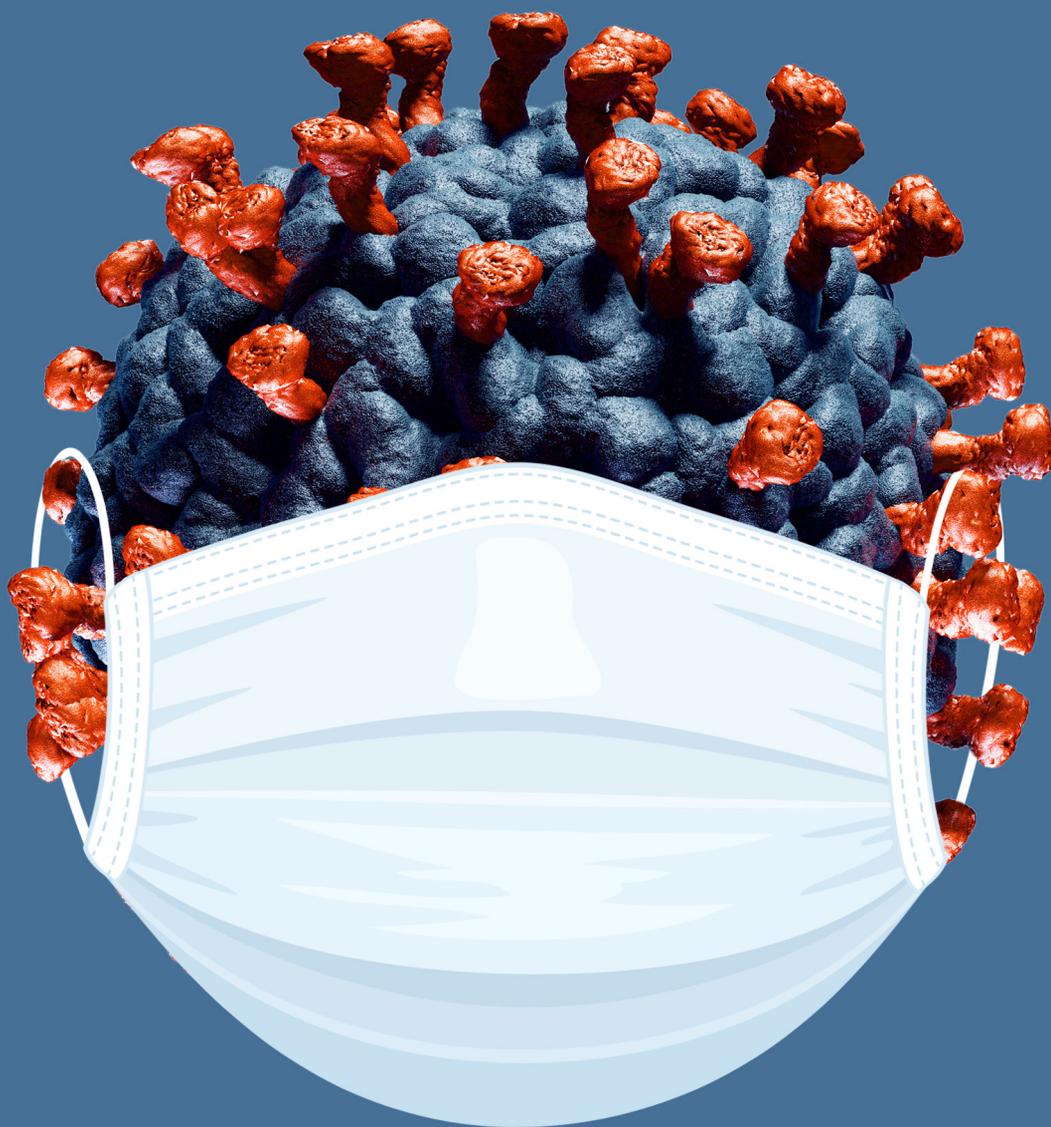


PERIODICO D'INFORMAZIONE, INTRATTENIMENTO, CULTURA.
NUMERO 35 – ANNO XV – MAGGIO 2020

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

DO.S.CA. ASSOCIAZIONE DONATORI SANGUE OSPEDALE SAN CARLO BORROMEO MILANO

il DONATORE

di sangue

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

Direttore responsabile
Eduardo Szegö

Redazione
Gloria Mereghetti
Monica Ditaranto

Grafica e impaginazione
Anna Molteni

Hanno collaborato a
questo numero

AIRC
Francesca Boggio
Silvano Brugnerotto
Adriana Crisci
Beatrice Ferrario
Giovanni Nanetti
Maria Papavasileiou
Lidia Rota Vender
Anna Venere
Eduardo Szegö
Sapere&Salute
Vincenzo Toschii

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 35
anno XV Maggio 2020
www.doscasancarlo.it

Il Donatore di sangue è una rivista periodica inviata gratuitamente a tutti gli associati e amici di Dosca.

Gli articoli firmati rispecchiano il pensiero dell'autore e non impegnano il giornale.



Orari donazioni

Ricordiamo a tutti i donatori che in questa particolare situazione di emergenza sanitaria dovuta al Covid-19 è necessario **PRENOTARE DATA E ORA DELLA DONAZIONE** telefonando al n. 02-48714032 dal lunedì al venerdì dalle h.9.00 alle h.12.00 oppure prenotandosi direttamente dal nostro sito www.doscasancarlo.it



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.

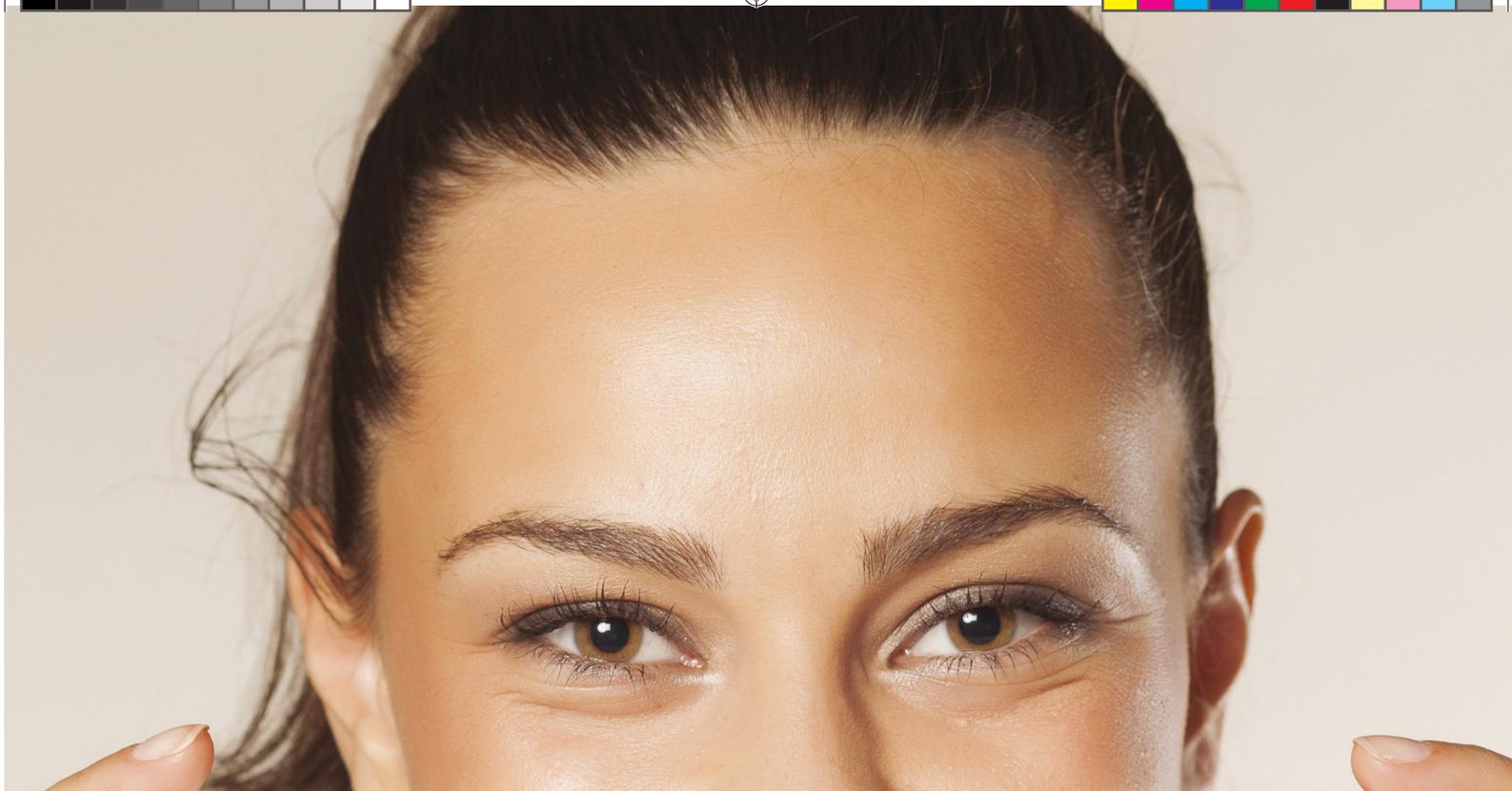
Agevolazioni per raggiungere il Centro Trasfusionale

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.



" 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

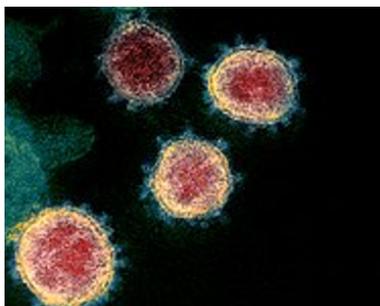
NUMERO 35

EDITORIALE

6 *di Eduardo Szegö*

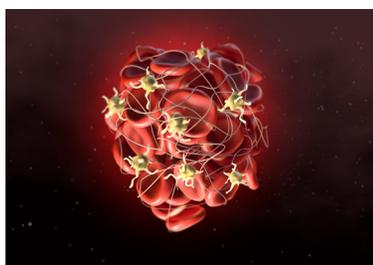
SPECIALE

8 **L'EMERGENZA COVID.** Breve storia della malattia e possibili ricadute in medicina trasfusionale.
di Vincenzo Toschi



PRIMO PIANO

12 **VIRUS E TROMBOSI, VIRUS E GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO E TRIMBOSI, RELAZIONI PERICOLOSE.**
di Lidia Rota Vender



16 **VIVERE LA MALATTIA ONCOLOGICA AI TEMPI DEL COVID-19.**
a cura di AIRC



CULTURA

18 **ANCHE L'ARTE CONTRO LE EPIDEMIE.**
di Beatrice Ferrario



20 **NOVE PASSI NEL CERCHIO.** Visita alle sculture cittadine di Milano.
di Silvano Brugnerotto





In copertina:
Illustrazione COVID-19.
L'augurio di tutti, che la
mascherina ci protegga!

VITA SANA E PREVENZIONE

24 YOGA E SALUTE *di Adriana Crisci*



26 ACNE, IL CIBO È INNOCENTE. *a cura di Sapere&Salute*



28 LA RICETTA. FIORI DI ZUCCA RIPIENI DI RISO *di Maria Papavasileiou*



30 GRAZIE, CON AMMIRAZIONE!

MODA, TENDENZE E ATTUALITA'

32 FAR SÌ CHE IL TUO ARMADIO TI PARLI OGNI MATTINA *di Anna Venere*



34 GONNA A MATRIMONIO *di Anna Venere*

RUBRICHE

36 ANNIVERSARI *50 e 100 anni in Medicina.*

38 LETTI PER VOI *3 libri selezionati*

40 LETTERE ALLA REDAZIONE

42 MEDICINA IN PILLOLE

43 CRONACA IN PILLOLE

44 IL MEDICO RISPONDE *di Vincenzo Toschi*

45 LO PSICOLOGO RISPONDE *di Francesca Boggio*

46 L'AVVOCATO RISPONDE *di Giovanni Nanetti*

VITA ASSOCIATIVA

48 FESTA DI NATALE



50 PREMI DOSCAR

54 BILANCIO E RENDICONTO

56 CONVENZIONI DOSCA

58 DOSCA A TEATRO

59 PRONTUARIO



Editoriale



Eduardo Szegö

*Presidente e
Cofondatore di DOSCA*

Care donatrici e donatori, cari lettori, eccoci al nostro tradizionale Editoriale, il primo e speriamo unico e ultimo "Al tempo del Coronavirus" (parafrasando Garcia Marquez col suo "Amore al tempo del colera") !

Questo numero de Il Donatore esce con un po' di ritardo rispetto alle previsioni per le ragioni che potete immaginare, e principalmente per la chiusura temporanea dell'attività dello stampatore.

La violenta e subitanea irruzione della pandemia da Coronavirus ha comprensibilmente impattato in modo pesante anche nel mondo della donazione di sangue, con pesanti ripercussioni sull'andamento delle donazioni e del reperimento di nuovi donatori.

“**Emergenza donazioni**”

Alle prime notizie dello sbarco del virus ai nostri confini nazionali, per di più accompagnato da scarse informazioni di carattere sanitario, e quand'anche ce n'erano, erano vaghe e contraddittorie, ha generato apprensione e timori che per quanto comprensibili erano talvolta eccessivi. Ma di fronte a crescite esponenziali di contagiati, ricoverati, anche in terapia intensiva, e soprattutto di decessi, come si poteva dare torto ai dubbi che insorgevano anche ai nostri donatori? Solo pensare di recarsi in un ospedale dove comunque cominciavano i ricoveri degli infettati, stare in contatto con altre persone, seppur osservando tutte le prescrizioni del caso, farsi siringare, insomma richiedeva avere delle maggiori certezze, che in quei primi momenti mancavano tant'è che i donatori che si presentavano a donare si contavano sulle dita di una mano. Ma fortunatamente queste certezze, grazie ai nostri validi medici, le abbiamo potute dare velocemente assicurando che il Centro donazioni è completamente isolato dalle aree di degenza, il sangue non è in nessun modo veicolo di contagio, è stata istituita la prenotazione telefonica contingentata per andare a donare evitando eccessivi assembramenti, e a tutto ciò ha fatto subito riscontro un'encomiabile risposta positiva dei nostri meravigliosi donatori, che ha ristabilito un accettabile flusso di donazioni, seppur inferiore ai nostri normali standard.

“ Plauso ai donatori ”

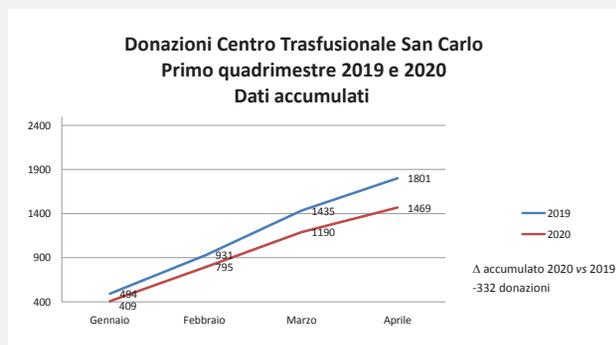
Un GRANDISSIMO GRAZIE a tutti, donatrici, donatori, personale sanitario e alla segreteria Dosca che è rimasta sempre aperta per accogliere e assistere al meglio i donatori. Non ci resta che sperare, e le premesse sembrano esserci, in un veloce ritorno alla normalità perché, pandemia a parte, di sangue continua ad essercene bisogno come sempre. Ciò detto, vi diamo notizia dell'andamento delle donazioni nell'anno 2019, seguito da un cenno all'andamento nel primo travagliato quadrimestre 2020:

- donazioni anno 2019: + 3,54 % rispetto al 2018

- nuovi donatori anno 2019: + 9,24 % rispetto al 2018

un risultato che possiamo ritenere buono se consideriamo il calo generalizzato registrato negli ultimi tempi.

Ma veniamo a quest'ultimissimo periodo, ossia il primo quadrimestre 2020, in pieno periodo Coronavirus, evidenziato dal diagramma qui sotto riportato:



- le donazioni registrano un calo di 332 sacche (-18,43%) rispetto al primo quadrimestre 2019 (considerando la totalità delle donazioni del Centro trasfusionale)

- nuovi donatori un calo di 56 unità (-26,58%) sempre rispetto al primo quadrimestre 2019 (il calo dei nuovi donatori non è da ascrivere a minor sensibilità di potenziali nuovi donatori, ma a una precisa richiesta del Centro di mettere quest'ultimi in stand by perché la loro presa in carico richiede un impegno di tempo maggiore con conseguente allungamento delle soste in sala attesa di tutti i donatori).

Una cruda proiezione di questi dati, nella non auspicabile e per altro non realistica eventualità del persistere della pandemia, lascerebbe intravedere una perdita

di 1000 e più di sacche di sangue nell'anno 2020! con le conseguenze facilmente prevedibili. Ma fermamente crediamo e speriamo che ciò non abbia a verificarsi.

Ad ogni buon conto ci sentiamo anche fiduciosi di una risposta positiva e responsabile dei nostri donatori qualora venissero adottate dal Centro Trasfusionale misure atte ad aumentare l'accettazione di un maggior numero di donatori, magari allungando gli orari di apertura del Centro, qualora ciò sia possibile all'interno delle procedure tecniche, sanitarie e logistiche dell'intero ciclo della donazione.

Tutte le altre attività di promozione e di vita associativa, come potete ben comprendere, hanno subito e ancora subiscono un forte rallentamento quando non addirittura una cancellazione. Tra queste in particolare la gita annuale dell'Associazione, solitamente prevista in giugno, che ancora non possiamo programmare non potendo prevedere le disposizioni in merito alla libera circolazione delle persone. Saremo ben lieti se potremo al più presto darvi conferma con anche indicazioni della meta e del programma della gita stessa.

Terminiamo qui questo Editoriale, scambiandoci reciprocamente un grande e forte saluto di incoraggiamento pieno di ottimismo!

"BUONA DONAZIONE A TUTTI ! "

Eduardo Szego

L'EMERGENZA COVID

BREVE STORIA DELLA MALATTIA E POSSIBILI RICADUTE IN MEDICINA TRASFUSIONALE



Vincenzo Toschi

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

Introduzione

La fine dell'anno 2019 e l'inizio del 2020 saranno ricordati nella storia per la epidemia mondiale - 'pandemia' in termine tecnico - causata un 'nuovo coronavirus' che ha radicalmente cambiato e probabilmente cambierà in futuro, in modo significativo, le nostre abitudini di vita, i nostri rapporti sociali e la nostra psicologia collettiva, con importanti ricadute negative sull'economia di molte categorie di cittadini e su quella di intere nazioni. La malattia causata da questo 'nuovo coronavirus' è nota oramai a tutti come **COVID-19** (ove **CO** sta per corona, **VI** per virus e **D** per disease, in inglese malattia). Il virus causa dell'epidemia è noto anche come SARS-CoV-2, ove **S** sta per severe, in inglese grave, **A** per acute, in inglese acuta, **R** per respiratory, in inglese respiratoria e **S** syndrome, in inglese sindrome; letteralmente: **S**indrome **R**espiratoria **A**cuta **G**rave. CoV-2 è il nome dato al virus, causa del quadro respiratorio tipico della malattia nella sua forma più grave.

Come è nata la pandemia

I primi casi sono stati descritti nei

lavoratori del mercato di Wuhan in Cina, nel quale si vendevano pesce e altri animali tra i quali **animali vivi** (Figg. 1 e 2). Wuhan è il capoluogo della provincia di Hubei ed è la settima città più grande della Cina, con una popolazione di oltre 11 milioni di persone. Oggi è considerata il centro politico, economico, finanziario, commerciale e culturale della Cina centrale, ed i voli diretti da Wuhan collegano la città anche con l'Europa e il Nord America. Nelle prime settimane di gennaio 2020 gli scienziati cinesi ed occidentali hanno individuato nei lavoratori del mercato di Wuhan un nuovo coronavirus, designato SARS-CoV-2 (vedi sopra), risultato avere una



FIGURA 1. Immagine del mercato cinese di Wuhan in Cina. Tra gli animali in vendita vi sono anche alcuni rettili vivi.



