singola alla base di questo processo. Il fenomeno dell'invecchiamento nei suoi diversi aspetti, molecolari, cellulari, e a carico di organi e tessuti è infatti probabilmente il risultato di molteplici cambiamenti causati da più fattori. Le ipotesi sino ad oggi elaborate possono ricondursi a due distinti filoni di pensiero: quello secondo cui l'invecchiamento sarebbe un evento geneticamente programmato, che si realizza attraverso cambiamenti del sistema nervoso, di quello immunitario e di quello endocrino, e quello del progressivo accumulo di danni biochimici e cellulari determinati dall'effetto dell'ambiente. In realtà da studi più recenti sembra che l'invecchiamento dipenda dall'interazione tra cause genetiche e ambientali alle quali l'uomo e le varie specie animali a diversa longevità risponderebbero con metodi di difesa più o meno efficaci.



### La teoria genetica

L'ipotesi che l'invecchiamento sia un fenomeno geneticamente programmato è basata sul fatto che l'espressione di alcuni geni varia con l'età. Studi su soggetti centenari hanno dimostrato che la longevità degli individui è influenzata da alcuni geni. Il gene dell'**apolipoproteina C**, ad esempio, una proteina di trasporto di alcuni grassi presenti nel sangue e che ha anche funzioni di regolazione del metabolismo dei lipidi, è maggiormente espressa negli individui più longevi rispetto alla popolazione generale. I soggetti particolarmente longevi tendono inoltre a presentare un basso indice di massa corporea e minori valori di glicemia a digiuno. Tali aspetti metabolici sono legati ad un determinato assetto genetico. Un'altra conferma sperimentale alla teoria genetica dell'invecchiamento è legata alla scoperta di una via metabolica che regolerebbe l'aspettativa di vita di alcuni organismi come topi, insetti, nematodi (i comuni vermi) e anche l'uomo. Essa riguarda il gene del **fattore di crescita insulino-simile** (insulin-like growth factor-1, IGF-1) (Fig.2), che, attraverso un recettore specifico, è in grado di regolare la sintesi di enzimi capaci, a loro volta, di modulare l'espressione di geni capaci di difendere l'organismo dall'invecchiamento. Bassi livelli di IGF-1 sarebbero associati a fenomeni propri dell'invecchiamento quali la riduzione della massa muscolare, l'osteoporosi, una minor efficienza del sistema immunitario, il decadimento cognitivo ed il peggioramento della malattia aterosclerotica. Il potenziamento della via metabolica dell'IGF-1, con un aumento dei livelli di tale proteina sembra, al contrario, aumentare la longevità. Ulteriore conferma dell'importanza del ruolo di questa via metabolica è stata dimostrata da uno studio nel quale si è osservata una correlazione tra longevità e determinati assetti genetici associati del recettore per il IGF-1. Altri studi

hanno inoltre dimostrato una correlazione tra durata di vita e altre proteine ad azione enzimatica, come la **superossido dismutasi** (vedi oltre), la cui produzione è influenzata da questo fattore di crescita.

### La teoria dell'invecchiamento replicativo

Questa teoria, strettamente correlata alla precedente nasce dall'osservazione che i fibroblasti (le cellule che formano l'impalcatura di tutti gli organi), quando messi in coltura (Fig.3), vanno incontro ad un numero limitato di repliche, dopo il quale il processo si arresta e le cellule non si riproducono ulteriormente. Il tessuto cioè non 'cresce più'. Per spiegare questo fenomeno sono state avanzate alcune ipotesi, tra cui la presenza di geni che regolerebbero il processo di senescenza modificando alcune fasi della replicazione cellulare. Nelle cellule senescenti, che subiscono cioè modificazioni a livello molecolare legate all'invecchiamento, si osserva una maggiore espressione di proteine, come la **p53**, che tendono a bloccare la progressione del ciclo cellulare. Alla base del fenomeno starebbe un danno, subito nel corso della mitosi (cioè della divisione cellulare), da alcune parti del DNA. Tali parti del DNA sono normalmente ripristinate da enzimi tra cui la **telomerasi**; la riduzione della funzione di questo enzima comporta che la cellula vada incontro a senescenza ed apoptosi (morte cellulare programmata). Possibile conferma di questa teoria è che i fibroblasti dei pazienti con sindrome di Werner, una rara malattia caratterizzata da invecchiamento precoce e causata dalla mutazione a carico di un gene che codifica per **un'elicasi**, che è enzima essenziale per la riparazione del DNA, mostrano una ridotta capacità di

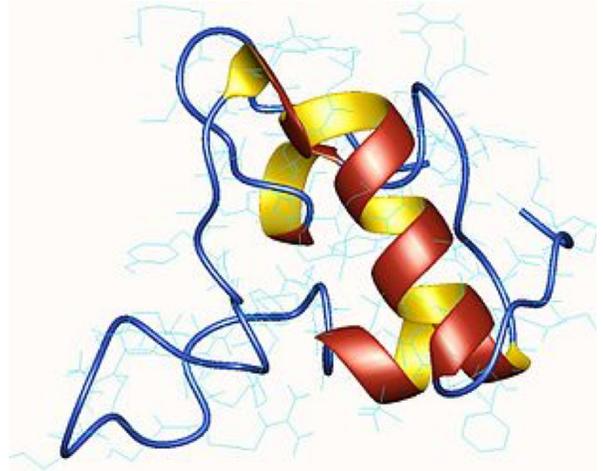


FIGURA 2. Rappresentazione schematica della molecola del fattore di crescita insulino-simile (IGF-1).

replicazione cellulare. Strettamente correlata a tale teoria è quella che attribuirebbe l'invecchiamento ad una serie di danni sempre a carico del DNA che si accumulerebbero durante le diverse replicazioni cellulari e che supererebbero le normali potenzialità di riparazione del DNA stesso.

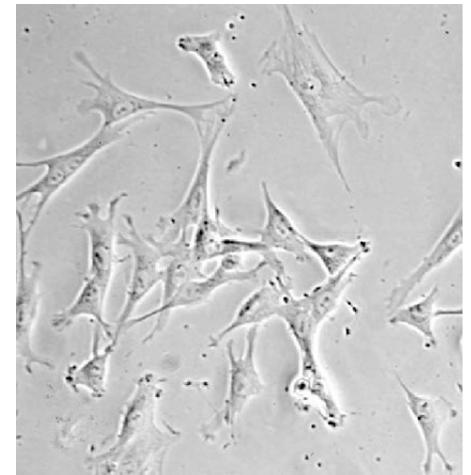


FIGURA 3. Fotografia al microscopio di fibroblasti in coltura che vanno incontro a divisione cellulare (mitosi).

### La teoria dei radicali liberi

Formulata nel 1957, è la teoria che attribuisce alla reattività biochimica dei cosiddetti radicali liberi ossidanti la causa dell'invecchiamento. I radicali liberi ossidanti o ROS (*Reacting Oxygen Species*) sono prodotti dal metabolismo cellulare. Quelli più conosciuti sono

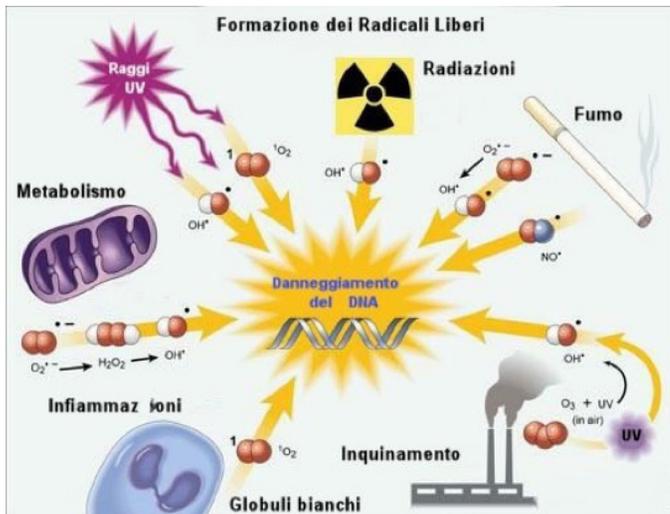


FIGURA 4. I radicali liberi. Immagine schematica che descrive i processi chimici che portano alla loro formazione e danni cellulari causati da tali sostanze.

quelli a contenuto d'ossigeno come l'anione superossido ( $O_2^-$ ) ed il perossido d'idrogeno ( $H_2O_2$ ). In presenza di sostanze chimiche quali ferro e rame questi precursori danno origine al **radicale ossidrilico** ( $OH^\bullet$ ), particolarmente tossico e responsabile della 'perossidazione' dei lipidi. La produzione di radicali liberi è un evento fisiologico e si verifica normalmente nelle reazioni biochimiche cellulari, soprattutto in quelle che utilizzano ossigeno per produrre energia. Gli stessi radicali liberi possono essere prodotti anche a causa di fattori esterni quali ad esempio le radiazioni ionizzanti. Accumulandosi nelle cellule ed essendo estremamente reattivi i ROS possono modificare il DNA compromettendone la funzionalità (Fig. 4). Oltre al DNA, i radicali liberi possono ossidare e quindi danneggiare altre macromolecole come proteine e lipidi, generando nella cellula un accumulo di sostanze tossiche quali ad esempio la **lipofuscina**. A ridurre la loro pericolosità intervengono enzimi, quali la **superossido dismutasi**, che trasforma l'anione superossido in perossido d'idrogeno, a sua volta destinato ad essere ridotto da altri sistemi enzimatici quali la **catalasi** e la **glutazione perossidasi**. Le differenze nella longevità tra umani e tra specie animali diverse

potrebbe essere spiegata dalla diversa propensione a produrre ROS e/o dall'efficacia dei sistemi anticossidante con cui la cellula si protegge dalla loro azione dannosa. Si pensa che la produzione dei radicali liberi ossidanti possa diminuire con la restrizione calorica, che in diversi esperimenti ha dimostrato di essere in grado di allungare la vita di vari organismi,

ivi incluso l'uomo.

### La teoria immunologica

Questa teoria riconduce l'invecchiamento ad 'errori' del sistema immunitario, dalla cui alterata funzione deriverebbero i fenomeni di **auto-immunità** ed una ridotta capacità di difesa dal cancro e da svariati agenti patogeni presenti nell'ambiente. Il sistema immunitario subisce infatti una serie di cambiamenti nel corso del tempo, come quelli legati, ad esempio all'atrofia del timo che si verifica normalmente dopo la pubertà. Nel 1989 Franceschini propose la teoria dell'**immuno-senescenza**, secondo la quale col passare del tempo si assiste ad un'eccessiva produzione di linfociti T depositari della memoria immunologica, a discapito di altre classi di linfociti T coinvolti in altre fasi della risposta

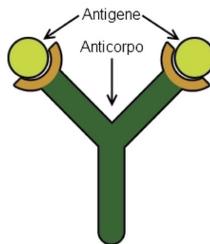


FIGURA 5. La reazione antigene-anticorpo.

immune, e ad un'attivazione patologica dell'immunità innata, cioè di quella non legata al riconoscimento tra antigene

e anticorpo (Fig. 5) (vedi anche edizioni precedenti del Giornale). Lo stesso ricercatore, analizzando alcune cellule del sistema immunitario di un gruppo di soggetti centenari sani, ipotizzò che l'immuno-senescenza riguardasse soprattutto l'immunità specifica, quella cioè legata alla reazione antigene-anticorpo. Alcune malattie correlate alla senilità sono infatti imputabili a disfunzioni del sistema immunitario, quali le malattie cosiddette auto-immuni e le condizioni infiammatorie croniche che si osservano comunemente nell'anziano.

### Conclusioni ed implicazioni in medicina trasfusionale

Il Decreto 2 novembre 2015 - Disposizioni relative ai requisiti di qualità e sicurezza del sangue e degli emocomponenti - stabilisce che il donatore che ha compiuto i 65 anni di età è dichiarato non più idoneo alla donazione. Tuttavia il concetto di 'vecchio per donare il sangue' è relativo. Infatti sempre il medesimo decreto precisa che se il donatore presenta caratteristiche fisiche tali da essere dichiarato 'sano', a giudizio del medico, può proseguire l'attività di donazione fino a 70 anni. Il donatore in questa fascia di età può pertanto essere ancora dichiarato giovane. Ciò significa che il concetto di vecchio o giovane, dal nostro punto di vista, e cioè ai fini della donazione è aleatorio e dimostra come individui della stessa età possano essere biologicamente 'vecchi' o 'giovani' in relazione a quanto le variabili genetiche, biochimiche, ambientali o anche psicologiche abbiano inciso e indotto un maggiore o minore processo di invecchiamento. Le migliorate condizioni di vita, una migliore alimentazione, l'abitudine ad una regolare attività fisica possono pertanto essere associate, indipendentemente dal substrato genetico, al mantenimento di una condizione che può essere definita di 'gioventù' protratta nel tempo.

“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](http://www.doscasancarlo.it)

# QUELLA CROCE AZZURRA CHE...

NON IMPORTA IL COLORE DELL'INSEGNA, SE ROSSO O  
BLU, L'IMPORTANTE È CHE RISPONDA ALLE NOSTRE  
ANSIE E AI NOSTRI QUESITI!



Chiara Ferrante

Appassionata di piante, Laureata in Tecniche Erboristiche e Farmacia, sviluppa il proprio percorso attraverso la Fitoterapia e la Medicina Antroposofica. Lavora in parafarmacia ed è responsabile della sicurezza in una azienda cosmetica. Pur essendo nata e cresciuta a Milano si prende tempo da dedicare all'osservazione delle piante in natura, incontro fondamentale per l'ampliamento della comprensione del vivente anche in relazione alle terapie per l'essere umano.



