

PERIODICO D'INFORMAZIONE, INTRATTENIMENTO, CULTURA.

NUMERO 36 – ANNO XV – DICEMBRE 2020

il DONATORE

di sangue



POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - D.L. 355/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.46) ART. 1, COMMA 2 E 3 LOM/MI



i DONATORE

di sangue

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

Direttore responsabile
Eduardo Szegö

Redazione
Gloria Mereghetti
Monica Ditaranto

Grafica e impaginazione
Anna Molteni

Hanno collaborato a
questo numero

AIRC
Francesca Boggio
Silvano Brugnerotto
Beatrice Ferrario
Anna Molteni
Giovanni Nanetti
Maria Papavasileiou
Luigi Pizzimenti
Sapere&Salute
Eduardo Szegö
Vincenzo Toschi
Anna Venere

Stampa
Editoria Grafica Colombo Srl
Valmadra (LC)

Autorizzazione
Tribunale di Milano
n. 168 dell'11 marzo 2005
Segreteria Do.s.ca
telefono 02 48714032
Centro trasfusionale
telefono 02 40222430
numero 36
anno XV Dicembre 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.8.30 alle h.12.30 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

E' consigliato fare una leggera colazione con caffè o tè, con zucchero o dolcificante, qualche biscotto secco o fetta biscotata. Non è consentito assumere latte e creme o cibi pesanti. 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 36

INFORMAZIONE

18 IL VOLO A ZERO G
DELL'ESA.

di Luigi Pizzimenti



CULTURA

12 FOLIAGE D'AUTUNNO
AL PARCO SEMPIONE

di Beatrice Ferrario



VITA SANA E PREVENZIONE

22 COSÌ LO ZINCO TIENE ALLA
LARGA INFLUENZA & CO

a cura di Sapere&Salute

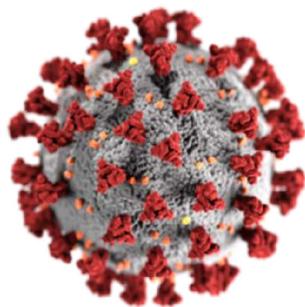


EDITORIALE

6 di Eduardo Szegö

SPECIALE

8 IL PLASMA COME TERAPIA.
di Vincenzo Toschi



15 MILANO
CITTÀ D'ACQUA

di Silvano Brugnerotto



24 LATTE E LATTICINI
AUMENTANO IL
RISCHIO DI CANCRO?

di AIRC





In copertina:
Piazza San Marco
Milano, anni '20.
Navigli ancora navigabili

26 AFORISMA

LA RICETTA

- 28 SPAGHETTI INTEGRALI AI
CARCIOFI E BROCCOLI
di Maria Papavasileiou



MODA, TENDENZE E ATTUALITA'

- 30 COSA CHIEDERE ALLA SARTA
di Anna Venere



- 32 ALPACA, LA FIBRA DEGLI DEI
di Anna Molteni

RUBRICHE

- 34 ANNIVERSARI
50 e 100 anni in Medicina.
- 36 SCRITTI E DIPINTI
DA VOI
- 37 LETTI PER VOI
3 libri su Milano
- 38 LETTERE ALLA
REDAZIONE
- 40 MEDICINA IN PILLOLE
- 41 CRONACA IN PILLOLE
- 42 IL MEDICO RISPONDE
di Vincenzo Toschi
- 43 LO PSICOLOGO RISPONDE
di Francesca Boggio
- 44 L'AVVOCATO RISPONDE
di Giovanni Nanetti

VITA ASSOCIATIVA

- 46 PREMIAZIONI 2020



- 48 CONVENZIONI DOSCA
- 50 DOSCA A TEATRO
- 51 PRONTUARIO





Editoriale



Eduardo Szegö

*Presidente e
Cofondatore di DOSCA*

Donatrici e donatori, amiche e amici di Dosca,

è con un misto di tristezza e preoccupazione che mi accingo a darvi la consueta "fotografia" della situazione in cui si trova Dosca e più in generale il comparto della donazione di sangue a Milano. Partiamo subito dai numeri:

a) Statistiche donazioni sangue Centro Trasfusionale San Carlo (da donatori DOSCA e altri):

PERIODO	N° DONAZIONI	Δ % 2020/2019
Ottobre 2019	548	-18,25%
Ottobre 2020	448	
Gennaio / Ottobre 2019	4764	-20,86%
Gennaio / Ottobre 2020	3770	

**b) Media giornaliera di donazioni/giorno periodo
1- 31 ottobre: 20**

Se a questi dati già di per sé allarmanti, aggiungiamo che altre 8 Associazioni (sulle 9 che operano nel tessuto metropolitano) denunciano per il periodo Gen-Sett un calo medio ponderale del 12% rispetto all'anno precedente, ci rendiamo conto della gravità della situazione.

Se solitamente si aveva un sostanziale equilibrio tra domanda e offerta di sangue (escluso il sangue da inviare all'industria farmaceutica per la produzione di emoderivati, per i quali mi risulta che siamo debitori netti), un calo dell'ordine del 12% solo fino a settembre significa essere in

shortage reale, ossia rischio di chiudere sale operatorie, lasciare senza cura malati di leucemia, non soccorrere persone incidentate, ecc e di conseguenza c'era da aspettarsi di essere prontamente interpellati dagli organi preposti di settore quali SRC ed altri, oltre alla Direzione Generale e Sanitaria del nostro Ospedale, per concordare azioni comuni e sostegni alla promozione, atti ad ovviare a questa situazione. E invece no, nulla di tutto ciò, solo un assordante silenzio.

Circolano voci che causa Covid comunque sono state posticipate cure ed interventi per patologie no-Covid e ciò ha determinato una minor domanda di sangue tale da non rendere così evidente e pesante il calo delle donazioni. Non commentiamo queste osservazioni perché non compete a noi, ci chiediamo però quale impatto ci sarà e con quali conseguenze sulla creazione e sul mantenimento delle scorte, la cui importanza si paleserà al momento del riavvio di tutte le cure e interventi attualmente sospese e rinviate. Ma del resto non ci sorprenderemo più se il Paese dovesse trovarsi ancora una volta impreparato di fronte ad eventi eccezionali.

Da parte delle Associazioni, abbiamo comunque iniziato a considerare azioni congiunte di promozione, ivi incluso un contatto diretto sul Sindaco e sul Governatore per ottenere un loro intervento nei TG Regionali con un breve messaggio di invito a donare che auguriamo dia risultati positivi.

Certamente questa pandemia ha inciso abbastanza pesantemente sulla nostra Associazione, a parte

il calo delle donazioni. Abbiamo dovuto cancellare la tradizionale gita di primavera e adesso anche l'altrettanto tradizionale festa di Natale; con un certo sforzo invece siamo riusciti a mantenere l'uscita di questo numero della nostra Rivista a cui affidiamo anche il compito di portare a tutte le nostre donatrici e donatori, ai nostri collaboratori, agli atleti e amici, gli auguri miei personali, del direttore del Simt Dr. Toschi e di tutto il Consiglio Direttivo, di Buon Natale, Buon Anno e...

Buona Donazione a tutti !

Eduardo Szego



IL PLASMA COME TERAPIA

IL PLASMA OTTENUTO DA SOGGETTI GUARITI DALL'INFEZIONE DA COVID-19 PUÒ ESSERE UNA TERAPIA EFFICACE NEI PAZIENTI AFFETTA DA QUESTA MALATTIA? RISULTATI PRELIMINARI E SPERANZE DI UNA TERAPIA TRASFUSIONALE



Vincenzo Toschi

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

Introduzione

Iniziata alla fine dell'anno 2019 ed andata incontro ad una violenta recrudescenza ad ottobre 2020 la 'pandemia' causata dal 'nuovo coronavirus' noto oramai a tutti come **COVID-19** ha radicalmente cambiato e cambierà anche in futuro in maniera profonda le nostre abitudini di vita ed i nostri rapporti sociali con importanti ripercussioni di natura economica, oltre che sanitaria, per molte categorie di cittadini e per quella di intere nazioni (vedi numero scorso della rivista Il Donatore). Per coloro che non avessero letto l'edizione precedente del nostro periodico, ricordiamo che **COVID-19** è un acronimo che deriva da **CO** che sta per corona, **VI** per virus e

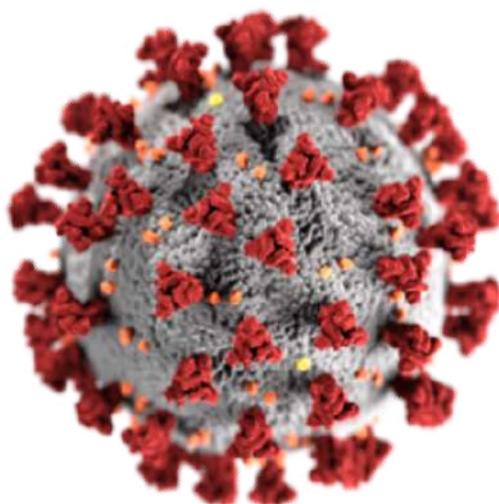


FIGURA 1. Rappresentazione schematica del virus SARS-CoV-2.

D per disease, (in inglese malattia). La malattia attualmente ad andamento epidemico è nota 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 quindi *Sindrome Respiratoria Acuta Grave*. CoV-2 è il nome dato al virus, causa del grave quadro respiratorio, tipico della malattia nella sua forma più severa. Per una descrizione più precisa della malattia si rimanda pertanto il lettore al numero precedente della Rivista. La

figura 1 viene riproposta per ricordare la struttura dell'agente causale della malattia.

Ricordiamo anche che l'infezione dal

virus SARS-CoV-2 può comportare lo sviluppo di una malattia che va da forme leggere (*in termine tecnico paucisintomatiche*), fino a forme estreme gravi. Nei casi più gravi, si possono avere quadri di **polmonite** mono o bilaterale con possibile **insufficienza respiratoria acuta grave**, possibile causa anche di decesso del paziente. Nei casi più gravi si può rendere necessario un trattamento finalizzato al sostegno delle funzioni vitali come la ventilazione artificiale effettuata in reparti ospedalieri di terapia intensiva (Fig. 2). Un'alta incidenza di **trombosi**, ed in particolare di trombosi venosa profonda, di embolia polmonare e di trombosi intracardiaca è stata riscontrata nei pazienti con SARS-CoV-2. Si ricorda infine che al momento non esiste un trattamento specifico o una vaccino disponibile per la malattia, anche se numerosi approcci terapeutici sono stati sperimentati o sono in corso di sperimentazione.

Terapia della SARS-CoV-2

La figura 3 riporta schematicamente i farmaci sinora sperimentati nel trattamento della infezione da

COVID-19. Questa immagine offre la rappresentazione semplificata del **ciclo di vita del virus** responsabile della SARS-CoV-2 e dei **potenziali bersagli farmacologici**. Va precisato che al momento non esiste nessuna terapia che si sia dimostrata sicuramente efficace nel trattamento dell'infezione da SARS-CoV-2. In relazione al fatto che la sindrome è secondaria ad una infezione virale e che la fase avanzata dell'infezione stessa è legata anche ad una vivace **risposta infiammatoria** dell'organismo, le classi di farmaci attualmente utilizzate sono: gli antivirali, la cloroquina e l'idrossicloroquina, gli inibitori dell'infiammazione, oltre alle indispensabili terapie di supporto.

Gli antivirali

Diversi inibitori delle *proteasi*, attualmente utilizzati per la terapia dell'infezione da HIV, potrebbero impedire la replicazione dei coronavirus inattivando le proteasi virali, che sono fondamentali per impedire la replicazione virale stessa. Fra i principali farmaci utilizzati nell'ambito del piano

nazionale della gestione dell'emergenza COVID-19, troviamo l'associazione *lopinavir/ritonavir*, che viene utilizzata principalmente nei pazienti con COVID-19 con minore gravità e nelle fasi iniziali della malattia. Questi farmaci possono essere gestiti sia a domicilio sia in ospedale e precedenti esperienze nell'infezione da SARS-CoV-1 e MERS, suggeriscono che tale trattamento possa migliorare alcuni dei parametri clinici della malattia. Anche il *remdesivir*, appartenente alla classe degli analoghi nucleotidici, utilizzato in passato nell'epidemia da virus Ebola in Africa, è utilizzato in pazienti con malattia moderata e severa. Anche la *ribavirina* come il *remdesivir* è un inibitore della RNA-polimerasi virale. Recenti studi clinici hanno tuttavia dimostrato che il farmaco determina la notevole tossicità a livello ematologico ed a carico del fegato, impedendone pertanto l'utilizzo clinico corrente (Fig. 3).

Cloroquina e Idrossicloroquina

La cloroquina e l'*idrossicloroquina* (*Plaquenil*) sono farmaci impieganti per lungo tempo nella prevenzione

e nel trattamento della malaria. Tali farmaci possiedono anche un'attività *immunomodulante* e sono pertanto stati impiegati con successo nella terapia delle malattie autoimmunitarie quali l'artrite reumatoide ed il lupus eritematoso sistemico. Tali farmaci avrebbero anche un'azione antivirale, impedendo al virus l'ingresso nella cellula. Entrambi i farmaci potrebbero potenziare in tal modo l'effetto degli antivirali, agendo con un meccanismo sinergico (Fig. 3). Non esistono tuttavia al momento dati capaci di provare con certezza la loro efficacia nei confronti della infezione da COVID-19.

Farmaci inibitori della risposta infiammatoria

Numerose evidenze sperimentali e cliniche hanno dimostrato che una parte importante del danno provocato dal virus è legato ad un'alterata risposta infiammatoria e in alcuni pazienti ha un abnorme rilascio di sostanze pro-infiammatorie chiamate citochine. Tali mediatori dell'infiammazione sono principalmente rappresentati dall'interleuchina-6, dall'interferone

gamma, e dal *tumor necrosis factor alfa*. Per questo, anche in base di precedenti esperienze ottenute nei pazienti con SARS, farmaci che inibiscono la risposta infiammatoria vengono utilizzati nell'emergenza COVID-19. Tali sostanze sono principalmente rappresentate da anticorpi monoclonali che da alcuni anni vengono utilizzati al fine di inibire la risposta immunitaria. Il *tocilizumab* e il *sorilumab* sono quelli maggiormente sperimentati in associazione con i



FIGURA 2. La fotografia raffigura un paziente affetto da SARS-CoV-2 ricoverato in terapia intensiva.