FIGURA 2. Un'altra immagine del mercato cinese di Wuhan in Cina. Tra gli animali in vendita vi sono anche volatili tra cui anatre, anch'esse vive.

sequenza del suo RNA simile almeno al 70% a quella del SARS-CoV, già in precedenza noto. Alla fine del gennaio 2020 le caratteristiche del virus non erano ancora state ben determinate, sebbene fosse accertata la capacità di trasmettersi da persona a persona. Permanevano anche incertezze sulle esatte modalità di **trasmissione dall'animale all'uomo** e sulla

patogenicità (cioè sulla capacità di creare malattia). Alla malattia associata al virus, è stata poi assegnato il nome di COVID-19. La prima segnalazione relativa al nuovo virus è avvenuta il 31 dicembre 2019, ma già l'8 dicembre sono stati osservati i primi pazienti con malattia sintomatica. Il 1 gennaio 2020 le autorità cinesi hanno disposto la chiusura del mercato e l'isolamento di coloro che presentavano segni e sintomi dell'infezione. Il primo decesso confermato da COVID-19 risale al 9

gennaio 2020, ma già pochi giorni dopo, ed in particolare il 28 gennaio 2020, si registravano più di 4.600 casi di contagio confermati in molti paesi del mondo, tra cui l'Italia, e 106 decessi, mentre il 15 febbraio

tali dati erano già saliti a 49.053 casi con 1.381 decessi. A partire dal 23 gennaio 2020, Wuhan è stata messa in quarantena con la sospensione di tutti i trasporti pubblici in entrata e in uscita dalla città, misure che il giorno seguente sono state estese anche alle vicine città di Huanggang, Ezhou, Chibi, Jingzhou e Zhijiang. Tuttavia nonostante l'adozione delle citate misure di contenimento,

l'infezione era già uscita dai confini della Cina e casi accertati di malattia sono stati di lì a poco segnalati in Italia ed, in particolare, in Lombardia.

Causa della malattia e quadro clinico

Nei primi giorni di gennaio 2020, le autorità sanitarie hanno identificato il virus responsabile dell'epidemia scoppiata a Wuhan designandolo, con il nome di SARS-CoV-2. Si tratta di un betacoronavirus facente parte della famiglia dei coronavirus. Prima di tale scoperta, si conoscevano solo sei coronavirus in grado di infettare gli esseri

umani, responsabili di una considerevole percentuale di casi di raffreddore comune e quindi associati a una sindrome di tipo influenzale, in genere di lieve entità. Il virus SARS-CoV-2 (Figg. 3 e 4) è, al contrario, causa di una presentazione clinica ben più grave con possibile esito letale. Al 31 gennaio 2020 non sono ancora ben chiare molte caratteristiche

del virus anche se è accertata la sua capacità di trasmettersi da uomo a uomo. Permangono tuttavia ancora delle incertezze sulle esatte modalità di trasmissione del virus stesso e sulla sua patogenicità, cioè sulle modalità attraverso cui il virus è capace di causare la malattia.

L'infezione dal virus SARS-CoV-2 può comportare lo sviluppo di una malattia

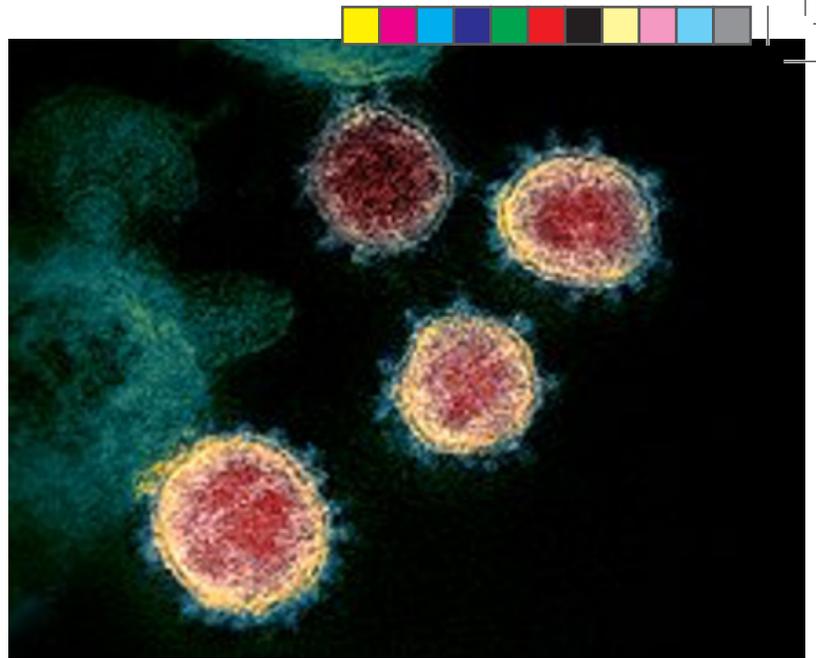


FIGURA 4. Immagine del virus SARS-CoV-2, come appare all'indagine al microscopio.

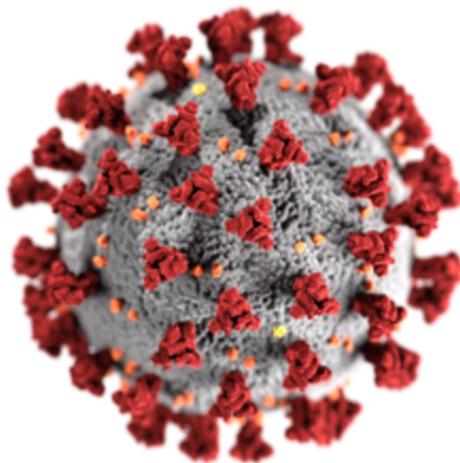


FIGURA 3. Rappresentazione schematica del virus SARS-CoV-2, divenuta oramai celebre.

che è stata chiamata, come detto, COVID-19 (Malattia da Corona Virus 2019). I pazienti affetti da tale patologia accusano sintomi simili all'influenza con febbre, mal di gola, senso di affaticamento, tosse secca, e difficoltà respiratoria. Tipiche della malattia sono l'anosmia (mancanza della sensazione dell'olfatto) e l'ageusia (mancanza della sensazione del gusto). Nei casi più gravi, spesso riscontrati in soggetti già gravati da precedenti patologie, si sviluppa una **polmonite**, con possibile insufficienza respiratoria acuta, **insufficienza renale acuta**, fino ad arrivare anche al decesso. Nei casi più gravi si può rendere necessario un trattamento finalizzato al sostegno delle funzioni vitali come la ventilazione artificiale. Il virus può causare anche lesioni acute a carico del **muscolo cardiaco** e danni cronici al sistema cardiovascolare. Danni cardiaci acuti sono stati riscontrati nel 12% delle persone infette ricoverate in ospedale a Wuhan, in Cina, ed è più frequente nei casi gravi. Il tasso di sintomi cardiovascolari è elevato, a causa della risposta infiammatoria generalizzata e dei disturbi del sistema immunitario che si verificano durante la progressione della malattia. Un'alta incidenza di **trombosi** ed in particolare di trombosi venosa profonda e di embolia polmonare è stata riscontrata in pazienti in terapia intensiva con infezioni COVID-19 ed è

SPECIALE

correlata a una prognosi sfavorevole. L'incidenza di tale complicanza può arrivare fino al 25-30% dei casi. Il tasso di letalità apparente, a livello globale, da una stima dell'OMS del 3 marzo 2020, è del 3,4%, mentre in precedenza

verso la propria bocca o verso il naso o gli occhi. Il virus, in condizioni ideali, può infatti persistere su diverse superfici per ore o giorni. Sebbene i virus respiratori siano trasmissibili solitamente quando il soggetto malato presenta anche i sintomi, sembrerebbe che il SARS-CoV-2 possa diffondersi anche in occasione di un contatto ravvicinato con un paziente asintomatico. Sarebbe infine stata documentata una trasmissione oro-fecale del virus e cioè una trasmissione attraverso le feci del soggetto malato.

Nel gennaio 2020, alcuni ricercatori hanno pubblicato un articolo nel quale verrebbe dimostrata

Conclusioni ed implicazioni in medicina trasfusionale

La medicina trasfusionale è potenzialmente in grado di dare un contributo fondamentale nel modificare la storia naturale dell'infezione da COVID-19. Studi preliminari hanno infatti dimostrato che il plasma dei soggetti convalescenti, recentemente guariti dall'infezione e dotati di un titolo di anticorpi 'neutralizzanti' il virus sufficientemente elevato, se infuso ad un soggetto con COVID-19 in atto, **sarebbe in grado di indurre nel ricevente un drammatico miglioramento del quadro clinico** ed in particolare delle complicanze respiratorie indotte dalla malattia. Il plasma 'iperimmune' viene ottenuto dal soggetto convalescente attraverso una normale metodica di aferesi (plasmaferesi). Il donatore potrebbe pertanto essere un donatore che già svolge abitualmente attività di donazione periodica e che è andato incontro ad infezione da COVID-19, oppure potrebbe essere un paziente che, una volta guarito dall'infezione, viene invitato a diventare donatore del proprio plasma e che, successivamente, attraverso tale approccio potrebbe proseguire la propria attività donazionale. Attualmente studi clinici sono in corso al fine di dimostrare con sicurezza il ruolo terapeutico del plasma 'iperimmune' nel trattamento dei pazienti con COVID-19. L'emergenza coronavirus potrebbe in tal modo, nel soggetto che non si è mai accostato al mondo della donazione, costituire una opportunità per contribuire concretamente a salvare una vita umana e ad indurlo a modificare successivamente il proprio stile di vita diventando donatore periodico.

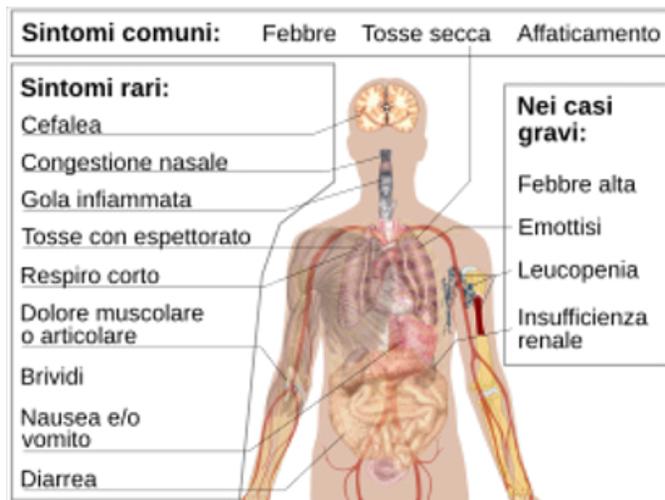


FIGURA 5. Schema che indica il quadro clinico della SARS-CoV-2 (COVID-19).

era stimato al 2%. Al momento non esiste nessun trattamento o vaccino disponibile per la malattia. Il periodo di incubazione, infine, (e cioè il tempo che intercorre tra l'infezione e l'insorgenza dei sintomi) varia da 1 a 14 giorni, sebbene sia più comunemente attorno ai 5 giorni. La figura 5 riassume i principali sintomi della malattia COVID-19.

Trasmissione della malattia e serbatoio biologico

Si ritiene che COVID-19 sia una malattia di origine zoonotica (zoonosi), ma attualmente (febbraio 2020) la modalità di trasmissione predominante è fra uomo e uomo, generalmente attraverso goccioline respiratorie (droplet) che le persone emettono starnutando o tossendo, e che in seguito vengono ispirate da un altro soggetto. Questa è la ragione per la quale viene prescritto l'uso della mascherina al fine di contenere il contagio. È possibile infettarsi anche dopo aver toccato superfici od oggetti ove sia presente il virus, portando poi le mani

la trasmissione del virus da pipistrelli, galline, ricci, pangolini e da due specie di serpenti all'uomo. Ulteriori studi hanno inoltre suggerito che il SARS-CoV-2 si sia originato a seguito della "ricombinazione di un virus che tipicamente infetta pipistrelli e serpenti". Non è, infine, stato ancora stato confermato quale possa essere il serbatoio naturale del virus nella fauna selvatica e l'ospite intermedio che lo ha trasmesso agli esseri umani.

Diagnosi

La diagnosi certa della malattia si fa attraverso la dimostrazione diretta del virus (o meglio del genoma o acido nucleico del virus, l'RNA) attraverso l'esecuzione del tampone rino-faringeo. La dimostrazione degli anticorpi attraverso i test ELISA classici è in fase di messa a punto e, al momento, non se ne conosce il significato diagnostico.

“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



PRIMO PIANO

Per cortese concessione di SALTO, periodico di ALT, Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari

di Lidia Rota Vender



Lidia Rota Vender

Specialista in Ematologia e Malattie cardiovascolari da Trombosi. Presidente e Fondatrice di ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus www.trombosi.org, dal 1987 con l'obiettivo di migliorare la conoscenza dei medici nel campo delle malattie da Trombosi, di diffondere cultura sull'importanza della Trombosi, di avviare e realizzare programmi di educazione della popolazione al controllo dei fattori di rischio modificabili e di promuovere un approccio multidisciplinare a tali malattie, di finanziare progetti di ricerca scientifica mirati a migliorare la conoscenza dei meccanismi fisiopatogenetici che generano Trombosi.

VIRUS E TROMBOSI, VIRUS E GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO E TROMBOSI, RELAZIONI PERICOLOSE



www.trombosi.org

Emostasi è il termine corretto che definisce il complesso sistema che permette al sangue di scorrere fluido in condizioni normali, e di cambiare stato fisico coagulando quando serve: per guarire una ferita, un tessuto infiammato o infetto. Questo sistema dipende in parte dai **codici genetici ereditati** dai nostri genitori: possiamo avere un sangue che "geneticamente" tende a rimanere perfettamente in equilibrio, coagulando solo quando deve, oppure tende a coagulare meno del normale causando emorragie, o più del normale, formando trombi. L'equilibrio del sangue fra la tendenza a coagulare troppo o troppo poco dipende non solo dalla genetica **ma anche da molti fattori**, che possono cambiare nel tempo e/o in situazioni particolari: numero e funzione delle piastrine, aumento dei fattori pro-coagulanti, calo dei fattori anticoagulanti, interferenze causate da infiammazione e/o infezione. Sono tutte alterazioni che possono aumentare la tendenza del sangue a formare trombi. I Trombi sono coaguli di sangue che si formano nelle arterie e nelle vene di qualunque parte del corpo e causano Ischemia, Infarto, Ictus cerebrale, Trombosi nelle vene e nelle arterie. Spesso liberano frammenti chiamati emboli che causano Trombosi e Ischemia in organi lontani dalla sede in cui il Trombo si è formato. È noto che **le sindromi influenzali aumentano la probabilità di Infarto del miocardio**.

Nella ricerca dei meccanismi che possono determinare questo aumento, un gruppo di ricercatori ha dimostrato che le piastrine interagiscono con i globuli bianchi attivati dall'aggressione da parte del virus e che questa interazione attiva anche la formazione di Trombi. Lo studio eseguito su 18 pazienti colpiti da virus influenzale di tipo A ha dimostrato al microscopio elettronico che le piastrine

interagiscono con i globuli bianchi, e molte di esse contengono particelle del virus, e si attivano accelerando la formazione di Trombi. La reazione precoce dell'organismo colpito da influenza coinvolge quindi non solo i **globuli bianchi**, la nostra prima linea di difesa nei confronti dell'aggressore, ma anche le **piastrine**, che interagiscono con la reazione immunitaria all'attacco del virus, ma contemporaneamente aumentano la **tendenza del sangue a coagulare**, causando Trombosi nel sistema vascolare.

Fonte: Nature Communications
The role of platelets in mediating a response to human influenza infection Milka Koupenova (1), Heather A. Corkrey (1), Olga Vitseva (1), Giorgia Manni (2), Catherine J. Pang (3), Lauren Clancy (1), Chen Yao (4), Jeffrey Rade (1), Daniel Levy (4), Jennifer P. Wang (3), Robert W. Finberg (3), Evelyn A. Kurt-Jones (3) & Jane E. Freedman (1).

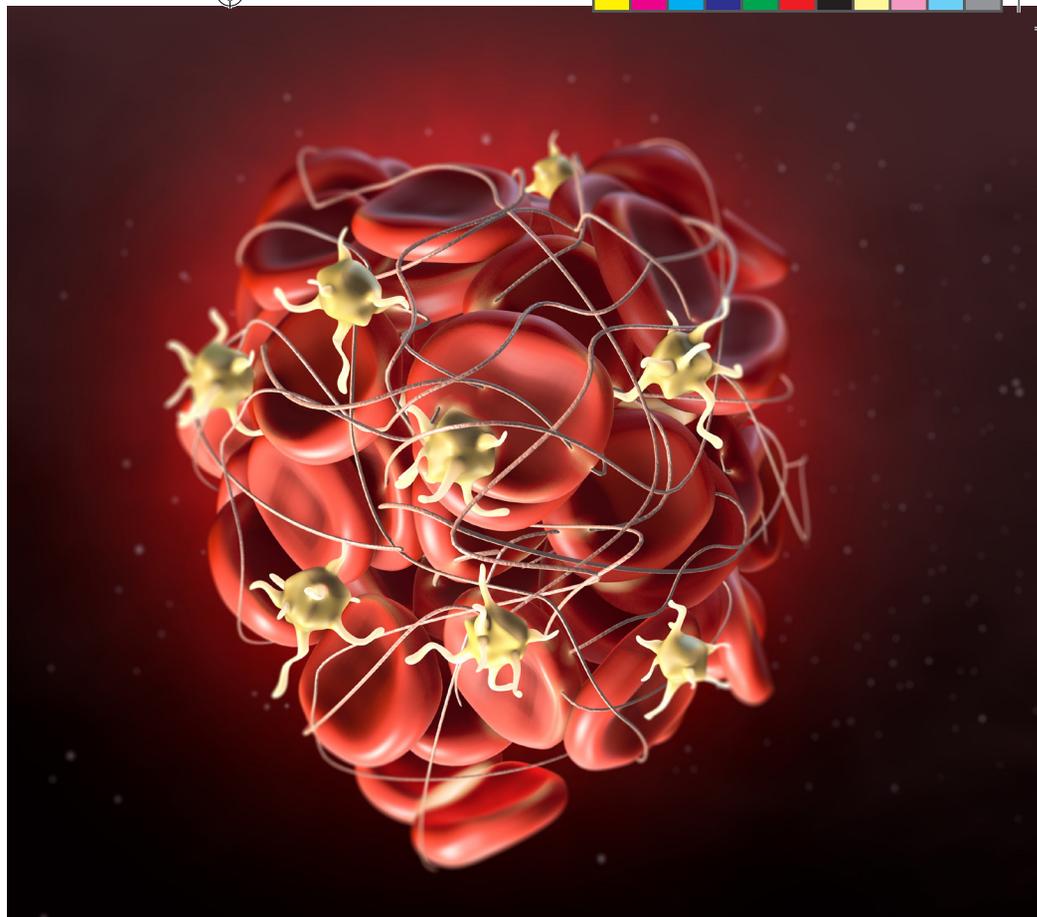
I virus influenzali entrano nell'organismo attraverso le vie respiratorie, e da qui nel sangue dove i meccanismi dell'immunità iniziano la battaglia per la guarigione: grappoli di **piastrine e globuli bianchi**, che combattono per eliminare il virus e risolvere l'infezione,

diventano quindi potenziali attivatori della formazione di Trombi, che possono occludere le coronarie e provocare Infarto del miocardio.

Per quanto riguarda il Coronavirus, uno studio in corso di pubblicazione è stato eseguito su 183 pazienti con COVID-19 ricoverati all'ospedale Tongji di Wuhan, nei quali sono state rilevate importanti **alterazioni del sistema dell'emostasi** con aumento dei **fattori pro-coagulanti** e un calo significativo degli **anticoagulanti** naturali, e variazioni nel numero e nell'attività delle piastrine.

Dunque dal punto di vista della coagulazione il COVID-19 interferisce con la normale attività del sistema dell'emostasi, aumentando la probabilità di **complicanze cardiovascolari** gravi, in particolare in pazienti con scompenso cardiaco, precedente Infarto del miocardio o altra malattia causata da Trombosi, venosa o arteriosa.

Fonte: *Thrombosis and Haemostasis*, in corso di pubblicazione.



PRIMO PIANO

VIRUS E GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO E TROMBOSI

Mentre il Coronavirus COVID-19 si diffonde in tutti i Paesi del mondo, tutti noi stiamo ancora cercando di conoscerlo e di capire come difenderci. L'unica cosa veramente certa e importante in questo momento è che il virus ha una potentissima capacità di diffusione, e che le uniche armi che dobbiamo mettere in campo sono le regole che ci chiedono di **lavarci le mani e stare a casa** lontano da tutti rispettando la distanza di circa due metri (un metro potrebbe non essere sufficiente).

Molte donne fortunate in questo periodo sono in dolce attesa e sono spaventate dalla possibilità di essere contagiate o di contagiare a loro volta, in quanto molti di noi potrebbero essere positivi al virus ma non lo sanno, perché non hanno sintomi. Per non farci prendere dal panico ma usare l'intelligenza, riportiamo le informazioni da una fonte autorevole come il **CDC - Center for Disease Control USA**.