" Buongiorno, vorrei questo farmaco." - un nome famoso, fra tanti, di quelli che dovrebbe prescrivere il medico e che ormai sono nei cassetti di tutte le case." Non posso aiutarla ma... qual è il problema? "

"In che senso, non ce l'ha? "

"Non posso tenerlo, sono una Parafarmacia, vendo solo i farmaci quelli con il **simbolo della croce che sorride**, quelli di libera vendita."

Spesso segue un momento di silenzio e poi, alzando gli occhi e guardando in alto come se la risposta venisse dal cielo (in effetti un pò tutte le risposte cadono da lì!):

" Ah non è una Farmacia questa? "

" No, ma io sono farmacista, qual'è il problema? "

Ecco ci siamo.

Ogni volta assaporo il momento in cui la persona mi racconta il motivo della sua



visita.

Non posso nascondere che è come trovarsi sempre di fronte a una pagina bianca. Un misto tra attesa e scoperta.

**Le persone non hanno pregiudizi rispetto a una "Non-Farmacia"?**

La risposta è NO. Vedono il camice in primis, la spilla col caduceo sempre appuntata in bella vista (quella la notano i più esperti) e soprattutto chi c'è dietro il banco.

La pagina bianca non è esattamente sempre bianca, anzi le persone hanno già molto da dire. Storie di cure, di altri consigli, di pubblicità, di vissuto.

Ci sono persone che si informano, quelle che credono di esserlo e quelle che vogliono avere sempre ragione. Quelle che si fidano, quelle che provano.

*Il vero lavoro che svolgo non si fonda tanto sulla conoscenza ma sulla comprensione.*

Lavorare in un negozio di vicinato è la grande fortuna che voglio raccontarvi. Questo piccolo ma ricco ambiente (ricco di tutto: di passaggio, di prodotti, di affollamento, di telefonate..) è in realtà quello a cui un farmacista come me aspira fin dai banchi dell'università.

**Il tempo è il nostro grande vantaggio:**

sì signori, qui non abbiamo tutti i farmaci e le forniture dell'ATS (ex ASL) ma abbiamo tempo; e su questo fondiamo le nostre relazioni.

Per dare agio alla persona che deve spiegare il suo problema ci vuole tempo,

per dialogare in modo che sorga una certa comprensione e calore ci vuole ancora tempo, per aggiornarsi in modo strutturato ci vuole tempo.

La vastità di rimedi complementari al farmaco è fatto noto, diversa è la consapevolezza, per chi sceglie di venire qui, di ricevere consulenza "su misura". Capita anche che la persona esca senza alcun prodotto in mano ma con un consiglio che fa al caso suo. L'importante è rispondere con sincerità e competenza alle domande che vengono poste. Non sempre hanno come lascito uno scontrino.

Chi si occupa di marketing probabilmente non considererà vincente questo atteggiamento ma se questo significa operare in scienza e coscienza, per me, ho già vinto.

Gli ambiti dove si può molto spaziare con ottimi riscontri e belle soddisfazioni professionali sono sicuramente la **fitoterapia**, **l'integrazione con i probiotici**, **l'omeopatia** e i **vari integratori** a valenza cosmeceutica che hanno una vocazione non propriamente curativa ma molto intrigante!

E poi le persone tornano, si imparano i nomi, spesso ci diamo del "tu" che sta a dire "son qui per te", scappa volentieri una risata, una confidenza, si scambiano libri, a volte persino delle piante da appartamento, fiori (che puntualmente mettiamo sul banco),



\* Le parafarmacie hanno insegne con croci blu, rosse o di altri colori. Il verde rimane riservato alla farmacia.



gesti che uniscono e che mi fanno capire che stiamo agendo nella giusta direzione.

La cura è una parola con molti significati, scoprire tutte le sue sfaccettature e unirle nel lavoro che faccio al banco mi stupisce ogni giorno.

Perché son convinta che in fondo lo sappiamo: ogni persona è un mondo che ci viene incontro. Sta a noi scegliere quale continente scoprire, ignorare o se via via vogliamo percorrerlo tutto.

Non nascondo che ci sono dei giorni in cui io stessa vengo curata dalle persone che incontro in negozio e con le quali riesco ad avere un confronto!

Sicché quando vengono a chiedermi consulenza per degli acquisti di integratori tramite Internet non mi tiro indietro. Da un lato porto informazioni che certamente sul web non si trovano o non son state interiorizzate, dall'altro con un sorriso chiedo:

"Ma è proprio sicuro di non venire da noi la prossima volta?!?"

**Il consiglio non ha prezzo** e se per qualche euro risparmiato vi perdete una consulenza completa e.. beh non potete dire che non vi avevo avvisati!



# UNA PASSEGGIATA IN LIBERTY A MILANO

Prosegue il nostro "racconto" sulle bellezze di Milano e sui suoi punti cospicui, con una carrellata questa volta alla ricerca del Liberty, dello stile Liberty, nei palazzi che arredano la nostra città. E ce ne sono tanti, con un fascino esclusivo che caratterizza insolitamente il paesaggio urbano.

Vi lasciamo alla dotta descrizione del Prof. Silvano Brugnerotto, non senza un invito e consiglio ad andare a vedere dal vero questi palazzi, per goderne meglio il fascino che essi emanano.



**Silvano  
Brugnerotto**

Silvano Brugnerotto è docente di Disegno e Storia dell'Arte presso il Liceo Scientifico dell'Istituto Bachelet di Abbiategrasso (MI). Ha pubblicato il libro "Scritti sparsi, 10 piccoli saggi sull'arte, la filosofia e la scienza (Egida editore, 1995) e numerosi articoli sui temi dell'arte, della letteratura e delle nuove tecnologie. Pittore e illustratore, ha tenuto mostre di livello nazionale e internazionale in Italia e all'estero



**FIGURA 1. Palazzo Castiglioni** costruito tra il 1901 e il 1904 da Giuseppe Sommaruga su tre piani, con due facciate, una principale sulla strada e una secondaria sul giardino, più gli annessi staccati dal corpo principale e costituenti le scuderie e la rimessa.

Che l'arte sia testimonianza dei cambiamenti culturali di un'epoca e che, a sua volta, possa plasmare l'identità di un intero gruppo sociale mediante una categoria estetica, lo si evince dalla storia del cosiddetto Liberty.

Questo stile, sviluppatosi fra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento



**FIGURA 2. Casa Campanini** viene costruita tra il 1904 e il 1906 da Alfredo Campanini. Di immediato impatto sono le cariatidi di cemento all'ingresso, realizzate dallo scultore Michele Vedani. Il cancello d'ingresso in ferro battuto, disegnato dallo stesso Campanini riprende i motivi floreali tipici della scultura liberty.

in Francia, in Belgio e in Germania, si diffuse in tutta Europa col nome di **Art Nouveau** (arte nuova), e approdò nel nostro Paese nel 1902, in occasione della Prima esposizione internazionale d'arte decorativa moderna di Torino. Da quel momento, esso contaminerà ogni ambito della nostra produzione artistica: dalla pittura alla scenografia, dall'artigianato ai complementi d'arredo, dall'architettura al manifesto pubblicitario.

Il pomposo stile barocco e l'equilibrato stile neoclassico, con i quali la vecchia aristocrazia aveva edificato palazzi, teatri e sedi istituzionali, non potevano più soddisfare le esigenze di novità e vitalità della borghesia rampante, e nei gusti della nuova epoca il Liberty assume i contorni provocatori e innovativi di un nuovo modo di concepire il mondo.

Esso diviene il simbolo politico di una classe sociale costituita da mercanti, da imprenditori e da uomini d'affari che nulla avevano a che fare con le vecchie tradizioni elitarie e dinastiche. Iniziano dunque a germogliare i viticci di nuove forme architettoniche sinuose e curvilinee, **ispirate al rigoglioso mondo floreale**.



**FIGURA 3. Casa Ferrario** 1902 su progetto di Ernesto Pirovano. Famoso per le decorazioni in ferro battuto dei balconi con motivi a spirale e decorazione floreale, realizzate dal Mazzucotelli, considerato tra i maggiori artisti del ferro battuto.



**FIGURA 4. Acquario Civico** 1906 su progetto di Sebastiano Locati. Nel 1906 Milano ospitò l'edizione dell'esposizione internazionale. Dei 225 edifici progettati per l'occasione, gran parte vengono eretti in stile liberty. Alla fine dell'esposizione la quasi totalità dei padiglioni fu demolita, eccezion fatta per il padiglione dedicato alla piscicoltura, successivamente adibito ad acquario cittadino. Il mondo sottomarino funse da perfetta ispirazione per l'edificio liberty: fregi e ceramiche rappresentanti la vita sottomarina e sculture di animali marini sono disposte sulla parete esterna del complesso di forma circolare.

A Milano il segno della nuova architettura è particolarmente evidente: alle grandi costruzioni di gusto classico si affiancano i nuovi palazzi Liberty; fra i grandi conglomerati della vecchia aristocrazia, s'innestano le concrezioni simboliche della classe sociale emergente.

Milano è il centro propulsivo della nuova industria e del commercio, la borghesia è il prodotto sociale di Milano e il **Liberty è l'espressione estetica della borghesia**. L'intreccio di elementi politici, economici e culturali è dunque indissolubile, esattamente come il linearismo intrecciato delle forme Nouveau.

Architetture milanesi in stile Liberty sono disseminate in varie zone della città. Palazzo Castiglioni e Casa Campanini sono sicuramente i simboli più rappresentativi del Liberty milanese. **Palazzo Castiglioni**, costruito da Giuseppe Sommaruga nel 1901-1904

ha un basamento con bugnato grezzo che riprende le forme naturali della roccia; le altre decorazioni presenti sono una ripresa dello stucco in stile settecentesco.

Meno maestosa **Casa Campanini**, progettata dall'architetto Campanini, è un edificio più attento alla vita quotidiana. Degno di nota è il soffitto del portico del cortile, in cui il tema floreale del Liberty viene interpretato mediante disegni di mazzi di ciliegie rosse, e il lampadario in ferro battuto. Allontanandosi dal palazzo, si possono osservare i comignoli sul tetto, simili a pinnacoli di sabbia.

Si va poi da **Casa Ferrario** in via Spadari alla facciata dell'acquario civico in viale Gadio; dalla Palazzina Liberty situata all'interno del parco Vittorio Formentano all'Edicola Toscanini nel cimitero monumentale. Ad ogni modo, per avere un'idea rapida e sintetica del Liberty milanese, è sufficiente passeggiare per



**FIGURE 5. Palazzo Galimberti** su progetto di Giovanni Battista Bossi. Il palazzo presenta una ricchissima decorazione della facciata con piastrelle in ceramica dipinte con forme umane ed elementi vegetali con elaborati contrasti cromatici.

poche centinaia di metri nei pressi di Porta Venezia.

In via Malpighi sorge il **Palazzo Galimberti**, progettato dall'architetto

Giovanni Battista Bossi attorno al 1904. Si tratta di uno degli esempi più colorati del Liberty milanese, grazie alle figure realizzate su brillanti piastrelle

in ceramica. Il palazzo è una sorta di compendio dello stile Liberty: vi sono le figure sinuose dal contorno netto, le decorazioni floreali ad incorniciare le finestre, i sinuosi motivi delle balconate (in pietra nel piano basso e in ferro battuto nei piani alti) e soprattutto un generale senso di lirismo formale, ispirato alla freschezza del mondo dei fiori e delle piante.

Compiendo solo pochi passi, dalla parte opposta della medesima via, troviamo **Casa Guazzoni**, progettata anch'essa da Giovanni Battista Bossi nello stesso periodo. La facciata di questa costruzione risulta meno brillante di quella del palazzo precedente; non vi sono piastrelle figurate e colori sgargianti a contornare balconi e finestre. Vi è però, nel complesso, un maggior dinamismo chiaroscurale: se la facciata di Palazzo Galimberti si risolve in una superficie da cui sporgono motivi decorativi, quella di Casa Guazzoni risulta più articolata, perché fonde gli elementi della struttura e della decorazione in un'unica soluzione. Questo perfetto mix di parti strutturali e decorative, reso possibile da nuovi materiali come il ferro e il cemento, produce suggestivi effetti di luce e di ombra, e rende Casa Guazzoni uno dei palazzi Liberty più eleganti della città. Interessante è anche il corpo scale interno di forma esagonale, con gradini di marmo e con bellissima ringhiera in ferro battuto.

Basta dare le spalle a Casa Guazzoni per ammirare un altro gioiello del Liberty: l'ex **Cinema Dumont**, in via Frisi. Si tratta di uno dei primi cinematografi d'Italia, costruito nel 1908 dagli architetti Mainetti e Tettamanzi. Della grande struttura originale che ospitava la sala da 500 posti non rimane molto, ma l'elegante facciata conserva i caratteri inequivocabili dello stile Liberty. Pur priva dei colori di Palazzo Galimberti o dei rilievi di Casa Guazzoni,



FIGURA 6. **Casa Guazzoni** su progetto di Giovanni Battista Bossi. Pur conservando lo stile tipicamente floreale della facciata presenta una decorazione completamente incentrata sulla scultura con elaborati apparati di putti, figure femminili e forme vegetali realizzati sempre in cemento e ferro battuto con balconi sovrapposti.

essa si risolve in un disegno raffinato, i cui bassorilievi racchiudono l'essenza dello stile floreale. La costruzione, ora adibita a biblioteca comunale, chiude



FIGURA 7. **Ex Cinema Dumont** realizzato tra il 1908 e il 1910 da Ferdinando Tettamanzi.

il percorso rettilineo iniziato da via Malpighi.