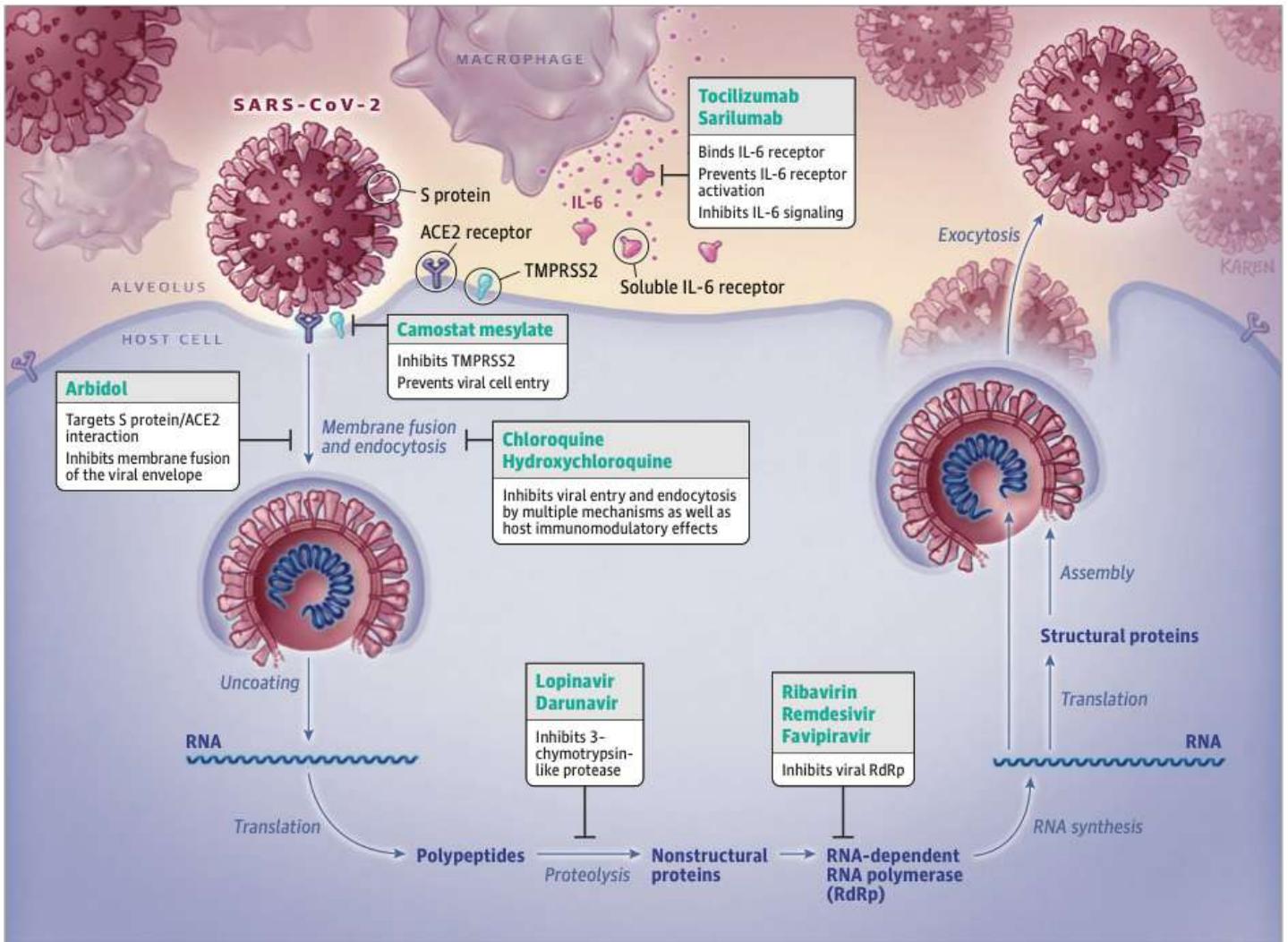


FIGURA 3. La figura riporta riassuntivamente le terapie farmacologiche sinora sperimentate nel trattamento dell'infezione da COVID-19.

farmaci antiretrovirali. Di questi farmaci, quello maggiormente utilizzato nell'ambito delle sperimentazioni cliniche per il trattamento della malattia è il *tocilizumab*. Tale anticorpo è diretto contro il recettore dell'interleuchina-6, bloccandone in questo modo l'effetto pro-infiammatorio. Tra i farmaci appartenenti a questa categoria il *tocilizumab* sembrerebbe quello più promettente. Altri farmaci ad azione analoga ed in fase di sperimentazione vi sono l'*imipalimumab*, un anticorpo monoclonale anti-interferone gamma, e un antagonista del recettore per la interleuchina-1, un'altra citochina pro-infiammatoria. Fra i farmaci

antinfiammatori ricordiamo inoltre i corticosteroidi (il 'cortisone'), che si sono rivelati efficaci soprattutto nel ridurre le complicanze polmonari dell'infezione in associazione con gli altri farmaci sopra menzionati.

Terapie di supporto

Altre terapie essenziali sono le cosiddette terapie di supporto utilizzate per mantenere in vita il paziente in attesa che altri farmaci siano efficaci o che la malattia guarisca spontaneamente. Di queste fanno parte:

- l'ossigenoterapia a basso o alto dosaggio

- la ventilazione a pressione positiva non invasiva (NIV)
- la ventilazione meccanica mediante intubazione
- la terapia anticoagulante finalizzata alla profilassi e alla terapia delle complicanze tromboemboliche
- in casi estremi può essere attuata la *extra corporeal membrane oxygenation (ECMO)* che consiste nel sostituire l'azione polmonare di ossigenazione utilizzando una procedura di circolazione extracorporea, aumentando così, l'ossigenazione del sangue.

Un'altra misura terapeutica di supporto

consiste nel mobilitzare il malato dal letto alla poltrona e di fargli assumere la posizione prona, quando disteso, al fine di ottenere una migliore espansione polmonare.

L'impiego della infusione di plasma ottenuto da soggetti convalescenti

Come accennato nel numero precedente della Rivista, un potenziale approccio assai promettente nel modificare la storia naturale dell'infezione da COVID-19, consiste nella infusione di plasma ottenuto da soggetti convalescenti dall'infezione da SARS-CoV-2. Studi preliminari hanno 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 infezione in atto, sarebbe in grado di indurre nel ricevente un evidente miglioramento del quadro clinico ed in particolare delle complicanze respiratorie della malattia.

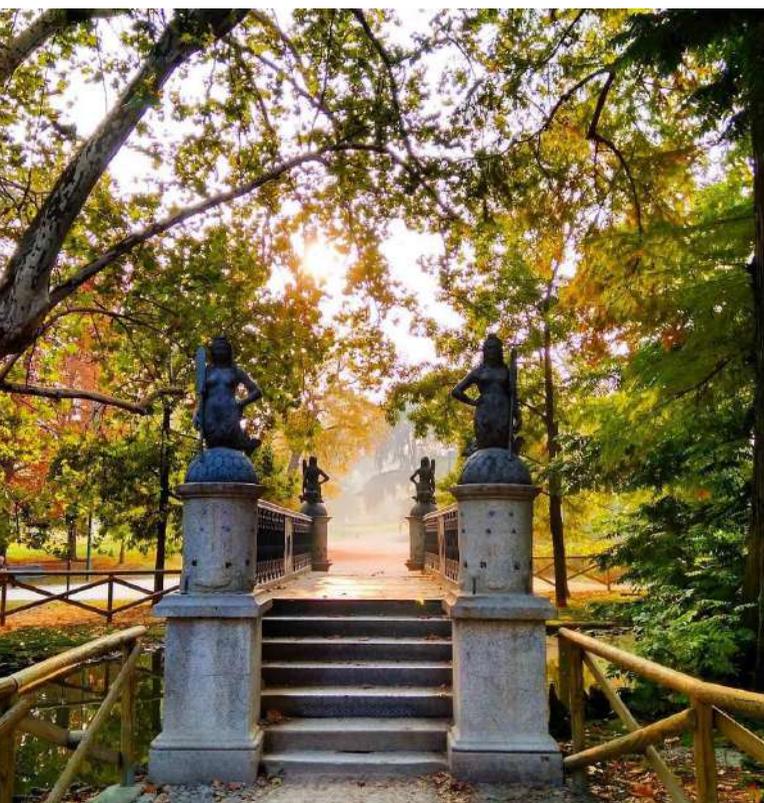
Studi clinici controllati sono in corso al fine di verificare la reale efficacia di questo approccio terapeutico. La terapia con plasma 'convalescente' si basa sul concetto della 'immunizzazione passiva' e cioè sulla infusione al paziente di una dose elevata di anticorpi specifici diretti contro il virus responsabile del COVID-19. Il plasma 'iperimmune' viene ottenuto dal soggetto convalescente attraverso una normale metodica di aferesi (plasmaferesi). Il donatore potrebbe pertanto essere, come detto in precedenza, 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 stessa, viene invitato a diventare donatore del proprio plasma. Tale soggetto, potrebbe poi proseguire la propria attività donazionale anche al di fuori dell'emergenza COVID-19. Per effettuare questo tipo particolare di donazione, il soggetto deve risultare, oltre che con

un livello di anticorpi sufficientemente elevato, ripetutamente negativo al tampone naso-faringeo. Sebbene la dimostrazione certa dell'efficacia clinica del plasma 'iperimmune' nel trattamento dei pazienti con COVID-19 non vi sia ancora, la sensazione dello scrivente è che questa modalità di trattamento possa costituire una opportunità terapeutica soprattutto nei pazienti più compromessi dal punto di vista respiratorio. Va infine sottolineato nuovamente che l'emergenza coronavirus potrebbe essere, nel soggetto che non si è mai accostato al mondo della donazione, una opportunità per contribuire concretamente a salvare una vita umana e ad indurlo a modificare successivamente le proprie abitudini, diventando donatore periodico.



FIGURA 4. Nella figura è riportato un paziente sottoposto ad ECMO.

A CACCIA DELLA FOTO PERFETTA FOLIAGE D'AUTUNNO AL PARCO SEMPIONE



Ponte delle Sirenette in autunno.

Non c'è rivista alla moda che non abbia un servizio dedicato, o manifesto di invito alla visita di oasi naturalistica, bioparco o giardino pubblico, che in questa stagione non abbia nel titolo la parola "foliage"! Inutile soffermarsi sui problemi di pronuncia di un termine di origine inglese che viene da noi percepito come francese, conta di più la sostanza, ovvero il fenomeno che dà origine ai colori autunnali degli alberi

cedui: nella stagione primaverile ed estiva, il fogliame è verde per via della ricca presenza di clorofilla, cioè di quel pigmento utile alla fotosintesi che assorbe la luce e lo rende verde, mascherando gli altri pigmenti che le foglie comunque contengono. Verso la fine dell'estate, in risposta a segnali ambientali quali il freddo e la

diminuzione delle ore di luce, anche la presenza e l'attività della clorofilla diminuiscono progressivamente, poiché le nervature della foglia - che permettono il trasporto dei fluidi dalla pianta - vengono man mano ostruite da uno strato di cellule che limitano l'afflusso di acqua e sali minerali, per prevenire i danni del clima invernale e l'aggressione a tutta la pianta degli agenti patogeni. La foglia si stacca e cade, dopo essersi depigmentata di

verde clorofilla: restano ora visibili le altre sostanze colorate, quali i carotenoidi gialli, fuoco ed arancioni, ed i flavonoidi più rosso-viola. La loro progressiva riduzione porta al marrone che precede la caduta. Forse sembrerà una descrizione poco romantica, tuttavia la natura ha una sua poesia anche fisiologica, e una passeggiata tra gli splendidi colori autunnali può rigenerare corpo mente e spirito. Proprio il parco Sempione venne progettato secondo il modello inglese dei giardini romantici, e ciascuna delle specie botaniche presenti ha i suoi tempi e le sue colorazioni. Realizzato tra il 1888 e il 1894 su progetto dell'architetto Emilio Alemagna, prevedeva larghi viali percorribili dalle carrozze, un laghetto centrale, e un belvedere dove attualmente sorge la Biblioteca, installata nell'ex padiglione della X



Arco della Pace, Parco Sempione.



Acquario civico di Milano.

Triennale, realizzato nel 1954 insieme a quello che da allora ospita il Bar Bianco. Il parco si apre dietro al Castello sforzesco, e si sviluppa su un'area di 386.000 mq, porzione dell'antico parco ducale visconteo, poi ampliato e cinto dagli Sforza fino a coprire un'area di 3 milioni di mq; costituito prevalentemente da querce e castagni, era popolato da animali selvatici anche esotici introdotti dai duchi per le loro caccie, e che trovavano ricovero invernale nei serragli del palazzo. I viceré spagnoli preferirono l'antico palazzo vicino al Duomo, abbandonando castello e parco ed utilizzandone una porzione - l'area sulla quale sorge il parco attuale - come piazza d'armi per la caserma allestita nel castello attiguo. In età napoleonica il Campo di Marte tornò ad essere un grande prato per usi civici, ornato a nord est dall'Arena del Canonica, realizzata con blocchi e massi delle dirute fortificazioni, e salutata come una costruzione

di neoclassica "vastità ciclopica" (Lopez pag. 90) : "per tutta la prima metà del secolo vi si svolgono feste e trattenimenti strepitosi, culminanti nelle naumachie, gare di imbarcazioni disputate previo allagamento della cavea centrale "altre volte, invece, si tratta di gare su pista: corse di bighe alla romana con relativi aurighi in toga, e spettacoli circensi, caroselli di elefanti, tornei di cavalieri", tra feste notturne sul ghiaccio a ritmo di valzer e spettacoli di Buffalo Bill con il Wild West Show, fino a voli in mongolfiera e paracadutisti in pantaloni o gonnella. Il 6 agosto 1907



Arena civica di Milano allagata in occasione di una naumachia nel 1875.

di Beatrice Ferrario

si applaudono Scipione Borghese e Luigi Barzini, eroi del raid Pechino-Parigi in 60 giorni sull'Itala 34-45HP, il 30 maggio 1909 si festeggia il primo giro d'onore del primo Giro d'Italia, Luigi Ganna vincitore. Nei pressi, gruppi di tigli, di tassi, di cipressi calvi e di querce rosse, che stanno virando le foglie in colori incendiari! Intorno ad una vicina fontana circolare, un gruppetto di liquidambar svela col cadere delle foglie infuocate le sue bacche pungenti, di un verde ancora tenerello.



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

L'asse centrale del castello ha il suo prolungamento ideale nell'Arco di corso Sempione, celebrazione delle vittorie napoleoniche che l'imperatore aveva voluto nel 1807 al termine della strada che aveva ampliato e prolungato fino a Briga per "regalarsi" un passaggio spedito dei cannoni dalla Svizzera all'Italia e viceversa. La disfatta di Waterloo del 1815 pose termine all'ambizione napoleonica ma non alla realizzazione dell'arco: il suo architetto Cagnola proseguì l'opera al servizio del nuovo imperatore, quello d'Austria, che volle inaugurarla festeggiando la sua incoronazione a re d'Italia nel 1838. Sulla cima, alla fanciulla



CULTURA

che guida la sestiga verso la città di Milano, bastò smettere la spada eroica voluta da Napoleone ed ornarsi di fronde celebranti la pace asburgica. La statua di Napoleone III, che aveva ri-offerto la libertà ai milanesi dopo più di 3 secoli dall'ultimo Sforza ma aveva anche dato manforte al papa contro Garibaldi, è relegata sul belvedere della biblioteca, dove un antico olmo monumentale sta assumendo sfumature di giallo oro carico. All'estremo opposto del parco, il padiglione più bello, quello dell'acquario civico che venne costruito nel 1906 per l'Esposizione Internazionale di Milano, in puro stile floreale milanese.

Molte le varietà di aceri: zuccherino, americano, campestre, montano e riccio, tutti ora con infinite sfumature dal giallo più tenue al rosso più vinoso, che affiorano tra le ombre nei pomeriggi di nebbia. Le magnolie lasciano il verde lucido delle loro foglie cerate per un sontuoso color tabacco che brilla al sole d'autunno.

Un grande ippocastano sovrasta il ponte delle Sirenette, che ora "si inarca sopra l'amena roggia Rigosella, all'ombra dei pioppi, dei salici piangenti e di una monumentale quercia

""acuta dell'Himalaya". Fino al 1930, il ponticello scavalcava il Naviglio all'incrocio di via San Damiano con corso Monforte, poi con la copertura dei canali venne accorciato e portato qui. Fu il primo ponte milanese, ed italiano, in ghisa: costruito nel 1842 da una società metallurgica di Dongo, dove compariva già il nome di Falck: divenne subito quindi il simbolo dell'avvenire industriale, tanto che perfino l'arciduca Ranieri intervenne alla sua inaugurazione. Popolarmente chiamato "delle Sirenette" per le quattro prosperose figure muliebri a seno nudo e con la coda di pesce che ne decorano gli angoli, colpì immediatamente la fantasia dei milanesi, che in esse, a suo tempo, identificarono quattro sorelle di una nota famiglia aristocratica, famose per la possanza del loro torace. Venivano chiamate anche "sorelle Ghisini", ovviamente per il materiale in cui erano state fuse, o anche "sorej del Tetta", locuzione nella quale si alludeva sia ai particolari anatomici di cui sopra, sia al cognome dello scultore che le aveva create, Francesco Tettamanzi." (Lanza-Somarè, pagg. 420-22).

Poco distante, il laghetto del parco,

ombreggiato da un curioso platano e da due grandi noci del Caucaso: i colori sono strepitosi, e non hanno nulla da invidiare al rosso violaceo dei faggi penduli che crescono vicini alla Triennale, il Palazzo dell'Arte realizzato nel '33 - con la facciata rossiccia data dal nuovo materiale, il klinker - dall'architetto Muzio e donato alla città con lascito del cavaliere dell'industria senatore Bernocchi, a sottolineare la grande svolta dell'Esposizione Triennale Internazionale dell'Architettura e delle Arti Decorative, che diventavano anche Industriali, ed anche Moderne! Nel giardino riservato, l'eternità sospesa dei "Bagni Misteriosi", metafisica fontana di Giorgio de Chirico creata nel 1977 a partire da un tema di sua lunga esplorazione, che traeva le radici fin dalla prima infanzia dell'artista nella natia Volos, città della Tessaglia affacciata sul mar Egeo, di fronte alla cui spiaggia c'erano dei lunghi pontili di legno che portavano a delle piattaforme con cabine e scalette che scendevano a filo d'acqua. Poco distante, la passeggiata ci porta nei pressi della Torre Branca, ex Torre Littoria costruita sempre nel 1933 per volere di Mussolini su progetto di Gio Ponti, Cesare Chiodi ed Ettore Ferrari, poi acquistata e restaurata dalla distilleria Branca che dal 2002 l'ha resa di nuovo visitabile, oggi utilizzata ad esclusivo scopo panoramico. Tra 1999 e 2003 il parco è stato oggetto di riqualificazione e restauro, con arricchimento della vegetazione arbustiva e delle sue funzioni decorative: sono state inserite anche alcune specie a fioritura invernale o precoce come l'amamelide e le camelie, e dall'aroma inebriante quali le varietà autunnali degli osmathus o olea fragrans, con i fiorellini bianco crema od arancioni che insieme alle bacche rosse degli agrifogli natalizi ci porteranno nel cuore dell'inverno profumato di calicanto.