UNA DONNA IN GRAVIDANZA HA UN RISCHIO AUMENTATO DI ESSERE COLPITA DA COVID-19? E SE VIENE INFETTATA DAL VIRUS È PIÙ FRAGILE RISPETTO A SÉ STESSA QUANDO NON ERA IN GRAVIDANZA?

Non sappiamo se una donna in gravidanza sia più facilmente attaccabile dal virus rispetto alla popolazione generale e nemmeno se, in caso di infezione, possa avere manifestazioni più serie di chi non è in gravidanza. Sappiamo che la gravidanza provoca **cambiamenti molto significativi nel corpo** della donna, che possono aumentare la probabilità di infezioni di vario tipo. Sappiamo anche che alcune infezioni comuni che colpiscono le vie respiratorie nella

donna in gravidanza, come le sindromi influenzali, possono manifestarsi con sintomi più significativi rispetto a una infezione in periodo non di gravidanza. È quindi particolarmente **importante che le donne in gravidanza si proteggano dal rischio** di qualunque infezione e a maggior ragione dell'infezione da Coronavirus rimanendo a casa, evitando qualunque contatto ravvicinato con altri e rispettando **norme igieniche molto strette**, come:

- lavarsi spesso le mani
- stare assolutamente lontane da persone che tossiscono o starnutiscono o hanno febbre
- evitare qualunque contatto con persone potenzialmente infette che non sanno di esserlo.

Le regole imposte (non suggerite, ma imposte) dalla OMS/Organizzazione Mondiale della Sanità e dal nostro Ministero della Salute devono quindi essere rispettate in modo molto disciplinato dalle donne in gravidanza.

IL COVID-19 PUÒ DANNEGGIARE LA GRAVIDANZA?

Non lo sappiamo, e non sappiamo se il virus, una volta entrato nel nostro corpo, possa causare danni al bambino durante la gravidanza o dopo la sua nascita.

COME COMPORTARSI DURANTE GRAVIDANZA E IL PARTO? PUÒ IL VIRUS PASSARE DALLA MADRE AL FETO?

Non lo sappiamo: ad oggi nessun bambino nato da madre infettata da COVID-19 è risultato positivo al COVID-19. Per quanto ad oggi noto in nessun caso il virus è stato trovato nel liquido amniotico o nel latte materno.

L'INFEZIONE DA COVID-19 SE COLPISCE LA MADRE PUÒ DANNEGGIARE IL BAMBINO?

Ad oggi non sappiamo quali siano i rischi per il bambino che nasce da una madre infettata dal COVID-19: sono stati riportati pochissimi casi nei quali si è avuto un parto prima del termine, ma non è ancora chiaro se questo fosse dovuto specificamente alla presenza del COVID-19 nella madre.

In conclusione, questo virus è nuovo per noi, anche se appartiene alla famiglia dei Coronavirus dei quali conosciamo alcuni membri. Al momento attuale le donne in gravidanza devono essere particolarmente attente a **non entrare in contatto con persone infette e nemmeno con persone potenzialmente infette**. Quindi in attesa che anche i medici capiscano di più in merito a questo nuovo nemico si raccomanda che le donne stiano a casa, non vadano al supermercato se possibile, limitino in modo categorico il contatto con estranei e famigliari e si proteggano osservando scrupolosamente le norme igieniche imposte a tutti noi.

ALLATTAMENTO AL SENO: ISTRUZIONI PER DONNE CON INFEZIONE DA COVID-19 CONFERMATA O IN ATTESA DI TAMPONE PER DUBBIA INFEZIONE.

Le istruzioni che seguono sono provvisorie e riguardano donne che allattano al seno e sono positive al COVID-19 o siano in attesa dei risultati del tampone per sospetta infezione. Sul sito di CDC potrete trovare eventuali aggiornamenti nei prossimi giorni: anche i medici devono imparare a conoscere questo virus e non hanno risposte per tutto.



IL VIRUS SI TRASMETTE NEL LATTE MATERNO?

Ad oggi sappiamo che il virus si trasmette quando una persona infetta emette le goccioline di vapore quando respira, tossisce, starnutisce, con meccanismi simili a quelli con cui si trasmettono i virus influenzali che ben conosciamo, come altri germi che provocano malattie respiratorie (bronchiti, polmoniti, raffreddori).

Abbiamo poche ricerche disponibili che abbiano studiato specificamente le donne: ma sappiamo che nei pochi casi studiati per il COVID-19 e nei casi di donne infettate da SARS CoV, membro della stessa famiglia dei Coronavirus, non è stato trovato il virus nel latte materno. Ma **non sappiamo se la madre infetta dal virus può trasmettere il virus al figlio attraverso il latte materno**. Sappiamo che il latte materno protegge il figlio da molte malattie. Non possiamo quindi affermare con certezza che la madre infetta possa trasmettere il virus

al figlio durante l'allattamento al seno. Non per ora, almeno.

NEI PRIMISSIMI GIORNI DOPO IL PARTO IL CDC RACCOMANDA CHE UNA MADRE PORTATRICE DEL VIRUS, ANCHE SE SENZA SINTOMI, CONTINUI AD ALLATTARE AL SENO MA PRENDENDO TUTTE LE PRECAUZIONI IGIENICHE CHE EVITANO DI PASSARE IL VIRUS AL BAMBINO ATTRAVERSO LE MANI, IL RESPIRO E GLI INDUMENTI.

Al momento attuale le istruzioni disponibili sono quelle pubblicate sul sito di CDC che verranno costantemente aggiornate in funzione delle pubblicazioni scientificamente provate e certe. Il latte materno è una importante fonte di nutrienti per il neonato. Ma troppe cose ancora non sappiamo sul COVID-19. Dovrebbe essere la madre portatrice del virus a condividere con i famigliari e con il proprio medico la decisione se cominciare o continuare ad allattare

oppure no, ma certamente deve essere molto attenta nel prendere tutte le precauzioni possibili per non trasmettere il virus al bambino con le norme di igiene che vengono continuamente ribadite, lavandosi accuratamente le mani prima di toccarlo e indossando una mascherina mentre allatta. Se prevede di usare il tiralatte, la madre deve accuratamente lavarsi le mani prima di toccare il tiralatte o il biberon e seguire le **istruzioni per disinfettare accuratamente** questi strumenti prima di riutilizzarli e se possibile affidare il compito di dare il biberon al bambino a un famigliare non infetto e asintomatico.



VIVERE LA MALATTIA ONCOLOGICA AI TEMPI DEL COVID-19

QUALE IMPATTO PSICOLOGICO PUÒ AVERE LA PANDEMIA DI COVID-19 NEI PAZIENTI ONCOLOGICI, COME AFFRONTARLO E A CHI CHIEDERE AIUTO.

Una vicenda eccezionale come quella che stiamo vivendo a causa della pandemia di Covid-19 ha un impatto psicologico forte su tutta la popolazione, suscitando in molti paura o frustrazione o rabbia, o tutte le emozioni insieme. **Ancora più complicata è la situazione emotiva di persone come i malati oncologici, che insieme all'ansia per il rischio di pandemia stanno affrontando un tumore.** Per un aiuto in un momento così difficile vi possono essere sia strategie individuali, sia centri di supporto psicologico a cui appoggiarsi. Abbiamo chiesto qualche consiglio a Florence Didier, psicologa e psicoterapeuta presso la Divisione di psiconcologia dell'Istituto europeo di oncologia (IEO) di Milano.

FASI DIVERSE

I pazienti oncologici non sono tutti uguali. Possono trovarsi a fronteggiare l'emergenza Covid-19 in diverse fasi della malattia tumorale, e inoltre possono avere personalità e temperamenti differenti.

"Nel paziente che è già lontano dalla diagnosi, questa situazione collettiva sta riattivando temi e timori già affrontati a livello personale" spiega Florence Didier. Si tratta di persone che

si sono già confrontate con un evento traumatico, con il sentimento di pericolo, il senso di minaccia della morte e uno stato di allarme. Lo hanno fatto nel momento in cui nella loro vita è arrivata la diagnosi di tumore. Il paziente che è in chemioterapia o radioterapia è invece già entrato in un percorso che lo aiuta a riprendere il senso di controllo, è nella cosiddetta fase di adattamento. È quindi attrezzato per gestire una buona dose di stress e mettere in moto i meccanismi di resilienza, cioè di adattamento alla situazione", seppure il timore di Covid-19 può mettere a dura prova anche la più forte determinazione.

Diversa è la condizione di chi è all'inizio del percorso oncologico. **"Nel paziente che è in fase diagnostica si cumulano due tipi di trauma: quello della propria malattia e quello legato a ciò che sta accadendo a causa della pandemia.** Il malato deve attrezzarsi per gestire emotivamente sia il tumore sia il sentimento collettivo, quindi in un certo senso deve fare una doppia fatica".

Secondo Didier, tra le ansie che possono colpire i pazienti oncologici non sembra essere frequente quella di non potersi curare. "Tutto è organizzato in modo da riuscire a portare avanti

le cure anche in questa situazione di emergenza. Le chirurgie e le terapie oncologiche vengono regolarmente effettuate se indispensabili. Sono stati invece sospesi e rimandati i controlli e gli esami non strettamente necessari nell'immediato." È comunque possibile che, in alcune zone d'Italia e in alcuni ospedali particolarmente coinvolti nella gestione dell'emergenza, alcune terapie siano state posticipate, sempre dopo aver considerato il bilancio tra rischi e benefici per il malato.

IL SENSO DI SOLITUDINE

I pazienti che in seguito a una diagnosi recente vengono ricoverati per l'intervento chirurgico di rimozione del tumore, vivono un'esperienza molto diversa rispetto a quella che avrebbero vissuto prima dello scoppio dell'epidemia. **"L'ospedale è diventato un luogo blindato. Se un paziente deve sottoporsi a una terapia o a degli esami, i familiari non possono accompagnarlo all'interno della struttura. Nell'ospedale in cui lavoro, i pazienti ricoverati in chirurgia possono essere visitati solo da un familiare, sempre lo stesso, all'ora di cena.** Ciò crea un grande senso di solitudine".





Nella fase chirurgica il paziente sente il bisogno di affidarsi all'équipe e ai familiari per recuperare le forze e l'autonomia. "Oggi, per buoni motivi, ovvero per proteggere pazienti, visitatori e personale medico-sanitario, la famiglia non può essere presente. Vengono così a mancare il calore, la fisicità, il supporto emotivo con le parole e con gli abbracci. L'équipe deve essere molto attenta nell'accudimento, ma in ogni caso non può sostituirsi alla famiglia." **I pazienti vengono incoraggiati a utilizzare le videochiamate anche se non le avevano mai usate prima, per compensare l'assenza fisica delle persone care.**

La situazione è ancora più difficile per chi è geograficamente lontano dalla propria casa. Se la famiglia non ha potuto organizzarsi per trascorrere la quarantena vicino al paziente, questo non può contare nemmeno su una breve visita. "Il nucleo familiare, gli affetti più profondi rappresentano una base sicura. Quando viene a mancare, il paziente fa fatica, una fatica la cui entità dipende da tanti fattori: la personalità, il contesto, la fase della malattia, la prognosi."

CONSIGLI PRATICI PER I PAZIENTI (E NON SOLO)

In questa emergenza sanitaria la quotidianità è cambiata per tutti: si può uscire di casa solo per esigenze specifiche e stabilite per decreto, bisogna lavorare in remoto quando possibile e praticare il distanziamento sociale fra le persone. I pazienti con malattie croniche, essendo fragili, sono già abituati ad alcune di queste misure. **Molti pazienti oncologici, per esempio, possono essere immunodepressi a causa della chemioterapia o particolarmente vulnerabili dopo un intervento chirurgico, e per questo sono già molto attenti a fare attenzione nei contatti sociali.** I suggerimenti che vengono dati loro in questo momento possono essere utili anche alla popolazione generale. **"Incoraggiamo i pazienti a crearsi delle abitudini dentro casa il più simile possibili a quelle consuete.** Questo dà un senso di sicurezza, aiuta a recuperare il controllo. È importante porsi degli

obiettivi realistici nel corso della giornata e mantenere regolari i ritmi di sonno-veglia e gli orari dei pasti." Va bene cercare informazioni su canali autorevoli riguardo a quanto sta succedendo, tuttavia è preferibile adottare alcune cautele. "Meglio farlo solo una volta al giorno, e possibilmente non di sera."

È importante inoltre curare il proprio benessere cercando di distrarsi. **"Pur dentro casa, bisogna regalarsi dei momenti di svago.** Avere più tempo a disposizione può portare alcune persone a recuperare gli hobby abbandonati. Anche questo fa parte del ritrovato piacere di vivere la giornata, al di là del trauma collettivo e di quello personale." Nei momenti di sconforto può aiutare fare qualche telefonata. "Consigliamo di contattare le persone care positive. Sottolineo la parola 'positive' perché in certi momenti abbiamo bisogno di orientare i nostri contatti, scegliendo chi chiamare per non terminare la telefonata ancora più angosciati".

IL SOSTEGNO DELLO SPECIALISTA

Per coloro che hanno difficoltà a gestire i timori legati all'attuale emergenza sanitaria, un aiuto importante può arrivare dagli psicologi e dagli psicoterapeuti. **"Molte associazioni e ospedali, incluso lo IEO, hanno attivato dei centri di supporto psicologico a distanza, mediante comunicazione telefonica o telematica.** Sono modalità che erano già utilizzate in precedenza, ma che oggi sono state potenziate perché il rapporto personale è diventato fonte di pericolo sia per il paziente sia per l'operatore. Il telefono e la videochiamata permettono di entrare in contatto in totale sicurezza e di sostenere anche i familiari dei pazienti oncologici che non possono entrare in istituto.

Il Consiglio nazionale ordine psicologi (CNOP) si è mobilitato per fornire un



supporto psicologico rivolto a tutta la popolazione, naturalmente per chi lo desidera. Dal sito del Consiglio è possibile scaricare una guida in 20 punti per affrontare la situazione con un migliore atteggiamento psicologico e gestire lo stress legato all'emergenza Covid-19. Sul sito sono reperibili anche molti altri materiali prodotti dagli ordini territoriali e da associazioni e società scientifiche.

Il CNOP ha inoltre promosso l'iniziativa #psicologionline. Grazie a un motore di ricerca è possibile visualizzare e raggiungere tutti gli psicologi e gli psicoterapeuti disponibili per interventi a distanza.

La Croce rossa italiana - Comitato regionale Lombardia, assieme all'Ordine degli psicologi della Lombardia, ha attivato un numero di telefono (02.82396234, attivo tutti i giorni dalle 9 alle 18) dedicato all'ascolto e al supporto psicologico per cittadini e operatori sanitari colpiti dall'emergenza sanitaria. Informazioni riguardo ad altre iniziative regionali sono reperibili sul sito del Ministero della salute.

Per quanto riguarda più nello specifico i malati di cancro, molti centri oncologici hanno potenziato i propri servizi di supporto psicologico, istituendo unità di crisi dirette non solo ai pazienti con tumore, ma anche alle famiglie dei malati. Si consiglia di visitare il sito internet del centro oncologico da cui si è seguiti per verificare come accedere ai servizi.



ANCHE L'ARTE CONTRO LE EPIDEMIE



Ranverso, Buttigliera Alta (TO), Precettoria di Sant'Antonio

Vi invito a programmare appena sarà possibile una **gita a Ranverso**, situata in un'area collinare e boschiva a pochi km da Torino, dov'è custodito il bellissimo **polittico di Defendente Ferrari** donato alla Precettoria di Sant'Antonio dalla città di Moncalieri nel 1531, e dedicato alla Madonna con il Bambino e i santi Antonio, Bernardino da Siena, Sebastiano e Rocco, per ottenere protezione contro l'epidemia che proprio in quell'anno si era scatenata in città. Quando il gioco si faceva duro, e - come scrive la mia amica Serena Fumeroche segue la comunicazione e la progettazione delle attività culturali di questo bellissimo sito - veniva il momento di calare gli assi, i santi

ausiliatori erano pronti a intervenire contro flagelli e calamità di ogni sorta, soprattutto in caso delle più diffuse epidemie pestilenziali. Così venivano invocati quali procuratori della divinità, e **guardare una loro immagine era considerato quasi sufficiente protezione contro il male stesso**. I santi erano sempre nel mezzo della vita medievale, in cui erano piuttosto **diretti donatori delle grazie** che intercessori presso il divino: gli attributi di ciascuno, sempre ben evidenziati dalla raffigurazione artistica - dove i **santi acquisiscono straordinaria corporeità**, processo che si era cominciato ad avviare con il culto e il possesso delle reliquie - semplificavano l'identificazione e stimolavano la fantasia, stabilendo un senso di sicurezza e familiarità: celebrando il sontuoso Autunno del Medioevo, Huizinga spiega che proprio grazie al proliferare delle immagini d'arte che li ritraevano, si venne a creare una zona neutra di calma e serena fede tra le estasi della contemplazione di Dio e i dolci brividi dell'amore per Gesù, e gli orrendi fantasmi suscitati dalla paura del demonio e della stregoneria.



Beatrice Ferrario

Storico dell'Arte e Guida Turistica abilitata per la Provincia di Milano, assistente personale di un noto divulgatore d'arte per più di 12 anni, sto proseguendo con soddisfazione la mia attività di Agente Immobiliare: l'arte e le sue storie restano tuttavia un grande passione, che continuo a coltivare anche sul Donatore, a cui va tutta la mia gratitudine, e con la rubrica settimanale "Case nell'arte, arte delle case" sulla mia pagina Facebook.

facebook.com/
beatrice.c.ferrario



Defendente Ferrari, Polittico con Natività e Santi, 1531, olio su tavola.



Beato Angelico, Cristo deriso, 1438 -1440

Già a partire dalla metà del XII secolo si hanno notizie di una cappella situata presso un **RivusInversus**, un canale situato a nord delle colline moreniche e inverso rispetto alla direzione sud, ma la nascita del complesso monastico risale agli ultimi decenni del XIII secolo, quando è documentata nel 1188 la donazione di quel terreno ai canonici regolari di Sant'Antonio di Vienne, città nel Delfinato francese, da parte di Umberto III di Savoia, perché vi creassero la precettoria di cui ancora oggi rimangono vari edifici disposti a corte, tra cui la facciata dell'ospedale, il monastero con parte del chiostro e la chiesa abbaziale con i portali ornati dalle splendide ghimberghe in cotto di gusto tardogotico francese, risalente ai completamenti dell'ultimo quarto del XV secolo. I pregevoli interni della chiesa e della sagrestia mostrano uno dei capolavori della scuola tardogotica piemontese nei diversi affreschi realizzati da Giacomo Jaquerio intorno al secondo decennio del XV secolo. La Salita al Calvario è particolarmente realistica nella sua sofferta crudeltà: i carnefici hanno volti grotteschi e stralunati nella loro ignoranza, che contrasta in maniera stridente con la consapevole sofferenza del Cristo di dolore, lacero e

piagato come uno degli appestati che si evitano per strada, perenne monito per lo spettatore: queste piaghe che il Salvatore ha già conosciuto sulle sue carni un domani potrebbero essere le tue! Il concetto è anche ribadito nella raffigurazione di Cristo nel sepolcro con gli strumenti del suo martirio, che offre una contemplazione sospesa e rarefatta del mistero eternizzato del tutto simile all'astrazione del Cristo deriso che negli stessi anni il Beato Angelico aveva dipinto per il convento di San Marco a Firenze.

Il complesso era appositamente situato sulla via Francigena, e fungeva da ricovero e lazzaretto per i pellegrini. Era gestito dagli Antoniani, un ordine ospedaliero monastico-militare specialmente dedicato alla malattia del "fuoco sacro", che dal santo ispiratore dell'ordine prendeva anche il nome di fuoco di Sant'Antonio. Il polittico a lui dedicato è situato nel luogo più sacro del complesso, al centro del presbiterio. Ai piedi di sant'Antonio si trovano a sinistra le fiamme vive che evocano la malattia, sulla destra un maiale, perché con il grasso di questi animali si faceva un unguento usato quale emolliente per l'infiammazione, e cura contro l'espandersi delle piaghe infette in caso di pestilenze, unito alle apprezzabili misure di isolamento che vi si praticavano. Vi è poi **san Rocco con il suo fedele cane, sempre in prima**



Giacomo Jaquerio, particolare con brano di vita contadina, prima metà del XV secolo



Giacomo Jaquerio, Cristo nel sepolcro con gli strumenti del suo martirio, prima metà del XV secolo.

linea contro le epidemie per il suo aspetto di comune pellegrino con il bubbone sulla coscia, che portava alla facile identificazione con la peste, così come i buchi delle frecce nelle candide carni di san Sebastiano, mentre di san Bernardino le stimate assolvevano la cruenta funzione identificatoria con Cristo, di cui mostra il monogramma raggiato.