Tornando sui nostri passi e imboccando Viale Piave, possiamo ammirare l'ultimo esempio importante di Liberty della zona di Porta Venezia: l'**ex Kursaal Diana**, oggi Hotel Diana Majestic, progettato da Achille Manfredini nel 1908. Si tratta di una costruzione enorme, la cui struttura tondeggiante è ispirata agli eleganti locali parigini. Le lussuose stanze interne contenevano un ristorante, un teatro, una sala da gioco e una sala da ballo, riflettendo in concreto l'idea di spensieratezza e di ottimismo della Bella Epoue.

Il Liberty a Milano conobbe il suo apice con l'Esposizione Internazionale Milanese del 1906, in cui gli stessi padiglioni furono realizzati in



FIGURA 8. **Ex CKursaal Diana** Il palazzo tardo liberty fu costruito dall'architetto Achille Manfredini nel 1907, che nel progettare questo hotel di lusso in piena Belle Epoue si ispirò ai locali notturni parigini.

questo stile. Il manifesto ufficiale dell'esposizione reca l'immagine di alcuni operai che, a cavallo di una locomotiva, osservano il lontano profilo di Milano, subito dopo l'apertura del traforo del Sempione. Si tratta di un'allegoria del progresso scientifico e tecnico, i cui bagliori rossastri della fornace che illuminano le figure in primo piano paiono ormai lasciarsi alle spalle la stagione del Liberty e annunciare lo slancio avventuroso del Futurismo.

# GEP OVVERO IL BOSCO INTERNO

UN'IDEA DI UN NOSTRO AMICO E LETTORE, PETER J. BRAEM, INTERVISTATO DA DOMENICO COLELLA PER PHORESTA NEWS.

Un'idea di un nostro amico e lettore, Peter J. Braem, intervistato da Domenico Colella per Phoresta News, che volentieri pubblichiamo. Anticipiamo anche che Peter J. Braem è l'autore del progetto **PUNTO VERDE**, che nasce da un'idea di DOSCA da offrire all'Ospedale San Carlo come punto di arredo verde e diffusione del messaggio della donazione. La redazione di tale idea, di cui Peter J. Braem ci ha offerto gratuitamente il progetto, è in fase di ultimazione per essere presentata quanto prima alla Direzione Generale dell'Ospedale.



**Caro Peter ci vuoi parlare del tuo progetto GEP? Intanto che cosa significa questo acronimo?**

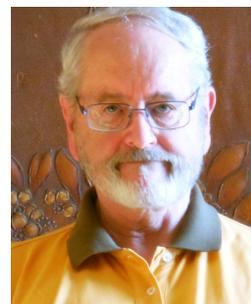
Andiamo con ordine. Dopo diversi anni di consulenza di comunicazione nel mondo dei garden center e contatti con esperti di piante, il "greening" di interni è diventato la mia passione. In molti ambienti di lavoro non ci sono piante o queste vivono spesso una vita breve. Da questa basilare considerazione è nato il progetto GEP - GreenEcoPoint. Intendiamoci: Inserire in ambienti di lavoro piante decorative non è una novità. Però il progetto GEP affronta il "indoor greening" a 360° e dà delle risposte credibili e competenti.

**Abbiamo letto che è basato (anche) sull'effetto purificante delle piante.**

Certo, GEP si prefigge di migliorare attraverso l'inserimento di isole di piante purificanti l'aria dell'ambiente di lavoro. Il riscaldamento, l'aria condizionata e la percezione individuale dell'umidità come anche le polveri nocive da computer, stampanti e apparecchiature elettroniche,

influenzano negativamente l'aria dell'ambiente e condizionano la salute fisica e psicologica delle persone. L'assenza per malattie "di stagione" delle persone richiede delle sostituzioni, implica un cambiamento nell'organizzazione di lavoro e aumenta i costi di gestione delle imprese. La NASA, negli anni ottanta, ha documentato che alcune piante diminuiscono la formaldeide e il benzene presente negli ambienti interni. Le piante purificanti, depurano l'aria, ossigenano l'ambiente, assorbono l'aria inquinata, ed emettono attraverso l'esalazione particelle d'acqua nell'aria. Il "verde" rende l'ambiente più salubre e le persone meno stressate, come documentano studi scientifici.

**Dove viene inserito questo progetto? Cioè quali sono i contenuti e i valori**



**Peter J. Braem**

Ho vissuto per ventidue anni in Svizzera. Laureato al Bauhaus di Zurigo, la cucina della grafica e del design svizzero. Oggi denominato ZhdK-Zuercher Hochschule der Kuenste, l'università multidisciplinare del design e dell'arte. Un melting pot che continua a trasmettere l'importanza dell'insieme di comunicazione, design, teatro, danza e arte nelle diverse espressioni. Dagli anni 75 ho applicato in Italia e in altri paesi la strategia della comunicazione coordinata con strumenti e azioni tradizionali e digitali nell'area imprese, artigianato, editoria, sociale e volontariato. Trasmettere l'esperienza professionale con workshop e corsi a persone giovani e meno, è di grande soddisfazione. Richiede motivazione, passione e metodo per essere ascoltato nelle scuole, associazioni professionali, imprese, Camere di Commercio e università. Viaggiare e incontrare persone è una fonte di ispirazione per scoprire, seguire e vivere la trasformazione e l'innovazione della comunicazione e del design. [www.pjbraemconsulting.it](http://www.pjbraemconsulting.it)





### del progetto?

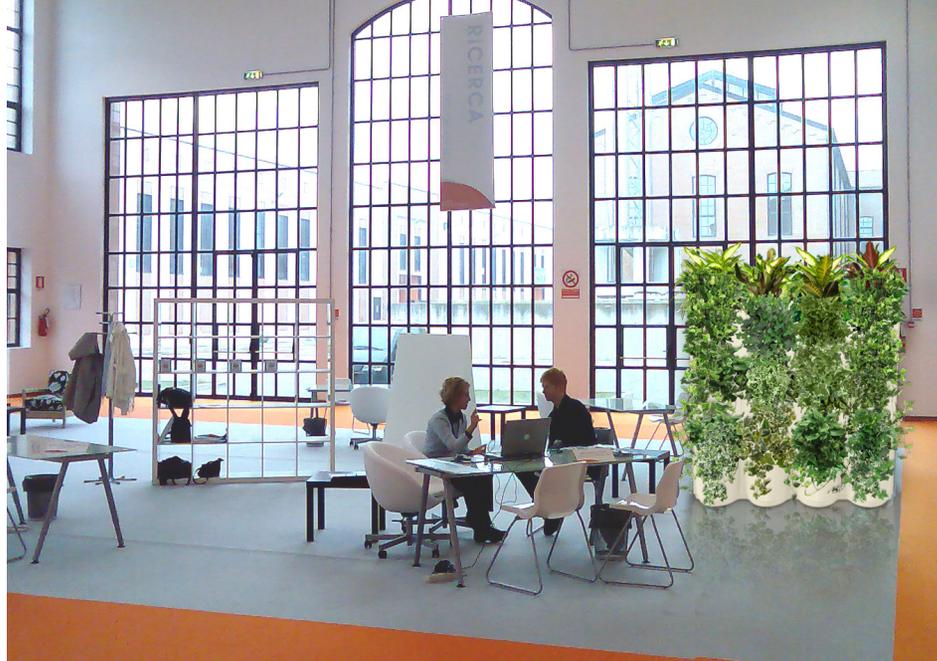
Bene. GEP propone una gestione innovativa del verde in ambienti interni come in uffici, spazi d'attesa, sale riunioni, show room, centri commerciali e congressi, spazi di intrattenimento, fitness center, palestre, esposizioni, musei e fiere. Le isole GEP, sono composte da singoli elementi, modulari, multilato, freestanding, mobili e colorabili e non necessita di appoggi o fissaggi. La modularità degli elementi consente di realizzare composizioni di altezze differenti per creare groupage freestanding e funzioni divisorie. Il metodo dell'idrocoltura garantisce la gestione a lungo termine, eliminando l'innaffiamento "day by day".

### Come si può realizzarlo in pratica? Quali sono gli sviluppi futuri ?

Un progetto "indoor greening" con isole GEP di piante ed elementi modulari, richiede innanzitutto un'analisi dell'ambiente. Il piano di fattibilità, un progetto esecutivo con una pianificazione e un investimento a medio-lungo termine. I mercati e le ubicazioni da prendere in considerazione sono: ambienti lavorativi situati anche in open space, spazi d'attesa e sale riunioni.

### Dove si possono inserire questi GEP?

Le Isole di piante si possono inserire in centri congressi, hall di concerti, intrattenimento, nelle GDO e mall,



come fitness center e palestre. Possono acquistare una nuova funzione e look, spazi d'incontri in fiere, esposizioni, gallerie d'arte, musei, ospedali, laboratori e show room di automobili, arredamento, fashion, design. GEP è l'abbinamento del concetto innovativo "gestire e personalizzare" progetti e realizzazioni dell'indoor greening per mercati evoluti, imprese sensibili all'ecologia, alla tutela delle persone e alla consapevolezza sociale di una politica d'impresa lungimirante.

Il concetto e prodotto GEP interessa anche paesi considerati alternativi, con un clima esterno secco e caldo o con grandi umidità esterna che necessitano di ambienti interni climatizzati per la maggior parte dell'anno.

### Riassumendo: chi sono i clienti di GEP?

Sono almeno di due tipi: i primi sono clienti diretti. E cioè: ambienti di lavoro in cui si possono creare isole verdi per ottenere ambienti salubri e persone felici. GEP risponde anche a precisi canoni estetici e di architettura d'interno. E poi clienti indiretti: General contractor e studi di architettura d'interni.

### I vantaggi in sintesi:

Oltre a rendere l'aria più pulita GEP migliora il benessere fisico e psicologico delle persone. E poi riduce le assenze per malattia ed equilibra le relazioni tra persone e ambienti interni.

**Insomma utilizzando GEP diventa quasi più vivibile un interno che un ambiente esterno anche se soleggiato e nel verde.**

Be' sì e poi nei nostri interni non c'è mai maltempo.

Ringraziamo Peter e vi invitiamo, se volete saperne di più, a visitare il suo sito.

[www.pjbraem.consulting.com](http://www.pjbraem.consulting.com)



# FREDDO, UN NEMICO DELLE MANI

AL FREDDO LE NOSTRE MANI POSSONO IRRITARSI, DIVENTARE ROSSE E SCREPOLARSI, FINO ADDIRITTURA A BRUCIARE. VEDIAMO COME PROTEGGERLE ADEGUATAMENTE.

**Un nemico a tutti gli effetti, il freddo intenso può provocare più di un problema alla pelle sottile delle mani, che diventano ruvide e secche fino a provocare sensazioni di bruciore.**

**Ecco come proteggerle.**

*In realtà, il fenomeno è dovuto a un meccanismo di difesa dell'organismo che, per proteggersi dal freddo e mantenere al caldo gli organi vitali, lascia affluire meno sangue alle zone periferiche del corpo come, appunto, le mani.*

*Inoltre, in questa situazione di risparmio calorico-energetico, l'epidermide produce in misura minore sostanze nutritive come i grassi che, in condizioni normali, servono a renderla morbida e protetta dagli agenti esterni.*

*La pelle delle mani, che già è priva di ghiandole sebacee, diventa così più vulnerabile e anche*

*un normale gesto ricorrente, come lavarsi le mani, può causare arrossamenti e persino irritazioni più serie.*

**COME GARANTIRE IGIENE E PELLE SANA ANCHE SOTTO ZERO**

Quando fa molto freddo, quindi, è necessario lavarsi le mani con un sapone non aggressivo, meglio ancora con le cosiddette basi lavanti, più delicate.

Anche l'asciugatura è importante: le mani non devono rimanere umide, soprattutto tra le dita, per scongiurare macerazioni. Utilizzare una salvietta, mentre è bene evitare l'aria calda degli asciugatori automatici che renderebbe la pelle troppo secca.

Per donare nuova morbidezza e nutrire la pelle, scegliere una crema emolliente. In particolare, le più indicate sono quelle a base di avocado, burro di karitè e cocco se la

pelle è particolarmente secca, all'aloè o alla malva negli altri casi.

Prima di andare a dormire, regalarsi un trattamento speciale: un massaggio con olio di mandorle oppure olio di jojoba. Dedicare a questa operazione qualche minuto in più, massaggiando dito per dito, cominciando dal mignolo. Per un risultato migliore, indossare guanti di cotone da tenere tutta la notte.

In casa, di norma, usare i guanti di gomma sia per lavare i piatti, sia se è necessario tenere le mani a mollo per qualunque altra ragione, come, per esempio, per pulire le verdure. Una volta tolti i guanti, lavare le mani, asciugarle e stendere la crema.

Ecco in sintesi gli accorgimenti per preservare la salute delle mani anche a basse temperature:



COSA FARE	COSA EVITARE
Lavarsi le mani con "basi lavanti"	L'utilizzo di saponi aggressivi
Asciugarsi bene le mani dopo il lavaggio utilizzando una salvietta	Asciugarsi le mani con l'aria calda degli asciugatori automatici
Applicare una crema emolliente, anche prima di dormire	
Usare guanti in gomma in cucina	

### PROTEZIONI SPECIALI

All'aperto, a parte i guantini di lana o di pelle, a seconda della moda e del look, chi fa sport all'aria aperta o chi è soggetto a geloni non deve dimenticare guanti speciali, in materiale tecnologico, da associare magari a una crema riscaldante. Il pericolo, infatti, sono i cosiddetti "geloni", che si manifestano con prurito alla punta delle dita, proprio come se si fosse stati punti da un insetto. La parte si arrossa e il dolore è pulsante, quasi da trauma, e non sempre si pensa al freddo come causa.