Autunno al Parco Sempione.

MILANO CITTÀ D'ACQUA



**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.



Naviglio grande, all'altezza di San Cristoforo.



Ultimo tratto del Laghetto di San Marco nel 1927.

Parigi, Londra, Vienna, Lisbona, Varsavia, Amsterdam, Roma.. città europee che hanno come caratteristica peculiare quella di essere attraversate da un grande fiume che ne ha plasmato la storia e l'iconografia. Milano è priva di un fiume paragonabile alla Senna, al Tamigi, al Danubio, al Tago, alla Vistola, all'Amstel o al Tevere. In compenso, il suo territorio è attraversato da corsi d'acqua minori in gran quantità, tanto da offrirgli la definizione di "città d'acqua".

I fiumi che attraversano Milano sono il Lambro, l'Olona, e il Seveso, mentre quelli che ne lambiscono i confini ad est e ad ovest sono l'Adda e il Ticino. Canali minori ma navigabili, infine, formano il sistema dei Navigli, che si snoda come una rete al centro della città e che trova il suo perno nella Cerchia dei Navigli. Passeggiando per le strade del capoluogo lombardo all'ombra dei suoi palazzi di vetro e dei suoi grattacieli ipertecnologici è difficile immaginare che, almeno **fino alla prima metà del**

secolo scorso, Milano appariva come una sorta di "seconda Venezia, per la presenza delle molte vie d'acqua che ne modellavano l'aspetto. Tanto che, secondo alcuni storici, il nome dell'antica città romana Mediolanum non deriverebbe dal termine composto "in mezzo alla pianura" o "in mezzo alle terre", ma da "in mezzo alle acque". Certo è che la rete d'acqua che attraversa il territorio milanese ha da sempre avuto un'importanza fondamentale per i suoi abitanti, che in



Transito di un barcone in via Senato. (Civico Archivio Fotografico, Milano)

parte ne hanno sfruttato l'andamento naturale e in parte ne hanno modificato i corsi, adattandoli alle proprie necessità.

Gli antichi romani furono i primi a modificare il percorso di un fiume, quello del Seveso. Il corso originale di questo fiume lambiva appena la città di Mediolanum, ad est. I romani, esperti ingegneri, lo curvarono fino a formare un anello attorno alla città, che divenne il fossato difensivo delle mura. Inoltre, con la costruzione di un acquedotto, si servirono delle acque del Seveso per alimentare gli edifici pubblici e le abitazioni private.

I romani realizzarono anche un porto fluviale sfruttando un bacino che il fiume Seveso formava nella zona dell'odierna via Larga: collegando il bacino al fiume Lambro e successivamente al Po, essi si assicurarono un sbocco al mare. Per gli stessi motivi di difesa della città e di approvvigionamento idrico, i romani deviarono il corso del fiume Olona, facendolo procedere fino all'attuale piazza Vetra.

Alla caduta dell'Impero romano d'Occidente seguì un lungo periodo di incuria e abbandono di tutte le antiche strutture, a cominciare dalla fitta rete delle strade che univa il centro dell'Impero alle periferie. L'assenza di manutenzione si rifletté anche sul sistema dei canali milanesi, che

lentamente si trasformarono in ampie paludi. Nel XII secolo l'infedele opera dei monaci, soprattutto dell'ordine dei Cistercensi, ripristinò l'antica funzione dei canali, le cui acque consentirono uno stabile ritorno all'agricoltura e all'allevamento. Per difendersi dalle frequenti incursioni di Federico Barbarossa e

dei suoi alleati, i milanesi costruirono alte mura di legno attorno alla città, scavandovi attorno un nuovo fossato riempito con le acque del Seveso. Il fossato (che in parte coincideva con l'antico disegno del sistema difensivo romano) venne sottoposto ad un'opera di ampliamento, fino a formare quella che oggi conosciamo come la Cerchia dei Navigli. Ciò non impedì al Barbarossa, nel 1162, di assediare e distruggere Milano. Di modo che, dieci anni più tardi, i milanesi iniziarono la costruzione di un più efficace sistema difensivo: le mura in legno furono sostituite da barriere in muratura e il fossato fu ampliato con la deviazione delle acque dell'Olona. Si procedette, infine, alla costruzione delle Porte di Milano.

La Cerchia dei Navigli, conosciuta anche come Naviglio interno, è in sostanza

un anello che racchiude il centro di Milano e che, cessata la funzione di difesa militare, nel Quattrocento fu oggetto di un ampliamento da parte dei Visconti e degli Sforza, che ne fecero lo snodo principale dell'intero sistema di navigazione fluviale.

L'unico tratto del Naviglio interno a rimanere non navigabile fu quello destinato ad alimentare il fossato difensivo che ancora oggi possiamo ammirare attorno al Castello Sforzesco. Nel 1457 Francesco Sforza volle servirsi dei canali per incrementare il flusso degli scambi commerciali e avviò la costruzione del Naviglio della Martesana, che offrì al territorio milanese quasi 100 km di tragitto navigabile. L'idea progettuale decisiva per l'intera rete dei canali, tuttavia, fu opera del genio di Leonardo da Vinci. Nel 1482 Leonardo aveva scritto una lunga lettera a Ludovico Sforza, detto "il Moro", che nel frattempo era diventato Duca di Milano. In questa lettera Leonardo presentava sé stesso relegando all'ultimo paragrafo le proprie competenze artistiche ed evidenziando invece quelle di inventore e di ingegnere militare, suscitando in Ludovico, perennemente ossessionato dall'idea di un'invasione francese, un interesse immediato.

Leonardo perfezionò la navigabilità della Martesana realizzando una serie di nuove paratie e di nuovi scarichi dell'acqua e successivamente



Naviglio in via San Damiano (ora via Visconti di Modrone), anni '30. (Civico Archivio Fotografico, Milano)

dedicandosi ad un progetto visionario: collegare i navigli alle acque del Lago di Como. Di questo grande progetto, realizzato solo tre secoli più tardi, rimane testimonianza nei disegni oggi conservati nel Museo dei Navigli. I disegni dimostrano che Leonardo aveva immaginato un sistema di dighe capaci di ovviare alla differenza di altezza delle acque, in modo da rendere navigabile l'intero percorso. Tale progetto certifica, ancora una volta, la versatilità del suo genio.

Nel corso dei secoli i Navigli ebbero uno sviluppo sempre maggiore. **Con la costruzione di nuovi percorsi e di nuove dighe, essi divennero un sistema di comunicazione fondamentale per Milano.** Almeno fino alla seconda metà dell'Ottocento, quando il sistema ferroviario, più veloce, iniziò lentamente a sostituire quello fluviale. A questo punto si iniziò a pensare alla copertura di alcuni canali all'interno della città, cosa che fu effettivamente attuata a partire dal 1929. Durante il periodo fascista, infatti, fu decisa la priorità della viabilità terrestre, dato che Milano stava progressivamente riempiendosi del tipico traffico automobilistico di una metropoli. Si deve inoltre aggiungere che la mancanza di una rete fognaria spingeva gli abitanti a scaricare i rifiuti domestici e industriali nelle acque dei Navigli, che nei periodi di secca diventavano ricettacolo di topi e zanzare.

Fu così che la propaganda del regime annunciò in pompa magna la copertura della "fossa interna", plaudendo alla costruzione di una città moderna che già nel 1911 il pittore futurista Umberto Boccioni aveva prefigurato nell'opera "La città che sale".

Nel corso degli anni l'opera di copertura dei canali diede inquietanti segni di cedimento e negli anni '60 si provvide ad un rinforzo complessivo.

La copertura dei canali e il successivo sviluppo architettonico, che con gli odierni grattacieli e "boschi verticali" fa di Milano uno dei simboli della modernità, ha modificato radicalmente il volto della città. La grande rete della viabilità e le fantasmagoriche costruzioni contemporanee hanno impresso al capoluogo lombardo il

marchio del futuro, ma hanno anche cancellato l'antico volto di "città d'acqua", unica nel suo genere. Nel 2015, anno dell'Expo di Milano, è stata avanzata l'idea di riportare alla luce parte della vecchia rete dei Navigli. Non se ne fece nulla, ma l'idea si è rafforzata nel tempo, e a Palazzo Marino risultano già depositate le sue fasi progettuali. Si tratta di riaprire otto chilometri di canali cittadini affiancati da piste ciclabili e da zone pedonali, in linea con la riqualificazione verde della città.

Oggi il termine "Navigli" è generalmente associato all'idea della movida milanese, che si svolge fra i due tratti aperti del Naviglio Grande e del Naviglio Pavese e lungo i bordi dei loro corsi. Ma a chi, facendo magari sfoggio di una profonda conoscenza storica, immaginasse di mangiare e bere "a ufo", cioè senza pagare, consigliamo di cambiare idea. È vero che a partire dalla seconda



Naviglio in via Molino delle armi, Ponte di via Chiusa, 1930 circa. (Civico Archivio Fotografico, Milano)

metà del Trecento, e cioè da quando fu iniziata la costruzione del Duomo di Milano, i preziosi blocchi di marmo di Candoglia della Val d'Ossola che giungevano nel capoluogo lombardo erano contrassegnati dall'acronimo "AUF" (**Ad Usum Fabricae**) per indicarne l'esenzione da dazi e pagamenti. Ed è vero che la rete fluviale sulla quale quei blocchi viaggiavano era proprio quella dei Navigli. Ma la dicitura "AUF", dalla quale ha tratto origine l'espressione "a ufo", cioè "consumare gratis", appartiene alla storia e non ha nessun rapporto con la cronaca. Per cui, anche sui Navigli, conviene sempre saldare il conto prima di alzarsi ed uscire dal pub.



Il naviglio in via Senato, inizio '900.



IL VOLO A ZERO G DELL'ESA



Bordeaux-Mèrignac (Francia) 69th
Campagna voli parabolici ESA

Durante questi voli l'aereo segue una particolare traiettoria - per l'appunto parabolica - che consente di annullare gli effetti della forza di gravità per circa 20 secondi; tale traiettoria viene ripetuta per 31 volte ogni giorno, per tre giorni consecutivi. Il velivolo diventa un vero e proprio laboratorio nel quale testare una serie di esperimenti in assenza di peso. La campagna ha visto la partecipazione di studenti dell'Università di Pisa e del Trinity College di Dublino. Il team italiano del dipartimento di Ingegneria dell'Energia, dei Sistemi, del Territorio e delle Costruzioni (DESTEC) dell'Università di Pisa, è stato condotto dal professor Paolo Di Marco. Lo studio riguarda lo spargimento di gocce di acqua purificata su superfici metalliche rivestite e assistite da campi elettrici, in condizioni di microgravità. L'apparato sperimentale e i sistemi di controllo e di

gestione per quest'ultimo esperimento sono stati integralmente realizzati presso il DESTEC, con il contributo fondamentale dei tecnici

Massimo Ciampalini e Davide Della Vista. L'esperimento, inoltre, si è svolto in collaborazione con il team dell'Università Trinity College di Dublino composto da: O'Shaughnessy Seamus, Robinson Anthony, Baudin Nicola e Byrne Gerard. Presso la sala conferenze di NoveSpace si è tenuto il briefing nel quale vengono presentati i vari team internazionali che partecipano alla campagna di voli parabolici. Il direttore di NoveSpace è l'ex astronauta francese Jean Francois Clervoy. Tutti sono chiamati a presentarsi e a descrivere il proprio esperimento. Dopo ogni volo c'è un debriefing dove si scambiano opinioni, risultati ottenuti e indicazioni per i voli successivi. Lo scambio d'informazioni avviene anche con i piloti in modo da perfezionare alcuni aspetti tecnici della missione come ad esempio la modifica delle temperature all'interno della cabina.

La forza di gravità

La forza di gravità non può essere disattivata premendo un interruttore come accade nella fantascienza, l'unico modo per allontanarsi dalla sensazione e dagli effetti della gravità è di cedere ad essa. La forza di gravità è sempre presente, anche nell'orbita terrestre e richiama inesorabilmente verso il basso anche la stessa Stazione Spaziale Internazionale (che orbita a circa 400 km dalla superficie terrestre), ma che riesce a restare in orbita volando a oltre 25 volte la velocità del suono. La forza centrifuga generata annulla la forza gravitazionale e il veicolo spaziale rimane in caduta continua. Il risultato è un'assenza di peso, chiamata microgravità. Accelerare un carico utile fino alla velocità orbitale è un compito difficile e costoso, ma ci sono altri modi per creare la microgravità senza andare così veloce e così lontano. L'ESA mette a disposizione un aereo appositamente preparato per i voli a "Zero-G". Un Airbus 310 modificato, all'interno della carlinga parzialmente svuotata resta una zona aperta che viene imbottita e dotata di reti,

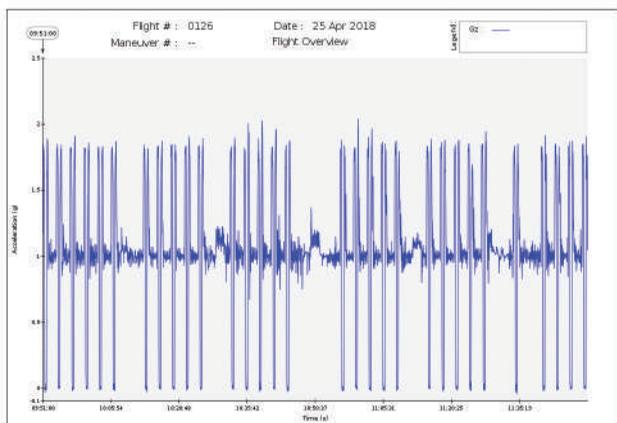


Luigi Pizzimenti

Donatore DOSCA

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

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



può essere annullata, ma i relativi effetti possono essere compensati con l'aiuto di una appropriata forza di accelerazione. Questa forza di accelerazione deve avere esattamente lo stesso valore assoluto e verso opposto a quello del vettore di gravità locale. L'equilibrio di forze risultante è definito nel linguaggio comune assenza di gravità o come lo chiamano

quella gravitazionale che agisce su di esso, generando circa 20 secondi di assenza di peso. I voli parabolici sono utilizzati per condurre esperimenti scientifici e tecnologici di breve durata in microgravità, per verificare e testare la strumentazione prima di utilizzarla nello spazio, per validare procedure operative e sperimentali, per addestrare gli astronauti prima dei voli spaziali. Durante una campagna, che solitamente comprende tre voli distinti, vengono effettuate 31 parabole per ogni missione, 93 parabole in totale. Durante ogni parabola si hanno circa 40 secondi di ipergravità (1,8/G) 20 secondi immediatamente prima e immediatamente dopo i 20 secondi di microgravità (0,01G). Durante il mio volo, la scala dell'ipergravità ha superato i 2G con punte di 2.2G (vedi grafico delle parabole).

corrimani e funi. In fondo all'aereo restano 43 sedili che servono per decollo e l'atterraggio dei partecipanti e del personale. Gli esperimenti vengono saldamente bloccati al pavimento. Per motivi di sicurezza all'interno dell'aereo vi sono diverse regole molto rigide. Ogni procedura viene supervisionata dagli addetti di NoveSpace, l'azienda francese che gestisce i voli ESA a Bordeaux. Durante questi voli l'aereo esegue una particolare traiettoria - per l'appunto parabolica - che consente di ricreare una microgravità artificiale per circa 20 secondi; tale traiettoria viene ripetuta per 31 volte ogni giorno, per tre giorni consecutivi, e consente la sperimentazione in assenza di peso in presenza degli operatori dell'esperimento, come in un comune laboratorio. La microgravità generata dalla caduta controllata dell'aereo permette ai ricercatori di studiare il comportamento di liquidi e gas in assenza di peso. Eseguire questi stessi esperimenti sulla terra è impossibile, perché la la forza di gravità modifica i processi fisici.

all'ESA: weightlessness (assenza di peso). In pratica, una condizione esatta di equilibrio è difficile da verificarsi e una forza di gravità molto piccola è sempre presente. Pertanto gli addetti ai lavori parlano di microgravità piuttosto che di assenza di peso. In microgravità i vari fenomeni fisici fondamentali sono alterati significativamente o persino completamente stravolti, in particolare la convezione, la galleggiabilità, la pressione idrostatica e la sedimentazione.