Defendente Ferrari li schiera tutti e quattro a contorno alla scena di natività in cui la Sacra Famiglia, l'arcangelo dell'annunciazione Gabriele e due angeli bambini trovano riparo, ospitalità e protezione sotto ai portici di un'elegante città rinascimentale, in cui Moncalieri stessa vuole identificarsi. L'evocazione degli ordini classici dell'antichità serve anche quale indicazione del paganesimo prima della venuta di Cristo, che è ora in rovina perché solo il Redentore - che sulla cimasa emerge dal sepolcro - può salvare e vivificare l'umanità penitente, qui rappresentata dai cittadini adoranti sulla sinistra, da un pastore con un agnello in braccio e da una mamma che accompagna un bimbo in fondo al cannocchiale dello sfondo prospettico. La primavera sta arrivando, le erbe nuove si insinuano tra le pietre sconnesse e la campagna è verdeggianti. Sui tetti, sotto al cielo azzurro di aprile, un nido vuoto aspetta il ritorno delle cicogne.

Anche a Milano sono tornate rondini.

NOVE PASSI NEL CERCHIO

VISITA ALLE SCULTURE CITTADINE DI MILANO

Chi non è più giovanissimo ricorderà le cartoline illustrate, ormai scomparse dalla circolazione, soppiantate dal cellulare che permette di fare la foto e inviarla in real time senza neppure il fastidio di applicare il francobollo. E comunque quelle cartoline illustrate riproducevano le immagini delle più rappresentative realtà delle città, ossia chiese, palazzi, e in particolare i monumenti e le statue in quanto caratterizzano e distinguono molto una città da un'altra. E a questi ultimi, i monumenti, abbiamo chiesto al Professor Brugnerotto di rivolgere la sua erudita attenzione.

A Milano però pare esistano un centinaio tra monumenti, statue, busti marmorei e lapidi commemorative, e ovviamente non si potevano censire e commentare tutte in questo contesto, per cui ci è stato proposto dal Professore, e a voi lo riproponiamo, un simpatico "ritratto" di alcune tra le più significative e storiche statue, che ci auguriamo funga da stimolo a passar loro accanto ed ammirarle.

Scrivere sui monumenti di Milano è impresa impossibile per un testo che non sia un poderoso tomo, e dunque questo breve articolo non ne ha la pretesa. **Ho quindi deciso di concentrarmi sulle sculture cittadine**, escludendo tutti gli altri manufatti che potessero essere definiti "monumenti" (dalle piccole edicole storiche ai grandi edifici della città). All'interno di questa categoria, già di per sé ampia, **mi sono concentrato su nove opere** che, più di altre, hanno da sempre colpito il mio immaginario. Si tratta dunque di una scelta arbitraria, basata sul mio personale gusto, che non pretende di seguire un percorso storico e cronologico preciso. Il che, a pensarci bene, è esattamente la condizione del cittadino o del visitatore che si muove in città e che, vagando per le vie e per le piazze, si trova ad osservare opere di periodi e stili molto diversi. Per spiacevole coincidenza mi trovo a scrivere in piena emergenza coronavirus, e ho scelto di

iniziare questa carrellata dalla **statua eretta in onore di Alessandro Manzoni in piazza San Fedele**. Manzoni, nelle pagine finali de "I promessi sposi", descrive gli effetti della terribile epidemia di peste che si diffuse a Milano fra il 1630 e il 1631, lasciandoci una testimonianza impressionante delle conseguenze del morbo, compresa la lugubre "caccia agli untori" scatenata dalla paura che serpeggiava fra la gente del tempo. Mi è parso di cogliere una certa analogia psicologica con quell'antico evento, ed ecco perché ho deciso di iniziare questa breve panoramica proprio dalla statua del celebre scrittore.

Il monumento ad Alessandro Manzoni fu eretto nel 1883, dieci anni dopo la morte del grande letterato. Il 6 gennaio del 1873, mentre si recava a messa, lo scrittore era infatti scivolato sui gradini della chiesa di San Fedele, procurandosi un ematoma cerebrale che qualche mese dopo (22

maggio) lo avrebbe portato alla morte. La statua, opera dello scultore Francesco Barzaghi, è un bronzo di 18 tonnellate con mescola di stagno che poggia su un semplice piedistallo squadrato. Il Manzoni è colto nell'atto del camminare, con la gamba sinistra leggermente in avanti, e l'impressione è che ancora oggi



di Silvano Brugnerotto



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.



stia passeggiando, il volto assorto, fra le strade di Milano. La mano sinistra, posta dietro la schiena, stringe le "Georgiche" di Virgilio, in un simbolico legame tra il modello classico e l'iniziatore del romanzo italiano moderno.

Il monumento, posto davanti alla chiesa di San Fedele, non è perfettamente allineato al centro della facciata: per una migliore fruizione prospettica è leggermente spostato a destra, in modo da non coprire l'entrata principale della chiesa.

Se immaginiamo la statua del Manzoni come centro di un cerchio sulla planimetria di Milano, aumentandone leggermente il raggio arriviamo a toccare la seconda opera di nostro interesse, e cioè il **monumento a Leonardo da Vinci posto al centro di Piazza della Scala**.

La realizzazione di questo monumento ebbe fasi alterne e intricate: pensato in origine come monumento bronzeo da un anonimo mecenate milanese nel 1834, messo al vaglio di un concorso presso l'Accademia di Brera nel 1856, frenato dalla Seconda guerra d'Indipendenza e da complicate questioni burocratico-finanziarie, fu alla fine affidato allo scultore Pietro Magni, che lo eseguì in marmo. Fu inaugurato il 4 settembre 1872, al cospetto di una grande folla ammaliata da pennoni colorati, fiori e bandiere esposte alle finestre delle case circostanti. Fra gli astanti entusiasti, c'era anche il principe Umberto. Quando i panneggi che ricoprivano il monumento furono fatti cadere, il bianco gruppo scultoreo apparve in tutta la sua magnificenza, al suono della banda Nazionale.

Non abbiamo usato la definizione "gruppo scultoreo" a caso: il monumento si compone di cinque statue con basamento di granito, in una composizione che vede ergersi al centro Leonardo, in atteggiamento riflessivo. Ai quattro angoli del basamento sorgono, in dimensioni più piccole,



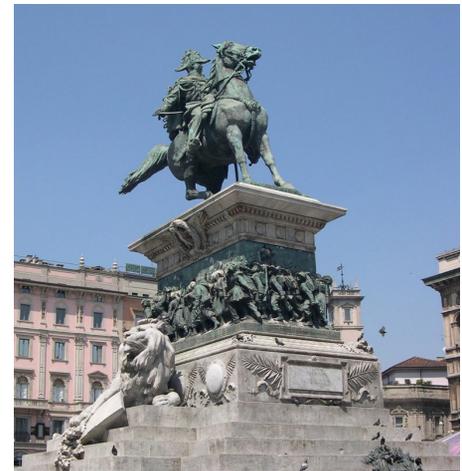
le quattro statue raffiguranti quattro allievi del genio fiorentino. Sui lati maggiori del basamento ottagonale che sorregge la statua centrale, sono rappresentate, in bassorilievo, quattro scene che testimoniano il poliedrico genio di Leonardo: il pittore alle prese col Cenacolo, lo scultore che modella la statua equestre di Francesco Sforza, l'architetto che dirige lavori di fortificazione e l'idraulico che pianifica le condotte d'irrigazione lombarde.

Il monumento a Leonardo è un simbolo di Milano: nel suo marmo è conservata la memoria dell'incontro felice fra l'industriosità del capoluogo lombardo e il genio che ne ha cambiato il volto.

Ampliamo leggermente il cerchio immaginario sulla planimetria: dopo aver attraversato la galleria Vittorio Emanuele ci troviamo in Piazza del Duomo, nel cui centro si erge il **monumento a Vittorio Emanuele II**. Si tratta di un'opera bronzea realizzata dallo scultore Ercole Rosa su diretta commissione di re Umberto I alla morte del padre, inaugurata nel giugno del 1896.

Nel periodo immediatamente precedente all'inaugurazione, ci fu un acceso dibattito su quale fosse il posto migliore dove collocare il monumento, se al centro della piazza o se vicino a Palazzo Reale. Si decise, alla fine, per l'attuale ubicazione. A questo dibattito non prese parte lo scultore che aveva realizzato l'opera, morto già prima che la fusione delle

ultime parti della statua fosse terminata. Il monumento s'innalza su una gradinata di marmo bianco sulla quale sono adagiate le figure dei due leoni, dei rami intrecciati e delle palme, allegorie delle grandi conquiste del Risorgimento. Sulla sommità della gradinata è posto un piedistallo in marmo di carrara, le cui quattro facce ospitano figurazioni in altorilievo dei bersaglieri risorgimentali. Infine, al culmine di questo moto



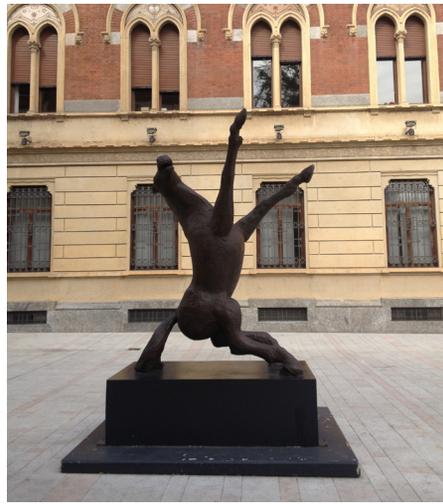
ascensionale, si erge la statua equestre di Vittorio Emanuele II, colta nell'atto di una brusca frenata imposta dal cavaliere al cavallo. La figura testimonia l'improvviso voltarsi del re, nell'ultimo incitamento ai suoi soldati prima dell'attacco decisivo nella battaglia di San Martino. Il cavallo poggia tutte e quattro le zampe sul piedistallo ma pare sprigionare un'energia potenziale difficilmente contenibile, come testimonia l'agitarsi della sua coda. Il monumento equestre è dunque un mix perfetto di solidità compositiva e dinamismo, alla cui 'storizzazione' contribuiscono ormai da decenni i piccioni cittadini, fruitori inconsapevoli delle bellezze artistiche di molte città del mondo.

Affiancata a piazza Duomo, ma completamente diversa nell'aspetto, si colloca Piazza Diaz. Se la prima è immersa in uno scenario di palazzi altamente storici, la seconda si compone



di edifici relativamente recenti, risalenti alla riqualificazione iniziata negli anni Trenta, quando le vecchie costruzioni fecero spazio alle nuove, più in linea con l'aspirazione milanese alla modernità. Lasciandoci alle spalle piazza Duomo e dirigendoci in piazza Diaz, notiamo subito l'altissima "torre Martini", edificata negli anni '50 ed entrata nell'immaginario comune della "Milano da bere". Ma incontriamo anche uno strano monumento che a prima vista non associamo a qualcosa di riconoscibile. A uno sguardo più attento, quella forma riconduce ad un simbolo noto: la **Fiamma della Benemerita**. Ed infatti proprio **"Monumento al Carabiniere"** è il titolo di questa scultura alta dieci metri, realizzata in acciaio e pesante tredici tonnellate. Inaugurata nel 1981 alla presenza dell'allora Presidente del Consiglio Giovanni Spadolini, il monumento è opera dello scultore bolognese Luciano Minguzzi.

In realtà, ridurre il famoso stemma dei Carabinieri alla sola "fiamma" è improprio: il simbolo raffigura un ordigno, una granata a mano come quelle che si usavano nel diciottesimo secolo. Il che spiega la presenza di una sfera da cui si sprigiona la fiamma: si tratta appunto della pignatta di metallo contenente la polvere da sparo, dal cui foro fuoriuscivano la miccia e la fiamma. Si tratta dunque di un simbolo antico, e il moderno monumento con le fiamme stilizzate, realizzato in lucido acciaio, rappresenta una sorta di ponte fra l'antica tradizione dell'Arma e la sua proiezione nel futuro, a testimonianza che il motto "nei secoli fedele" riguarda



anche il tempo a venire.

Nel 2019, in occasione dei 205 anni della fondazione dell'Arma dei Carabinieri, è stato inaugurato un nuovo impianto d'illuminazione del monumento. Ora la luce, irradiando la struttura diagonalmente, amplifica il senso di modernità delle lucide fiamme di metallo, divenendo parte impalpabile ma integrante dell'opera.

Aumentando il raggio del nostro cerchio di qualche centinaio di metri, ma spostandoci dalla parte di via Brera, giungiamo ad ammirare una delle opere che, seppure non famosissima come quelle elencate finora, esercita in me grande fascino: il **"Cavallo impennato" di Aligi Sassu**.

Collocato di fronte alla casa dove l'artista ha vissuto, quasi davanti all'entrata dell'Accademia di Brera, quest'opera bronzea riporta all'idea del mito: il cavallo, libero e selvaggio, possiede una forza primigenia difficilmente rintracciabile in altre statue equestri, "addomesticate" dal senso della storia.

Del Cavallo impennato esistono cinque versioni, tutte realizzate nel 1960. A Milano ne sono conservate due: questa di cui parliamo e quella posta nel giardino del palazzo della Confcommercio. Le altre tre si trovano a Legnano, a San Marino e a Palma de Mallorca. Parliamo di "versioni" più che di "copie" perché durante i procedimenti di fusione a cera persa l'artista è intervenuto personalmente, e pur derivando da un medesimo calco, ognuno dei cinque cavalli può essere considerato un'opera originale.

Più o meno sul bordo della medesima circonferenza del cerchio, muovendoci verso ovest, arriviamo in Piazza Affari, sede della famosa Borsa di Milano. Al centro di questa piazza è stata collocata, nel 2010, la scultura **"LO.V.E." (acronimo di Libertà, Odio, Vendetta, Eternità)**, meglio conosciuta come **"il Dito"**.

La scultura, in marmo di Carrara, è opera dell'artista Maurizio Cattelan, e al momento della sua inaugurazione ha suscitato non poche polemiche.

Si tratta di un manufatto alto undici metri (contando il basamento che la sostiene) e che rappresenta una mano tesa nel saluto romano. Sennonché tutte le dita, tranne il medio, sono mozzate, e la figurazione si risolve in un gesto impertinente e beffardo rivolto a Palazzo Mezzanotte, sede della Borsa e simbolo dell'architettura fascista.

L'opera doveva rimanere al centro di Piazza Affari solo per due settimane, ma si è alla fine deciso di tenerla definitivamente lì, e da più di un decennio è una delle attrazioni più particolari di Milano. Cattelan non ha mai avallato nessuno dei significati attribuiti all'opera, ma il suo senso più evidente è quello di una denuncia al potere pervasivo della finanza. E paradossalmente, oggi che l'economia globale pare minacciare direttamente il nostro ambiente planetario, essa appare più attuale di quando è stata concepita.

Espandiamo ora di più del triplo il diametro del nostro cerchio. Arriviamo in zona San Siro, e precisamente





all'Ippodromo del galoppo. **All'ingresso del Piazzale dello Sport** si trova una delle statue equestri più grandi del mondo: **il cavallo di Leonardo**. Non si tratta di un originale del Maestro ma la sua storia vale la pena di essere raccontata.



Nel 1482 Ludovico il Moro chiese a Leonardo di realizzare un monumento in onore di Francesco Sforza, suo padre. Da quel momento, e per un intero decennio, Leonardo produsse studi, disegni e bozzetti preparatori per costruire la più grande statua equestre mai vista, che doveva superare i sette metri di altezza.

Nel 1493 il colossale modello di gesso è pronto, e viene esposto pubblicamente alla gente di Milano. Il successo e l'ammirazione sono clamorosi. Ma Ludovico il Moro, terrorizzato dalle truppe francesi che premevano ai confini del ducato, indirizza tutto il bronzo possibile alla fusione di cannoni, comprese le cento tonnellate destinate alla fusione del cavallo. Nel 1499 le truppe francesi invadono effettivamente Milano, e i soldati, in preda ad una foga distruttiva, frantumano il bellissimo modello di gesso. Si spegne così il sogno della statua equestre più grande della storia. Per riaccendersi, incredibilmente, cinque secoli dopo: negli anni '80 un comitato scientifico di esperti leonardeschi riunito dal mecenate americano Charles Dent (Leonardo da Vinci's Horse Foundation), decise di portare a compimento il sogno di Leonardo. Sulla base dei disegni originali del Maestro e con l'ausilio di tecniche moderne di fusione, il gigantesco cavallo fu realizzato e donato alla città di Milano nel 1999.

La vicenda testimonia la passione e il profondo rispetto che la figura di Leonardo suscita in tutto il mondo, e Milano avrebbe forse potuto trovare un'ubicazione più centrale per l'opera, anche per l'afflusso di turisti e visitatori che essa avrebbe garantito.

L'ippodromo di San Siro dista dal nostro centro ipotetico circa sette chilometri. Se immaginiamo di ampliarlo del doppio, tra i comuni di Segrate e Peschiera Borromeo la circonferenza arriva a toccare l'Idroscalo, definito comunemente "il mare dei milanesi".

Quando fu costruito negli anni Venti, il complesso era destinato all'atterraggio degli idrovolanti, mentre oggi è semplicemente meta di cittadini in cerca di relax o di un'area naturale dove svolgere attività fisica. Nel 2013 l'Idroscalo è stato arricchito dal "Parco delle sculture", una vasta estensione che su progetto della Provincia di Milano (col sostegno della Fondazione Materima di Casalbeltrame e della Fondazione Banca del Monte) ospita le opere di venti importanti scultori contemporanei. Fra queste, ve n'è una che pare trovare in quel luogo una collocazione naturale:

il "Fauno" di Manzù. Giacomo Manzù, nato a Bergamo nel 1908 e morto a Roma nel 1991, è stato uno dei più importanti scultori italiani. Nella mitologia romana, il Fauno è la divinità della campagna, delle zone verdi. E nello spazio naturale dell'Idroscalo, polmone verde di Milano, la scultura bronzea di Manzù è perfettamente integrata. Rannicchiata in meditata solitudine, la figura sembra appena sgusciata fuori dalle acque del lago artificiale, pronta a rituffarsi al primo cenno di presenza umana. Stranissima, la sensazione che si prova al cospetto di questa scultura: la divinità appare al contempo congelata nel tempo, eternamente immersa nei propri pensieri bucolici, e pronta a scattare in avanti, per sottrarsi definitivamente al nostro sguardo profano.



Torniamo infine al centro del nostro ideale cerchio, Piazza San Fedele. Spostandoci di circa duecento metri e innalzandoci a 108,50 metri d'altezza, ammiriamo da vicino il simbolo più noto di Milano: **la "Madonnina" sulla Cattedrale del Duomo**.

Quando nel 1769 l'architetto Francesco Croce completò la guglia maggiore del Duomo, suggerì di porre sulla sommità una statua della Vergine. Lo scultore incaricato della realizzazione fu il lombardo Giuseppe Perego, che ricavò il modello alto quattro metri da un unico pezzo di legno di noce. Da esso fu ricavata l'opera in rame, ricoperta con fogli d'oro zecchino e sostenuta da una struttura di ferro interna.

La tradizione vuole che nessun edificio



milanese possa superare la Madonnina in altezza. Il grattacielo Pirelli (127 metri), il Palazzo Lombardia (161 metri) e la Torre Isozaki (207 metri), la superano abbondantemente. Ed è proprio per rispetto alla tradizione che sulla sommità di ognuno dei tre edifici è stata issata una copia della statua, così che la "Madonnina" possa rimanere il simbolo più elevato di Milano.



YOGA E SALUTE

COSA HANNO IN COMUNE I DONATORI DI SANGUE CON I PRATICANTI ED INSEGNANTI DI YOGA?



Adriana Crisci

Insegnante di yoga, dei riti tibetani e di meditazione, ha lavorato per anni come yogaterapeuta presso l'Ospedale San Carlo di Potenza. Ha collaborato con varie associazioni nell'ambito della salute tra cui AVIS, Vivere Donna, Medicina di Genere, Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti. Ha collaborato con il Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali e con il WWF per lo yoga sostenibile. Conduttrice di programmi radiofonici e scrittrice di vari articoli sullo yoga, ha ideato conferenze e progetti su yoga e salute. E' inoltre naturopata, floriterapeuta, master reiki, specialista TEP (terapia di processo energetico) con varie specializzazioni. E' membro del Consiglio Direttivo della YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti). adrianaacrisci@gmail.com / www.shantisai.org

La spinta a fare qualcosa per il benessere della società.