Responsabile di tutto questo è un difetto della microcircolazione periferica che con le temperature rigide si accentua. Ai primi sintomi, è bene consultare il medico che potrebbe prescrivere una pomata al cortisone.

Altro inconveniente del freddo sono le **ragadi**, generalmente localizzate sulle dita e che si presentano come taglietti. Anche in questo caso, la loro comparsa è dovuta alla particolare secchezza della pelle causata da temperature rigide. Per eliminarle, in genere, è bene applicare più volte una pomata alla *Calendula*.



# BERE BEVANDE MOLTO CALDE PUÒ PROVOCARE IL CANCRO?

SÌ, ALCUNI STUDI HANNO DIMOSTRATO CHE CONSUMARE REGOLARMENTE BEVANDE A UNA TEMPERATURA SUPERIORE A 60-65°C AUMENTA IL RISCHIO DI SVILUPPARE UN TUMORE ALL'ESOFAGO.

## IN BREVE

\* Diversi studi scientifici hanno dimostrato che chi consuma **più volte al giorno bevande molto calde**, a una temperatura superiore a 60-65°C, ha una probabilità più alta di sviluppare il **tumore dell'esofago**.

\* La relazione tra consumo di bevande molto calde e **tumore dello stomaco o delle vie aeree e digestive superiori non è invece provata**.

\* L'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) ha inserito le bevande calde tra le **sostanze probabilmente cancerogene (gruppo 2A)**.

\* **Caffè e mate** (una bevanda tipica dell'America Latina), quando non sono consumati bollenti, rientrano nel gruppo 3, quello delle sostanze non classificabili come cancerogene per l'uomo, a riprova del fatto che **è il calore a renderle potenzialmente pericolose**.

\* È consigliabile **lasciare raffreddare le bevande** a una temperatura inferiore a 60°C prima di consumarle.

## PER APPROFONDIRE

L'**esofago** è il tratto del canale alimentare che va dalla faringe allo stomaco. Il tumore dell'esofago non è molto comune: si stima che nel 2018 siano stati diagnosticati circa 2.000 nuovi casi in tutta Italia, con un'incidenza assai più alta al Nord rispetto al Centro-Sud. Gli uomini ne sono colpiti in misura maggiore delle donne; questo dato non sorprende poiché **alcol e fumo**, abitudini prevalentemente maschili, sono noti **fattori di rischio** per l'insorgenza di tumori all'esofago. Diversi studi hanno messo in luce che il rischio di sviluppare questo tipo di tumore è influenzato dalle abitudini alimentari, in particolare dall'**abitudine di bere bevande molto calde**.

## TAZZE FUMANTI

**Caffè e tè** sono le bevande calde più diffuse, tuttavia a livello mondiale se ne consumano molte altre, sia non alcoliche, come **mate** e **cioccolata**, sia alcoliche, come il **calvados** in Francia o il **sakè** in Giappone. L'alta temperatura facilita lo

scioglimento delle sostanze chimiche e degli aromi e aumenta il senso di gratificazione e benessere associato al consumo. In più inattiva almeno parzialmente i microrganismi patogeni e le tossine: non è un caso se il consumo di tè è molto diffuso in Paesi dove far bollire l'acqua prima di utilizzarla è un requisito igienico fondamentale. Le bevande calde sono di solito servite a una temperatura di 71-85°C e consumate quando la temperatura scende a 50-70°C.

## IL RAPPORTO DELLA IARC

Nel 2016 l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (International Agency for Cancer Research, IARC) ha pubblicato un volume in cui sono state raccolte tutte le informazioni disponibili **sul legame tra consumo di bevande calde e cancro**. Una commissione di esperti ha analizzato numerosi studi scientifici che si sono occupati dell'argomento e ha individuato una relazione tra consumo di bevande calde e incidenza del tumore dell'esofago. I dati che riguardavano invece lo stomaco o le vie aeree e digestive



superiori erano discordanti, rendendo impossibile trarre conclusioni riguardo all'effetto delle bevande calde sullo sviluppo di tumori che colpiscono queste parti del corpo. La IARC ha concluso che **il consumo regolare di bevande molto calde** (a una temperatura superiore a 65°C) è probabilmente cancerogeno per gli esseri umani. La maggior parte degli studi analizzati era stata condotta in Asia e riguardava il consumo di tè caldo. Altri studi riguardavano il consumo di mate, una bevanda calda molto diffusa in Sud America, mentre solo due studi hanno valutato la relazione tra la temperatura del caffè e i tumori.

#### PERCEZIONE SOGGETTIVA E TERMOMETRO

In genere la temperatura a cui è consumata una bevanda è stimata sulla base di domande rivolte al partecipante allo studio (Bevi il tè molto caldo, caldo, tiepido o freddo?). Nel 2019 però sono stati pubblicati sulla rivista *International Journal of Cancer* i risultati di uno studio che ha affrontato la questione in maniera più oggettiva. I ricercatori hanno coinvolto **50.000 abitanti del Golestan**, una regione del nord dell'Iran dove il tumore dell'esofago è molto diffuso.

Al primo incontro a ogni partecipante è stato offerto del tè alla temperatura di 75°C con l'invito a berlo se era alla temperatura a cui lo consumava di solito. In caso contrario, il tè è stato lasciato raffreddare a 70°C prima di essere riorferto. Se anche questa temperatura era considerata troppo alta, il tè è stato lasciato ulteriormente

raffreddare, scendendo di 5°C ogni volta fino a 60°C. I partecipanti allo studio sono stati monitorati per circa 10 anni, durante i quali si sono verificati circa 300 casi di carcinoma a cellule squamose dell'esofago, una particolare forma di tumore dell'esofago. I ricercatori hanno appurato che chi beveva tè ad alta temperatura, misurata in modo oggettivo, e dichiarava espressamente di preferire il tè molto caldo aveva un rischio più alto di carcinoma. Gli iraniani che bevevano più di 700 ml di tè al giorno, o più di 4 tazze grandi, a una temperatura superiore a 60°C avevano il 90 per cento di probabilità in più di sviluppare il tumore rispetto agli altri.

#### QUESTIONE DI GUSTI

La temperatura a cui viene consumata una **bevanda dipende dai gusti individuali e dalle abitudini locali**. La Royal Society for Chemistry, la società scientifica britannica per l'avanzamento delle scienze chimiche, ha suggerito di **bere il tè a una temperatura compresa tra 60°C e 65°C**. In base ai risultati di uno studio condotto su 300 pazienti che soffrivano di problemi digestivi, la temperatura a cui i sudditi del Regno Unito gradiscono bere il tè è compresa tra 53°C e 57°C. Confrontando la temperatura di consumo del tè nero preferita dagli abitanti delle varie zone dell'Iran con la diffusione del tumore dell'esofago si osserva una relazione: nelle zone in cui si verificano molti casi di tumore dell'esofago, il 62 per cento circa degli abitanti beve il tè a una temperatura superiore a 65°C, mentre nelle regioni dove i casi di tumore dell'esofago sono pochi, il 72 per cento circa degli abitanti beve il tè a una temperatura inferiore a 55°C.

#### MATE BOLLENTE

Una bevanda che viene consumata molto fredda o molto calda è il mate, un'infusione di foglie essiccate di *Ilex paraguariensis* o **erba mate**. Questa bevanda è molto popolare in Sud America, dove cresce la pianta. Normalmente viene bevuto caldissimo: si versa dell'acqua a 70-80°C sulle foglie

e si consuma immediatamente, usando una speciale cannucchia di metallo, chiamata bombilla, che ha sul fondo tanti piccoli buchi che fanno da filtro. In Argentina, Paraguay, Brasile e Uruguay se ne bevono anche 1-2 litri al giorno. Una sezione della monografia della IARC riguardo al rapporto tra consumo di bevande calde e tumori è dedicata espressamente al mate perché in passato era stato avanzato il dubbio che potesse provocare tumori. Analizzando i dati scientifici disponibili, gli esperti della IARC hanno concluso che **non ci sono prove che il mate di per sé sia cancerogeno**. Tuttavia esiste la relazione appena descritta tra il consumo di mate molto caldo e il tumore dell'esofago. Di questa bevanda si è occupato anche il World Cancer Research Fund (WCRF), un'organizzazione non-profit che riunisce quattro associazioni per la ricerca sul cancro con base in Europa, America e Asia. In una pubblicazione sulla relazione tra bevande non alcoliche e cancro edita nel 2018, il WCRF, analogamente alla IARC, ha concluso che **bere mate bollente aumenta il rischio di ammalarsi di carcinoma a cellule squamose dell'esofago**.

#### E IL CAFFÈ?

La IARC ha inserito il caffè nel gruppo 3, quello delle sostanze non classificabili come cancerogene per l'uomo. Vale però per il caffè quello che vale per il tè, il mate e le altre bevande calde: bevuto molto caldo aumenta il rischio di sviluppare un tumore dell'esofago. Uno studio condotto a Singapore ha accertato che il rischio sarebbe quattro volte più alto per chi consuma il caffè quando è bollente rispetto a chi aspetta che la temperatura si abbassi.

#### IN CONCLUSIONE

Esistono dati scientifici che dimostrano che **consumare regolarmente bevande molto calde aumenta il rischio di tumore dell'esofago**. Sulla base di queste evidenze sembra raccomandabile lasciare raffreddare le bevande calde a una temperatura inferiore a 60°C prima di consumarle.

# CRESPELLE AI FUNGHI



Siamo lieti di consigliare il libro **"Mangia Smart"**, dove la Dr.ssa Papavasileiou raccoglie le sue migliori ricette, salate e dolci, ideali per mantenersi in forma, perdere peso naturalmente e contrastare i più diffusi disturbi legati alla cattiva digestione.

Senza rinunce: come imparerete leggendo questo libro, basta saper scegliere gli alimenti giusti e aggiungere un pizzico di creatività per preparare piatti sani, deliziosi e golosissimi.



**Dott. Maria Papavasileiou**

Dietista Nutrizionista laureata all'Università ATEI di Salonicco in Dietologia e Nutrizione e in Scienze della nutrizione umana presso l'università San Raffaele.



### Ingredienti

100g di farina integrale  
250 ml di latte di soia, non dolcificato/aromatizzato  
funghi  
uno spicchio d'aglio  
olio evo  
sale  
pepe  
curcuma  
prezzemolo

### PROCEDIMENTO

In una ciotola trasferite la farina, 2 cucchiaini di olio di oliva, il latte di soia, un pizzico di curcuma e il sale. Lavorate bene l'impasto con una frusta fino ad ottenere un impasto fluido e liscio. Ungete una padella antiaderente e trasferite l'impasto delle crespelle con un mestolo.

Fatelo cuocere da entrambi i lati a fuoco basso. Pulite i funghi, tagliateli a pezzetti, fateli saltare in padella con un cucchiaino di olio, aglio e il prezzemolo. Cuoceteli per 5 minuti. Riempite le vostre crespelle con i funghi e servite.

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



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

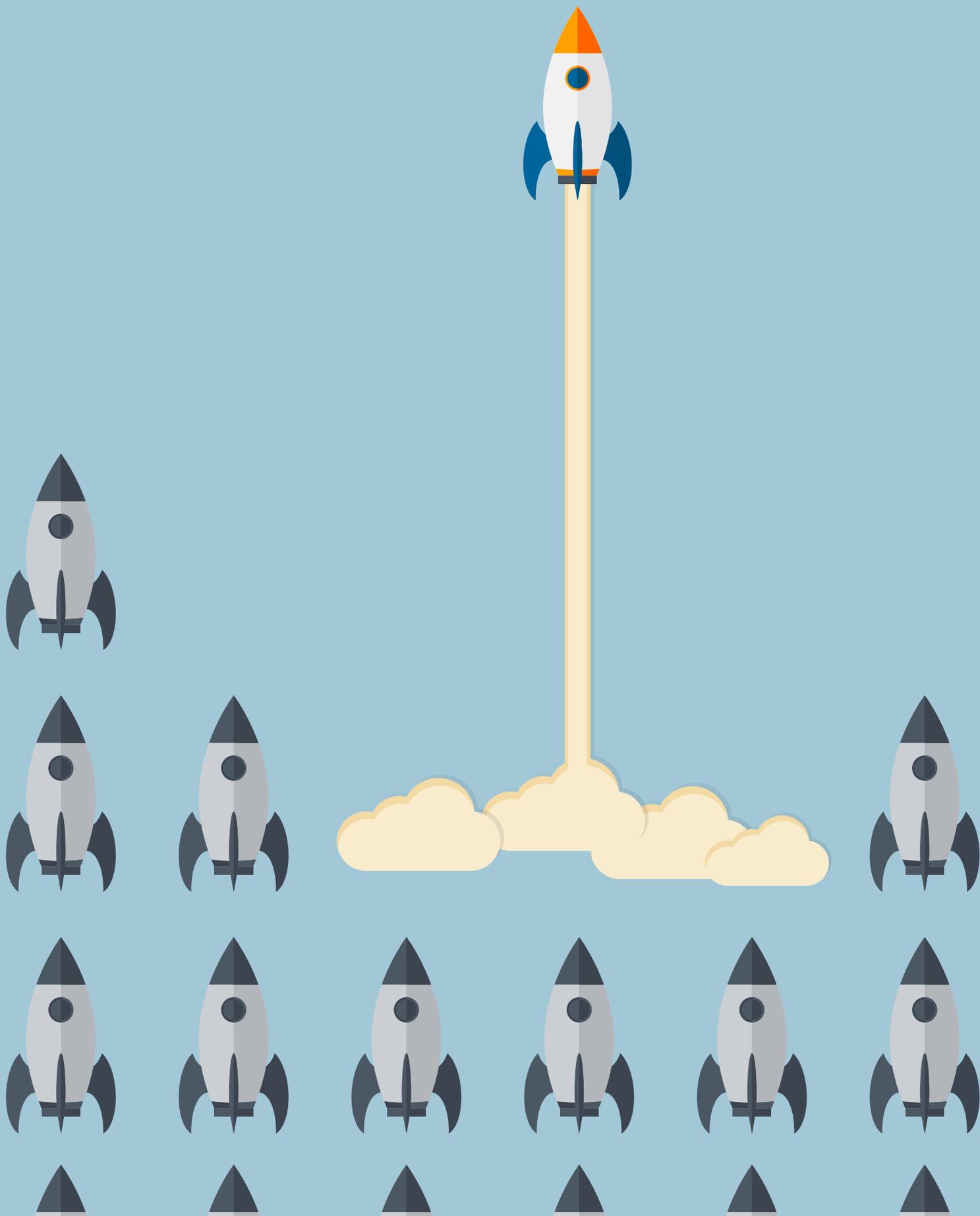
Chi ha bisogno di sangue ha bisogno anche del tuo aiuto per realizzare  
i propri desideri. Aiutalo con una donazione al Centro Trasfusionale  
dell'Ospedale San Carlo Borromeo di Milano.