I voli parabolici dell'ESA

L'unico modo per evitare gli effetti e la sensazione della gravità, come abbiamo visto, è trovarsi in una situazione di caduta libera. Per questo motivo l'Airbus A300 "Zero G" utilizzato dall'ESA per i voli parabolici effettua all'apice della parabola una caduta libera , senza nessuna forza a parte

Il velivolo decolla dall'aeroporto di Bordeaux-Mèrignac, raggiungendo uno speciale corridoio aereo sopra il Golfo di Gascogne o come nel nostro caso sopra il Mediterraneo all'altezza della Corsica. Arrivati alla quota di circa 6000 metri la manovra per ottenere l'assenza di peso, conosciuta come arco parabolico, inizia con una rapida ascensione (cabrata) di 45 con i motori alla massima potenza. A questo punto i passeggeri sperimentano una gravità di circa 1,8 g per un periodo di 20 secondi, causata dall'accelerazione dei motori che si somma alla normale forza di gravità. Raggiunta l'altitudine di 7600 metri l'Airbus riduce la potenza dei motori fino ad un livello minimo sufficiente appena a compensare la

La microgravità

La gravità è una proprietà dell'intero universo che permette al nostro satellite naturale di ruotare intorno alla Terra e mantiene il nostro pianeta in orbita intorno al Sole.

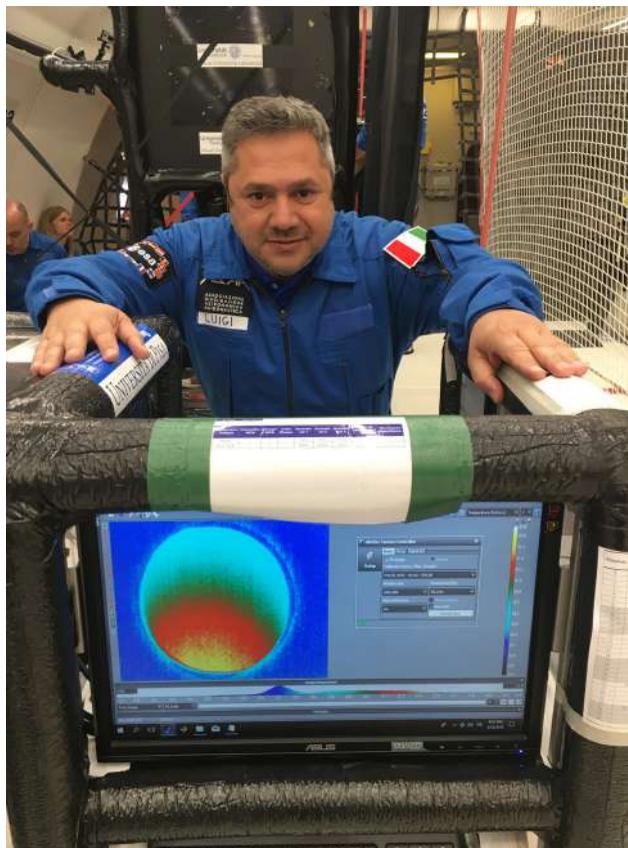
La gravità interessa tutti i processi fisici, chimici e biologici e l'effetto più evidente e immediatamente apprezzabile della gravità è l'attrazione che ci dà la sensazione di peso e che tiene tutto quanto saldamente attaccato alla superficie terrestre. La gravità non



INFORMAZIONE

resistenza opposta dall'aria. Tutte le forze sono annullate a parte la gravità e l'aereo si trova in caduta libera. Da questo istante hanno inizio i 20 secondi di microgravità. La quantità di moto residua trasporta il velivolo fino alla parte superiore dell'arco parabolico. L'Airbus raggiunge l'apice della parabola ad una altitudine di 8500 metri descrivendo l'arco parabolico e iniziando la caduta libera verso il basso. Quando l'aereo risulta inclinato di 45 gradi sotto l'orizzonte i motori vengono accesi nuovamente alla massima potenza e i passeggeri sperimentano nuovamente una gravità di 1,8 g fino a quando il velivolo non viene livellato orizzontalmente alla quota iniziale di partenza di 6000 metri pronto per la successiva parabola. Queste manovre sono effettuate ripetutamente, ogni tre minuti tra l'inizio di due parabole consecutive, cioè un minuto di fase parabolica (20 secondi ad 1,8g + 20 secondi di microgravità + 20 secondi a 1,8g) seguiti da due minuti di intervallo di volo livellato ad 1g. Dopo la sedicesima parabola l'intervallo di riposo è aumentato a 8 minuti per dare il tempo a tutti di riprendere fiato e apportare modifiche agli strumenti.

L'Airbus A310 effettua fino a sei campagne all'anno (professionali, scientifiche e commerciali). Realizzare voli parabolici comporta manovre molto complesse e impegnative. Per questo l'Airbus "Zero G" è stato sottoposto ad una speciale opera di rafforzamento ed ogni volo sono presenti 4/5 piloti tutti del Centro Sperimentazione Volo Francese CEV. L'azienda francese NoveSpace fornisce all'ESA la logistica delle campagne di voli parabolici e supervisiona e controlla la preparazione tecnica degli esperimenti. Il centro sperimentale per il volo francese fornisce tutto il personale di volo e di supporto. Il supporto tecnico per il velivolo è fornito dall'azienda Sabena. Una tipica campagna dell'ESA dura normalmente due settimane. La prima settimana è dedicata al ricevimento degli esperimenti, installazione, test e le calibrazioni all'interno del velivolo.



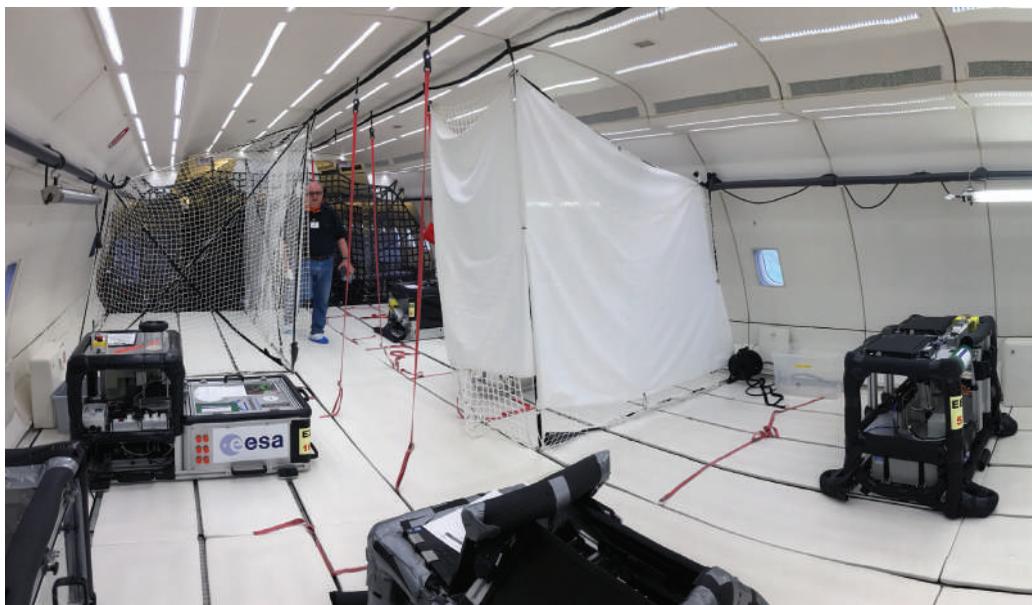
La seconda settimana è dedicata ai voli parabolici. All'inizio della seconda settimana tutte le persone che parteciperanno ai voli partecipano a riunioni sulla sicurezza e briefing dove ci si scambiano informazioni. La sicurezza dell'equipaggio e delle attrezzature durante le campagne di voli parabolici dell'ESA è ovviamente di

fondamentale importanza. I voli parabolici sono considerati come voli sperimentali perciò particolari precauzioni sono prese per far sì che tutte le operazioni in volo siano fatte in sicurezza e che i partecipanti siano adeguatamente preparati alle ripetute fasi di iper e microgravità.

Prima della campagna ai ricercatori viene fornito un supporto tecnico per progettare le loro attrezzature e per renderle assolutamente sicure. Tutti gli esperimenti sono rivisti dagli esperti dell'ESA durante la visita ai laboratori di ricerca i cui esperimenti sono stati ammessi alla campagna.

Un mese prima dei voli viene effettuata una revisione di sicurezza durante la quale viene discussa l'integrazione di tutte le attrezzature e valutata l'organizzazione generale della sicurezza dei voli. Infine una visita di ispezione è condotta nell'aereo prima del primo volo per verificare che tutte le attrezzature imbarcate siano conformi agli standard di sicurezza.

Tutti i ricercatori invitati dall'ESA a partecipare ai voli parabolici devono essere sottoposti ad un esame medico (FAA classe III) e ad un test fisiologico. Prima di essere accettato a bordo ho dovuto effettuare esami clinici e una





visita finale presso il mio medico curante con una check-list indicata dai medici dell'ESA. I ricercatori a bordo indossano tute di volo speciali fornite dall'ESA, le stesse utilizzate dagli astronauti. Per gli esperimenti proposti condotti su soggetti umani, i protocolli medici presentati dai ricercatori sono rivisti per assicurarsi che le ricerche siano condotte rispettando le norme etiche e di sicurezza. Durante i voli il personale specializzato supervisiona e supporta le operazioni associate ai diversi esperimenti. Un medico di bordo partecipa a tutte le missioni per controllare gli aspetti medici delle operazioni e per assistere i partecipanti in caso di malesseri. Ad



ogni partecipante viene consegnato un sacchetto da tenere sempre pronto. Come immaginate vomitare in microgravità comporterebbe un vero disastro per tutti. Per questo motivo chi da segni di sofferenza viene immediatamente condotto in fondo all'aereo e legato al sedile, fatto sdraiare

e seguito dal medico. L'aereo ovviamente non può interrompere il volo e tornare alla base.

Cosa accade al corpo umano

L'apparato cardiovascolare risulta essere fortemente influenzato dalla forza di gravità. E in particolare le alterazioni emodinamiche che si vengono a creare in questa nuova situazione sono responsabili di disturbi quali vertigini e nausea riconducibili ad una insufficiente circolazione di sangue alla testa e al cervello cui segue, dopo pochi minuti di stazione eretta, un senso di svenimento che costringe ad assumere la posizione orizzontale. Sperimentata dagli astronauti al

loro rientro nel campo gravitazionale terrestre dopo i voli spaziali. A causa del continuo alternarsi di fasi di iper e microgravità è abbastanza comune tra i partecipanti soffrire di disturbi quali nausea e vomito a tal punto, a volte, di impedire di effettuare gli esperimenti. Anche nel nostro team alcuni degli studenti hanno sofferto nausea e vomito, durante e dopo il volo.

Caratteristiche principali dell'aereo

- Tipo: A310-304
- Lunghezza: 46 metri
- Apertura alare: 44 metri
- Diametro della fusoliera: 5,64 metri
- Area sperimentale: 100 m² (altezza massima: 2,5m)
- Alimentazione 220VAC: 23kVA
- 4 porte di evacuazione del gas
- Registra i dati di volo in tempo reale
- Caratteristiche nei voli parabolici
- Numero di esperienze per volo: 15
- Numero di passeggeri per volo: 40/43
- Durata dell'assenza di peso per parabola: 20/22 secondi
- Durata ipergravità (1.8/2.0G): 40 secondi ad ogni parabola
- Livello di assenza di peso: +/- 0,05 g



COSÌ LO ZINCO TIENE ALLA LARGA INFLUENZA & CO

LO ZINCO È UNO DEI MICRONUTRIENTI PIÙ UTILI PER SUPPORTARE LE DIFESE IMMUNITARIE.

Lo zinco è uno dei micronutrienti più utili per supportare le difese immunitarie.

Il sistema immunitario è un costituito da un insieme di organi, cellule, strutture, proteine e fattori di varia natura, che interagiscono tra loro in modo estremamente raffinato e complesso per difenderci da ogni possibile aggressione in arrivo dall'ambiente esterno, prime fra tutte quelle legate a virus e batteri patogeni, e dalle malattie infettive che ne derivano.

Per funzionare correttamente, un apparato così articolato e differenziato richiede la presenza di innumerevoli sostanze **in grado di supportare tutti i processi biochimici necessari per la moltiplicazione dei diversi tipi di linfociti e macrofagi, per la produzione di citochine infiammatorie e anticorpi, per il mantenimento dell'integrità e delle funzioni difensive di pelle e mucose, a partire da quelle delle vie respiratorie (naso, gola e bronchi) e gastrointestinali (stomaco e intestino).** Tra i micronutrienti essenziali che

hanno dimostrato un supporto alla normale funzionalità del sistema immunitario c'è lo zinco. Vediamo perché e come sfruttarlo al meglio.

ZINCO: CHE COS'È, DOVE SI TROVA

Lo zinco è un minerale che agisce da **cofattore di molti enzimi** (circa 300), risultando indispensabile per moltissime reazioni del metabolismo cellulare, nonché per la **replicazione del DNA** e la **sintesi proteica**. Per questa ragione, è un composto cruciale per la vitalità di tutte le cellule e, in particolare, di quelle che devono proliferare rapidamente, come quelle del sistema immunitario e quelle della cute e delle mucose in caso di ferite. In aggiunta, lo zinco è un **potente antiossidante** e la sua capacità di contrastare lo stress ossidativo, derivante dal normale metabolismo energetico e ulteriormente aumentato da stati di infiammazione e malattie infettive, contribuisce a tutelare la salute dell'organismo e a ottimizzare l'azione difensiva del sistema immunitario.

Oltre a neutralizzare i composti ossidanti, lo zinco è anche in grado di contrastarne in parte la formazione, **antagonizzando le azioni catalitiche del rame e del ferro che portano alla produzione di radicali liberi e perossido di idrogeno (H₂O₂).**

L'organismo non è in grado di costruire riserve di zinco da usare nei momenti di minor apporto o di aumentato fabbisogno (per esempio, quando serve in aiuto alle difese immunitarie). Pertanto, **è necessario che una sufficiente quantità di questo elemento sia assunta pressoché quotidianamente con l'alimentazione.**

A contenere una quantità di zinco decisamente elevata sono le **ostriche**. Altri alimenti che contengono zinco in quantità variabile sono i **crostacei** come il granchio (quello vero, non il surimi) e l'**aragosta**, la **carne di manzo, maiale, pollo e tacchino, prosciutto, legumi** come i fagioli e i ceci. **Minori quantità sono contenute nei latticini (formaggio, yogurt e latte), nell'avena, in frutta**

secca come pistacchi e mandorle e nei semi, nei piselli e nel pesce azzurro. Per assumere quantità soddisfacenti di zinco con i cereali è, invece, indispensabile aggiungerlo in fase di lavorazione, come di norma avviene per cereali integrali (e non) per la prima colazione.

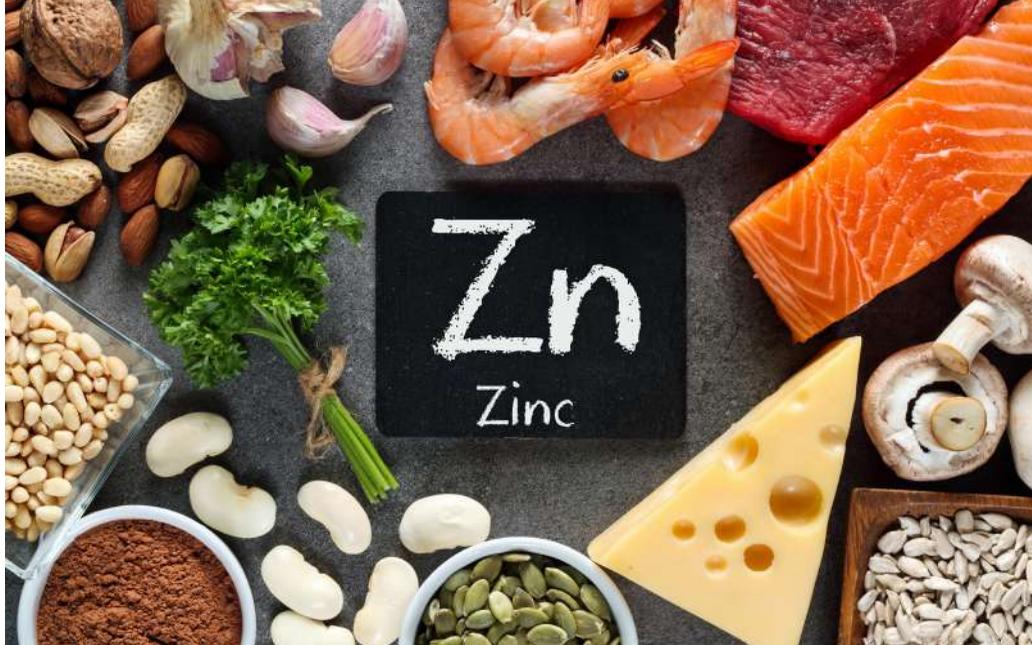
Le persone che seguono diete restrittive per ragioni di salute (intolleranza al lattosio, allergia a crostacei o pesce, necessità di ridurre l'assunzione di colesterolo, grassi animali e sodio, disturbi gastrointestinali specifici ecc.) o per scelte etiche (vegetariani e vegani) potrebbero non soddisfare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

BATTERE I MALANNI STAGIONALI

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

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

Terminato il periodo di osservazione i ricercatori hanno constatato che i bambini che avevano assunto l'integratore di zinco si erano ammalati di meno rispetto a quelli assegnati al gruppo di controllo e che i benefici offerti dallo zinco sul piano della salute



respiratoria si erano associati a una minore assenza scolastica. In aggiunta, nei bambini protetti dallo zinco, il raffreddore era più facile da curare e scompariva più rapidamente.