I media ci hanno mostrato lo yoga come se fosse una ginnastica, mentre esso è un sistema che si occupa di tutti gli aspetti dell'essere umano e anche della sostenibilità dell'ambiente che abitiamo. Lo yoga nato in India e oggi diffuso in tutto il mondo è una scienza molto antica. Nel 2016 l'UNESCO ha riconosciuto che la "filosofia dietro l'antica pratica dello yoga ha influenzato numerosi aspetti della società indiana, che vanno dalla salute alla medicina all'istruzione e le arti". Praticato "a tutte le età, senza discriminazione di sesso, classe o religione, lo yoga associa posizioni, meditazione, respirazione controllata, recitazione di parole e altre tecniche mirate a offrire benefici all'individuo, ad attenuare i dolori e a consentire di raggiungere uno stato di liberazione" e lo ha inserito nella lista dei Patrimoni orali ed immateriali dell'umanità. L'OMS dichiara che la salute è: "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice

assenza di malattia". Si può dire che la salute sia l'equilibrio delle varie parti dell'individuo e di questo nella società. Il benessere del singolo dipende dalla società e viceversa. Lo yoga ci fa prendere coscienza come sia impossibile conservare un buono stato di salute se abitiamo in spazi che continuiamo ad inquinare perché noi ci nutriamo non solo di cibo ma anche, per esempio, di respiro e tutto ciò che entra nel corpo diventa parte di noi. Quindi è necessario, come lo yoga ci insegna, fermarsi, osservare ed ascoltare, ritornare ad una maggiore semplicità per decidere quale direzione vogliamo dare alle nostre vite. Prendersi cura di se è imprescindibile dalla cura dell'ambiente esterno a noi. Si dice che la salute sia un bene comune e quindi, in quanto tale è necessario, come lo yoga ci fa notare, coltivare la consapevolezza di che cosa vogliamo cambiare e costruire nel presente per creare il prossimo futuro. Ognuno di noi

desidera godere di un buono stato di salute e di condurre una vita serena. Per promuovere ciò è essenziale seguire una routine giornaliera di pratiche salutari. Lo yoga praticato regolarmente ha un ruolo importante per migliorare nel corpo vari disturbi. Ci sono molti studi in ambito medico, psicologico e scientifico, effettuati in molte parti del mondo, che hanno dimostrato i numerosi benefici dello yoga ad esempio per sviluppare l'attenzione e la concentrazione, ridurre lo stress e i disturbi derivanti da questo quali ansia, ipertensione, insonnia oppure per alleviare disturbi quali l'artrite, il mal di schiena, la sindrome del colon irritabile, la fibromialgia, vivere meglio la menopausa e rafforzare il sistema immunitario. A questo proposito uno studio recente pubblicato sul Journal of Behavioral Medicine ha dimostrato che la pratica dello yoga diminuisce le infiammazioni e rinforza il sistema immunitario, riducendo nel

sangue la presenza delle interleuchine e della proteina C-reattiva. Possiamo dire che lo yoga è un processo che nel tempo equilibra la mente e cerca di mantenere il corpo in buona salute, al fine di realizzare l'essenza della vita. Quindi esso non consta solo di esercizi per ottenere un corpo in forma ma è molto di più di questo. Infatti lo yoga si occupa del corpo ma aiuta a liberare la mente e rasserenarla. Nel mondo ci sono tante situazioni di vita difficili che creano agitazione mentale, ansia e depressione e ognuno ricerca una maggiore tranquillità e una vita più serena. Praticare lo yoga e anche le sue tecniche di meditazione può migliorare il proprio stile di vita. Pensiamo ai benefici che potrebbe ottenere chi conduce una vita sregolata e senza connessione tra il corpo e la mente. Lo yoga è una antichissima pratica molto completa che comprende gli **asana** (le posizioni fisiche), la **meditazione**, esercizi di respirazione e anche **consigli sull'igiene personale e l'alimentazione** per vivere una vita più sana ed etica e che ci rende consapevoli che la salute è la base più importante per lo sviluppo, economico, culturale e spirituale dell'individuo. Sono sempre di più i medici che consigliano ai loro pazienti di praticare lo yoga.

Ci sono molti stili di yoga che vengono proposti, per citarne alcuni Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Kundalini Yoga, Raja Yoga, ma qualunque stile decidiate di praticare è fondamentale trovare un insegnante che sappia, con la sua professionalità, comprendere le vostre necessità. Sul sito della **YANI** (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti) www.insegnantiyoga.it è possibile trovare un ampio elenco di bravi insegnanti di yoga, presenti su tutto il territorio nazionale.



ACNE, IL CIBO È INNOCENTE

LA SCIENZA SMENTISCE I LUOGHI COMUNI SECONDO CUI CIOCCOLATO, SALUMI E ALTRI ALIMENTI SONO RESPONSABILI DELLA COMPARSA DEI BRUFOLI. LE CAUSE SONO BEN ALTRE

Ancora brufoli! Sembrano spuntare come funghi. Avrò mangiato senz'altro troppa pizza o troppo cioccolato. E invece no. Sfatiamo un vecchio mito: l'acne non dipende da quello che si mangia.

È una questione molto più complessa. Che comprende ormoni, stress, e può essere peggiorata da cattive abitudini. Ma che con le opportune contromisure può guarire praticamente quasi sempre, anche nei casi più gravi. A patto di rivolgersi alle persone esperte del settore, ovvero ai dermatologi.

L'acne compare soprattutto nel periodo dell'adolescenza, tuttavia può presentarsi anche in età adulta. Nel primo caso si parla di acne giovanile, nel secondo di acne tarda o tardiva (vedi tabella). Nella maggior parte delle persone regredisce intorno ai 30 anni, ma talvolta può persistere anche fino a 40-50 anni.

Può manifestarsi con forme più lievi o più gravi e, se si insinua in profondità nei tessuti, può portare alla formazione di cisti o lasciare cicatrici molto evidenti. Per non farci rovinare definitivamente la pelle da questa insidiosa malattia cutanea, vediamo quindi qual è la sua origine e quali sono le cause reali: sarà più facile combatterla.

CHE COSA C'È ALLA BASE DEL BRUFOLLO

I tanto temuti brufoli sono dovuti all'infiammazione dei pori della cute che sono stati otturati, in parte o completamente, dal sebo e da cellule morte. L'insieme di questo materiale costituisce il comedone, chiamato comunemente punto nero o bianco.

Il colore varia in base a come si presenta l'apertura del poro: se rimane libera, nonostante la presenza del materiale all'interno del poro, si ha il punto nero, se, invece, si tappa perché completamente ostruita dalle sostanze che vi ristagnano, si ha il punto bianco.

In entrambi i casi, ciò che rimane all'interno del follicolo pilifero costituisce un ottimo substrato per la crescita di batteri. Che sono i veri responsabili dell'arrossamento prima e del gonfiore e della formazione del pus poi.

Ecco, in sintesi, che cosa sono quei piccoli vulcani che punteggiano la cute acneica, e che tendono a comparire nelle zone del corpo in cui la pelle è più ricca di ghiandole sebacee: il viso, il petto, e la parte superiore della schiena.

I FATTORI SCATENANTI

Per la loro formazione sono chiamati in causa diversi fattori: primo fra tutti l'aumento degli ormoni sessuali, un

fenomeno che avviene in maniera molto marcata nel corso della pubertà (ecco perché l'acne predilige i teenager), ma che si ritrova con caratteristiche diverse anche nella vita adulta, specie nelle donne.

Per esempio durante il ciclo mestruale oppure dopo la sospensione della pillola anticoncezionale o, ancora, negli anni che precedono la menopausa.

Tra gli ormoni sessuali a essere incriminati sono più precisamente gli androgeni, ormoni maschili che sono però presenti anche nell'organismo femminile che, proprio a partire da queste sostanze, produce gli ormoni tipici della donna, ovvero gli estrogeni.

Che cosa c'entrano gli androgeni con l'acne? C'entrano, eccome, perché inducono un ingrandimento delle

TIPO DI ACNE	CARATTERISTICHE
ACNE GIOVANILE	Compare al momento dello sviluppo sessuale, può guarire dopo questo periodo o perdurare nell'adulto.
ACNE TARDA O TARDIVA	Compare nell'adulto anche senza aver sofferto di acne giovanile.

ghiandole sebacee presenti nel follicolo pilifero e un aumento della produzione di sebo, cioè proprio quelle alterazioni che costituiscono la base per l'instaurarsi della malattia e favoriscono il proliferare dei batteri.

Ma gli ormoni non sono i soli responsabili. Esistono anche fattori individuali, come una predisposizione genetica, oppure l'assunzione di alcuni farmaci, quali il litio, i barbiturici, i corticosteroidi e, ovviamente, farmaci a base di androgeni.

MITI DA SFATARE

Oltre a scagionare alcuni alimenti come cioccolato o salumi, tradizionalmente accusati (in modo ingiusto) di far comparire i brufoli, altri miti da sfatare riguardano le responsabilità di igiene e sudorazione nella genesi della malattia.

Questi fattori, però, possono influenzare l'andamento delle manifestazioni cutanee una volta instaurate: se affrontati nel modo giusto quindi possono facilitare la gestione della malattia.

Al contrario, presi per il verso sbagliato, possono peggiorare la situazione della cute malata.

L'igiene è importante, ma lo è ancor di più usare i prodotti giusti. Pensare che lavaggi energetici consentano di eliminare più facilmente il sebo è un errore. Per la pelle irritata dall'acne è consigliato un lavaggio delicato due volte al giorno, evitando tonici alcolici, saponi abrasivi, maschere e scrub facciali.

Anche l'uso di spugnette può causare piccoli traumi sulla pelle irritata e aggravare la situazione. Meglio, quindi, stendere delicatamente il prodotto detergente con le dita e usare acqua tiepida per sciacquare.

Se si suda, è bene lavarsi nuovamente, perché il ristagno del sudore favorisce la comparsa dei brufoli.

Questi, poi, non vanno mai schiacciati: se ci si fa tentare e si prova a eliminare manualmente lo sgradito ospite, esso ritorna più aggressivo di prima. Inoltre, presi dalla foga si possono causare piccole lesioni che danno luogo successivamente alla formazione di cicatrici.



QUALCHE TRUCCO PER NON IRRITARE DI PIÙ LA PELLE

Altri piccoli accorgimenti possono migliorare l'estetica della pelle acneica. Per esempio, è bene evitare l'esposizione al sole e non toccare continuamente la zona interessata dalla malattia.

I raggi solari ispessiscono la cute e invece di asciugarla ne peggiorano le condizioni, mentre non stuzzicare le zone irritate con continui contatti con le mani che, peraltro, non sono mai del tutto pulite, è una strategia che favorisce un miglior aspetto della pelle.

La rasatura, negli uomini, richiede alcune attenzioni. Piccoli stratagemmi per non irritare ulteriormente la cute consistono nello sciacquarla con acqua tiepida prima di passare il rasoio, in modo da ammorbidire i peli, e usare con mano leggera rasoi sempre affilati per non causare abrasioni o tagli.

Se proprio si devono usare cosmetici, eseguire l'applicazione del make-up solo dopo aver usato una base opportuna (anti-acne) e facendo attenzione a usare cosmetici (creme solari comprese) rigorosamente "oil-free", cioè non comedogenici.

Lo stesso vale per i gel e gli altri prodotti per capelli. Anche questi ultimi non vanno trascurati quando si hanno problemi di acne. Capelli molto grassi richiedono lavaggi frequenti, anche tutti i giorni, con shampoo delicati.

QUALI PRODOTTI SCEGLIERE E A CHI RIVOLGERSI

Più precoce è il trattamento, minore è il rischio che si formino segni o cicatrici difficilmente eliminabili successivamente.

Per le forme lievi di acne si possono usare prodotti specifici da applicare localmente che nella maggior parte dei casi contengono perossido di benzoile, acido salicilico, zolfo.

È buona regola applicarli 10-15 minuti dopo essersi lavati: lasciando passare qualche minuto dal lavaggio, si ripristina il film idrolipidico che facilita l'assorbimento di questi preparati.

Bisogna anche pazientare un po' per vedere i risultati, che compaiono non prima di 6-8 settimane.

I trattamenti per le forme lievi di acne comprendono anche farmaci su prescrizione medica, quali antibiotici o retinoidi per via locale, oppure anticoncezionali orali, la classica pillola, ma questi rimedi devono sempre essere prescritti da un medico.

Se l'acne è di tipo grave, è opportuno ricorrere allo specialista, che potrà optare tra diverse possibilità terapeutiche specifiche per la malattia: drenaggio ed eliminazione chirurgica delle cisti, iniezioni di corticosteroidi all'interno delle lesioni, oltre all'uso di retinoidi, antibiotici o contraccettivi per via orale.

LA RICETTA

FIORI DI ZUCCA RIPIENI DI RISO

I fiori di zucca sono un alimento molto salutare, ricco di caroteoidi i quali proteggono la salute del cuore. Sono ottimi per chi soffre di ritenzione idrica e digestione lenta.



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 riso integrale già cotto
20 fiori di zucca,
2 pomodori
prezzemolo
mezzo finocchio
olio di oliva
sale integrale

PROCEDIMENTO

Tagliate a pezzetti il pomodoro e il finocchio aggiungendo il sale e mischiateli con il riso integrale e del prezzemolo. Riempite con il composto ottenuto i fiori di zucca e infornate per 15 minuti a 180°C.

Calorie	490 kcal
Proteine	10 g
Carboidrati	90 g
Grassi	9 g
Fibre	13 g

“ PERCHÉ GIULIO POSSA CONTINUARE A CRESCERE
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



AFORISMA DEL GIORNO





*Non ci è sembrato il momento adatto per il nostro consueto aforisma, ma piuttosto adatto a cogliere questa opportunità di contatto con i nostri donatori e con gli altri lettori, per esprimere "a tutta pagina" la nostra ammirazione e gratitudine **a tutti gli operatori della Sanità, indistintamente, a tutto il personale medico e paramedico, gli impiegati e volontari** per il loro coraggio, l'abnegazione, il senso di responsabilità individuale e collettiva, con cui hanno continuato a prestare il loro aiuto determinante a contenere i danni della pandemia in corso, e a salvare vite umane.*

E in particolare, nel nostro caso, il ringraziamento e la riconoscenza vanno alle nostre donatrici, ai nostri donatori di sangue e al loro confermato altruismo, alle responsabili di Dosca Gloria e Monica e a tutto il Centro Trasfusionale, che con la loro costante presenza sul posto di lavoro, hanno tutti permesso il mantenimento di un soddisfacente regime del flusso di sangue donato, determinante per far fronte alle altre patologie che purtroppo continuano a sussistere anche e indipendentemente dalla pandemia da Coronavirus.

GRAZIE, CON AMMIRAZIONE!



MODA, TENDENZE E ATTUALITA'

di Anna Venere

FAR SÌ CHE IL TUO ARMADIO TI PARLI OGNI MATTINA



Anna Venere

Sono una CONSULENTE D'IMMAGINE un po' particolare: aiuto le donne a risolvere i problemi nascosti nel loro armadio, insegnando loro a vestirsi in base alla propria Forma del corpo, a ritrovare i propri pregi, minimizzare i difetti e imparare ad amarsi così come sono.

La MIA MISSIONE è far capire a tutte le donne che per vestirsi bene, con capi che ci piacciono e ci valorizzano non bisogna per forza avere tanti soldi, indossare abiti scomodi, essere magre o raggiungere un fisico perfetto ideale, perché questo fisico perfetto non esiste, ma per ognuna di noi esiste l'abito perfetto. Mi trovate sul mio sito Moda per principianti modaperprincipianti.com, su instagram come [@annavenere3](https://www.instagram.com/annavenere3) e sulla mia pagina facebook [Moda per Principianti facebook.com/modaperprincipianti](https://www.facebook.com/Principianti)



però non portereste mai davanti agli ospiti con soddisfazione, o almeno non come quando scegliete prima con cura la ricetta, andate a comprare gli ingredienti e poi dedicate il giusto tempo a prepararla.

Vi siete chieste quindi nel dettaglio cosa volete dal vostro armadio, cosa desiderate che ci sia nel vostro guardaroba, cosa vi serve e cosa vi piace? Non sono domande semplici perché necessitano di tempo e di un ragionamento fatto con calma, osservando la vostra vita e il vostro corpo amandolo e accettandolo come è e non come vorreste che fosse.

È capitato a tutte le donne e anche a qualche uomo: vi sedete davanti all'armadio, con aria un po' sconsolata e gli chiedete di parlarvi, di dirvi come vestirvi, di farvi venire l'ispirazione.

Non vi è venuto in mente che invece dovrete essere voi a parlare al vostro armadio, a dirgli cosa volete o magari

l'avete fatto ma siete rimaste molto sul vago: "Voglio vestirmi bene", "Voglio essere carina", "Voglio nascondere la pancia".

Diciamo che è la stessa cosa che succede quando aprite il frigo senza alcuna idea di cosa mangiare, finite per mettere in tavola qualcosa di commestibile che



Invece noi spesso ci riempiamo di capi che sono scelti per motivazioni del tutto sbagliate e che finiscono per confondere il nostro armadio e la nostra testa:

- Compriamo vestiti che ci **piacciono sulla gruccia** e su altre donne, ma non su di noi.
- Compriamo capi che vanno di moda perché pensiamo che daranno una sferzata di novità al guardaroba risolvendo i problemi che si portano dietro.
- Compriamo le ultime tendenze perché pensiamo che sia quello il modo per vestirsi bene.
- **Ci buttiamo sul super low cost** pensando che avendo tanti capi avremmo tanta scelta e sarà più facile vestirci, riempiendo l'armadio di cose che manco ci piacciono molto ma "Costava solo 5 Euro".
- Scegliamo abiti che ci facciano passare inosservate, che facciano in modo di alimentare la nostra insicurezza nascondendo una parte di noi o l'intera figura.
- Oppure li scegliamo particolari, stravaganti, compriamo quelli che ci colpiscono appena entrate in un negozio ma finiamo poi per non riuscire a fare abbinamenti.
- Li vogliamo comodi e pratici, certo, ma spesso confondiamo la comodità con quello a cui siamo abituate, **scambiando la comodità fisica con quella mentale**.
- Peggio ancora ci arrendiamo subito ai

problemi senza provare soluzioni diverse: abbiamo bisogno del plantare? Magari indossiamo sempre la stessa scarpa da running senza pensare che potremmo usarlo anche in tante

altre scarpe. Lavoriamo con bambini piccoli? Non c'è solo la tuta che si lava facilmente.

- E da ultimo, non per importanza, inseriamo abiti che ci piacciono e che vorremmo indossare ma non ci servono, abiti eleganti anche se abbiamo poche occasioni sociali, tacchi anche se poi tutti i giorni non ci servono, pochette anche quando non cambiamo mai borsa. E la lista potrebbe continuare.

Se le motivazioni per cui introduciamo abiti nel nostro armadio sono queste, per forza poi lui è confuso e finisce per confondere anche noi. Non ha idea di cosa ci serve, di come combinarlo insieme e di

cosa noi vogliamo trasmettere quando ci vestiamo.

Come fare quindi a uscire da questa fase di stallo? La prima cosa è vedere se una delle ragioni che ho esposto sopra è quella che vi spinge a comprare. Basta poco per cambiare quegli atteggiamenti, basta fermarsi a pensare prima di arrivare alla cassa, prima di entrare nel camerino.

Poi bisogna porsi le domande difficili:

- **Mi serve?**
- **Va bene per la mia vita quotidiana?**
- **È dello stile e dei colori che voglio?**
- **Mi piace su di me?**

Non sono domande semplici e non si trova la risposta dall'oggi al domani, ma non è assolutamente impossibile. Un trucco per riuscirci meglio? Provate invece che acquistare, entrate in un negozio senza portafoglio e entrate nel camerino solo per porvi queste domande, piano piano sarete allenate e ricorderete anche cosa avete a casa e se il capo in questione davvero può funzionare e finalmente l'armadio vi parlerà davvero ogni mattina.





MODA, TENDENZE E ATTUALITA'

di Anna Venere

GONNA A MATRIMONIO



sembrare un po' troppo semplici se non abbinare correttamente.

La scelta del "sopra" non è affatto scontata, primo perché se la gonna è particolare vi viene da ricadere su una semplice blusa bianca, una scelta che è rischiosa; secondo perché il bolero, il piccolo cardigan o qualsiasi altra cosa voi indossiate sopra non deve fare interferenza con la gonna.

Vediamo quindi quali sono le gonne adatte:

- **Gonne a ruota**, a pieghe, arricciate o plissettate, sempre a vita alta
- **Gonne lunghe fino ai piedi**, più corte davanti e più lunghe dietro, che arrivano a metà polpaccio o sotto il ginocchio.
- **Tessuti rigidi, lucidi, pizzi, tulle.**
- **Colori chiari**, fantasie floreali, luccichii dorati o argentati o preziosi decori

La abbiniamo con un top o una blusa infilata dentro, aderente o solo leggermente sblusata. La scegliamo in base al nostro fisico: **accollata se abbiamo poco seno, con scollo più profondo in caso contrario e con maniche ad aletta se abbiamo spalle piccole.**

Il bianco sarebbe la scelta più semplice ma evitatelo se siete testimoni, madre o suocera della sposa dato che nelle foto le sarete spesso vicino.