**DOSCA**

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

# AFORISMA DEL GIORNO





# TESSUTI ECO FRIENDLY

SAPER RICONOSCERE E QUINDI SCEGLIERE  
CONSAPEVOLMENTE



Anna Molteni

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

L'industria del tessile ha un ruolo cruciale a livello ambientale perché, oltre a essere uno dei principali consumatori di acqua a livello globale, incide per circa un decimo sul totale delle emissioni di gas serra presenti nell'atmosfera. Basti pensare che ogni anno vengono prodotti circa 80 miliardi di nuovi capi e che delle 5,8 milioni di tonnellate di rifiuti tessili scartate in Europa solo un quarto viene riciclato.

Inoltre, secondo una ricerca condotta dalla Commissione europea, l'80 per cento dell'impatto ambientale di un prodotto è frutto della sua progettazione, in cui si stabiliscono gli elementi costitutivi che andranno a influenzare tutte le fasi successive. Per questo è diventato fondamentale sensibilizzare sull'importanza di scegliere fibre e tessuti ecologici in grado di ridurre l'impatto dell'intero ciclo produttivo di un capo d'abbigliamento.

A rendere un tessuto ecologico è anche il processo produttivo a cui viene sottoposta la fibra, **non e' quindi sufficiente scegliere una fibra naturale** (vedi glossario a pag.30) **per considerare la nostra scelta "ecologica"**. Il cambio di

paradigma si è manifestato nel primo decennio del nuovo secolo con vibrazioni minime, diventate negli ultimi anni, in un brevissimo lasso di tempo, una grande onda che spinge in avanti, in modo ancora caotico e contraddittorio, gran parte dell'industria, inclusi i marchi leader che ora considerano l'impegno verso la sostenibilità una componente identitaria di primo piano.

"La moda ha intrinseca una componente di spreco data dal bisogno di cambiamento e novità", spiega Marco Ricchetti, curatore del volume Neomateriali nell'economia circolare - Moda.

E' necessario partire dall'analisi dei materiali e dalla comprensione delle loro caratteristiche per essere in grado di progettare collezioni sempre piu' sostenibili. Ed e' un dovere morale del designer-progettista.

Essi possono essere distinti in grandi aree (organici, rinnovabili, non rinnovabili e da riciclo), considerando sempre il tema dell'utilizzo dell'acqua e delle sostanze chimiche impiegate nell'intero ciclo produttivo. Le certificazioni hanno

un ruolo importante in tutto il sistema e sono necessarie per assicurare uno standard qualitativo.

## FIBRE E TESSUTI ORGANICI

I tessuti biologici o organici sono tutti quelli che derivano da fibre naturali **da coltivazioni biologiche**, cioè non trattate con pesticidi, erbicidi o sostanze chimiche per potenziare la loro crescita. Alternativamente, per migliorare la loro crescita possono essere usati fertilizzanti naturali (come il letame) e il suolo e l'acqua sono monitorati durante il processo per assicurare un prodotto finale che segua gli standard bio.

## FIBRE E TESSUTI RINNOVABILI

Tutti i prodotti tessili biologici (dal filato al tessuto finito), ovvero **composti da fibre naturali vegetali o animali biologiche**, che siano state prodotte e certificate in accordo ai criteri dell'agricoltura biologica definiti dal **Global Organic Textile Standard (GOTS)**. Possono essere certificati e venduti come "biologici" i prodotti che abbiano un contenuto di fibre naturali certificate biologiche >95% in peso.

Tutti i prodotti chimici che si intende



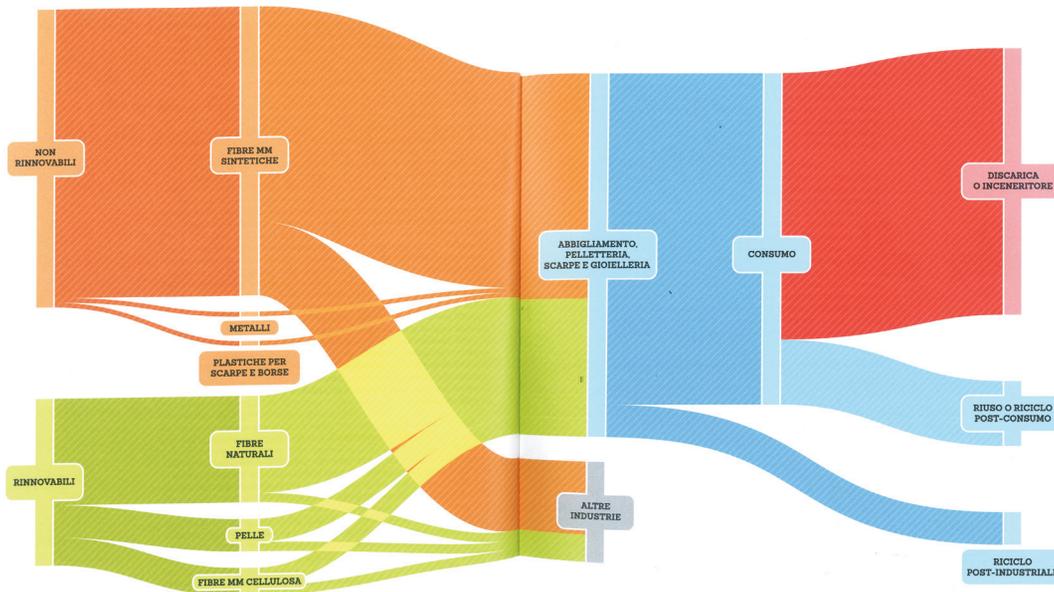
impiegare nella lavorazione di Prodotti GOTS devono essere precedentemente approvati da un Organismo di Certificazione Approvato dal GOTS.

Per tutti i prodotti chimici deve essere disponibili una Scheda di Sicurezza (SDS) preparata in accordo con la normativa di riferimento. Vedi [global-standard.org](http://global-standard.org)

### FIBRE E TESSUTI RICICLABILI

Quella del riciclo è un'ottima soluzione anche per ridurre i rifiuti di tessuti sintetici che non sono biodegradabili. Generalmente riportati alla loro composizione originaria attraverso una depolimerizzazione, i materiali di origine fossile riciclati per via chimica conservano più o meno la stessa qualità

sintetici hanno un bassissimo tasso di biodegradabilità. Tuttavia, il maggiore impatto ambientale di questi materiali è causato dal fatto che derivano da risorse sempre meno reperibili in natura e dal processo produttivo con consumi energetici esorbitanti, elevate emissioni di CO<sub>2</sub> e un alto rischio di disperdere sostanze chimiche pericolose durante la lavorazione.



Flussi di materia nell' industria dell' abbigliamento moda

La moda ha la capacità di fare oscillare il gusto, per questo, si deve auspicare ad una moda più consapevole e rispettosa dell'ambiente che possa rispondere alla sempre più crescente domanda di beni prodotti all'insegna della sostenibilità e della trasparenza ed essere in grado di riformulare una nuova estetica.

Alcuni link interessanti:

[www.global-standard.org](http://www.global-standard.org)

Contiene un glossario puntuale e schematico relativo a tutti gli standard

di produzione per considerare ua fibra e/o un tessuto organico. Sempre aggiornato.

[www.newlifeyarns.com](http://www.newlifeyarns.com)

Newlife™ e' un marchio che certifica la produzione di filati sintetici in poliestere realizzati al 100% da bottiglie di plastica.

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

Safil ha sviluppato un filato a marchio registrato X-Care<sup>®</sup> che certifica un porcesso di trattamento della lana rigenerata mediante uso di sostanze eco-compatibili, senza utilizzo di cloro in alcuna fase della lavorazione.

### FIBRE E TESSUTI RIGENERATI

Questa categoria comprende tutti quei tessuti che **possono essere riutilizzati così come sono o riciclati all'interno di un nuovo ciclo produttivo**. Nel secondo caso si tratta di materiali che provengono dalla raccolta di abiti dismessi, da oggetti post-consumo appartenenti ad altri settori industriali o da scarti ed eccedenze prodotti nei diversi stadi della filiera. Tra i più diffusi troviamo la **lana rigenerata** prodotta all'interno del distretto di Prato partendo da vecchi indumenti o residui tessili e il **cotone riciclato** che a differenza di quello vergine presenta però una qualità di gran lunga inferiore obbligando i produttori a miscelarlo con altre fibre. Vedi X-Care<sup>®</sup>.

a prescindere da quante volte sono stati ripristinati. È per questo che si è deciso di introdurre delle **certificazioni** come **Global Recycled Standard** che controllino effettivamente se la fibra proviene da materia riciclata e non vergine, assicurando i giusti attributi per la sostenibilità. Vedi Newlife™.

### FIBRE E TESSUTI NON RINNOVABILI

Comprendono **tutte le fibre sintetiche**, che purtroppo sono anche le materie prime più utilizzate nell'industria dell'abbigliamento. Esse vengono **prodotte in laboratorio con polimeri di plastica o derivati dal petrolio sintetizzati chimicamente**. A causa della loro composizione, i tessuti

# GLOSSARIO TESSILE



## SAPER LEGGERE UNA ETICHETTA DI COMPOSIZIONE

La fibra tessile è l'elemento base per realizzare filati e tessuti: una serie di filamenti vengono uniti tra loro in lunghezza e poi intrecciati per ottenere un filato, con tanti filati è possibile confezionare un tessuto, il quale è un insieme di filati uniti tra loro.

Una delle classificazioni più utilizzate suddivide i tessuti in naturali, ovvero derivati da fibre organiche o di origine animale, e tecnofibre, cioè prodotti artificialmente dall'industria chimica.

Conoscere la loro origine è la partenza per uno stile di vita sostenibile.

### FIBRE NATURALI

#### di origine vegetale

Le fibre naturali sono ricavate da piante fibrose. Si possono ricavare:

dal frutto - **Cotone**

dallo stelo - **Lino, Canapa, Juta, Ramie, Cocco, Bambù**

#### di origine animale

Le fibre sono ricavate dalla tosatura di velli di ovini o sono secrete da ghiandole animali. Si possono ricavare:

dal pelo - **Lana (Capra, Agnello, Cashmere, Alpaca, Cammello, Capra, Vigogna, Lama, Angora, Yak) Cavallo (Crine),**

da bava - **Seta (da insetto), Bisso (mollusco marino)**

\* la scelta ecosostenibile migliore, se sono certificate biologiche ovvero organiche. Vedi pag. 28.

### FIBRE ARTIFICIALI

Sono fibre che vengono prodotte rendendo filabili sostanze naturali che non hanno tali proprietà in natura.

Si possono dividere a loro volta in:

**Fibre cellulosiche** (la cellulosa viene trattata chimicamente e poi filata)

**Rayon** o (**Viscosa**), **Modal**, **Cupro**, **Acetato**, **Triacetato**, **Lyocell**, **Caucciù**.

**Fibre proteiche** (viene filata la caseina, proteina del latte) **lanital**

\* un buon compromesso green! Sempre se le filiere sono controllate.

### FIBRE SINTETICHE

Si categorizzano come tali le fibre dove la materia di partenza è una sostanza ricavata interamente in laboratorio. Sono state messe a punto intorno agli anni 1930-1940 e sono fibre prodotte da polimeri ottenuti da composti di natura organica (derivati dal petrolio), grazie a reazioni chimiche di polimerizzazione.

Sono generalmente fibre performanti in termini di solidità al colore, tenacia ed elasticità. **Acrilico**, **Modacrilico** (acrilico modificato per resistenza alla fiamma), **Poliamide** (Nylon™), **Poliestere**, **Polipropilene**, **Polietilene**, **Clorovinile**, **Poliuretano** (Elastam™), **Teflon** (Goretex™), **Aramidiche** (Kevlar™), **Spandex**

\* da preferire le fibre riciclabili al 100% come il poliester.

Vedi pag. 29.