Risultati analoghi sono stati ottenuti in volontari adulti, cui è stata somministrata entro 24 ore dall'insorgenza dei sintomi una supplementazione di zinco (13,3 mg ogni 2-3 ore) oppure compresse inattive di controllo. Anche in questo caso, **chi aveva assunto il micronutriente essenziale aveva sperimentato secrezioni nasali e tosse meno severe e aveva visto sparire il malanno molto più in fretta** (in media dopo 4 giorni anziché 7).

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

ALTRE SOSTANZE AMICHE DELLO ZINCO

La **vitamina C** è amica dello zinco anche quando si tratta di supportare il sistema immunitario. Entrambi hanno proprietà antiossidanti e sono in grado di **modulare il sistema immunitario** a vari livelli, non ancora completamente noti. La vitamina C è, inoltre, **necessaria per la rigenerazione della vitamina E** (altro potente antiossidante, prezioso per tutelare la vitalità e il

metabolismo cellulare, supportare il sistema immunitario e contrastare l'invecchiamento), nonché per promuovere l'assorbimento intestinale del ferro.

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

Tra le categorie di persone che possono beneficiare maggiormente di vitamina C ci sono i fumatori e gli anziani: nel primo caso, perché l'azione ossidante del fumo ne aumenta il fabbisogno; nel secondo, perché con l'invecchiamento aumenta la necessità di neutralizzare i radicali liberi e le altre sostanze ossidanti, mentre l'introduzione e l'assorbimento intestinale di vitamina C alimentare sono più scarsi.

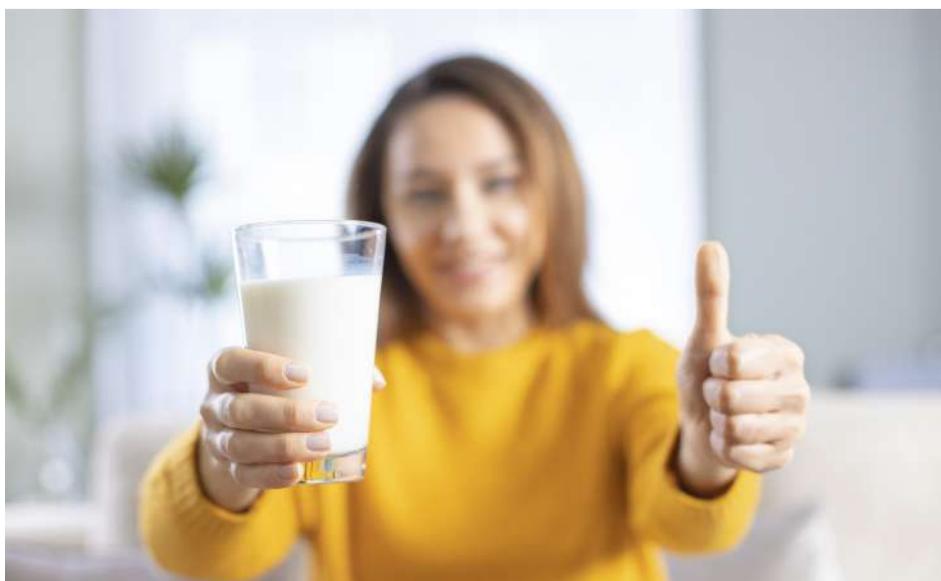
Un'altra associazione strategica contro i malanni di stagione è quella tra zinco, vitamina C ed Echinacea, pianta dalle proprietà immunostimolanti e protettive, soprattutto contro raffreddore e sindromi influenzali dei bambini (ma attiva anche negli adulti).

LATTE E LATTICINI AUMENTANO IL RISCHIO DI CANCRO?

NO. I DATI OGGI DISPONIBILI NON PERMETTONO DI GIUNGERE A TALE CONCLUSIONE E, CONTRO ALCUNI TUMORI, LATTE E LATTICINI POSSONO AVERE ADDIRITTURA UN EFFETTO PROTETTIVO.

BERE LATTE DA ADULTI: UN DIBATTITO SENZA FINE

"Bere latte da adulti è innaturale" dicono spesso i detrattori di questo alimento, sottolineando che gli esseri umani sono gli unici mammiferi che continuano a cibarsi di latte anche dopo lo svezzamento. In effetti **il nostro organismo è "programmato" per consumare il latte materno nelle prime fasi della vita grazie a un enzima, la lattasi**, che permette di digerire il lattosio (lo zucchero presente nel latte) dividendolo nelle sue due componenti, galattosio e glucosio. **Con l'avanzare dell'età, la quantità di lattasi nell'organismo spesso diminuisce**, fino a scomparire quasi del tutto attorno ai 5 anni. Ecco la ragione alla base delle difficoltà di molte persone nel digerire latte e latticini che, in alcuni casi, può trasformarsi in una vera e propria intolleranza al lattosio. Proprio la "natura", però, è intervenuta con modifiche a livello genetico nel corso dei millenni, **consentendo ad alcuni soggetti di mantenere buoni livelli di lattasi anche in età adulta** e potersi cibare così di latte senza problemi. È un classico esempio di evoluzione: non è un caso che la lattasi persista in circa 9 adulti su 10 in Scandinavia (popolazioni tradizionalmente dipendenti dal consumo di latte e derivati anche per l'apporto



di vitamina D), con percentuali che si riducono spostandosi verso sud e verso est, fino ad arrivare al 15 per cento in Sardegna e a percentuali quasi nulle nelle popolazioni orientali di Cina e Giappone.

"DENTRO" LATTE E LATTICINI

Per meglio comprendere l'importanza di latte e latticini per la salute è importante capire di cosa stiamo parlando dal punto di vista dei macro e micronutrienti. L'acqua rappresenta circa il 90 per cento del contenuto di un litro di latte. La restante parte è composta da proteine,

zuccheri (lattosio) e grassi in percentuali diverse a seconda dell'origine del latte stesso: quello umano contiene per circa l'1 per cento proteine, per il 4 per cento grassi e per il 7 per cento zuccheri, mentre quello bovino (il più utilizzato per il consumo umano) contiene più proteine (3,2 per cento), meno zuccheri (5 per cento) e una quantità simile di grassi (4 per cento). **Le proteine del latte sono complete dal punto di vista del contenuto di aminoacidi, i mattoncini che le compongono, e hanno una vasta gamma di funzioni, dalla difesa contro**

microrganismi alla facilitazione dell'assorbimento dei nutrienti. In alcuni casi inoltre fungono da fattori di crescita, ormoni, enzimi e stimolo per il sistema immunitario. Meno abbondanti, ma non per questo meno importanti, sono i minerali e le vitamine contenuti in questi alimenti. Un litro di latte bovino contiene 1.200 mg di calcio, 940 mg di fosforo, 430 mg di sodio e 580 mg di potassio, oltre a retinolo, vitamina E, biotina (vitamina B8), riboflavina (vitamina B2) e altre vitamine del gruppo B (B6 e B12). **Alcune delle molecole contenute in latte e derivati, in determinate situazioni o in dosi superiori a quanto raccomandato dagli esperti, possono essere dannose per la salute,** in particolare i grassi saturi e il colesterolo o alcuni fattori che stimolano la crescita delle cellule (il più noto è IGF1) e che sono più abbondanti nei consumatori di questi alimenti.

TANTI STUDI, TANTI DUBBI

La letteratura scientifica è ricca di studi che analizzano il legame tra consumo di latte e latticini e il rischio di sviluppare un cancro, e anche di analisi che prendono in considerazione i dati di più studi sulla stessa patologia (le cosiddette metanalisi) per dare maggior autorevolezza ai risultati delle singole ricerche e fare in un certo senso il punto della situazione. Recentemente è stata pubblicata sulla rivista *BMJ Open* una panoramica delle revisioni sul tema, nella quale gli autori giungono alla conclusione che **la qualità di questi lavori non è ancora sufficiente:** servono studi di alta qualità e condotti secondo protocolli specifici per poter davvero caratterizzare la relazione tra latticini e cancro. Guardando più in dettaglio i risultati si nota che per i tumori del tratto gastrointestinale (esofago, stomaco, pancreas e colon-retto) alcuni lavori mostrano una diminuzione del rischio di ammalarsi associata al consumo di latticini, mentre altri non trovano legami significativi. Per i tumori che dipendono dagli ormoni (prostata, seno, endometrio e ovaio), i risultati sono ancora più eterogenei e lo stesso vale per tumori che colpiscono rene, tiroide e polmone. Una revisione della letteratura pubblicata su *Scientific Report* nel 2016 non è riuscita a identificare alcuna associazione significativa tra consumo di

latticini e rischio di tumore del polmone, mentre uno studio più recente i cui risultati sono stati pubblicati su *JAMA Oncology* suggerisce che lo yogurt potrebbe proteggere dal rischio di sviluppare questo tipo di cancro, soprattutto per opera dei prebiotici e probiotici in esso contenuti. E di esempi come questo la letteratura scientifica è colma.

PERCHÉ TANTA INCERTEZZA?

Il fatto che ancora non si sia giunti a una conclusione definitiva sul legame tra consumo di latticini e rischio oncologico non dipende certo dallo scarso impegno dei ricercatori, che si dedicano da anni ad analizzare questa associazione. Il punto è che, come succede ogni volta che si cerca di valutare l'impatto di un alimento sulla salute, ci sono tanti fattori confondenti. Uno di questi è senza dubbio la difficoltà di **determinare con esattezza il livello di consumo di un determinato alimento all'interno di una dieta complessa.** Inoltre, come spiegano gli esperti, molti degli studi sul tema prendono in considerazione l'effetto globale del consumo di "latte e latticini", pur essendo chiaro che tale effetto può essere completamente diverso se si parla di yogurt, formaggio stagionato, latte eccetera. Infine **molto degli studi oggi disponibili sono stati condotti in Paesi occidentali, dove il consumo di latte e derivati è abbondante,** tralasciando tutta quella parte di mondo (per esempio gran parte dell'Asia) dove invece tali alimenti non fanno parte della alimentazione quotidiana. Quest'ultimo aspetto sta in realtà cambiando e oggi sono disponibili diversi studi condotti anche in Paesi non occidentali.

FACCIAMO IL PUNTO

Orientarsi nella marea di studi disponibili è decisamente complesso. Per avere un quadro più chiaro è però possibile affidarsi alle conclusioni riportate dagli esperti nel Rapporto 2018 su Dieta, nutrizione, attività fisica e cancro pubblicato da World Cancer Research Fund (WCRF). Dopo aver analizzato la letteratura disponibile, i ricercatori hanno identificato una probabile diminuzione del rischio di sviluppare un tumore del colon-retto legata al consumo di latte e derivati, mentre le prove sono limitate

per quanto riguarda la diminuzione del rischio di tumore del seno in premenopausa. Presenti, seppur limitate, anche prove a sostegno di un aumento del rischio di ammalarsi di tumore della prostata. Restano invece ancora da chiarire molti dei meccanismi alla base delle associazioni. L'effetto protettivo contro i tumori del colon-retto viene in genere attribuito ai batteri che producono acido lattico e alla presenza nei prodotti caseari di calcio, di cui caseina (una proteina del latte) e lattosio aiutano ad aumentare la biodisponibilità. Gli autori del report restano comunque cauti e, nonostante le forti prove a sostegno dell'effetto protettivo di latte e latticini contro il tumore del colon-retto, non hanno emesso raccomandazioni in favore del loro consumo, dato anche il potenziale aumento del rischio osservato in altri tumori. Che fare in pratica? Le linee guida per una sana alimentazione italiana del Consiglio per la ricerca in agricoltura (CREA) appena aggiornate e l'analisi dell'economia agraria e la società italiana di nutrizione umana (SINU) raccomandano 3 porzioni giornaliere di latte o yogurt (una porzione corrisponde a 125 ml di latte o 125 g di yogurt), alle quali si dovrebbero aggiungere da 2 a 3 porzioni a settimana di formaggio fresco (100 g ciascuna) o stagionato (50 g).

IN CONCLUSIONE

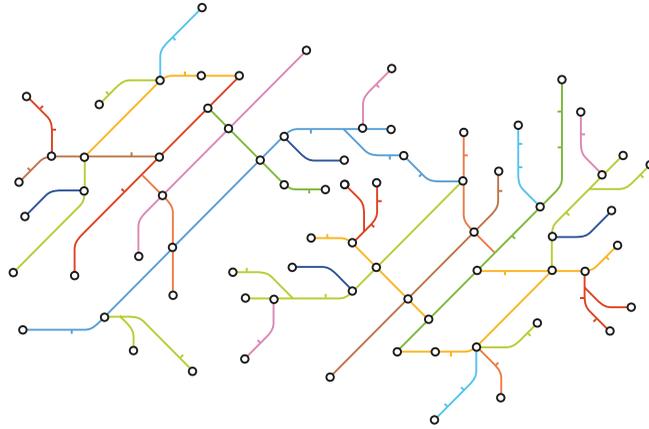
Nonostante molti punti siano ancora da chiarire, **i dati disponibili non fanno pensare a un'associazione tra consumo di latte e derivati e aumento del rischio di tumore.** Per quanto riguarda il tumore del colon-retto, sembra addirittura che sia vero il contrario, e che questi alimenti possano avere un effetto protettivo. **In attesa che si arrivi a risposte più chiare è opportuno seguire le raccomandazioni degli esperti e non eccedere nel consumo, incorrendo in possibili effetti dannosi** (per esempio perché si consumano troppi formaggi, ricchi di grassi e quindi potenzialmente negativi per il controllo del peso e la salute cardiovascolare). Anche quando si tratta di capire dosi e tipi di latte e latticini da portare in tavola, è consigliabile seguire le raccomandazioni degli esperti e chiedere suggerimento al proprio medico in caso di dubbi.



*Leggere è come viaggiare
senza la seccatura dei bagagli.*

E. Salgari

TRAIN STATION





SPAGHETTI INTEGRALI AI CARCIOFI E BROCCOLI



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.

È un piatto gustoso, saziante e molto nutriente!

La pasta integrale fornisce fibre importanti per le varie funzioni del microbiota intestinale e aiuta a mantenere i livelli del glucosio nel sangue. I broccoli sono ricchi di molecole immunomodulatorie ad azione antitumorale mentre i carciofi aiutano ad abbassare il colesterolo nel sangue.



INGREDIENTI

broccoli al vapore qb
1 cipolla
olio
1 carciofo
sale
pepe
vino bianco qb
spaghetti integrali
acqua di cottura qb
granella di pistacchi qb

PROCEDIMENTO

Cuocere al vapore i broccoli. Affettare la cipolla e rosolarla in olio. Aggiungere i carciofi tagliati a striscioline sottili alla cipolla. Salare, pepare e sfumare con poco vino. Buttare la pasta in acqua bollente. Nel frattempo unire i broccoli lessi ai carciofi in padella. Scolare la pasta e saltarla nel sugo con un pò di acqua di cottura. Impiattare completando con granella di pistacchi.

“ PERCHÉ GIULIO POSSA CONTINUARE A CRESCERE
ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE.”