Se la gonna è fantasia l'ideale è scegliere un colore di questa e indossarlo sul

top, se invece è monocolor e molto semplice potete scegliere un top in pizzo o luccicante per rendere il look più elegante.



Sarebbe meglio non aggiungere un bolero o un cardigan ma se temete di avere freddo alle braccia, oppure il top è troppo scollato per la chiesa, allora meglio se quello che vi copre è molto corto di modo da non arrivare al bordo della gonna e dello stesso colore del top o della gonna stessa.

Per le scarpe, a meno che la gonna non sia lunga fino ai piedi, è meglio orientarsi su un tacco, sottile o a rocchetto. **Non esagerate con il colore:** avete già due pezzi indosso quindi fate in modo che le scarpe siano molto neutre come il top o che riprendano il colore della gonna, non aggiungete un terzo colore forte. Stesso discorso per la borsa.

La stagione dei matrimoni si avvicina, e dopo l'ennesima corsa nei negozi alla ricerca di un nuovo vestito, vi siete chieste: "E se indossassi una gonna? Magari se non la scelgo troppo lunga o troppo strana la potrò indossare anche in contesti meno formali!".

Sicuramente è una buona idea ma trovare la gonna giusta non è affatto semplice, ce ne sono molte adatte allo scopo ma che poi non si possono drammatizzare e altre che rischiano di



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



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

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



DOSCA

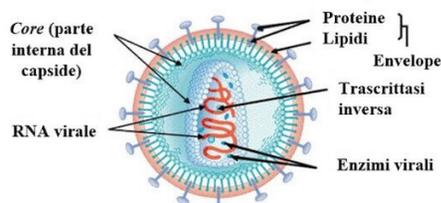
www.doscasancarlo.it

50 ANNI

CINQUANTENARIO 1970

CINQUANTENARIO DEGLI EVENTI

Data 1970
Avvenimento Primi al mondo, **Peter Duesberg**, biochimico statunitense, e **Peter Vogt**, biologo molecolare statunitense, scoprono in un virus l'attività oncogenica. Pionieri nella ricerca dei retrovirus, nel 1970, Duesberg e Vogt scoprono che un virus oncogeno degli uccelli aveva materiale genetico in più rispetto ai virus che non causano il cancro. Nel 1970 gli scienziati isolano il primo oncogene, e mappano la struttura genetica di questi virus. Grazie a questi studi viene compreso il ruolo dei virus oncogeni nei tumori umani.



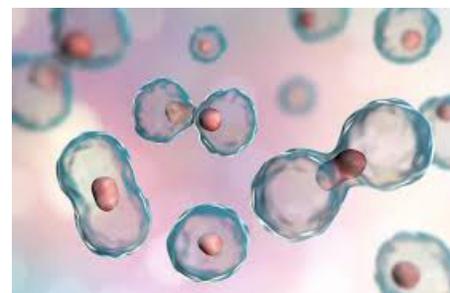
CINQUANTENARIO PREMIO NOBEL

Data 1970
Avvenimento Katz, Von Euler e Axelrod vincono il Premio Nobel per la Medicina per le loro scoperte sui mediatori chimici delle terminazioni nervose e sui meccanismi del loro accumulo, e della loro liberazione e inattivazione. **Julius Axelrod**, biochimico statunitense, è sicuramente da ricordare per le sue ricerche sul rilascio e il "reuptake" e il deposito delle catecolammine, una classe di composti chimici che fungono da neurotrasmettitori a livello cerebrale. Queste ricerche furono alla base dei successivi studi sugli SSRI, vale a dire gli inibitori del reuptake della serotonina, come il Prozac. **Ulf Von Euler** è noto per aver isolato la Sostanza P, presente nel sistema nervoso centrale, dove agisce da neurotrasmettitore e agisce nella modulazione del dolore e nel vomito, in estratti alcolici di cervello equino e nell'intestino del coniglio. **Bernard Katz**, biologo tedesco naturalizzato britannico, è ricordato principalmente per lo studio delle proprietà fondamentali delle sinapsi, le giunzioni che permettono il passaggio del segnale tra le terminazioni nervose.



CINQUANTENARIO DELLA MORTE

Data 11 Agosto 1970
Avvenimento Muore **Otto Heinrich Warburg**, medico e fisiologo tedesco. Dal 1931 al 1953 è Direttore del Kaiser Wilhelm Institute, ora Max Planck Institute, per la fisiologia cellulare a Berlino. Studia a fondo il metabolismo dei tumori, in particolar modo le caratteristiche della loro respirazione cellulare. Per le sue scoperte sulla natura e sul meccanismo di azione del cosiddetto enzima giallo (di Warburg), vince nel 1931 il Premio Nobel per la Medicina. Pubblicò gran parte dei risultati dei suoi lavori nei testi Il metabolismo dei tumori e Nuovi metodi di fisiologia cellulare.



100 ANNI

CENTENARIO 1920

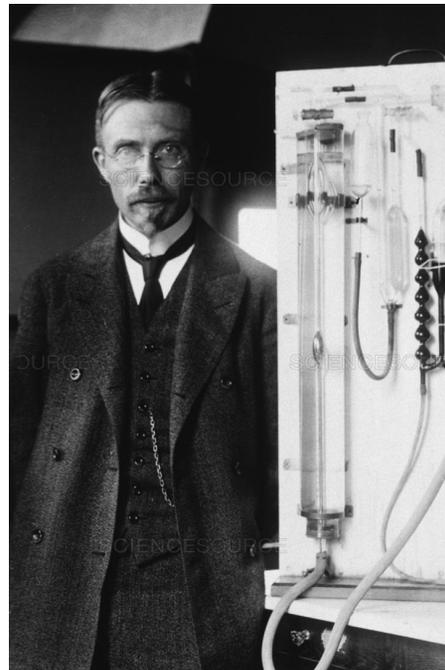
CENTENARIO DELLA NASCITA

Data 3 febbraio 1920
Avvenimento Nasce **Henry Heimlich**, medico statunitense, noto per aver inventato la manovra di Heimlich. Laureato all'Università di Cornell nel 1941, si specializza in Medicina al Cornell Medical College nel 1943. La sua notorietà è principalmente dovuta al trattamento per il soffocamento da ostruzione delle vie aeree, trattamento che ha preso il suo nome. La prima pubblicazione delle sue ricerche in proposito avvenne nel 1974 con la descrizione di come praticare correttamente la manovra; nel giro di una settimana già una persona era stata salvata dal soffocamento. Da allora si stima che nei soli Stati Uniti tale manovra abbia salvato oltre 50.000 persone.



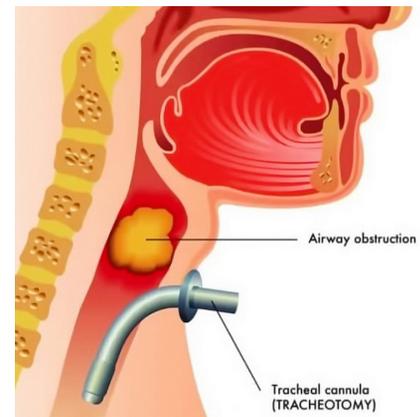
CENTENARIO PREMIO NOBEL

Data 1920
Avvenimento **Schack August Steenberg Krogh** vince il Premio Nobel per la Medicina per le sue scoperte sui meccanismi di regolazione capillare. Medico danese, fisiologo e docente di zoologia all'Università di Copenaghen, incentra i suoi studi sugli scambi respiratori e sulla funzione dei capillari nell'apparato circolatorio. In base agli studi effettuati giunge all'ideazione di un apparecchio capace di determinare il metabolismo basale dell'organismo, ovvero del suo dispendio di energia in stato di riposo. A lui è stato dedicato il cratere lunare Krogh.



CENTENARIO DELLA MORTE

Data 17 Agosto 1920
Avvenimento Muore **Antonio Ceci**, medico e chirurgo italiano. Direttore della Clinica Chirurgica Propedeutica dell'Università di Genova, successivamente ottiene la cattedra di Chirurgia dell'Università di Pisa. Si distingue per aver effettuato interventi di laringectomia, di resezione totale della prima costola, di "estirpazione dei sacchi aneurismatici", di lisi del serramento cicatriziale dell'articolazione tempio-mandibolare, di svuotamento dell'empiema pleurico cronico. Esegue inoltre interventi di successo per rinoplastica ed è tra i primi in Italia a praticare la splenectomia, ossia l'asportazione della milza. Cura Giovanni Pascoli gravemente ammalato a Castelvechio, e scopre autopicamente che la causa del suo decesso era stata una neoplasia gastrica.



Letti per Voi



STATUE DI MILANO. UN ITINERARIO SUGGESTIVO, IN COMPAGNIA DI AMICI ILLUSTRI E SILENZIOSI

Autore: **Francesco Oglieri**
 Casa Editrice: **Edizioni Selecta**
 Pagine: **80**
 Prezzo: **10,00 €**

Questo libro vuole essere un contributo a una migliore conoscenza del patrimonio statuario milanese e, al tempo stesso, proporre un'opportuna messa a fuoco, talvolta un ridimensionamento, di figure e di personaggi d'ogni tempo che Milano ha onorato con statue e monumenti.



EPIDEMIE. ORIGINI ED EVOLUZIONE

Autore: **Giovanni Rezza**
 Casa Editrice: **Carocci**
 Pagine: **142**
 Prezzo: **13,00 €**

Ben lungi dall'essere sconfitte, le malattie infettive rinnovano la loro sfida all'umanità. Altri virus emergono, come il nuovo temutissimo coronavirus recentemente comparso in Cina, per il quale l'Organizzazione mondiale della sanità ha dichiarato l'emergenza sanitaria globale. I vecchi germi, invece, espandono la loro area di azione, conquistando nuove popolazioni e località geografiche precedentemente indenni. È quindi indispensabile comprendere a fondo in che modo agenti infettivi come i coronavirus, gli arbovirus o i virus influenzali siano in grado di provocare eventi pandemici. L'autore - esperto a livello mondiale - traccia una storia delle epidemie, ne spiega le origini e le modalità di diffusione, descrivendo al contempo gli interventi per affrontarle.



L'AUTUNNO DEL MEDIOEVO

Autore: **Johan Huizinga**
 Casa Editrice: **Edizioni Selecta**
 Pagine: **528**
 Prezzo: **13,00 €**

Questo straordinario affresco della società franco-borgognona dei secoli XIV e XV continua a rimanere, a cento anni dalla sua apparizione, punto di riferimento imprescindibile per studiosi e lettori di tutto il mondo. Fu una "scintilla spirituale", in un periodo in cui l'autore nutriva grande ammirazione per l'arte dei fratelli Van Eyck, a spingerlo a scrivere del Tardo Medioevo come crepuscolo di qualcosa che stava svanendo e si stava nel contempo rinnovando, evidenziando in tal modo una linea di continuità tra Medioevo e Rinascimento. Un'opera che può essere letta anche come una conferma delle radici culturali comuni a tutti gli europei, radici che l'uomo Huizinga difese strenuamente prima contro gli ipernazionalismi dell'epoca e poi contro il nazismo.

“ PERCHÉ CLAUDIA POSSA CONTINUARE AD AMARE
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



RUBRICA

Lettere alla Redazione

COVID-19 E DONAZIONE

Buongiorno,
sono una donatrice abituale.
Vorrei sapere se a causa del Covid-19, sono cambiate e come le modalità di accesso per la donazione di sangue presso il Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo.
Grazie
G. B.

Cara donatrice,
a causa dell'emergenza sanitaria dovuta al Covid-19, abbiamo dovuto adeguarci a nuove disposizioni per garantire al meglio la sicurezza di voi donatori. Per non creare assembramenti presso il Centro Trasfusionale **è stato infatti necessario inserire la prenotazione della donazione così da gestire il flusso di voi donatori** e poter mantenere la corretta distanza di 1 metro all'interno delle sale di attesa.
LA PRENOTAZIONE È SEMPLICE.
Si può effettuare in due diverse modalità:
- telefonando alla segreteria di DOSCA da lunedì a venerdì dalle h.9.00 alle 12.00
- prenotandosi direttamente dal sito www.doscasancarlo.it

Buongiorno,
ho avuto tutti i sintomi da Coronavirus.
Sono stato messo in quarantena, ma avendo avuto sintomi lievi non mi è stato fatto alcun tampone.
Sono passati i 14 giorni di quarantena e adesso sto bene.
Vorrei sapere se posso venire a donare.

Caro donatore,
siamo felici che lei stia meglio.
Purtroppo al momento le chiediamo di non recarsi presso il Centro Trasfusionale per la donazione di sangue, in quanto **per poter donare è necessario aver effettuato dopo il periodo di quarantena i due tamponi negativi al Covid-19** che dimostrano che effettivamente lei non è più affetto dal virus in questione.
Per questa ragione, le saremo grati se potrà contattarci più avanti, tra qualche mese, anche per permetterci di capire come evolverà la situazione.





Al tempo del Coronavirus,
quali sono le precauzioni da adottare per
poter venire a donare?

Donatore DOSCA

Per poter venire a donare in questo periodo particolare è
necessario attenersi a queste indicazioni:

- **Non avere sintomi influenzali di alcun tipo** (neanche un
semplice raffreddore);

- **Non essere stati a contatto diretto con persone positive al
tampone Covid-19** o con tampone dubbio;

- Se si sono manifestati sintomi da Covid-19, è possibile essere
riammessi alla donazione con comprovata documentazione
dei due tamponi negativi effettuati post periodo di quarantena;

- Presso il Centro Trasfusionale è **obbligatorio l'uso della
mascherina**;

- Prima di recarsi al Centro è necessario provarsi la **temperatura
corporea**. Per poter donare deve essere **inferiore ai 37°**;

- Prima di accedere al Centro Trasfusionale è obbligatorio
presentarsi al check-point situato nell'atrio centrale
dell'Ospedale dove verrà misurata la temperatura corporea.

- Presso il Centro è necessario mantenere la **distanza di 1 metro**.

- in caso di comparsa di sintomi dopo la donazione compatibili
con infezione da Covid-19 oppure in caso di diagnosi d'infezione
da Covid19 contattare tempestivamente il Centro Trasfusionale.

Per qualsiasi altra informazione, visitare il sito
www.centronazionale sangue.it/node/836

Ricordiamo che al momento, **NON VENGONO EFFETTUATI
tamponi o esami sierologici per la ricerca del Covid-19.**

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



Medicina in Pillole

IPOACUSIA

Cos'è e come si cura



Il **calo dell'udito** colpisce circa il 5% della popolazione mondiale. Ad esserne affetti sono soprattutto gli over 65 anni, a causa dell'invecchiamento delle cellule uditive, ma ci sono

anche sempre più giovani e perfino bambini a soffrirne. Secondo gli ultimi dati dell'OMS, il 50% delle persone tra i 12 e i 35 anni, ovvero oltre un miliardo di giovani, rischia danni all'udito a causa della prolungata esposizione a suoni forti, compresa la musica che ascoltano in cuffia o in discoteca. L'**ipoacusia**, di solito, è la conseguenza di una lesione all'orecchio causata da traumi acustici. Sono a rischio, per esempio, le persone che lavorano su strade (operai, vigili, ecc.) o i tecnici che eseguono risonanze magnetiche: tutti lavoratori che hanno l'obbligo di usare le cuffie protettive. L'ipoacusia è una patologia spesso **sottovalutata** che, se non curata in tempo, può trasformarsi in un vero e proprio handicap. Per questo motivo, appena si ha la sensazione di sentirsi di meno, è necessario sottoporsi a una **visita otorinolaringoiatrica** con otomicroscopia, dove lo specialista controlla il canale uditivo tramite un microscopio. Non esistono trattamenti farmacologici, se non in fase acuta. Le soluzioni sono le protesi acustiche, costose ma capaci di correggere in modo selettivo le frequenze del calo dell'udito. Nei casi più gravi è possibile proporre l'**intervento di impianto cocleare** che, stimolando la coclea elettricamente, permette al paziente di raggiungere ottimi risultati uditivi.

TEMPO PER MANGIARE

Le ore giuste per nutrire il proprio organismo



Gli stili di vita sono cambiati e ormai è possibile mangiare a qualsiasi ora del giorno e qualsiasi tipo di cibo. Peccato che le vecchie abitudini, con orari fissi di pranzo e cena, fossero anche

le più sane. Infatti, anche per i **pasti** esiste l'ora giusta. E pranzare all'una e cenare poi non più tardi delle otto significa assecondare i ritmi del corpo. La colazione è fondamentale, non va saltata e non fa ingrassare, perché "dà benzina al corpo quando tutti i sistemi metabolici sono più pronti a consumarla", sintetizza Roberto Manfredini, cronobiologo dell'Università di Ferrara. Inoltre, il pasto del mattino è quello giusto per un eventuale strappo alla regola, che invece diventerebbe più critico in seguito, dato che man mano che le ore passano abbiamo sempre meno bisogno di calorie. Per questo, di sera, l'ideale sarebbe una cena leggera in un orario all'anglosassone, fra le 18:30 e le 19:30. "E dovremmo evitare di mangiare tra la cena e il risveglio, lasciando dodici ore di riposo all'organismo", aggiunge Manfredini. "Di notte, infatti, il metabolismo è al minimo, il consumo energetico è bassissimo e l'apparato digerente non è pronto a ricevere cibo. Per questo, una fetta di torta consumata dopo cena fa alzare di più la glicemia rispetto a una consumata al mattino".

STRESS E CAPELLI BIANCHI

Una base scientifica



Ebbene sì: lo stress aiuta ad accelerare la comparsa di capelli bianchi sulla nostra testa. Lo afferma uno studio pubblicato su Nature. Gli autori dello studio, dopo

aver scartato varie possibilità, si sono concentrati sul **sistema nervoso simpatico**, che ha funzioni legate alla reazione di attacco o fuga. Dalla colonna vertebrale, dove si trova la sua "centrale di comando", le terminazioni di questo sistema si irradiano fino a ogni singolo follicolo pilifero, la struttura nella pelle che darà origine al pelo. Quando sono sottoposti a stress eccessivo, questi neuroni rilasciano **norepinefrina**, un neurotrasmettitore che viene assorbito dalle cellule staminali all'interno del follicolo. Di norma, durante la rigenerazione del pelo, una parte di cellule staminali si incarica della sua pigmentazione: ne produce cioè il colore. La norepinefrina fa attivare le cellule staminali del pelo in modo eccessivo, forzando la produzione di pigmento ed esaurendo le scorte di "colorante" in pochi giorni. Senza più staminali incaricate della pigmentazione, il capello ricresce bianco. Ovviamente lo stress non è la sola causa che fa ingrigire la chioma: genetica e invecchiamento fanno sicuramente la loro parte.



Cronaca in Pillole

COME E' NATO IL PANE

Le sue origini avvolte nel mistero



Quattordicimila anni fa, e quattro millenni prima dell'inizio dell'agricoltura, si faceva già il pane. Un gruppo di archeologi ha fatto questa

scoperta sorprendente durante gli scavi in un sito nel nord del Giordania, dove vivevano cacciatori-raccoglitori di epoca Paleolitica. Le origini del pane, uno dei prodotti alimentari più consumati nel mondo, sono avvolte nel mistero. La teoria più accreditata vuole che l'attività sia andata di pari passo con l'inizio dell'agricoltura. Nel sito di Shubayqa 1, nella regione nord-orientale della Giordania, alcuni resti carbonizzati trovati in un focolare si sono rivelati, alle analisi, proprio briciole di impasto di pane. Questi antichissimi frammenti hanno consentito a un gruppo di ricercatori dell'Università di Copenaghen, di Cambridge e dello University College di Londra, di ricostruire la complessa catena produttiva apparentemente messa in piedi da questi fornai preistorici. Nel sito, il cui scavo è iniziato negli anni Novanta, sono stati rinvenuti numerosi strumenti di pietra per macinare e i ricercatori hanno 24 frammenti di 4-5 millimetri, spessi circa 2, con la tipica struttura "a bolle" che si ottiene mischiando, impastando e cuocendo farina e acqua. Le analisi suggeriscono che queste pagnotte preistoriche, probabilmente piatte come focacce non lievitate e simili a quelle identificate in altri siti di età neolitica o romana, erano fatte di farina di cereali selvatici, un grano che è l'antenato del grano monococco domesticato, segale, miglio, avena. È probabile che l'impasto venisse cotto nelle ceneri del camino o su pietre calde.