### FIBRE TESSILI INNOVATIVE

Qui vengono racchiusi tutti i tessuti naturali innovativi che hanno già avuto particolare richiamo ottenendo anche premi prestigiosi come il Global change award della Fondazione H&M. Si tratta di progetti nati grazie alla creatività di giovani promotori della moda sostenibile che, con l'intento di ridurre i rifiuti industriali, hanno salvato gli scarti agroalimentari impiegandoli nella produzione di materiali a basso impatto ambientale. Dal filato **Orange Fiber** ottenuto dalle arance ai tessuti in similpelle vegetale **Muskin**, **Piñatex**, **Wineleather** e **Pellemela** ricavati rispettivamente dai funghi, dall'ananas, dalla vinaccia e dalla mela: queste sono alcune delle iniziative che si stanno facendo strada all'interno del mercato tessile andando ad ampliare sempre più il portfolio di soluzioni valide per il raggiungimento di un'economia circolare. Sono ancora dei processi produttivi costosi. \* il futuro !



“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](http://www.doscasancarlo.it)

## 50 ANNI

### CINQUANTENARIO 1969

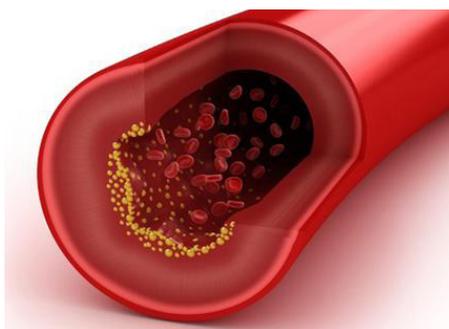
#### CINQUANTENARIO DEGLI EVENTI

**Data** 1969

**Avvenimento** **Trinder** propone un cromogeno a base di aminofenazone e fenolo per le determinazioni colorimetriche in chimica clinica.

Il metodo Trinder end-point è un test medico basato su una procedura enzimatica colorimetrica, per *quantificare e identificare la presenza di colesterolo, glicemia, trigliceridi, zuccheri e altre sostanze specifiche in una soluzione*. Il metodo di Trinder ha come finalità la produzione di acqua ossigenata ( $H_2O_2$ ) che verrà perossidata per formare un composto colorato la cui densità è direttamente proporzionale alla quantità di sostanza presente nel campione.

La produzione di  $H_2O_2$  proviene da molti composti biochimici presenti nel plasma o nel siero, attraverso diversi tipi di reattivi, ma l'ultima reazione di perossidasi è uguale per tutti i campioni e appunto per questo è definita "end-point" ("punto finale" in inglese).



#### CINQUANTENARIO DEGLI EVENTI

**Data** 1969

**Avvenimento** Inizia la costruzione dell' **Ospedale San Raffaele di Milano**. La costruzione dell'ospedale San Raffaele viene richiesta espressamente nel 1950 dall'allora arcivescovo di Milano, Alfredo Ildefonso Schuster, che incarica don Luigi Maria Verzé di costruire un ospedale cristiano. Con questo scopo viene fondato nel 1958 il "Centro assistenza ospedaliera San Romanello", che elabora un progetto di nosocomio, pronto due anni dopo. I finanziatori principali dell'opera sono la famiglia Bassetti e il conte Leonardo Bonzi, che mette a disposizione il terreno per l'edificazione della struttura. Bisogna però aspettare il 24 ottobre 1969 per la posa della prima pietra a Segrate; l'anno successivo l'ospedale in costruzione viene conferito alla neonata Fondazione Centro San Raffaele del Monte Tabor. La struttura venne inaugurata il 31 ottobre 1971.



#### CINQUANTENARIO DELLA MORTE

**Data** 8 Dicembre 1969

**Avvenimento** Muore **Fuller Albright**, medico statunitense noto per gli studi sul metabolismo del calcio. Ad Albright sono attribuite diverse scoperte in medicina. Egli descrive la displasia fibrosa poliostotica (successivamente chiamata sindrome di McCune-Albright-Sternberg), le caratteristiche cliniche e patologiche dei diversi tipi di ipertiroidismo, il meccanismo della sindrome di Cushing, l'acidosi tubulare renale ed il riconoscimento dell'importanza della menopausa nell'osteoporosi.



Inoltre egli delinea alcune forme di iperplasia surrenale congenita. Nel 1941 Albright è eletto membro dell'Accademia americana per le arti e la scienza. Diventa presidente della Società americana per la ricerca clinica nel biennio 1943-1944, dell'Associazione per lo studio delle secrezioni interne dal 1945 al 1946 e della Società di endocrinologia dal 1946 al 1947. Dal 1981 la Società americana per la ricerca ossea e minerale ha istituito un premio annuale in suo nome.

# 100 ANNI

## CENTENARIO 1919

### CENTENARIO DELLA NASCITA

**Data** 21 Ottobre 1919

**Avvenimento** Nasce **Ettore Luigi Lapadula**, medico e critico d'arte italiano.

Raggiunge fama internazionale nella fisioterapia applicata all'ortopedia ed è



l'inventore del corsetto Lapadula, per la cura della scoliosi. Iscrittosi alla facoltà di Medicina dell'Università di Roma La Sapienza, consegue la laurea e in seguito le

specializzazioni in Chirurgia e Ortopedia. Lapadula svolge l'attività di insegnamento come professore di Educazione fisica presso il Liceo Artistico Ripetta a Roma. Apre poi un proprio studio medico che diventa centro specializzato nella cura della scoliosi e della cifosi. I pazienti vengono curati senza metodi invasivi, con una serie di esercizi fisici appositamente programmati e una sequenza di busti ortopedici che accompagnavano la risoluzione della malattia. Lapadula ha inoltre una grande passione: l'arte. A Roma frequenta gli studi degli artisti della Scuola Romana, diventando amico di pittori, scultori, architetti, poeti, filosofi e letterati. I suoi multiformi interessi si riflettono concretamente nell'organizzazione del suo studio medico che diventa gabinetto medico, ma anche palestra sportiva, studio d'artista e luogo di incontro di pazienti che erano anche amici ed esponenti della cultura italiana, come Pasolini e Elsa Morante.

### CENTENARIO DELL PREMIO NOBEL

**Data** 1919

**Avvenimento** Riceve il Premio Nobel per la medicina **Jules Jean Baptiste Vincent Bordet** per le sue fondamentali scoperte nel campo dell'immunologia.



Figlio di un maestro elementare, Bordet si laurea in Medicina nel 1892 all'Université Libre de Bruxelles. Lavora qualche anno all'Istituto Pasteur di Parigi e, una volta tornato

a Bruxelles, nel 1901 diventa direttore dell'Istituto Batteriologico e nel 1907 professore di batteriologia all'Université Libre. La maggior parte dei suoi lavori riguardano, oltre che l'immunologia, i batteriofagi (virus distruttori di batteri), la coagulazione del sangue e la pertosse. Nel 1906 è il primo a coltivare il germe della pertosse (Bordetella pertussis o bacillo di Bordet-Gengou) e ad aprire la strada per la preparazione del siero e del vaccino contro questa malattia.

### CENTENARIO DELLA MORTE

**Data** 3 Febbraio 1919

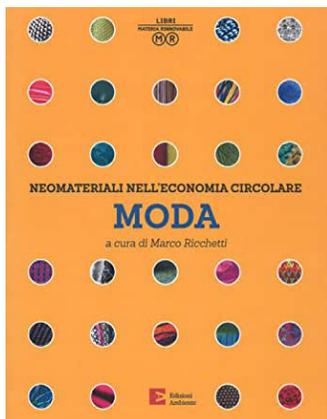
**Avvenimento** Muore **Hippolyte Bernheim**, medico e neurologo francese.



Fondatore della Scuola di Nancy, apporta fondamentali contributi allo sviluppo degli studi sull'ipnosi, la suggestione e la psicoterapia dinamica. Dopo gli

studi di medicina a Strasburgo, diviene Professore di Medicina presso l'Università di Nancy. Interessatosi fin dall'inizio della sua carriera di temi neurologici, in particolare delle isterie, nel 1882 conosce ed adotta la metodica ipnotica di Liébeault. Nel 1884 pubblica il famoso testo *De la suggestion hypnotique dans l'état de veille*, che diventa la tappa fondamentale della nascita della Scuola di Nancy. Bernheim definisce l'ipnosi come una sorta di "sonno" prodotto dalla suggestione, che può anche avere implicazioni terapeutiche, con un fondamento più psicologico che neurologico. Bernheim inizia ad utilizzare sempre meno la metodica ipnotica, osservando come gli effetti che si ottenevano con l'ipnosi potevano essere ottenuti anche con forme di suggestione diretta durante lo stato vigile. Il procedimento di suggestione vigile iniziò quindi ad essere chiamato da Bernheim "psicoterapia".

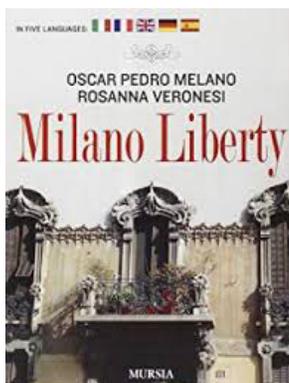
# Letti per Voi



### NEOMATERIALI NELL'ECONOMIA CIRCOLARE - MODA

Autore: **Marco Ricchetti**  
Casa Editrice: **Edizioni Ambiente**  
Pagine: **240**  
Prezzo: **35,00 €**

La moda è coinvolta in un cambio di paradigma che ne trasforma il modello produttivo. Bellezza, creatività, eleganza e originalità, valori elettivi della moda, sono stati per molto tempo considerati estranei o antitetici a quelli della sostenibilità e del rispetto dell'ambiente. Oggi il confine che li separava è stato oltrepassato. Il cambio di paradigma si è manifestato nel primo decennio del nuovo secolo con vibrazioni minime, diventate negli ultimi anni, in un brevissimo lasso di tempo, una grande onda che spinge in avanti, in modo ancora caotico e contraddittorio, gran parte dell'industria, inclusi i marchi leader che ora considerano l'impegno verso la sostenibilità una componente identitaria di primo piano.



### MILANO LIBERTY

Autore: **O. Pedro Melano e R. Veronesi**  
Casa Editrice: **Ugo Mursia Editore**  
Pagine: **359**  
Prezzo: **24,00 €**

Capita, camminando nelle strade di Milano, di imbattersi all'improvviso in una casa, un edificio pubblico decorato di statue, disegni floreali, vetrate colorate. Milano nasconde un'anima Liberty che questa guida aiuta a scoprire. Nove itinerari, 850 fotografie di case, monumenti, edifici pubblici, arredi urbani testimonianze del fervore industriale, economico e culturale che si sviluppò tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento.



### L' INVECCHIAMENTO. Biologia, fisiologia e strategie anti-aging

Autore: **G. Nicola Bisciotti**  
Casa Editrice: **Calzetti Mariucci**  
Pagine: **231**  
Prezzo: **20,00 €**

L'invecchiamento raccontato nei suoi vari aspetti come una vera e propria favola biologica di cui ciascuno di noi sarà protagonista ed interprete originale. Tredici capitoli nei quali l'argomento viene affrontato dal punto di vista fisiologico, patologico, biomeccanico, senza dimenticare l'aspetto riabilitativo connesso alle varie problematiche affrontate. Nell'ultimo capitolo si affronta il fenomeno dell'invecchiamento attraverso un'analisi di tipo filosofico e morale, che vuole essere un invito alla riflessione sul senso ultimo della vita.

# Scritti da Voi Donatori e Amici DO.S.CA

... che siamo lieti di pubblicare e tenere in evidenza per il “Premio Doscar”

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

## I rami delle memorie

*Così ti ho visto  
mentre ti sussurravo  
il mio ultimo addio  
nel silenzio ovattato  
vestito di tristezza*

*Soffiava un vento ostile  
a trascinare via le foglie  
e il lento scricchiolio  
dei passi stanchi*

*Rincorrevo il tuo ricordo  
lungo i rami delle memorie,  
gelide come fiocchi di neve  
nel giardino d'inverno.*

*A entrarci dentro,  
anche io sfiorivo poco a poco  
respirando lo stesso silenzio  
della neve e del suo triste oblio.*

**Eufemia Griffo**

## Amore nelle mani

*Stringimi le mani  
fammi sentire amata  
Porgimi le mani  
aiutami a camminare  
Sollevami se cado  
E guida il mio passo  
Con le tue mani  
asciuga le mie lacrime  
Tienimi il capo  
e portami via i pensieri*

**Mimma Lovino**



# Lettere alla Redazione

## VACCINO ANTINFLUENZALE GRATUITO PER I DONATORI DI SANGUE

Buongiorno,  
ho saputo che anche per quest'anno è possibile per i donatori di sangue eseguire il vaccino antinfluenzale gratuitamente.  
Volevo chiedere quali sono le modalità di accesso.