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



DOSCA

www.doscasancarlo.it



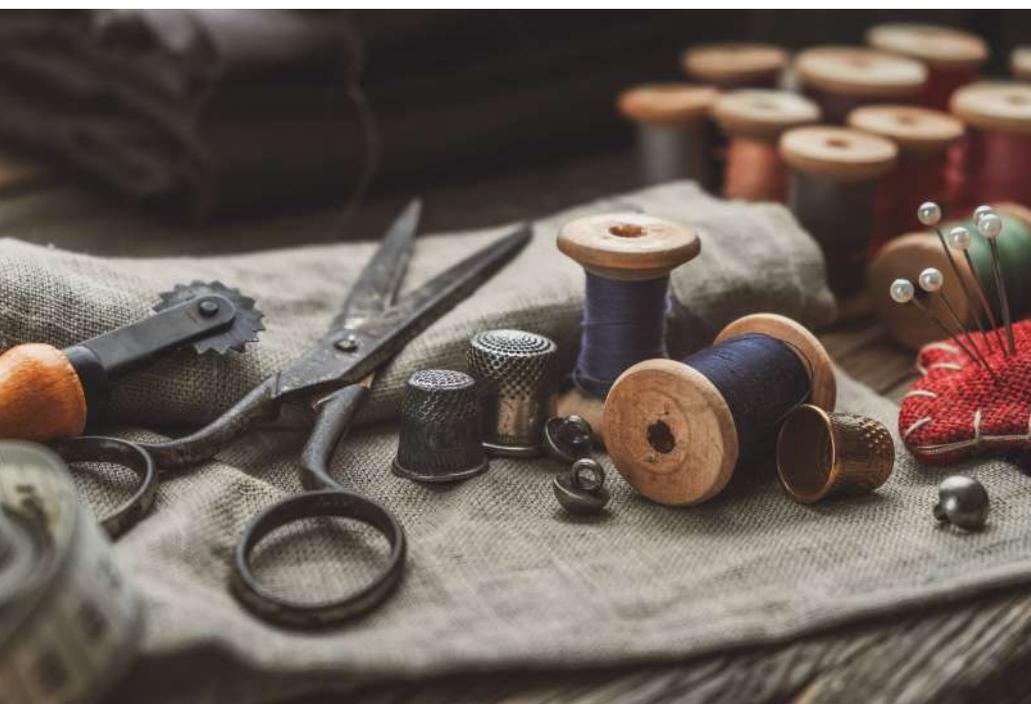
COSA CHIEDERE ALLA SARTA



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/modaperprincipianti)



Farsi fare un abito su misura è davvero un'ottima scelta. POTER SCEGLIERE LA STOFFA CHE PIÙ CI PIACE E CI DONA, POTER CREARE UN MODELLO CHE CI VALORIZZA, CHE RAPPRESENTA LO STILE GIUSTO E CHE CI PIACE TANTISSIMO È UN SOGNO. **Inoltre è anche un sogno sostenibile** dal punto di vista ecologico ed etico quindi magari vi siete dette: "Basta comprare abiti in

poliestere delle catene low cost che si scuciono e non mi cadono mai bene, me ne faccio fare uno su misura!" Se vivessimo nel mondo dei sogni entrereste da una sarta, una a caso, lei vi mostrerebbe migliaia di stoffe tra cui quella del colore, stile e spessore perfetto per voi e, semplicemente prendendovi le misure, realizzerà per voi

l'abito perfetto, adatto a ogni occasione. Peccato che anche la sarta più brava, non è la Fata Madrina di Cenerentola: non può entrare nella vostra testa, non ha un assortimento infinito di stoffe, non conosce i vostri gusti e la vostra vita e magari vi presentate da lei con l'idea di un abito che in realtà non vi valorizza e che vi piace molto sulla carta ma non addosso.

Quindi vediamo come arrivare preparate dalla sarta di modo da rendere per lei e per voi l'esperienza più soddisfacente possibile.

STOFFA

Quando si sceglie la stoffa non si guardano solo colore e disegno ma anche lo spessore e la sua rigidità. A seconda dell'abito che desiderate la stoffa sarà

diversa e avrà bisogno di una consistenza diversa perché la realizzazione sia soddisfacente. Quindi, prima di acquistarla, confrontatevi con la sarta.

MODELLO

Una buona sarta vi sa indicare anche quali modelli vi valorizzano di più ma è comunque meglio arrivare preparate. Spiegate nei dettagli che volete una scollatura ampia perché avete molto seno ma volete ampliare le spalle, che il punto vita deve essere alto perché avete il busto lungo e le gambe corte, che l'orlo lo volete al ginocchio di modo che lo metta un poco in ombra ma non lo copra perché non portate i tacchi e troppo lungo non vi piace. Spiegate tutto e magari arrivate anche con due appunti. Prove precedenti: prima di lanciarsi nel negozio della sarta andate a provare in tanti negozi abiti simili a quello che volete, di modo da vedervi addosso e fatevi tante foto. Se desiderate



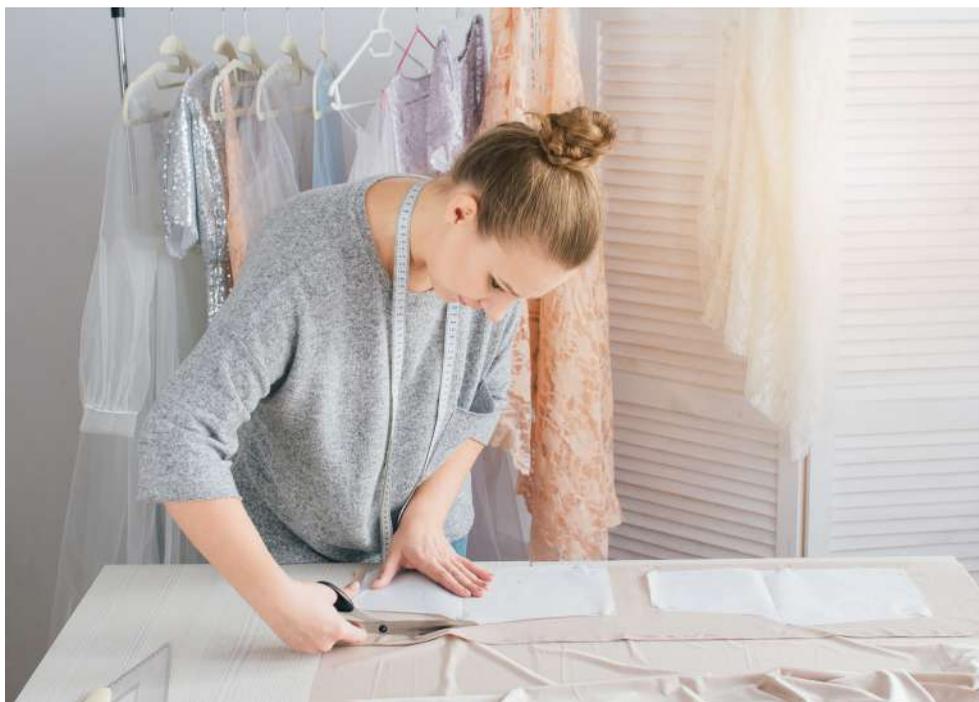
ardentemente un tubino e siete una Pera non è detto che non si possa realizzare un modello su misura che vi valorizzi comunque, ma dovete prima piacervi indossando i tubini.

PROVE CON LA SARTA

Costerà di più ma alcune sartre realizzano un prototipo dell'abito che desiderate da

farvi provare prima di tagliare la stoffa originale e ne vale davvero la pena.

Quanto costa? Diciamo che se pensate di risparmiare o di potervi far fare una gonna su misura allo stesso prezzo con cui ne comprate una nel fast fashion siete fuori strada. **Quello che otterrete sarà un capo unico, che vi calza a pennello e di una qualità spesso superiore, e questo ha un costo alto ma è alto anche il valore di ciò che state ottenendo quindi fate le vostre considerazioni prima di dire che è troppo caro.** Anzi, probabilmente è economico rispetto al valore del lavoro della sarta.





ALPACA

LA FIBRA DEGLI DEI



Gli **Alpaca** (Vicugna Pacos) sono questi simpatici mammiferi della famiglia dei camelidi, originari del Sudamerica e vivono nelle Ande fino a 5.000 metri d'altitudine. Vengono allevati per produrre una fibra estremamente fine, più durevole del cachemire, tre volte più resistente della lana di pecora e fino a sette volte più calda. Viene classificata come fibra di lusso.



disponibile in 22 colori naturali, che vanno dal bianco al crema, dal beige all'ebano, dalla tonalità di grigio al bianco e al nero. La tonalità più ricercata è evidentemente quella bianca, perché durante i processi di tintura non influisce su colore finale desiderato.

La tosa non è un processo doloroso per l'animale, tanto meno ne può provocare la morte. La lana d'alpaca possiede un'altra importante qualità: **le persone allergiche alla lana tradizionale possono indossare vestiti in lana d'alpaca.**

Infatti, **non contiene lanolina**, chiamata anche grasso di lana, quindi l'abbigliamento in lana d'alpaca non provoca irritazione alla pelle.

Spesso la lana di alpaca, viene usata in mischia con altre fibre, principalmente sintetiche per conferire struttura e resistenza al tessuto (facilita' di lavaggio e conseguente durabilità).

Qualità che possiamo trovare in "Abstract" e nelle sue collezioni di sciarpe, plaid e cappe, realizzate in certificate aziende Italiane. Abstract da sempre vuole sintetizzare un look contemporaneo con una estrema cura verso filati e lavorazioni.

Un esempio di questo processo ha dato vita all' articolo denominato **FLUFFY**, composto all'80% di **baby alpaca** - immaginate la morbidezza innata naturale dei cuccioli di alpaca! - che si divide in **FLUFFY** sciarpa e **FLUFFY PLAID** da tenere a portata di mano sul divano durante le serate invernali.



Per i clienti interessati, Abstract propone uno sconto del 25% su tutta la collezione invernale 2020, che verrà comodamente spedita in una confezione regalo.

Per scoprire la collezione, collegatevi al sito web www.abstract-scarf.it, scegliete il/i vostro/i prodotti ed al momento del pagamento inserite il codice **STAYOUT** per ottenere lo sconto del 25% su tutti gli acquisti.

INSTAGRAM @abstractscarf



La qualità più pregiata si ricava dalla tosa del dorso dell'animale, così facendo si ottiene quel vello tanto apprezzato per le sue proprietà termiche, la sua leggerezza e tocco setoso. L'aspetto è ondulato e crespo, per questo il suo uso nella filatura e tessitura è molto diffuso. La scala cromatica del vello di alpaca è molto vasta, tanto che **la lana è**

“ 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

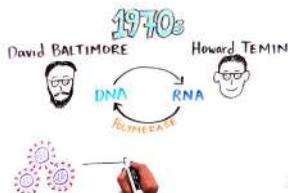
www.doscasancarlo.it

50 ANNI

CINQUANTENARIO 1970

CINQUANTENARIO DEGLI EVENTI

Data 1970
Avvenimento **Howard Temin** and **David Baltimore** pubblicano la loro contemporanea scoperta relativa alla trascrittasi inversa in un **virus RNA** sulla prestigiosa rivista Nature. Baltimore lavora ed esamina l'RNA di due virus tumorali, il virus di Rauscher e il virus del sarcoma di Rous. Scopre la trascrittasi inversa, ossia l'enzima che trascrive il DNA a partire dall'RNA. In questo modo scopre una distinta classe di virus, successivamente chiamati retrovirus, che usano una base di RNA per catalizzare la sintesi del DNA. Questo scuote un "dogma centrale" della teoria genetica, la credenza che l'informazione passasse solamente dal DNA all'RNA (e quindi alle proteine). La trascrittasi inversa è essenziale per la riproduzione dei retrovirus, permettendo a questi virus di convertire tratti virali di RNA in tratti virali di DNA. I virus che cadono in questa categoria comprendono anche l'HIV. Questa scoperta viene fatta contemporaneamente da Howard Temin e insieme nel 1975 condividono il premio Nobel per la medicina anche con Renato Dulbecco "per le loro scoperte riguardo l'interazione tra virus tumorali e il materiale genetico della cellula."



CINQUANTENARIO DEGLI EVENTI

Data 1970
Avvenimento **Robert Machemer**, oculista e chirurgo oftalmico tedesco-americano, esegue la prima **vitrectomia**, intervento chirurgico di taglio ed asportazione del corpo vitreo, il gel trasparente presente nel segmento posteriore dell'occhio. Pubblica per la prima volta tale tecnica nel 1971.



Machemer è definito il "padre della chirurgia retinica moderna." Robert Machemer sviluppa la chirurgia vitreale a bulbo chiuso ed insieme a Jean Marie Parel, progetta degli strumenti in grado, in una sola sonda, di aspirare e tagliare il vitreo attraverso la pars plana, ed infondere contemporaneamente del fluido sostitutivo. Il suo strumento originale è chiamato VISC (Vitreous Infusion Suction Cutter).

CINQUANTENARIO DELLA MORTE

Data 11 Febbraio 1970
Avvenimento Muore **Francis Peyton Rous**, medico virologo statunitense, premio Nobel per la medicina nel 1966. Nasce nello Stato del Maryland nel 1879. Nel 1909, all'età di 30 anni, scopre che nei polli il sarcoma può essere indotto non solo trapiantando delle cellule tumorali, ma anche con l'iniezione di un agente submicroscopico estratto dalle stesse cellule tumorali. Questa scoperta dà origine alla teoria dell'origine virale dei tumori. Anche se inizialmente la sua ricerca viene molto criticata, alla lunga molti esperimenti corroborarono la sua tesi, finché nel 1966, come riconoscimento tardivo, gli viene assegnato, assieme a Charles B. Huggins, il premio Nobel per la medicina. L'agente infettivo è in seguito chiamato il virus del sarcoma di Rous, un virus in grado di provocare un tumore nei polli, in modo molto rapido. Molti anni dopo questo virus è stato individuato come il primo dei retrovirus, grazie al lavoro di Howard Temin, allievo di Harry Rubin. Gli studi di Rous aprono la strada alla ricerca sugli oncovirus. A parte le ricerche sui tumori, svolge ricerche sul fegato e sulla funzione della cistifellea; si è interessato inoltre allo sviluppo delle banche del sangue.



CENTENARIO 1920

CENTENARIO DELLA NASCITA

Data 1920
Avvenimento Nasce a **Firenze**
Francesco Maria Antonini, pioniere della geriatria in Italia.

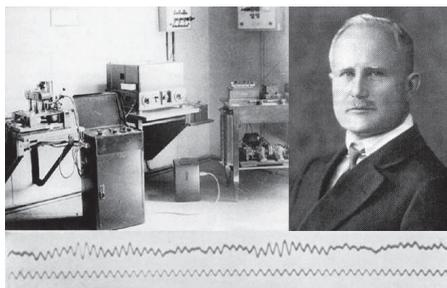
Dopo la laurea in Medicina si specializza in Geriatria e in Gerontologia. Nel 1958 gli viene assegnata la prima cattedra al mondo di Geriatria e Gerontologia all'università di Firenze, che ricopre in modo ininterrotto fino al 1990. È tra i primi a comprendere la progressiva evoluzione della società italiana verso l'invecchiamento e per questo si prodiga a cercare soluzioni che possano rendere migliore la condizione degli anziani.



CENTENARIO DEGLI EVENTI

Data 1920
Avvenimento È proprio in questi anni che si afferma l'**elettroencefalografia**.

Il medico svizzero, **H. Berger**, è il primo, intorno al 1920, ad applicare una serie di elettrodi sulla testa, riuscendo a registrare nel tracciato elettroencefalografico (EEG) le continue



e brusche variazioni dell'attività cerebrale. Nel 1929 appare il suo primo lavoro di EEG clinica, che contribuisce grandemente alla diagnosi dell'epilessia e delle lesioni cerebrali. L'introduzione dell'elaboratore elettronico permette inoltre di leggere con maggiore chiarezza il tracciato encefalografico, consentendo una precisa distinzione, momento per momento, del tipo di onde generate dall'attività cerebrale, dando così la possibilità di studiarle singolarmente.

CENTENARIO DELLA MORTE

Data 1920
Avvenimento Muore **Étienne Lombard**, medico francese,

otorinolaringoiatra e chirurgo. Famoso per aver scoperto l' "effetto Lombard", ovvero il fatto che una voce viene involontariamente innalzata quando si parla in ambiente rumoroso. Lavora al Lariboisiere Hospital, il primo ospedale "otorinolaringoiatrico" in Francia. Il "sintomo della voce innalzata" viene studiato da Lombard nel 1909 grazie all'utilizzo di un dispositivo inventato dal medico viennese Robert Bárány, che emette un intenso rumore in un solo orecchio permettendo così il mono esame dell'orecchio. Utilizzando questo dispositivo e con diversi esperimenti, Lombard scopre che all'aumentare del rumore, una persona parla più forte, e quando il rumore si ferma, la voce tornava a livelli normali. La scoperta viene presentata all'Accademia delle Scienze Francese nell'agosto 1909, e l'anno seguente in aprile alla Académie Nationale de Médecine. In realtà nel 1910 si apre una controversia, in quanto una pubblicazione tedesca attribuisce questa scoperta a Robert Bárány. La priorità di Lombard viene ristabilita quando il medico inglese,



Donald Schearer, descrive come nel 1909 aveva portato la notizia della scoperta da Parigi a Vienna.