RILASSATI AL VOLANTE

Ecco l'auto del futuro che si prenderà cura di noi

Audi FitDriver



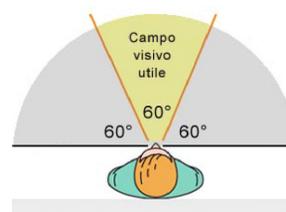
My Audi cares for me.

La macchina del futuro non sarà solo più sicura ma si prenderà anche cura di noi. In particolare Audi sarebbe in prima linea

nello sviluppo di tecnologie per il monitoraggio delle condizioni fisiche ed emotive del conducente, con l'obiettivo di aumentare il comfort e ridurre il numero di incidenti. **Audi Fit Driver**, questo il nome del progetto in fase di sviluppo, è un nuovo sistema di bordo che grazie a smartwatch e braccialetti misura in tempo reale alcuni parametri fisiologici del guidatore, per esempio la temperatura corporea, il battito cardiaco, il ritmo della respirazione. Questi dati vengono messi in relazione allo stile di guida, alla velocità, alle condizioni del traffico e del meteo, e permettono al computer della vettura di capire se l'autista è stressato, se ha troppo caldo o troppo freddo, se ha bisogno di un caffè o di un riposino. Ecco così che interviene Fit Driver. Come? Agendo sul climatizzatore per ristabilire la temperatura ideale, ma anche sul sistema audio per diffondere musica rilassante e sui sedili, che possono massaggiare la schiena di chi guida. E se l'autista dovesse sentirsi male? Fit Driver è capace di prendere il controllo dell'auto per avviare una procedura di sosta d'emergenza: la vettura si affianca al lato della strada e chiama i soccorsi.

PERCHE' GLI UOMINI NON TROVANO MAI LE COSE?

Questione di natura



A differenza delle donne, i maschi in casa spesso non trovano mai ciò che cercano. È un dato di fatto. Questo perché **i due sessi hanno una diversa "visione periferica"**. Questa permette

di percepire forme, colori e movimenti di oggetti che non sono davanti ai nostri occhi. Le donne sono in grado di vedere con buona precisione fino a 45° dal centro del loro campo visivo (laddove gli uomini vedono già sfocato), e in taluni rari casi sviluppano una visione periferica che sfiora i 180°.

L'origine di questa distinzione potrebbe risiedere nelle abitudini sociali preistoriche. Le donne, occupandosi principalmente della raccolta di frutta, erbe e radici, avrebbero sviluppato una capacità visiva più ampia; al contrario gli uomini, adibiti alla caccia, avrebbero imparato a puntare la preda frontalmente e a concentrare l'attenzione su un oggetto alla volta, anche se a grandi distanze.



Il Medico Risponde

Buongiorno Dr. Toschi, sono un donatore abituale e ho 53 anni. Vorrei effettuare come sempre la mia donazione essendo scaduti i 3 mesi. Sinceramente ho un po' paura a recarmi in ospedale. In questa situazione di emergenza sanitaria a causa del Coronavirus è sicuro venire a donare il sangue?

Donatore DOSCA

Caro Donatore, donare il sangue è sicuro. Sono stati infatti predisposti presso il Centro Trasfusionale percorsi atti alla prevenzione della trasmissione del virus COVID-19 (il cosiddetto distanziamento sociale) . Inoltre, sempre in questa ottica, vengono distribuite mascherine ai donatori e viene sistematicamente misurata la temperatura corporea. Prosegua pertanto senza timore la sua attività di donazione.

2. Buongiorno, mi sono informata sulle regole da rispettare per venire a donare. Io non sono stata a contatto con persone positive al tampone del Covid19, ma come faccio a sapere se non ho contratto il virus e se non sono stata comunque in contatto con asintomatici. Posso comunque venire a donare? Non esiste il rischio di trasmettere il virus attraverso la trasfusione di sangue?

Cara Donatrice, la sicurezza di aver avuto un contatto con il virus in assenza di sintomatologia la si ha solamente facendo la ricerca sierologica (anticorpale). L'attività di donazione in assenza di sintomi va proseguita senza timore ed, infine, non è mai stata dimostrata la possibilità di trasmettere il virus COVID-19 attraverso il sangue. Prosegua pertanto senza alcun timore la sua attività donazionale.

3. Buongiorno,
volevo sapere se sulla donazione e quindi sulla sacca di sangue donata vengono eseguiti test sierologici per la ricerca del Covid19.

Grazie

F.P

Caro Donatore, al momento sulla sacca non vengono eseguiti test specifici per COVID-19. Il donatore viene dichiarato idoneo sulla base dell'assenza di sintomatologia specifica. In aggiunta non è mai stata provato che il virus possa essere trasmesso attraverso il sangue. Ciò non impone una specifica indagine virologia sulla sacca di sangue donata.



a cura del dottor

**Vincenzo
Toschi**

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

Per contattare il
medico scrivere una
e-mail a
info@doscasancarlo.it

Lo Psicologo Risponde



a cura del dottor

**Francesca
Boggio**

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

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

Buongiorno Dottoressa,
sono un uomo di 37 anni sposato da
tre anni e con una bambina di circa un
anno.
Poco prima della nascita di mia figlia
sono cominciati degli strani episodi in
cui mi sono sentito in ansia avvertendo
un fastidioso nodo alla gola, il cuore
battere molto forte, una stretta allo
stomaco e la sensazione di non riuscire
a respirare. Con la nascita di mia
figlia questi episodi sono spariti ed
io li ho collegati alla preoccupazione
di diventare padre e alle nuove
responsabilità e non ci ho più pensato.
Qualche giorno fa, però, ho giocato
una partita di calcetto dopo diverso
tempo e mentre correvo ho avuto un
attacco molto più forte rispetto agli
altri e soprattutto senza alcun motivo,
anzi, durante un momento di svago e
spensieratezza.
Mi sono spaventato perché credevo
di aver superato l'ansia, di riuscire a
controllarla, e invece all'improvviso
è riemersa senza una ragione. Come
posso evitare questi episodi?
Spero riesca ad aiutarmi perché ho la
sensazione di non avere più il controllo
della mia vita.

Buongiorno,
comprendo il suo timore e la sua preoccupazione per la sensazione
di non avere il controllo.
Quello che le è successo è molto frequente nelle persone che hanno
fatto esperienza di attacchi di ansia o di panico. Spesso, infatti, chi
ha provato ansia intensa ha molta paura che questa si ripresenti
ed è costantemente in allerta, alla ricerca dei segnali che indicano
un attacco imminente.
Durante i vissuti di ansia precedenti il suo cervello ne ha
memorizzato le espressioni fisiologiche quali battito accelerato,
nodo alla gola, "fame di aria", confusione, ed ha avviato uno stretto
monitoraggio per individuarle.
Mentre si compie un'attività fisica (nel suo caso la partita di calcio)
le sensazioni fisiche provate mimano quelle di un attacco di ansia
e, dunque, il suo cervello le ha interpretate come sintomi ansiosi
anziché come dovuti allo sforzo fisico in corso. La paura di un
attacco di ansia li ha poi amplificati scatenando, di fatto, l'attacco
vero e proprio.
Ciò detto, per gestire (e non controllare) la sintomatologia ansiosa
è importante imparare ad analizzare le proprie sensazioni fisiche
interpretandole a seconda del momento e del contesto per evitare
di ricondurle continuamente ad un possibile attacco di ansia.
Per fare questo le consiglio di rivolgersi ad un professionista che
saprà aiutarla in questo percorso.

L'Avvocato Risponde

Egregio Avvocato,

la convivenza forzata di questo periodo mi ha convinto a separarmi da mia moglie. Ho sentito però che i tribunali sono chiusi per cui vorrei sapere come fare.

Grazie mille
A.L. donatore DOSCA

Carissimo,

è proprio notizia di questi giorni che in Cina la fine del confinamento domestico ha segnato un vero boom delle richieste di separazione e divorzio.

Certamente è verosimile che la convivenza forzata abbia acuito le crisi di coppia preesistenti e abbia determinato nuovi conflitti familiari, soprattutto esacerbando quelli latenti e questo può essere il Suo caso.

I tribunali italiani sono in stand-by da parecchie settimane e così ancora sicuramente fino all'11 maggio. A mio avviso solo per smaltire tutte le udienze che non si sono svolte in questo periodo di sospensione ci vorranno mesi e si arriverà inevitabilmente all'autunno, dovendo necessariamente considerare anche la pausa estiva del sistema giudiziario, che (a meno di decisioni politiche derogatorie) comporterà la chiusura nel mese di agosto. E dunque se si registrerà anche da noi un boom di separazioni e divorzi (nonché di modifiche delle condizioni di separazione e divorzio, a causa delle mutate condizioni economiche di tanti coniugi ed ex coniugi a seguito dei cambiamenti nel mondo del lavoro) questo boom impatterà su un sistema giudiziario particolarmente in affanno.

Quanti mesi ci vorranno per vedersi fissare la prima udienza di separazione (Udienza Presidenziale) se si avvanzerà domanda di separazione contenziosa il prossimo 12 Giugno?

Difficile fare previsioni oggi ma io temo che i mesi di attesa saranno parecchi, ovvero certamente più degli

usuali 3-6 mesi che, a seconda del Foro adito, si era soliti attendere.

Allora che fare? Io credo che la risposta, univoca, sia una sola: Negoziazione Assistita e Mediazione Familiare. In estrema sintesi la Legge consente agli Avvocati di separare e divorziare le coppie nei propri studi professionali, senza dover accedere al tribunale, a patto che gli avvocati dei 2 coniugi raggiungano un equo accordo coinvolgendo attivamente i coniugi stessi. La mediazione familiare si può inserire in questo procedimento proprio per aiutare i coniugi a raggiungere questo accordo, su tutti gli aspetti del caso (figli, casa, soldi, etc.).

Ciò pone in primo piano noi avvocati che abbiamo la responsabilità di proporre questa via ai nostri assistiti, sostenendoli nella presa di consapevolezza circa la convenienza di raggiungere un equo accordo in tempi brevi piuttosto che litigare per anni ancorati ai tempi ed alle procedure del tribunale.

In questo modo si potrà dare una risposta efficace, mettendo in pratica un modello di giustizia a mio avviso più "giusto", che pone al centro i figli e che sa dare risposte efficaci e veloci ai cittadini, a vantaggio di tutti e con effetti sociali positivi che si riflettono ad ampio spettro anche nel lungo periodo.

Resto a disposizione e La saluto cordialmente



a cura dell'avvocato

**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

FESTA DI NATALE



Una splendida visione del basso Mauro Mauri (a sinistra) e del tenore Nino Giagnoni (a destra).

Nuovo palcoscenico per la tradizionale festa natalizia di DOSCA!

Lo **Spazio Teatro 89**, piccolo e nascosto ma molto grazioso teatro vicino all'Ospedale San Carlo, si è rivelato una sorpresa, regalandoci davvero un'atmosfera unica. Per non parlare dell'entusiasmante concerto di **Negro Spirituals** eseguito dal complesso **Mnogaja Leta Quartet**, un gruppo di musicisti non professionisti del canto ma illustri esponenti delle professioni liberali (medici, ingegneri, avvocati, ecc), che ha lasciato tutti a bocca aperta, facendo scaturire una standing ovation da parte di tutti voi donatori presenti.

Abbiamo inoltre decorato le pareti del teatro con le 33 copertine della nostra rivista "Il Donatore", ripercorrendo così la storia di DOSCA dalla prima stampa all'ultima uscita. Infine come ogni anno è avvenuta la consegna dei **PREMI DOSCAR**, di cui riportiamo i nomi dei vincitori.

Grazie come sempre a tutti voi donatori per la partecipazione e l'allegria con cui arricchite le nostre feste natalizie!



Ancora il trio con i bassi Alberto Vigevani e Mauro Mauri e il tenore Nino Giagnoni.



Il Dr. Szegö, Presidente DOSCA, al momento delle premiazioni.



Come ogni anno è avvenuta la consegna dei PREMI DOSCAR da parte del Presedinte, Dr. Eduardo Szegö e del Direttore Simt, Dr. Vincenzo Toschi. Di seguito elenco e foto dei vincitori.

Premio per la POESIA



1° **Eufemia Griffo**
per la poesia "I rami della memoria"



2° **Marco Grisoni**
per la poesia "Perdono"



3° **Gianluca Mapelli Corossi**
per la poesia "Quando il vento scompiglierà i tuoi capelli"

Premio per la PITTURA



1° **Maria Domenica Lovino**
per il quadro "I tulipani"



2° **Martin Dongo Enriquez**
per il quadro "Girasoli"



3° **Barbara Fumagalli**
per il quadro "Presentazione"

Premio per la FOTOGRAFIA



1° **Maurizio Racchetti**
per "Ombrelli bianchi"



2° **Emilio Alercia**
per "Quiete dopo la tempesta"



3° **Roberto Casaccio**
per "Lingua di terra"





VITA ASSOCIATIVA

PREMI DOSCAR

SEZIONE POESIA

1°

Eufemia Griffo

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.

2°

Marco Grisoni

Perdono

E ancora arriva l'alba
e Tu non ci sei;
o, forse, sei Tu l'alba
Figlio mio.
Aspettiamo tutti il giorno
e il sole che verrà,
ma per Te niente giorno.
Il sorriso del mattino
conserverò in questo cuore
perché tu sei il mattino,
quello senza fine,
sempre un sorgere del sole perenne
quando tutto ha smesso di battere.
Niente baci per Te
niente sogni tra le stelle
niente panchine per dirle "ti amo".
Le nuvole stringeranno il cielo,
quelle nuvole che non c'erano mai.
Perdonami.
Perdono alle stelle,
quelle che non ho saputo cogliere.
Perdono al tempo,
quello che non è bastato.
Perdono.

3°

Gianluca Mapelli Corossi

Quando il vento scompiglierà i tuoi capelli

Quando il vento scompiglierà i tuoi capelli
Quando sentirai la brezza del mare ancora sul tuo viso.
Quando un tramonto d'argento stringerà il tuo cuore.
Quando un campo di papaveri accenderà il desiderio
Quando rivivrai tutto questo
Per un attimo, solo per un attimo
Prometti di ripensare, con tenerezza
A chi un giorno visse con te
Queste emozioni.





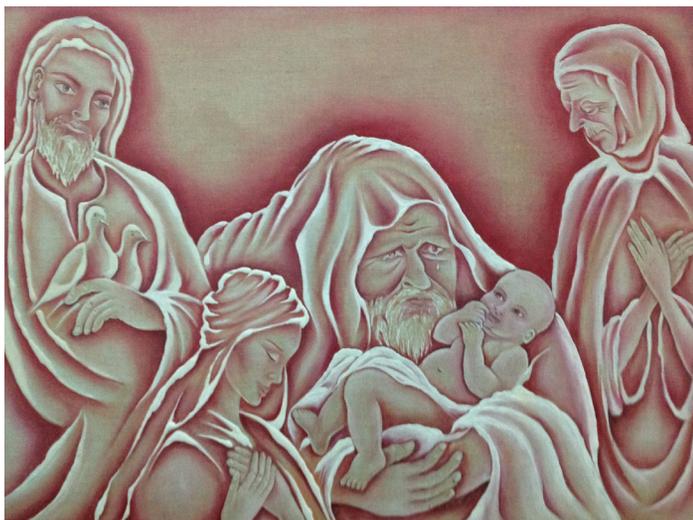
SEZIONE PITTURA



1°
Maria Domenica Lovino
I tulipani



2°
Martin Dongo Enriquez
Girasoli



3°
Barbara Fumagalli
Presentazione

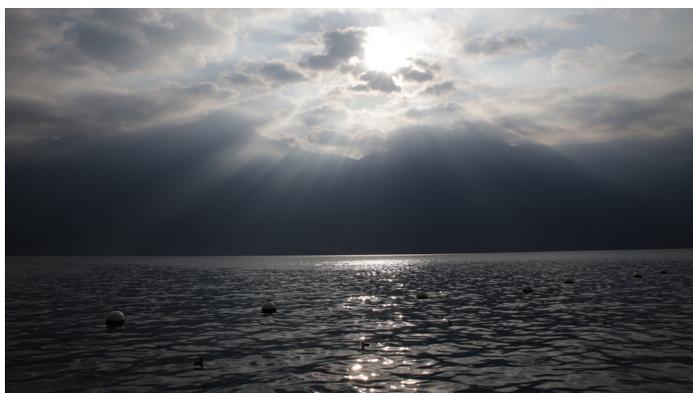




SEZIONE FOTOGRAFIA



1°
Maurizio Racchetti
Ombrelli bianchi



2°
Emilio Alercia
Quiete dopo la tempesta



3°
Roberto Casaccio
Lingua di terra



“ PERCHÉ SILVIA POSSA CONTINUARE A SOGNARE
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

RELAZIONE DEL PRESIDENTE

Gestione Economica 2019

A tutti gli Associati Dosca

Il commento ai conti economici della nostra Associazione così come le dovute approvazioni in ottemperanza alle obbligazioni Statutarie e di Legge sono rinviate alla più vicina opportuna data per i noti motivi contingenti che ne impediscono l'effettuazione.

Egualemente però ci tengo ad anticipare un commento all'andamento economico dell'Associazione corroborato da quanto ci è stato relazionato ufficialmente dal Revisore dei Conti, Rag. Cattivelli. In entrambe queste anticipazioni si dà atto che il Bilancio Consuntivo 2019 ha chiuso senza alcuna criticità e con un soddisfacente risultato economico positivo di 25.745,00 euro, che purtroppo non saremo certamente in grado di ripetere nell'anno 2020, sempre per la nota situazione pandemica che ha prioritariamente inciso sul volume delle donazioni e quindi sul volume dei ricavi. Speriamo di compensare questa situazione con un rilancio della promozione della donazione che però non potrà andare oltre determinati livelli per comprensibili ragioni di spazi, tempi e strutture atti a ricevere i donatori. Queste considerazioni ci hanno indotto già a fine febbraio, epoca in cui si predispone il Preventivo per l'anno 2020, a tenere conto di questa situazione, traendone le dovute deduzioni, che sono la riduzione prudenziale nella previsione delle entrate e conseguentemente l'eliminazione di alcune spese.

Certi della vostra convinzione ci auguriamo reciprocamente una migliore situazione già per gli immediati mesi avvenire.

Dr. Eduardo Szego
Presidente Dosca

Associazione Donatori Ospedale San Carlo Borromeo – ONLUS

Sede: Azienda Ospedaliera San Carlo Borromeo

Via Pio II, n. 3 – 20153 Milano

C.F. e P.I.: 97208500153

* * *

RELAZIONE DEL COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI SUL RENDICONTO

CONSUNTIVO AL 31 DICEMBRE 2019

Gent.mi Signori Associati,

la presente relazione è finalizzata ad esprimere il parere e le osservazioni dei Revisori Contabili a seguito dell'attività di vigilanza posta in essere durante l'esercizio 2019

Il nostro operato si è ispirato ai dettami di statuto, alle previsioni degli artt. 2403 e 2409-ter c.c. e ai principi contabili dell'O.I.C.; occorre precisare che il presente rendiconto è stato compilato utilizzando il criterio di cassa in continuità con i precedenti bilanci redatti in base al medesimo principio.

La nostra relazione è finalizzata principalmente ad esprimere il parere e le osservazioni dei revisori del bilancio in ordine agli adempimenti previsti dall'art. 25 D.Lgs. n. 460/1997.

Abbiamo ottenuto dagli Amministratori informazioni sul generale andamento della gestione e sulla sua prevedibile evoluzione nonché sulle operazioni di maggiore rilievo, per loro dimensioni o caratteristiche, effettuate dall'Associazione e posso ragionevolmente assicurare che le azioni poste in essere sono conformi alla legge ed allo statuto e non sono manifestamente imprudenti, azzardate, in potenziale conflitto di interesse o tali da compromettere l'integrità del patrimonio dell'Associazione stessa.

Abbiamo acquisito conoscenza e vigilato sull'adeguatezza dell'assetto organizzativo ed amministrativo-contabile dell'Associazione valutandone la capacità di garantire l'efficienza delle operazioni aziendali, l'affidabilità dell'informazione finanziaria, il rispetto di leggi e regolamenti, il rispetto delle linee di indirizzo dettate dai competenti organi dirigenziali dell'Associazione. Il rendiconto chiuso al 31 dicembre 2019 è stato depositato presso la sede legale entro i termini di legge.