*Gentile donatore, dopo la positiva esperienza della scorsa stagione torna anche quest'anno la possibilità per i donatori di sangue di vaccinarsi gratuitamente contro l'influenza. Nella città di Milano dall' **11 Novembre**, è possibile per i donatori di sangue sottoporsi **gratuitamente** alla vaccinazione antinfluenzale, nei centri sotto elencati, semplicemente **presentando la tessera sanitaria e la tessera associativa del donatore**, nel vostro caso il tesserino BLU di DOSCA, che attesti che l'ultima donazione risalga TASSATIVAMENTE a NON PIU' di 2 ANNI FA.*

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

Zona	Sede	Orari	Accesso
1	ASST FBF SACCO Via Statuto 5 Centro profilassi Internazionale	da martedì a venerdì: 13,30- 15,30	Libero
2 e 3	ASST FBF SACCO Via Andrea Doria 52	Da lunedì a giovedì: 11.30 – 16 venerdì: 11.30 – 14.30	Libero
4	ASST FBF SACCO Via Oglio 18	da martedì a venerdì 9- 12 Lunedì: 13,30-15,00	Libero
5	ASST SANTI PAOLO E CARLO Via Boifava 25	Martedì e Giovedì 13,30- 15,30	Libero
6	ASST SANTI PAOLO E CARLO Istituto Redaelli via C. da Forlì 55	da lunedì a venerdì: 9,00-12,00	Libero
7	ASST SANTI PAOLO E CARLO Piazza Stovani 5	mercoledì e venerdì: 13,30-15,30	Libero
8	ASST FBF SACCO RSA Vivere Insieme via Quarenghi 26	Da lunedì a venerdì: 9,00- 12,00	Libero
9	ASST GRANDE OSPEDALE METROPOLITANO NIGUARDA Centro prelievi dell'Ospedale Niguarda- Blocco Nord- piano terra-piazza Ospedale Maggiore 3	da lunedì a venerdì: 11,00-14,30	Libero

Come nostra abitudine e come è doveroso, ringraziamo l'organizzazione DOSCA per la gita cultural- gastronomica di quest'anno.  
Francesco Terazzi e Viviana Sassoli

*Cari affezionati donatori, siamo felici di pubblicare il vostro generoso ringraziamento. Dosca si impegna ad organizzare per voi donatori una giornata che sia piacevole e interessante al contempo. Pertanto ricevere commenti positivi ci sprona sempre a fare meglio anno dopo anno.  
Un caro saluto e alla prossima gita!  
La redazione*



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

C.S

---

Buongiorno,  
Sono una donatrice che ha partecipato per la prima volta alla gita a Pavia da voi organizzata.  
Vi scrivo per farvi i più sinceri complimenti. È stato tutto molto bello e ben organizzato. BRAVI  
Grazie e ... alla prossima!  
Cari saluti a tutti i Volontari.  
Nicoletta

Buongiorno Presidente Szegő,  
grazie di avermi inviato la splendida rivista la quale comunica in modo chiaro i vostri obiettivi. Approfitto per accennarti ad un progetto maturo che gestisco da oltre tre anni: GreenEcoPoint, un metodo che permette con piante purificanti di migliorare l'aria e l'ambiente di lavoro. Ti allego l'intervista di Domenico Colella della rivista online Phoresta News. Posso anche fornire delle fotografie esemplificative.  
Ti ringrazio dell'opportunità di poter pubblicare sul vostro prestigioso periodico questa testimonianza.  
Quando ci vediamo ti posso informare dei nuovi obiettivi.  
Cordiali saluti  
Peter J.Braem

*Carissima Donatrice, purtroppo la sua segnalazione è molto puntuale ed evidenzia una criticità legata al fatto che alcuni laboratori, e nella fattispecie quello del San Matteo di Pavia, utilizzano, per scelta del laboratorio stesso dei reagenti molto sensibili allo scopo di evidenziare con sicurezza i donatori positivi alle indagini sierologiche antivirali. Questo implica che talora evidenzino dei falsi positivi per reazioni crociate con sostanze di natura in genere proteica presenti nel siero del donatore. Stiamo affrontando la problematica cercando di fare adottare al laboratorio un test con sensibilità leggermente al fine di creare falsi allarmi nei donatori, pur mantenendo un soddisfacente grado di sensibilità del test. Sperando di aver chiarito sufficientemente quanto da lei segnalato, la invito contestualmente a non abbandonare l'attività di donazione e l'azione di altruismo e generosità connesse con questo gesto.*

*Gentilissima Nicoletta,  
cogliamo l'occasione per ringraziarla del messaggio inviatoci.  
La aspettiamo con piacere alla nostra prossima gita.  
Un caro saluto  
La redazione*

*Grazie molte Peter per il tuo apprezzamento e per l'articolo che ci anticipi e che puoi vedere pubblicato a pag. 18 di questo numero della nostra Rivista. Ti ringrazio anche della tua disponibilità dataci a titolo gratuito per il progetto PUNTO VERDE, per essere ufficializzata e presentata quanto prima alla Direzione Generale.  
Un caro saluto  
Eduardo Szego*

# Medicina in Pillole

## Braccio addormentato?

**Non è solo un problema circolatorio**

Quando rimaniamo per molto tempo in una posizione, frequentemente succede di avere quella sensazione di non sentire più la nostra mano o il nostro braccio o la nostra gamba. Il nome scientifico di questa temporanea e indolore alterazione della sensibilità è **parestesia**. Ciò non è dovuto soltanto dallo scarso afflusso di sangue nei muscoli, che non consente ai nervi di ricevere l'ossigeno necessario. Le fibre nervose negli arti (e nel resto del corpo) trasportano infatti informazioni sensoriali, sotto forma di impulsi elettrochimici, fino al sistema nervoso centrale. Se subiscono una compressione la trasmissione del segnale è ostacolata, e l'informazione fatica a passare. Come altri meccanismi automatici del corpo umano, la parestesia ha uno scopo protettivo: **serve a evitare la morte dei tessuti**. Anche quando siamo fermi a lungo nella stessa posizione compiamo senza accorgercene continui aggiustamenti per mantenere l'equilibrio interno dell'organismo. Quando per qualche ragione non lo facciamo, il cervello nota il disagio e lo porta alla nostra attenzione vigile, così che si possa provvedere. Basta un cambio di posizione o una breve camminata per risolvere il tutto.

## Scrocchiarsi le dita

**Un rumore sotto studio**

Per alcuni è sinonimo di sollievo, per altri è un insopportabile scoppietto. In ogni caso, che cosa causa il rumore classico di quando facciamo scrocchiare le dita? La risposta a questa domanda è stata affrontata da parecchi ricercatori. Oggi uno studio pubblicato su Scientific Reports sembra fare chiarezza tra le varie teorie sorte negli ultimi anni. La spiegazione più verosimile è stata avanzata nel 1971: il "pop" che sentiamo **è dovuto allo scoppio di alcune bolle che si formano nel liquido sinoviale**, un fluido che agisce da lubrificante delle articolazioni. Ogni volta che stiriamo le dita, l'improvvisa espansione del liquido porta alla formazione di bolle. Quando queste bolle collassano, per la compressione producono rumore. Questa teoria è suffragata dal fatto che le dita appena scroccate non fanno più rumore per una ventina di minuti, ossia il tempo necessario alla formazione di nuove bolle.

Nel 2015 però uno studio in risonanza magnetica ha dimostrato che anche dopo lo "scoppio", le bolle persistevano. Vineeth Chandran Suja, dottorando dell'Università di Stanford, analizzando la formazione di bolle in fluidi industriali ha evidenziato come le onde acustiche formate dalla deformazione della bolla corrispondessero esattamente al rumore delle dita scroccate, anche quando la bolla collassava, ma non scompariva del tutto.

## Tiroide: amica della salute

**Monitorare e non sottovalutare**

La tiroide è sicuramente una parte del nostro corpo che se non funziona bene altera la nostra salute e gli ultimissimi studi confermano il legame con malattie cardiache, fertilità e anche umore. Spesso si presentano alterazioni lievi capaci di creare problemi e che per questo devono essere tenute sotto controllo. Anche valori quasi normali possono dare disturbi. "Per monitorare le forme sub-cliniche è necessaria una sensibilità particolare anche perché alcuni sono destinati a trasformarsi in ipotiroidismo entro un anno. Sono bandiere rosse che sventolano ma che spesso sono ignorate" spiega il Professor Andrea Giustina, Presidente della Società Europea di Endocrinologia. **Il cuore è un bersaglio tipico delle alterazioni tiroidee**: un eccesso di ormoni determinano un aumento del ritmo cardiaco. Sono molti gli studi recentissimi, che confermano il legame fra tiroide e cuore: ipertensione, arterie ostruite, rischio di angina. Non solo ma il ruolo della tiroide nella fertilità femminile è spesso sottovalutato. I diversi disturbi tiroidei interessano una donna su 10 ma il 60% non è consapevole di avere questo problema. Infine uno studio italiano ha quantificato nel 63,5% la prevalenza di sintomi depressivi nei pazienti con ipotiroidismo. Disforia, ansia, irritabilità, labilità emotiva e compromissione della concentrazione costituiscono i classici sintomi neuropsichiatrici che si verificano nell'ipertiroidismo o nella tireotossicosi.



# Cronaca in Pillole

## GIARDINAGGIO 2.0

### Piante e tecnologia

Possiamo parlare di nuova era del giardinaggio. Sono superati i preziosi consigli dei nostri nonni, che ben conoscevano i segreti della natura, sapendo esattamente in quale mese piantare un determinato seme e dove posizionarlo per farlo crescere al meglio. Oggi la tecnologia aiuta anche i meno esperti. Un esempio è **Lua ed è un vaso che grazie a un display mostra con simpatiche emoji le necessità della pianta**, rilevate con alcuni sensori. Gli stessi che gli permettono anche di percepire il movimento esterno e seguirlo con gli occhi. Un altro vaso realizzato dalla Vincross, ha sei piccoli arti robotici e muovendosi porta la pianta al sole. Inoltre, si ritira verso l'ombra quando è stato ricevuto il necessario irraggiamento. E se ha bisogno d'acqua? Con dei satelliti fa una piccola danza per attirare l'attenzione. La start up sarda Lifely sta realizzando invece un sensore wi-fi che, introdotto nel terreno della pianta, comunica attraverso un social network dedicato. I dati di umidità del terreno e temperatura vengono tradotti in linguaggio umano. Se la piantina ha bisogno di essere innaffiata invierà al social network un messaggio con scritto "Ho sete". In pratica, anche le piantine potranno lamentarsi usando il web come sfogatoio.

## Pioppi contro l'inquinamento

### Un toccasana per l'ambiente

Attraverso le loro radici assorbono gli ftalati dal terreno. Una ricerca condotta dall'Istituto di Scienze della vita della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, pubblicata su Environmental Science and Pollution Research, ha **dimostrato la capacità dei pioppi di ripulire il pianeta da questi prodotti chimici**. I ftalati sono sostanze tossiche, micro-inquinanti dagli effetti negativi sul funzionamento degli ecosistemi e sulla salute umana. Si tratta di una famiglia di composti chimici usati nell'industria delle materie plastiche, in particolare nel Pvc, per migliorarne flessibilità e morbidezza. Vengono usati anche in profumi, pesticidi, smalti per unghie e vernici.

La ricerca, cui ha collaborato anche l'Istituto di fisiologia clinica del Cnr di Pisa, ha dimostrato che il pioppo della specie *Populus alba* Villafranca, attraverso le sue radici, riesce ad assorbire e immagazzinare gli ftalati. Questo tipo di pioppo si è già dimostrato efficace nell'assorbimento di metallo pesante e sostanze inquinanti di tipo farmaceutico come il Diclofenac.

## Mirtilli? No, bacche di aronia

### Il nuovo superfood che spopola

Simili nell'aspetto ai mirtilli, le bacche di aronia stanno conquistando l'Italia per le loro **straordinarie proprietà nutrizionali**. Mangiate essiccate insieme allo yogurt, in infusione o nei succhi, queste bacche sono conosciute come **fortissimi antiossidanti anti-aging** utili a prevenire, senza effetti collaterali, patologie cardiovascolari. La pianta, originaria del Canada, è stata introdotta in Europa circa un secolo fa. Cresce in regioni dal clima rigido; si tratta infatti di un arbusto rustico e resistente, la cui principale caratteristica è proprio l'adattabilità a qualsiasi tipo di terreno. Oggi questi piccoli frutti sono una **coltura di nicchia** e in Italia vengono coltivati principalmente in provincia di Gorizia e in alcune zone dell'Emilia Romagna. L'aronia ha un altissimo contenuto di antociani (pigmenti naturali della famiglia dei flavonoidi) e per questo ha enormi proprietà antiossidanti. Oltre a questi composti, il frutto è **ricco di vitamine e minerali**: 100 grammi di bacche di aronia secche conferiscono al corpo il 93% del ferro necessario al fabbisogno giornaliero (utile a rafforzare i vasi sanguigni e a prevenire la coagulazione del sangue, diminuendo il rischio di problemi cardiovascolari) e il 34% di vitamina C, fondamentale nella formazione del collagene.

# Il Medico Risponde



*a cura del dottor*

**Vincenzo  
Toschi**

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

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

1. Buongiorno,  
dono il sangue ormai da qualche anno presso di voi.  
Mi è stato diagnosticato da poco il morbo di Basedow  
(malattia autoimmune alla tiroide); questo comporta  
l'esclusione dalla donazione?  
Grazie e saluti  
Donatore DOSCA

Sì, purtroppo il morbo di Basedow è una causa di esclusione dalla donazione. Sia per la malattia in sé e sia per la terapia che il paziente deve assumere.

---

2. Buongiorno Dottore,  
ho dovuto asportare un nodulo benigno al seno in anestesia  
locale.  
Posso donare?  
Donatrice DOSCA

Si può donare, lasciando passare 4 mesi dall'intervento. Ricordi comunque di portare con sé il referto dell'esame istologico rilasciatole.

---

3. Buonasera,  
avrei bisogno di qualche informazione per la donazione.  
Posso donare anche se qualche anno fa ho fatto uso di  
sostanze stupefacenti, per un breve periodo, quali cocaina e  
mdma?  
Grazie molte  
Anonimo

No, purtroppo avendo un trascorso di abuso di droghe non può più donare.