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

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

IL PIANTO DEL VENTO (A IPAZIA D' ALESSANDRIA)

*Sanguina la luna, stanotte.
Si spengono anche le stelle,
gli ultimi riverberi brillano
nella notte luccicante
quando ancora tutti i sogni
sono antiche memorie*

*Un peplo si agita al vento
scosso dalla dama dal nero manto
seduttrice di uomini famelici
i volti sporchi di odio
e di cenere grigia caduta
da un rogo di cielo e di nubi*

*Piangono gli antichi dei
agitandosi tra le pietre
dell'antico tempio.
"Ipazia, Ipazia, dove sei?"*

*Nella piazza, dove si raccontava
di lune, di stelle e pianeti
una pira di fuoco, lambisce la notte.
Le pietre conservano ancora
il pianto del vento*

Eufemia Griffo

AMORE NELLE MANI

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

Maria Domenica Lovino



Dipinto di Barbara Fumagalli

Letti per Voi



GUIDA CURIOSA AI LUOGHI INSOLITI DI MILANO

Autore: **Giacinta Cavagna di Gualdana**
 Casa Editrice: **Newton Compton Editori**
 Pagine: **288**
 Prezzo: **12,90 €**

Rossa, verde, gialla e lilla: Milano si racconta attraverso i colori. Un viaggio lungo le vie metropolitane per scoprire, ancora, una città che non vuole smettere di stupire. Da Molino Dorino a Precotto, da Affori a Rogoredo, da Comasina a San Donato, dallo Stadio di San Siro al Parco Nord: ogni fermata un racconto, una storia, una curiosità. Il villaggio degli spazzini, la Vergine delle Rocce del Borghetto, la scuderia Turner, Villa Mirabello, il Museo del Cinema; una drogheria, una torrefazione, una biblioteca o una tipografia: Milano continua a essere una continua fonte di incontri e ci trasporta lungo un percorso avvincente, insolito, sempre appassionante attraverso la Storia e i suoi protagonisti.



IL NAVIGLIO DI MILANO

Autore: **Empio Malara**
 Casa Editrice: **Hoeppli**
 Pagine: **202**
 Prezzo: **39,00 €**

Difficile oggi immaginare Milano come una "Ville d'eau", ma tale appariva ai viaggiatori stranieri che, dal Rinascimento in poi, giungevano nella capitale lombarda, meravigliati dalla bellezza della città. Infatti, fare la storia della Cerchia dei Navigli significa ripercorrere la storia urbanistica e sociale di Milano dal XII al XX secolo. Attorno ad essa sono sorti chiese, palazzi, edifici pubblici, oltre che a opere più propriamente ingegneristiche come ponti, canali di collegamento per non parlare della Darsena e del porto-canale. L'autore ha in questo volume condensato anni di studi attingendo alle diverse fonti disponibili: archivi pubblici e privati, relazioni di viaggiatori, storici e letterati. Il tutto corredato da un'ampia ricognizione iconografica tra mappe storiche, dipinti, fotografie, particolari di architettura e una campagna fotografica, fatta appositamente da Toni Nicolini, alla ricerca delle tracce della Milano dei Navigli ancora oggi evidenti.



MILANO IN MANO

Autore: **Fabio Lopez**
 Casa Editrice: **Ugo Mursia Editore**
 Pagine: **664**
 Prezzo: **35,00 €**

La guida alla città di Milano, scritta da uno dei massimi esperti di storia meneghina, Guido Lopez, con l'aiuto di Silvestro Severgnini. Milano in quattordici itinerari e attraverso venti secoli, alla scoperta di monumenti e strade, musei e palazzi, sulle tracce dei suoi protagonisti: Sant'Ambrogio e San Carlo Borromeo, il dominio dei Visconti e degli Sforza, Leonardo e Bramante; i maestri della musica, da Verdi a Toscanini, e i grandi letterati, dal Beccaria al Manzoni; il Novecento dei Futuristi e degli uomini d'industria, da Mattei a Pirelli. Pubblicato per la prima volta nel 1965, dopo cinquant'anni, grazie al lavoro di Fabio Lopez, figlio di Guido, architetto ed esperto nella gestione del territorio, questo libro esce in una nuova edizione aggiornata agli sviluppi più recenti.

Lettere alla Redazione

Buonasera,

sono Valentina Sora, vostra socia e donatrice, e vorrei riportarvi una segnalazione in merito all'articolo "Quella croce azzurra che..." comparso sul numero 34 de "Il Donatore", ove si parla delle parafarmacie.

In uno dei paragrafi si menziona l'omeopatia tra gli ambiti in cui si può molto spaziare con ottimi riscontri, quando non vi è alcuna prova scientifica della validità di tale pratica (anzi, vi è sovrabbondanza di prove che confutano la tesi secondo cui avrebbe un qualunque tipo di effetto).

In quanto vostra lettrice affezionata mi è dispiaciuto vedere, in una rivista in cui sono sempre state riportate fedelmente informazioni scientificamente verificate, un articolo in cui all'omeopatia viene associato un qualche effetto terapeutico.

Sono convinta che l'errore sia stato commesso in buona fede, e per questo ve lo segnalo.

Avete sempre dimostrato di fare ottima divulgazione scientifica, e una svista può scappare a chiunque.

In attesa di una vostra risposta vi auguro una buona serata, cordiali saluti,

Valentina

Cara Valentina,

innanzitutto ti ringraziamo per essere nostra donatrice, attenta lettrice della nostra Rivista e per il tuo commento sull'articolo dedicato alle Parafarmacie.

Pur rispettando e apprezzando il tuo commento, ci par di cogliere nell'autrice dell'articolo un assai cauto giudizio sulla validità di alcune branche della paramedicina, seppur citando "ottimi riscontri" crediamo innegabili, forse fortuiti, però sempre dicendo esplicitamente che non vi è "una vocazione propriamente curativa, ma molto intrigante". Ovviamente noi "editori" non possiamo essere esperti in tutti i temi della nostra Rivista per cui ci affidiamo ad autori solitamente molto collaudati, e gli articoli rispecchiano il loro pensiero e non impegnano il giornale, come si dice in calce alla seconda pagina.

Speriamo che tu sia d'accordo sul nostro intento di pubblicare nel prossimo numero della nostra Rivista nella rubrica "Lettere alla Redazione" il tuo commento e la nostra risposta.

Ringraziandoti ancora ti inviamo i nostri migliori saluti

La Redazione

Buongiorno sono un vostro donatore.

tutti gli anni a noi donatori viene offerto gratuitamente il vaccino anti-influenzale, proprio come importante strumento per tutelare i donatori e diminuire la carenza di sangue nel periodo invernale. Quest'anno, forse anche a causa della pandemia dovuta al Covid-19, non mi sono chiare le procedure per accedervi.

Caro donatore, come gli scorsi anni il vaccino antinfluenzale è gratuito per i DONATORI DI SANGUE.

Quest'anno, per quanto riguarda la Regione Lombardia, è necessario prenotare il vaccino o presso gli studi dei medici di Medicina Generale che aderiscono alla campagna (verificare le modalità di accesso presso il proprio Medico di Medicina Generale) o presso le sedi individuate dalle ASST della città di Milano, ESCLUSIVAMENTE SU PRENOTAZIONE, con le seguenti modalità:

- telefonicamente al numero verde regionale **800.638.638** oppure **02.999.599** da cellulare dal lunedì al sabato dalle 8.00 alle 20.00, esclusi i festivi SELEZIONANDO LA CATEGORIA DONATORI SANGUE
- online sul sito **<https://prenotasalute.regione.lombardia.it>** SELEZIONANDO LA CATEGORIA SERVIZI PUBBLICI DI PRIMARIO INTERESSE COLLETTIVO

PER I DONATORI DI SANGUE IL CODICE ESENZIONE E' IL 1071. E' necessario portare con voi il tesserino associativo del donatore di sangue dove dimostrate che donate da almeno 2 anni e il tesserino sanitario.

COVID-19 E DONAZIONE

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

Buongiorno, volevo sapere se con questo nuovo lockdown, in cui la Lombardia è stata dichiarata zona rossa, è possibile venire a donare. Le donazioni di sangue sono un motivo valido per circolare?

Caro Donatore,
assolutamente sì. La donazione di sangue è un motivo più che valido, in quanto contemplato tra gli "stati di necessità". Riportiamo le modalità con cui accedere al nostro Centro Trasfusionale.

- **Compilare il modulo di autocertificazione, scaricabile dal sito del Ministero degli interni, e indicare che si sta venendo a donare presso l'Ospedale San Carlo di Milano in Via Pio II, 3. Dopo la donazione verrà rilasciato, come sempre, il certificato di avvenuta donazione.**

- Presso il Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo è necessario **prenotare la donazione**. Può prenotarsi sul nostro sito www.doscasancarlo.it oppure telefonando al n. **02/48714032** dal lunedì al venerdì dalle h.8.30 alle h.12.30.

- Prima di recarsi al Centro, è necessario **misurarsi la temperatura a casa**. Deve essere inferiore ai 37°C. Se fosse superiore è necessario **auto escludersi dalla donazione**.

- Una volta arrivati presso l'Ospedale San Carlo, **recarsi al check point** posizionato all'ingresso principale per la prova della temperatura.

- Presso il Centro Trasfusionale è **obbligatorio l'uso della mascherina chirurgica o FFP2** senza filtro/valvola.

- **Lavarsi/disinfettarsi le mani prima dell'accettazione** (nel corridoio del Centro sono presenti distributori di disinfettante).

- Presso il Centro Trasfusionale è **obbligatorio mantenere la distanza di 1 metro** l'uno dall'altro.

DISPOSIZIONI PER LA DONAZIONE

Non avere avuto sintomi influenzali di alcun tipo, neanche un semplice raffreddore nei 14 giorni antecedenti la data della donazione.

Non essere stati in contatto con persone positive o con tampone dubbio al Covid-19 o con sintomi influenzali nei 14 giorni antecedenti la data della donazione.

Chiunque sia stato a stretto contatto con una persona con infezione documentata da Sars-CoV-2 è sospeso per 14 giorni dalla donazione (la sospensione potrà ridursi a 10 giorni se, allo scadere del decimo giorno, si effettuerà un tampone con esito negativo).

Per coloro che nei 14 giorni antecedenti alla donazione hanno soggiornato o transitato in **Belgio, Francia, Paesi Bassi, Regno Unito e Irlanda del Nord, Repubblica Ceca e Spagna** possono essere riammessi alla donazione solo dopo aver effettuato il test per SARS-CoV-2 ed essere risultati negativi (è necessario portare il referto di negatività).

Chiunque sia ritornato da un viaggio in Romania o in Paesi extra Ue (con l'eccezione di Norvegia, Svizzera, Islanda, Andorra, Liechtenstein, Città del Vaticano e San Marino) possono essere ammessi alla donazione dopo 14 giorni dal rientro in Italia.

Per coloro che sono **risultati positivi al tampone** per SARS-CoV-2, possono tornare a donare soltanto con documentazione che comprovi la negatività del tampone, una volta trascorso il periodo di quarantena. Il tampone dovrà essere eseguito 3 giorni dopo la scomparsa dei sintomi (eccetto la perdita di gusto e olfatto che può protrarsi nel tempo).

Informare il Centro trasfusionale in caso di comparsa di sintomi compatibili con infezione da Covid-19 o in caso di diagnosi di infezione da SARS-CoV-2 (tampone molecolare o antigenico) nei 14 giorni successivi alla donazione e se entrati in contatto con persone risultate positive nei 2 giorni antecedenti alla donazione.



Prima di accedere al Centro Donazioni è necessario recarsi al check-point situato all'ingresso principale dell'Ospedale San Carlo per la **PROVA DELLA TEMPERATURA CORPOREA**.



Presso il Centro Donazioni è obbligatorio indossare la **MASCHERINA CHIRURGICA** o una mascherina FFP2 senza filtro o valvola.



È raccomandato **LAVARSI** o **DISINFETTARSI** le mani prima dell'accettazione (presso il Centro Donazioni sono presenti appositi distributori di disinfettante).



Presso il Centro Donazioni è obbligatorio mantenere la **DISTANZA DI SICUREZZA** di almeno 1 metro.

Medicina in Pillole

PILLOLE INTELLIGENTI

LA NUOVA ERA DELLA MEDICINA DIGITALE



È una pillola digitale intelligente. Si stampa in 3D e, una volta ingoiata, rilascia del farmaco in risposta agli input che arrivano dallo smartphone, con cui è collegata via bluetooth, ma anche in base alla situazione

gastrica che rileva. Questo fantastico dispositivo tecnologico e terapeutico si chiama 3dpGRE e, in attesa di essere testato sull'uomo, ha già dato buoni risultati negli animali. Oltre a non dover essere impiantato con procedure invasive, si ingoia e resta nello stomaco per circa un mese. Comunicando in continuazione con l'esterno è in grado di personalizzare il rilascio del farmaco in base alla situazione del paziente e inoltre libera quest'ultimo dall'assunzione quotidiana di farmaci. È invece pronta per il mercato nordamericano la **prima pillola digitale** approvata dall'Agenzia americana del farmaco (Fda). Meno sofisticata, ha comunque un sensore che comunica con lo smartphone per dare informazioni sulla somministrazione del farmaco, un antipsicotico impiegato nella depressione grave e nella schizofrenia. Le terapie digitali oltreoceano sono già una realtà affermata. I medici prescrivono, come se fossero farmaci, app scaricabili dal proprio smartphone che servono per controllare diabete, disturbi dell'umore o dipendenze. I digiceutici sono considerati farmaci a tutti gli effetti in base ai risultati di studi clinici del tutto simili a quelli fatti per le normali medicine.

MACCHIE BIANCHE SULLE UNGHIE?

Non è colpa di carenze alimentari

Il termine medico è **leuconichia** ed indica la presenza di



macchie bianche sulla superficie delle unghie. I nostri nonni dicevano che era colpa delle bugie dette, mentre i nostri genitori ci davano da bere più latte perché pensavano che queste macchie fossero la conseguenza di una carenza di calcio. Niente di provato, ovviamente. La

leuconichia può comparire a qualsiasi età. Si divide in 4 tipi: **Puntata** Sono piccole macchie distribuite su tutta la superficie dell'unghia. Appaiono soprattutto durante l'infanzia a seguito di piccoli traumi ripetuti. **Striata** Sono righe parallele e trasversali. Più comuni nelle donne, in genere si associano a una manicure troppo aggressiva. Potrebbero anche essere una conseguenza degli agenti della chemioterapia. **Parziale** Colpisce una parte specifica dell'unghia. **Totale** Si verifica quando tutta l'unghia assume un colorito biancastro quasi omogeneo. È una condizione molto rara, che può comparire alla nascita o in tenera età. Nella maggior parte dei casi è ereditaria.

VITAMINE SOTTO STRESS

L'affaticamento mentale provoca l'esaurimento delle riserve vitaminiche del nostro organismo



Le situazioni di stress non influenzano soltanto l'equilibrio psicologico ma, a lungo andare, possono avere importanti ricadute fisiche. Accanto alle somatizzazioni più evidenti, infatti, come alcune malattie della pelle, mal di testa ricorrenti o disturbi gastrici, ci sono

anche fenomeni più nascosti, tra i quali il **consumo delle riserve vitaminiche**. In momenti di particolare pressione psicologica è ancora più importante seguire un'alimentazione varia e bilanciata e se questo non bastasse, è utile ricorrere ad un'integrazione mirata. Le **vitamine** sono necessarie per la salute e contribuiscono al mantenimento del benessere psicofisico. Quelle appartenenti al gruppo B sono particolarmente utili per contrastare l'affaticamento fisico e avere buone prestazioni mentali, mentre la vitamina C, oltre a ridurre la sensazione di stanchezza, favorisce l'attività del nostro sistema di difesa. In momenti di forte stress l'organismo si trova in una condizione di massima attività che può influenzare il consumo di questi elementi, come nel caso della vitamina C, o il loro assorbimento, come avviene per le vitamine B1 e B12. Il risultato finale può essere una lieve carenza vitaminica generalizzata, i cui principali segnali sono la stanchezza e la sensazione di mancanza di energie. Un'alimentazione corretta permette in genere di avere a disposizione la quantità di vitamine necessarie per affrontare al meglio la giornata. Tuttavia, nei periodi di particolare stress, sia emotivo sia fisico, per non incorrere nei disturbi da carenza di questi preziosi nutrienti può essere utile assumerli sotto forma di integratori.