Espletati i controlli di rito, siamo in grado di confermarvi le seguenti risultanze sintetiche di bilancio che corrispondono ai saldi delle scritture contabili, tenute in ossequio alle disposizioni normative:

STATO PATRIMONIALE

- ATTIVITA'	€ 118.697,00
- PASSIVITA'	€ 92.952,00

AVANZO DI GESTIONE	€ 25.745,00
=====	

CONTO ECONOMICO

- ENTRATE	€ 136.163,00
- USCITE	€ 110.418,00

AVANZO DI GESTIONE	€ 25.745,00
=====	

Nel corso dell'esercizio abbiamo effettuato le verifiche di nostra competenza constatando la regolare tenuta dei libri contabili ed il puntuale adempimento delle varie incombenze sia civilistiche e fiscali.

Pertanto, esprimiamo il nostro parere favorevole in merito all'approvazione del rendiconto consuntivo 31 dicembre 2019 che presenta un Avanzo di Gestione di Euro 25.745,00.

Nel ringraziarvi per l'attenzione accordataci:

- Vi invitiamo ad approvare il rendiconto Consuntivo al 31.12.2019 unitamente alla relazione del Consiglio Direttivo ed alla destinazione dell'Avanzo di Gestione.

Milano, 30.04.2020

IL PRESIDENTE DEL COLLEGIO DEI REVISORI

Rag. Roberto Cattivelli

Pubblichiamo il bilancio 2019 e il preventivo 2020 approvato in via telematica dal Consiglio Direttivo DOSCA e dal Revisore dei Conti.

A causa dell'emergenza sanitaria causata dal COVID19, non è stato possibile convocare l'Assemblea Ordinaria dei Soci per la ratifica dei bilanci. L'Assemblea verrà rinviata a data da destinarsi.

06/04/2020 - Periodo di bilancio: dal 01/01/2019 al 31/12/2019

Attività: 01 - Pagina: 1 / 2

ASSOCIAZIONE DONATORI S. CARLO BORROMEO - ONLUS
PIAZZA PIO II, 3
20153 MILANO

RENDICONTO PREVENTIVO PROVVISORIO 2020

Bilancio Contabile

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

Stato Patrimoniale

Attività			Passività		
Conto	Descrizione	Saldo Progr.	Conto	Descrizione	Saldo Progr.
1030000050	IMPIANTI GENERICI	9.059,40	1035000900	FONDO AMMORTAMENTO ATTREZZATURA	11.083,28
1035000050	ATTREZZATURA	17.040,00	1035001050	FONDO AMMORTAMENTO ATTREZZATURA INI	1.448,50
1035000100	ATTREZZATURA INFERIORE 516 EURO	1.448,50	1040000900	FONDO AMMORTAMENTO MOBILI E ARREDI	9.379,67
1040000050	MOBILI E ARREDI	12.734,50	1040000950	FONDO AMMORTAMENTO HARDWARE E MAC	7.000,92
1040000150	HARDWARE E MACCHINE UFFICIO ELETTRON	7.342,07	3210000200	QUOTE ASS. SOCI FONDATORI	11.226,33
2205000100	UBI BANCA C/C 33692 (EX B.CA POP. COMM. INI	41.782,72	3230000050	RISERVA AVANZO GEST. PRECEDENTI	52.720,38
2220000050	CASSA CONTANTE	395,13	4855000710	ADDITIONALE REGIONALE C/RITENUTE	68,80
3235000250	RETTIFICHE GESTIONI PRECEDENTI	27.530,41	4870000250	ALTRI ENTI PREVIDENZIALI E ASSISTENZIALI	24,00
4855000050	ERARIO C/ RITENUTE DIPENDENTI	1.338,37			
4855000070	ERARIO C/RITENUTE COLLABORATORI	25,85			
	Totale	118.696,95		Totale	92.951,88
	Perdita			Utile	25.745,07
	Totale a pareggio	118.696,95		Totale a pareggio	118.696,95

Conto Economico

Costi			Ricavi		
Conto	Descrizione	Saldo Progr.	Conto	Descrizione	Saldo Progr.
6005003450	GADGETS	6.385,37	5510000201	RICAVI DONAZ. SANGUE 2019	93.310,25
6005004330	ACQUISTI PER RISTORO	4.360,00	5510000202	RICAVI DONAZ. SANGUE 2018	33.013,72
6014000850	SPESE PER PROTEZIONE E SICUREZZA	475,80	5510000203	RICAVI GITA SOCIALE	825,00
6015000130	SPESE DI PUBBLICITÀ E PROPAGANDA	9.645,46	5510000451	RIMB. GETTONI 2018	852,00
6015000132	SPESE PUBBL. IL DONATORE	11.880,57	5510000452	RIMB. GETTONI 2019	3.004,00
6015000133	COSTI SOST. PER GITA SOCIALE	7.024,50	5560000750	RIMB. CREDITI DA INPS/AG. ENTRATE/VARIE	1.515,96
6015000135	EVENTI	6.358,87	5575000051	QUOTE 5 X 1000	3.457,05
6015000136	STAMPA MANIFESTI, LOCANDINE - AFFISSIONI	3.696,70	8030001050	INTERESSI ATTIVI DA BANCHE	184,80
6015000150	GRUPPO SPORTIVO DONATORI SANGUE	6.113,10			
6015001750	SPESE DI RAPPRESENTANZA	1.015,93			
6015002050	SPESE PER SERVIZI POSTALI	223,00			
6015003000	COMPENSI PROF.LI PER L'AMMINISTRAZIONE	10.387,84			
6015003210	TELEFONICHE	4.009,17			
6015003601	COMPENSI PROFESSIONALI	3.158,00			
6015004420	SPESE GEST. SEDE SETTIMO M.SE	609,17			
6015004700	SERVIZI BANCARI	341,47			
6015006000	COSTI RICERCA MEDICO SCIENTIFICA	1.004,98			
6015007580	COMPENSI A LAVORATORI OCCASIONALI	1.216,00			
6015008900	SPESE VARIE DOCUMENTATE	3.148,15			
6015009210	ASSICURAZ. PER VOLONTARI CHE PRESTANO.	420,00			
6016000160	CONTRIBUTI AMMINISTR. E PROF.LI	1.976,63			
6310000500	SALARI E STIPENDI	26.967,00			
	Totale	110.417,71		Totale	136.162,78
	Utile	25.745,07		Perdita	
	Totale a pareggio	136.162,78		Totale a pareggio	136.162,78

USCITE

	PREVENTIVO 2020	CONSUNTIVO 2015
6005003450 Gadgets	€ 4.000,00	€ 6.385,00
6005004330 Acquisti per ristoro	€ 3.000,00	€ 4.360,00
6015000130 Spese di pubblicità e propaganda	€ 6.000,00	€ 9.645,00
6015000132 Spese pubblicazione Il Donatore	€ 12.000,00	€ 11.881,00
6015000133 Costi per gita sociale	€ -	€ 7.025,00
6015000150 Gruppo Sportivo Donatori Sangue	€ 2.000,00	€ 6.113,00
6015000135 Eventi	€ 6.000,00	€ 6.359,00
6015000136 Stampa manifesti, locandine, affissioni	€ 3.700,00	€ 3.697,00
6015001750 Spese di rappresentanza	€ 1.000,00	€ 1.016,00
6015002050 Spese postali e recapiti	€ 300,00	€ 223,00
6015003210 Telefoniche	€ 4.000,00	€ 4.009,00
6015003600 Spese tenuta contabilità (comprensivi di r.a.)	€ 8.500,00	€ 12.365,00
6310000500 Salari e stipendi (compreso contributi e inail)	€ 27.000,00	€ 26.967,00
6015003601 Compensi professionali (comprensivi di r.a.)	€ 2.000,00	€ 3.158,00
6015004220 Spese gestione sede esterna Settimo M.se	€ 600,00	€ 609,00
6015004700 Servizi bancari (spese)	€ 400,00	€ 341,00
6015006000 Costi per ricerca medico scientifica	€ 1.000,00	€ 1.005,00
6015007580 Compensi occasionali	€ 800,00	€ 1.216,00
6015008900 Spese varie documentate	€ 3.000,00	€ 3.148,00
6015009210 Assicurazione per volontari e medici	€ 420,00	€ 420,00
6014000850 Spese per protezione e sicurezza	€ 500,00	€ 476,00
Spese promozione donazione (anfiteatro)	€ 2.200,00	€ -
Studio Scientifico donazione Finzi	€ 4.000,00	€ -
6335000500 Accantonamento riconoscimento associazione	€ -	€ -
TOTALE USCITE	€ 92.420,00	€ 110.418,00
Avanzo di gestione	€ 1.030,00	€ 25.745,00
TOTALE A PAREGGIO	€ 93.450,00	€ 136.163,00

ENTRATE

5510000201 Ricavi donazione sangue anno precedente	€ 7.700,00	€ 33.014,00
5510000202 Ricavi donazione sangue anno in corso	€ 79.000,00	€ 93.310,00
5510000203 Ricavi gita sociale	€ -	€ 825,00
5510000451 Rimborso gettoni anno precedente	€ -	€ 852,00
5510000452 Rimborso gettoni anno in corso	€ 3.000,00	€ 3.004,00
5575000051 Quote 5x1000	€ 3.500,00	€ 3.457,00
8030001050 Interessi attivi da banche	€ 250,00	€ 185,00
5560000750 Rimborso crediti Inps/Ag.Entrate	€ -	€ 1.516,00

CONVENZIONI DOSCA

Per usufruire delle convenzioni è necessario esibire il tesserino blu di DOSCA

Servizi per la casa

Riparazioni idrauliche, riscaldamento e climatizzazione

Leporatti Maurizio

Via Acacie, 12 - Cesano Boscone
tel. 02-4500802 cell. 339-5206584
maurizioleporatti@alice.it
Sconto del 15% sulle prestazioni

Videosorveglianza ed Antifurti

Setik Store Srl

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

Lavanderia

Tintoria di Caterino Katia

Via Fratelli Zoia, 226 - Milano
tel. 02-4531183
Sconto del 15% su tutti i capi da lavare

Casa, arredamento e accessori

Articoli da regalo e complementi d'arredo

Fantasie d'interni

Via Turati, 4 - Settimo Milanese (MI)
tel. 02- 33502235
info@fantasiedinterni.com
Sconto del 10% su tutti gli oggetti esposti (non cumulabile con altre promo)

Tappeti

Karimi Tappeti

centro vendita, restauro e lavaggi tappeti
Via Carlo Ravizza, 11 - Milano
tel. 02-48197857

Sconto del 15% su tutto

Tappeti Orientali Persiani

Via Organdino, 2 - Milano
tel. 02-48004670
annacesararossi@gmail.it
Sconto del 10%

Articoli di pelletteria

Valigeria De Angeli

P.zza De Angeli, 14 - Milano
tel. 02-435730
valigeriadeangeli@libero.it
Sconto del 15% su tutti i prodotti
(non cumulabile durante saldi o altre promo)

Estetica e Bellezza

Parrucchiere

Ricci e Capricci

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

Orizzonte Donna

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

Hair Fashion - Modi'

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

Karma Parrucchieri

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

Estetica

Centro Estetico Bellissima

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

RC Beauty Center

specialisti in depilazione progressiva definitiva
Via F. Giorgi, 7 - Milano
tel. 02-39430607
ricciicapricciparrucchieri@hotmail.it
Sconto del 10% su tutti i servizi

L'éclat de la beauté estetista

Via Santa Rita da Cascia, 3/b - Milano
tel. 02-39667110 - 02-89125994
cinzia.panzeri11@gmail.com
Sconto del 10%
su tutti i trattamenti superiori ai 20 euro.

Prodotti per capelli

MA-RA

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

Salute e servizi alla persona

Farmacia

Farmacia Washington

Via Caboto, 9 - Milano
tel. 02-48006001
Sconto del 10%
su prodotti di dietetica,
cosmetica, igiene, medicazione,
integratori prodotti per la prima infanzia
(escluso il latte per neonati).
(Sconto non cumulabile con altre promo)

Dentista

GSG Dental Sas

Via San Giusto, 52 Milano
cell. 366-1192498
gsg.dental@alice.it
Sconto del 10% su listino prestazioni

Studio Dentistico Raimo

Via Ugo Foscolo, 5 Corsico
sconto del 5% sui trattamenti e
1^ visita gratuita senza impegno
Covencionato con FondoEst, Unisalute, Fasi,
Faschim, Pronto Care
Possibilità di rateizzazioni personali



Ortopedia

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

Medicina dello sport

Fondazione Don Carlo Gnocchi

Centro di Medicina dello Sport
IRCCS S. MARIA NASCENTE

Via Gozzadini, 7 - Milano

Prenotazioni telefoniche:
tel. 02-40308309/296
(lun-ven 8.30-17.00)

Orario visite:
h. 13.00 - 18.45 (lun-ven)
al mattino e di sabato su richiesta

Sconto del 15% su visite
di idoneità sportiva, agonistica e non.

Servizi alla persona

Infamiglia soc.coop. sociale onlus
P.zza Selinunte, 3 - Milano
tel. 02-38005013
numero verde 800 046 337
info@teleassistenzaiefamiglia.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, ecc..

Alimentari

Olio

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

Attività Finanziarie

Prodotti finanziari

Credittime - Agenzia in attività finanziaria
Via Rembrandt, 34 - Milano
tel. 02-91663295 cell. 393-2168695
web@credittime.it
Prodotti finanziari a condizioni
vantaggiose per donatori e familiari.

Sport e tempo libero

Sport e attività fisica

Milano Sport
Centro Arioli Venegoni

Via Venegoni, 9 - Milano

Sconto del 20% sui corsi fitness

Sconto del 20% sui corsi acqua se:
lun-ven dall'orario di apertura fino alle 12.30
lun-ven in fascia oraria 14.00-16.00 (ora di
inizio)
lun-ven in fascia oraria dalle 20.00 a chiusura

Sconto del 20% sui corsi
di Acqua Fitness e tessere Acqua Fitness open

ASD "Postura e Benessere"

Via Postumia, 3 - Milano
Via Pompeo Marchesi, 18 - Milano
cell. 347-8774067
info@posturaebenessere.com
Sconto del 10% su tutte le attività di gruppo
(corsi di pancafit, ginnastiche, yoga, tai chi,
attività in gravidanza)
www.posturaebenessere.com

Raja Yoga e Meditazione

corsi tenuti da Antonio Dramisino
presso LeLabò
Piazzale della Cooperazione, 1 - Milano
cell. 392-0817105
meditutti@gmail.com
sedute di analisi dei chakra
e lezioni di prova gratuite

Corso di memorizzazione

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

Automobili e mezzi di trasporto

Riparazioni vetro automobili

3 Vetri 3 Snc - Doctorglass
Via Delle Forze Armate, 101 - Milano
tel. 02-45495757
raffaele@doctorglass.com
Sconto del 20% su sostituzioni,
riparazioni e oscuramento vetri

Biciclette

Sgagnamanuber
Via Friuli, 61 - Milano
tel. 02-5457834
fporfilio@email.it
Sconto 10% sulle bici
Sconto 15% su accessori e abbigliamento



DOSCA A TEATRO

Per usufruire delle convenzioni è necessario esibire il tesserino blu di DOSCA



La riduzione sugli spettacoli del Teatro Nuovo è valida per il socio e per un accompagnatore ed è pari a circa il 30% rispetto al prezzo intero del biglietto per gli spettacoli teatrali in convenzione.

Per prenotare i biglietti i soci devono contattare l'UFFICIO GRUPPI TEATRO

NUOVO tramite la mail

gruppi@teatronuovo.it indicando:

- data dello spettacolo

- il settore e il numero dei biglietti

Verrà data risposta sulle disponibilità, l'avvenuta prenotazione e la modalità di pagamento.

N.B. Per info sugli spettacoli in convenzione contatta il Teatro attraverso la mail: gruppi@teatronuovo.it

Per usufruire dei posti in promozione i donatori dovranno recarsi presso il Teatro Arcimboldi e il Teatro Dal Verme, muniti di tessera associativa. Ogni tessera associativa dà diritto all'acquisto di 2 biglietti ridotti sugli spettacoli in convenzione.

N.B. Per info sugli spettacoli in convenzione contatta le biglietterie

BIGLIETTERIE ABILITATE:

Teatro Degli Arcimboldi

SOLO SPETTACOLI ARCIMBOLDI

Via dell'Innovazione 20, 20125 MI

aperto dal lunedì al venerdì

dalle 14.00 alle 18.00

Teatro Dal Verme

SPETTACOLI TEATRO DAL VERME

E ARCIMBOLDI

Via San Giovanni sul Muro 2, 20121 MI

aperto dal martedì al sabato

dalle ore 11.00 alle ore 19.00

Ogni tessera associativa DOSCA dà diritto all'acquisto di 2 biglietti ridotti adulti

Agevolazioni:

- riduzione del 20% sul prezzo intero del biglietto nel settore poltronissima per gli spettacoli dei cartelloni "La Prosa", "Il Cabaret", "Manzoni Family", "Manzoni Extra".

- Le presenti agevolazioni sono valide fino ad esaurimento dei posti ridotti disponibili.

Acquisto dei biglietti in convenzione:

- acquisto diretto presentando la tessera DOSCA

Biglietteria del Teatro Manzoni

Via Manzoni, 42 - Milano info per gli spettacoli in convenzione 02-7636901 Orari: dal lunedì al sabato h. 10.00 - 19.00 orario continuato

- acquisto con pagamento carta di credito al telefono 02-7636901 (dig. 1).

In tale ipotesi i biglietti saranno ritirabili presso la biglietteria del Teatro il giorno stesso dello spettacolo a partire da 45 minuti prima dell'orario di inizio. Al momento della transazione bisognerà comunicare l'Associazione di appartenenza.

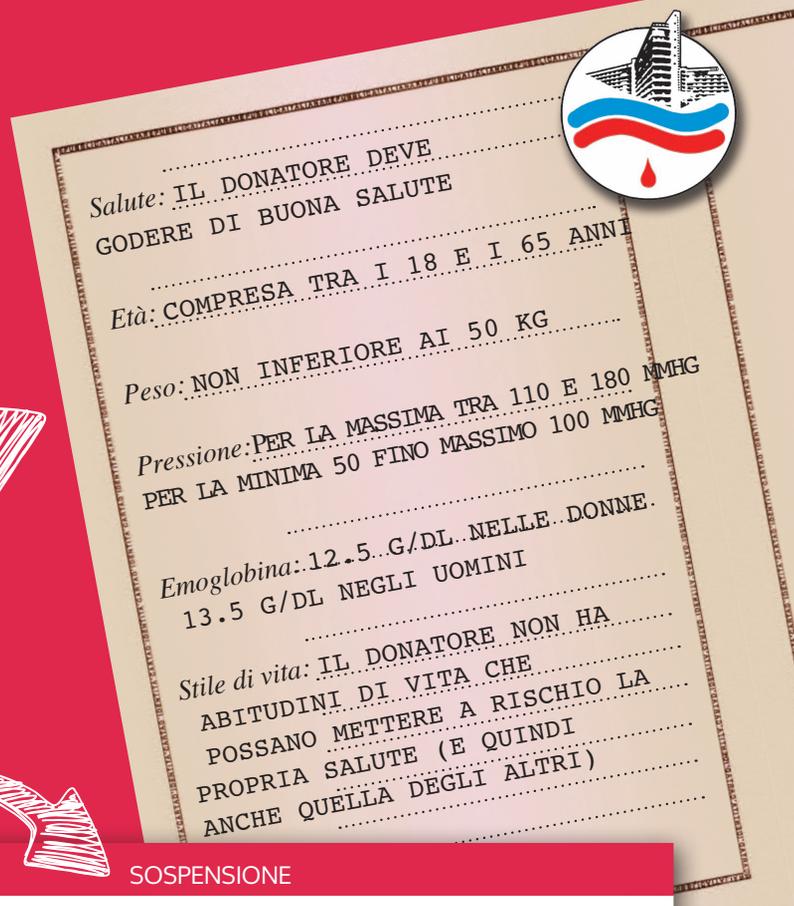


PRONTUARIO DEL DONATORE DOSCA

LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

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

Sospensioni Temporanee



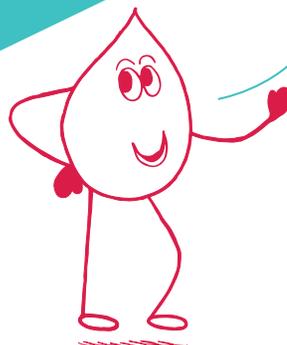
EVENTO	SOSPENSIONE
In caso di influenza o febbre superiore a 38°C	2 settimane dopo la guarigione clinica
In caso di raffreddore	sospensione limitata alla fase acuta
Assunzione di aspirina, antinfiammatori non steroidei, antidolorifici, antibiotici o antimicotici	7 giorni dall'ultima assunzione
Intervento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

DOVE VAI SE IL SANGUE NON LO DAI?

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

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

Associazione Donatori DOSCA



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

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

Telefonaci al
02 48714032