# 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,  
scrivo per chiedere aiuto nella gestione di mio figlio Giorgio di 3 anni. Interagisce con gli altri bambini sempre in maniera aggressiva (spinte, calci e in passato anche morsi) e questo sta diventando un problema perché ho notato che i genitori degli altri bambini cercano di evitarci. Ogni giorno, quando vado a prenderlo a scuola, le maestre mi elencano i numerosi episodi di "aggressione" che mio figlio ha messo in atto creandomi una forte ansia e la sensazione di sbagliare qualcosa nella sua educazione. Noi in realtà le abbiamo provate tutte e di solito interveniamo cercando di fare capire a Giorgio che quel comportamento è sbagliato anche attraverso piccole punizioni. La cosa che più ci preoccupa è che spesso aggredisce anche quando è felice ad esempio per aver incontrato un amichetto al parco o perché sta facendo qualcosa che gli piace. Ci sentiamo profondamente impotenti e sentiamo forte il giudizio degli altri genitori. Spero che riesca ad aiutarci.

Buongiorno,  
comprendo lo scoramento di un genitore di fronte a comportamenti che non riesce a comprendere e che quindi non sa come affrontare. A tre anni i bambini possono fare fatica a verbalizzare le emozioni che stanno provando e, dunque, i comportamenti messi in atto possono apparire incoerenti rispetto all'evento in corso. Come lei ha notato, infatti, può succedere che in un momento di felicità il bambino senta una forte spinta emotiva che non sa gestire e che prova a condividere nella maniera che conosce, ovvero, attraverso il contatto fisico che rappresenta la modalità comunicativa primordiale. In altre parole, in tal caso, quella che gli adulti definiscono "aggressione" non è altro che un tentativo di comunicare la propria felicità. È fondamentale aiutare il bambino prima nel riconoscimento delle proprie emozioni e poi nella gestione delle stesse attraverso la lettura di storie sulle emozioni e soprattutto nominando le emozioni nel momento in cui il bambino le vive. Se, ad esempio, suo figlio incontra un amico al parco e nota che si sta agitando, può chiedergli se si sente felice; in questo modo normalizza lo stato di tensione che il bambino avverte e allo stesso tempo ne abbassa l'intensità. Esplicitare l'emozione ha la duplice funzione di aiutare suo figlio a riconoscerla e di permettere agli altri di comprendere il significato del suo comportamento, evitando la pericolosa etichetta di "bambino aggressivo". È inoltre importante evitare interventi di tipo punitivo che rischiano di far credere al bambino che esprimere le emozioni sia sbagliato, mentre non solo non lo è, ma è necessario per sviluppare una buona competenza relazionale. Le consiglio rivolgersi ad un professionista per approfondire e per trovare un supporto che la guidi in questo percorso di crescita del suo bambino.

# L'Avvocato Risponde

Gentile Avvocato,

un amico mi ha parlato del divorzio breve e della separazione fatta direttamente dagli avvocati, senza cioè dover andare in tribunale.

Mi dice che in questo modo si può fare tutto molto rapidamente e la cosa mi interessa assai.

Io sono separato e devo divorziare.

Grazie in anticipo.

A.N. (donatore DO.S.CA.)

Egregio donatore,

grazie per avermi scritto. La legge n. 55/2015 ha stabilito l'abbreviazione dei termini per divorziare.

Se infatti prima il termine che doveva intercorrere tra separazione e divorzio era di tre anni, oggi invece se due coniugi si sono separati consensualmente, potranno chiedere il divorzio dopo soli sei mesi.

Se invece la separazione è stata giudiziale, cioè contenziosa, bisognerà attendere 1 anno.

E' importante sottolineare che i termini brevi per divorziare, sei mesi o dodici a seconda dei casi, introdotti dalla riforma valgono a prescindere dalla presenza o meno di figli.

Altra recente novità riguarda la possibilità di separarsi e di divorziare tramite gli avvocati, nello studio legale, senza passare per il Tribunale.

I coniugi infatti possono utilizzare la procedura della Negoziazione Assistita, rivolgendosi all'avvocato e formalizzando nello studio legale un accordo per la separazione o per il divorzio.

Tutto ciò anche in presenza di figli minorenni, anche se portatori di handicap grave ed anche se maggiorenni ma ancora economicamente non autosufficienti.

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

Avv. Giovanni Nanetti



*a cura 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](http://www.doscasancarlo.it)

#DONATORE

# INCONTRO CON LE SCUOLE

IN TUTTO L'ANNO 2019  
DOSCA SI È RIMBOCCATA LE  
MANICHE PER INVENTARSI  
E ORGANIZZARE INIZIATIVE  
CON IL SOLO E UNICO  
SCOPO DI PROMUOVERE  
LA DONAZIONE DI  
SANGUE, CERCANDO DI  
SENSIBILIZZARE IL PIÙ  
POSSIBILE NUOVE FASCE DI  
POPOLAZIONE.



Prima di tutto l'intervento nelle scuole. Incontrare i ragazzi e tentare di comunicare in modo profondo cosa voglia dire salvare una vita attraverso un gesto semplice come la donazione di sangue è stato illuminante; non solo per loro, ma anche per noi. Ora riusciamo meglio a comprendere quali siano i dubbi, le domande, le incertezze di questi ragazzi, ma nel contempo anche la loro determinazione e la loro sensibilità all'argomento. Con la presenza del Presidente di DOSCA,

Dr.Szego, con l'aiuto dell'ematologo Dott. Bassi e della psicologa Dr.ssa Boggio abbiamo tentato di spiegare in tutte le sue sfaccettature l'universo "sangue", dandogli sia un fondamento tecnico ma anche una sfumatura umanitaria e solidale. Il risultato è stato davvero soddisfacente. Delle classi quinte dei due Istituti superiori in cui siamo intervenuti sono venuti a donare quasi più di una quarantina di studenti. Abbiamo rivolto incontri anche alla scuola media di Settimo Milanese. Nonostante i ragazzi

siano troppo piccoli per la donazione di sangue, è importante trasmetterne il messaggio fin da piccoli. La donazione di sangue deve diventare un gesto quasi automatico, insito nella cultura di ognuno di noi. Non deve essere un fatto straordinario, ma una scelta quasi scontata. Ci proponiamo di continuare questo percorso negli anni prossimi, con la speranza e il sogno di accendere più coscienze possibili.



# DOSCA E LO SPORT



## CONTINUA IL NOSTRO IMPEGNO CON LO SPORT.

Il nostro gruppo di runner è attivo più che mai! Negli ultimi mesi abbiamo partecipato alla Salomon Running, alla DeeJay Ten, al Trofeo Montestella, alla Corsa delle Città e ad altre corse più piccole in paesi limitrofi al San Carlo. Il pubblico ci accoglie con favore e apprezza il messaggio comunicato attraverso le nostre magliette rosse. Attirare l'attenzione sul tema è proprio il nostro obiettivo. Lo sport è movimento, vita, energia proprio come il sangue per chi ne ha bisogno. Le nostre magliette rosse sono il simbolo di questa analogia.



# INCONTRI CON LE CITTADINANZE

Lo scorso 28 settembre DOSCA ha organizzato un incontro con il **Patrocinio del Comune di Settimo Milanese e dell'ASST Santi Paolo e Carlo** dal titolo **"A tavola in salute"**.

La **dr.ssa Paola Lanzi**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione presso l'SSD Servizio Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Ospedale San Carlo, ha illustrato le regole della sana alimentazione, rispondendo ad una serie di domande poste dal Presidente di DOSCA, Dr. Eduardo Szego. Il dibattito è stato vivo e molto esaustivo e la popolazione di Settimo ha partecipato con grande interesse.

È stato sicuramente un momento di aggregazione e informazione. **Per la nostra associazione è importante non solo diffondere il messaggio della donazione, ma anche suggerire di intraprendere uno stile di vita sano**, che tuteli la propria salute, e nel momento in cui si diventa donatore di sangue, anche quella dei riceventi del sangue.



Da sinistra: La Dr.ssa Paola Lanzi, il Presidente Eduardo Szego e l'Assessore di Settimo Milanese, Raffaella Fioravanti.



# PAVIA E LE SUE MERAVIGLIE

13<sup>A</sup> GITA SOCIALE DOSCA



Quest'anno abbiamo deciso di non allontanarci troppo. DOSCA ha invitato tutti i donatori alla consueta gita annuale, che si è svolta lo scorso 9 giugno con la partecipazione di un bel gruppo di 150 persone.

Alle porte di Milano, abbiamo visitato la città di Pavia e al pomeriggio l'affascinante complesso della Certosa. Le guide ci hanno mostrato la bellezza di una città, così vicina ma spesso non molto considerata, e che invece dal punto di vista culturale possiede una ricchezza inestimabile. Di fatti, Pavia, dalla fine del IX secolo rivaleggiò proprio con Milano per acquisire il ruolo di capitale culturale e politica della Lombardia. Conquistata poi

dai Visconti, questi le diedero lustro con un grandioso progetto di riqualificazione urbanistica, architettonica e culturale, finalizzato a fare della nuova sede di corte una capitale di livello e prestigio europeo. Con la costruzione del Castello, l'apertura della "piazza Grande" (attuale piazza della Vittoria), il rettilineo della Strada Nuova, la ricostruzione del ponte sul Ticino con la caratteristica copertura e l'avvio di vari cantieri per opere religiose e civili, la città assunse quell'aspetto tardogotico che ancora la caratterizza. Dopo il tour a piedi della città, abbiamo pranzato tutti insieme e come sempre abbiamo dovuto accelerare i tempi per poterci poi spostare alla Certosa. Maestosa e splendente ci ha accolto tra mura, altari, celle e porticati e

grazie alla spiegazione e alla simpatia di Don Domenico, conosciuto anche perché conduttore del programma "Quel che passa il convento", abbiamo apprezzato ogni singolo aspetto di questo monumento simbolo.

*Un ringraziamento a tutti i partecipanti e ai volontari della nostra associazione, che ogni anno rendono possibile l'organizzazione di questa bella e, ci auguriamo, interessante giornata. È sicuramente importante sentirsi parte di un gruppo, dove si condivide un grande valore, ossia quello di donare qualcosa di sé gratuitamente, senza alcun ritorno. [Evviva la donazione di sangue!](#)*



# CONVENZIONI DOSCA

ESIBIRE IL TESSERINO DOSCA



**ART** di De Santis Nicola  
**imbiancatura e verniciatura**  
cel 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  
mail 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  
mail 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

mail 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 mail fporfilio@email.it  
Sconto 10% sulle bici  
Sconto 15% su accessori e abbigliamento

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

**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

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

**Infamiglia soc.coop. sociale onlus**  
**telesoccorso**  
P.zza Selinunte, 3 Milano - tel 02-38005013  
numero verde: 800 046 337  
mail info@teleassistentzainfamiglia.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  
mail gianna.schiavone@virgilio.it  
Sconto del 10% su tutti i trattamenti estetici

**Ricci e Capricci Parrucchieri**  
Via F. Giorgi, 7 - Milano  
tel 02-39430607  
mail 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  
mail ricciicapricciparrucchieri@hotmail.it  
Sconto del 10% su tutti i servizi, e info su promo e giornate open

**L'eclat de la beauté estetica**  
Via Santa Rita da Cascia, 3/b - Milano  
tel 02-39667110 - 02-89125994  
mail 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 -  
cel 328-3439962 www.maxdimara.com  
app: ma-ra, mail maxdimara@ibero.it  
Sconto del 10% su tutti prodotti

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

**Raja Yoga e Meditazione**  
corsi tenuti da Antonio Dramisino presso LeLabò Piazzale della Cooperazione, 1 - Milano cel 392-0817105  
mail medittutti@gmail.com, sedute di analisi dei chakra e lezioni prova gratuite

**Memorapid**  
**lezioni private di ogni materia, corsi di memorizzazione rapida, lettura veloce, scrittura creativa**  
Via Panizzi, 6 - Milano  
tel 02-48958144 cell 339-6293896  
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)  
cel 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 cel 393-2168695  
(Sempre raggiungibile) - tel 02-91663295  
(Agenzia) mail web@credittime.it  
Prodotti finanziari a condizioni vantaggiose rispetto al normale trattamento di mercato per donatori e familiari. Prestiti in convenzione INPS, EX-INPDAP e NOIPA per dipendenti e pensionati, e tanti altri servizi personalizzati. (ESIBIRE IL TESSERINO DOSCA e DOCUMENTO D'IDENTITA')

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

**Quarta età**  
Via Celio, 2 - Milano  
tel 02-48205684  
Sconto del 5% su tutti i prodotti

# PRONTUARIO DEL DONATORE DOSCA

## LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

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

## Sospensioni Temporanee



Salute: IL DONATORE DEVE  
GODERE DI BUONA SALUTE

Età: COMPRESA TRA I 18 E I 65 ANNI

Peso: NON INFERIORE AI 50 KG

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

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

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

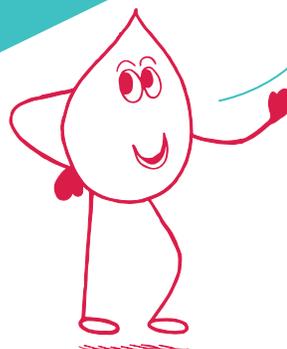
EVENTO	SOSPENSIONE
<i>In caso di influenza o febbre superiore a 38°C</i>	2 settimane dopo la guarigione clinica
<i>In caso di raffreddore</i>	sospensione limitata alla fase acuta
<i>Assunzione di aspirina, antinfiammatori non steroidei, antidolorifici, antibiotici o antimicotici</i>	7 giorni dall'ultima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

# DOVE VAI SE IL SANGUE NON LO DAI?

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

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

Associazione Donatori DOSCA



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

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

Telefonaci al  
**02 48714032**