Cronaca in Pillole

L'EQUAZIONE PER CAPIRE LE PIANTE

Come le piante rispondono agli stimoli esterni



Le piante sono organismi molto più vitali di quanto comunemente si pensi. Quando si sentono in pericolo, possono utilizzare armi chimiche per difendersi.

Inoltre, in base all'ambiente che le circonda, decidono come crescere e quali risorse utilizzare. Un gruppo di ricerca italiano ha sviluppato un modello matematico che **può prevedere queste decisioni**. I ricercatori del Gran Sasso Science Institute e dell'Istituto italiano di tecnologia hanno studiato un sistema di equazioni che descrive le comunicazioni dell'intero sistema-pianta, prendendo in considerazione l'acquisizione di nutrienti, la fotosintesi, il consumo delle risorse e la loro redistribuzione. Il modello è stato convalidato osservando la crescita di una vera pianta e per la prima volta c'è una descrizione completa di come le diverse parti della pianta dialogano e **prendono decisioni collettive**.

I "sensi" delle piante sono infatti molteplici. Sono talmente raffinati da distinguere le vibrazioni prodotte dal vento da quelle prodotte da un bruco, o ancora da quelle degli insetti impollinatori (ai quali rispondono aumentando la produzione di polline). Una ricerca australiana ha provato che le piante riconoscono il rumore dell'acqua e vi dirigono le radici. Per quanto piante e alberi siano onnipresenti nella nostra vita quotidiana, sembra dunque che siano decisamente più complessi di quanto siamo abituati a pensare!

SUSHI AL SALMONE?

Non è un'invenzione giapponese



La cultura del sushi è ormai approdata ovunque. Questo stile di cucina giapponese è molto amata e apprezzata in tutto il mondo. Tra le varianti pronte da gustare, una delle più frequenti è proprio quella con il salmone crudo. Ma sapevate che il sushi al salmone non è un'invenzione giapponese? Proprio

così. L'idea nasce dalla Norvegia. La Norvegia era una grande produttrice di salmone, ma il paese era troppo piccolo, il mercato era saturo, e gran parte del prodotto rimaneva invenduto. Così, cercando nuovi paesi verso i quali esportare, nel 1985 nacque "Progetto Giappone". Prima dell'arrivo dei norvegesi, i giapponesi non ne volevano sapere di consumare salmone crudo: quello selvaggio delle acque del Pacifico, che veniva consumato cotto, poteva infatti contenere larve di Anisakis, un parassita tossico per l'uomo. I norvegesi convinsero i giapponesi che il salmone dell'Atlantico, allevato in acque fredde, **non rappresentava alcun rischio per la salute**. Superata l'iniziale diffidenza, il sushi al salmone riscosse un enorme successo, tanto da essere **tutt'oggi il più amato dai giapponesi**, più di grandi classici come il sushi di tonno o quello di halibut.

LA FATICA DI BUTTARE VIA LE COSE

Un problema sottovalutato



Ogni tanto, buttare via le cose e **fare pulizia** tra ciò che abbiamo accumulato negli anni in casa, in ufficio, in auto o anche solo nella borsa, è un'operazione liberatoria. Creiamo ordine sia nello spazio in cui viviamo, sia nella nostra mente, eliminando anche ricordi o pensieri legati al passato. Eppure, per molte

persone buttare qualsiasi cosa diventa così difficile dal punto di vista emotivo da causare **ansia e stress**. Secondo gli esperti, gli "accumulatori" sono spinti essenzialmente da quattro motivazioni psicologiche. Le ragioni possono essere di natura economica ("questa maglietta mi è costata molti soldi"), o sociale ("a qualcuno questa televisione potrebbe servire in futuro"). Ma ci sono anche il desiderio di mostrarsi prevedenti o lungimiranti ("questa stoffa potrebbe servirmi") e, infine, le ragioni sentimentali ("questo sasso mi ricorda il viaggio di nozze"). Spesso questa incapacità di separarsi da cose si trasforma in una vera e propria patologia che influenza la vita stessa. In alcune persone l'accumulo è il risultato della difficoltà a buttare, in altre è anche l'esito di un eccesso di acquisti (magari solo di specifici oggetti). Si stima che tra il 2% e il 5% della popolazione presenti un problema di accumulo che gli causa disagio e/o problemi. In realtà è probabile che si tratti di un fenomeno sottostimato visto che raramente chi accumula chiede aiuto e riconosce il disturbo.



Il Medico Risponde

1. Buongiorno,
sono una donatrice presso il vostro Centro Trasfusionale da molti anni.
Dopo la ultima donazione è emerso un valore fuori standard per l'HDL.
Cosa devo fare per poter eventualmente tornare a donare?
Grazie molte
Donatrice DOSCA

Gent.ma Donatrice, un valore elevato di HDL non costituisce una causa di non idoneità alla donazione. In aggiunta tale valore risulta di per sé PROTETTIVO nei confronti della malattie cardiovascolari. Può pertanto recarsi normalmente a donare presso il nostro Centro, sottoponendo gli esami al Medico selezionatore per una valutazione clinica.

2. Buongiorno volevo sapere se è possibile donare pur essendo affetti da microcitosi.
Grazie molte
P. M.

Gent.mo Donatore, la microcitosi non è una causa di non idoneità alla donazione. In particolare se i valori di emoglobina digitale superano i 13.5 gr/L nei maschi ed i 12.5 gr/L nelle femmine può donare il sangue intero. In caso di valori più bassi, a giudizio del Medico selezionatore può effettuare una donazione di plasma.

3. Buongiorno,
dovrei venire a donare il sangue, ma sto assumendo un farmaco di nome Plaquenil per una forma allergica al sole chiamata Lucite Polimorfa, volevo capire se l'assunzione di tale farmaco può pregiudicare la donazione.
Vi ringrazio anticipatamente per il riscontro.
Donatore DOSCA

Gent.mo Donatore, l'assunzione di Plaquenil e la Lucite Polimorfa costituiscono una causa di non idoneità alla donazione. In caso di sospensione del farmaco e remissione clinica della malattia, può, a giudizio del medico selezionatore riprendere l'attività di donazione.



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

Buongiorno Dottoressa,

le scrivo per chiedere consiglio su come comportarmi con mio figlio Andrea che ha 4 anni e frequenta il secondo anno della scuola dell'infanzia ed è sempre stato un bambino molto vivace, curioso e molto socievole. Sembrava aver reagito bene al lockdown dello scorso anno, era sereno, seguiva le videochiamate con insegnanti e compagni con piacere e non mi è sembrato soffrire particolarmente l'impossibilità di uscire di casa. Noi abbiamo sempre cercato di tutelarlo evitando di guardare il telegiornale davanti a lui e, in generale, di parlare della pandemia in atto. Tutto è sembrato andare bene fino alla fine del lockdown e alla ripresa delle attività fuori casa. Fin dalle prime uscite Andrea, sebbene si mostrasse contento (preparava i giochi, organizzava attività che avremmo fatto), una volta fuori, tendeva a stare vicino a noi senza avvicinarsi agli altri, anche ai suoi amichetti. Ho pensato fosse una reazione alla reclusione prolungata e non ho dato molto peso a questo comportamento che, anche se si è un po' ammorbido nel tempo, è ancora molto presente. Oggi Andrea riesce a giocare con i suoi coetanei ma solo se il gioco è svolto entro una minima distanza da me o mio marito, altrimenti rinuncia a giocare.

Ho provato a parlare con lui e a chiedergli di spiegarmi il suo comportamento e lui mi ha risposto che ha paura del coronavirus. Mi sono sentita sconsolata perché mi è sembrato che tutti i miei sforzi di tutelarlo dalle brutte notizie e dalla drammaticità del momento siano stati vani. Non so come aiutarlo in questo momento, spero nella sua risposta.

Buongiorno,
capisco il suo sconforto e la sua preoccupazione.

Spesso i genitori cercano di risparmiare ai propri figli sofferenze e preoccupazioni celando o trasformando la realtà con l'idea che i bambini non siano in grado di far fronte ad alcuni eventi. In alcuni casi questa modalità può essere efficace, ma in altri, come questo, è impossibile evitare il contatto tra il bambino e l'evento. Nel caso specifico, la pandemia, è un evento che si è infiltrato profondamente nella vita di ognuno di noi così e, dunque, nonostante i tentativi di "nascondere" le informazioni, i bambini hanno sentito, percepito ed elaborato a proprio modo. Spesso i bambini sviluppano delle "false credenze", ovvero false idee sull'evento in atto che trovano terreno fertile proprio nella tendenza dei genitori a non parlare dell'evento stesso. I bambini, infatti, non confrontandosi con un adulto, non possono sfatare tali idee che spesso li spaventano inutilmente. Ad esempio, la mamma di un bambino coetaneo di Andrea lamentava comportamenti "strani" del figlio per cui pretendeva che tenessero le finestre chiuse altrimenti si agitava fortemente fino ad arrivare a scoppi di pianto; parlando con il bambino è emersa la sua falsa credenza rispetto alla trasmissione del coronavirus che credeva potesse entrare anche dalle finestre trasportato dall'aria. Non escludo che alla base della paura di Andrea di allontanarsi da voi vi sia proprio una falsa credenza. Riassumendo, è di estrema importanza parlare con i bambini, soprattutto quando gli eventi sono di questa portata, raccontare e farsi raccontare i loro pensieri. Solo così possiamo aiutarli ad affrontare nel modo migliore questo momento storico rendendolo meno spaventoso.

A tal proposito le propongo di costruire insieme ad Andrea "la storia del coronavirus" partendo dal disegno e lasciandolo libero di raccontare tutto quello che vuole.



L'Avvocato Risponde

Buongiorno Avvocato Nanetti, durante il lockdown prima di Pasqua mio marito se n'è andato e mi ha lasciato con un bimbo di 6 anni.

Ora lui ha fatto ricorso al Tribunale per avere il figlio dicendo che sarei affetta da PAS "sindrome da alienazione genitoriale" e vorrebbe darmi solo 200,00 al mese, io però non lavoro.

Non si è mai occupato del bimbo ma si dipinge come un padre perfetto dicendo che non gli facevo vedere il bimbo.

Me lo riporta sempre sporco, che piange, con delle escoriazioni ma il bimbo non vuole mai dire cos'è successo.

Mia suocera è una donna veramente negativa, che si compera il nipote con ogni mezzo e difende ad oltranza il figlio, dicendo ogni cosa brutta ed irripetibile sul mio conto, mi creda.

Mi può dare qualche suggerimento?

Grazie infinite, M.G.

Carissima,

la situazione familiare che Lei racconta è certamente complicata e difficile.

Anzitutto da quanto scrive mi par di capire che sia in corso una causa di separazione giudiziale presso il Tribunale Ordinario.

Ebbene, ad oggi quella è la sede principale in cui illustrare per bene tutto quanto Lei e Suo figlio avete subito e state vivendo.

L'avvocato ha infatti anzitutto il compito di tutelare i minori coinvolti nei conflitti familiari.

E dunque, La invito quanto prima a munirsi di un avvocato di fiducia e competenza, che possa aiutare e difendere al meglio in Tribunale Lei e Suo figlio.

Ciò premesso, nel merito della vertenza, tutto ciò che Lei racconta ricalca alcune delle tipiche situazioni di cui purtroppo le separazioni coniugali si caratterizzano in questi anni.

Nel frattempo è bene chiarire al padre, ma anche a Lei, quelli che sono i diritti e doveri reciproci, nell'attesa che il Giudice si pronunci e la causa faccia il suo corso.

Ebbene, è cosa opportuna e necessaria, laddove possibile, che Vostro figlio continui ad avere e coltivare rapporti costanti con entrambi i genitori.

Dunque mantenga il più possibile la calma e la lucidità, cerchi di coltivare il dialogo con Suo marito, nonostante le provocazioni e le illegittime condotte che ha raccontato.

E' infatti importante per Vostro figlio assistere ad un clima familiare che sia il meno burrascoso possibile: so che ciò è molto difficile da ottenere, ma vale certamente la pena provarci in questa fase delicatissima!

La mediazione familiare può rivelarsi molto utile in questa fase, provi a proporla al padre.

Sul contributo al mantenimento del bimbo deciderà il Giudice, non si preoccupi: sarà però compito importante del Suo avvocato presentare le giuste documentazioni e le corrette richieste al momento stabilito dalla legge.

Resto a Sua completa disposizione, anche telefonica.

Avv. Giovanni Nanetti
3358196499



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



PREMIAZIONI DOSCA 2020



HANNO RAGGIUNTO LE 100 DONAZIONI

Pisu Alessandro
Prato Carmelo
Battilocchi Lidia
Colussi Alessandra

HANNO RAGGIUNTO LE 70 DONAZIONI

Giuseppe Di Cio	Fiorella D'imporzano
Luigi Maida	Maria Grazia Dozio
Simone Manzini	Claudia Franceschi
Aristide Moscatiello	Deborah Martello
Alberto Sacconi	Laura Riva
Stefano Sodini	Laura Marialuisa Venturino



Giuseppe Di Cio
70 donazioni

DONATORI PIU' ASSIDUI NEL 2019

UOMINI

1° / Ceruso Paolo Giuseppe

12 Donazioni

2° / Prato Carmelo Roberto

11 Donazioni

3° / Zadro Virginio Fulvio

Rodriquez Alessandro

10 Donazioni

DONNE

1°/ Favarolo Susanna

8 Donazioni

2° / Martello Deborah

6 Donazioni

PREMIO SPECIALE

per i donatori più assidui negli ultimi 5 anni

Quest'anno DOSCA ha istituito un nuovo premio alla costanza della donazione.

Abbiamo selezionato i donatori più assidui negli ultimi 5 anni, per la categoria uomo e donna. Ciascun vincitore riceverà un particolare riconoscimento, ossia 50 g di tartufo bianco, che sono stati donati da un caro amico di DOSCA, Giulio Benuzzi, che vogliamo ringraziare.

UOMINI

1° / Ceruso Paolo Giuseppe

60 Donazioni

DONNE

1°/ Marotta Rachele

40 Donazioni



Paolo Giuseppe Ceruso

Donatore più assiduo nel 2019 e più assiduo negli ultimi 5 anni



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 esthetista

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
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
Convenzionato 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@teleassistenzainfamiglia.it
Sconto del 10% su tutti i servizi
telesoccorso con centrale operativa 24h,
assistenza domiciliare e ospedaliera,
guardia medica privata 24h,
guardia infermieristica 24h,
fisioterapisti a domicilio, 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

Creditime - Agenzia in attività finanziaria

Via Rembrandt, 34 - Milano
tel. 02-91663295 cell. 393-2168695
web@creditime.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

cell. 392-0817105

meditutti@gmail.com

analisi gratuita dei Chakra

lezione di prova sempre gratuita

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



Salute: IL DONATORE DEVE
GODERE DI BUONA SALUTE

Età: COMPRESA TRA I 18 E I 65 ANNI

Peso: NON INFERIORE AI 50 KG

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

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

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

EVENTO

In caso di influenza o febbre superiore a 38°C

In caso di raffreddore

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

Intervento odontoiatrico minore con anestesia locale

Vaccinazione anti allergica

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

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

Sieroprofilassi (ad esempio contro tetano o epatite B)

Vaccinazione contro epatite A

Vaccinazione contro epatite B

Viaggio in zone endemiche per malattie tropicali

Viaggio in zona malarica (con o senza profilassi)

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

Per i rischi relativi ai viaggi

Tatuaggi, piercing o foratura orecchie

Aborto

Parto

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

Interventi chirurgici minori

Endoscopia, Gastrosocopia, Colonsocopia

SOSPENSIONE

2 settimane dopo la guarigione clinica

sospensione limitata alla fase acuta

7 giorni dall'ultima assunzione

1 settimana

72 ore

1 mese

48 ore

4 mesi

48 ore

48 ore

3 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili

6 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili

sospensione definitiva

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

4 mesi

6 mesi

1 anno

4 mesi (a giudizio del medico in relazione alla patologia)

1 settimana

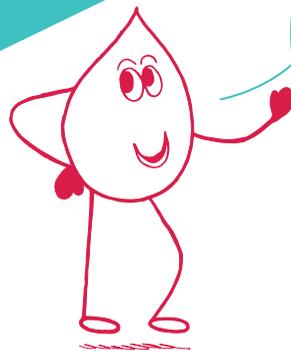
4 mesi

DOVE VAI SE IL SANGUE NON LO DAI?

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

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

Associazione Donatori DOSCA



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

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

Telefonaci al
02 48714032