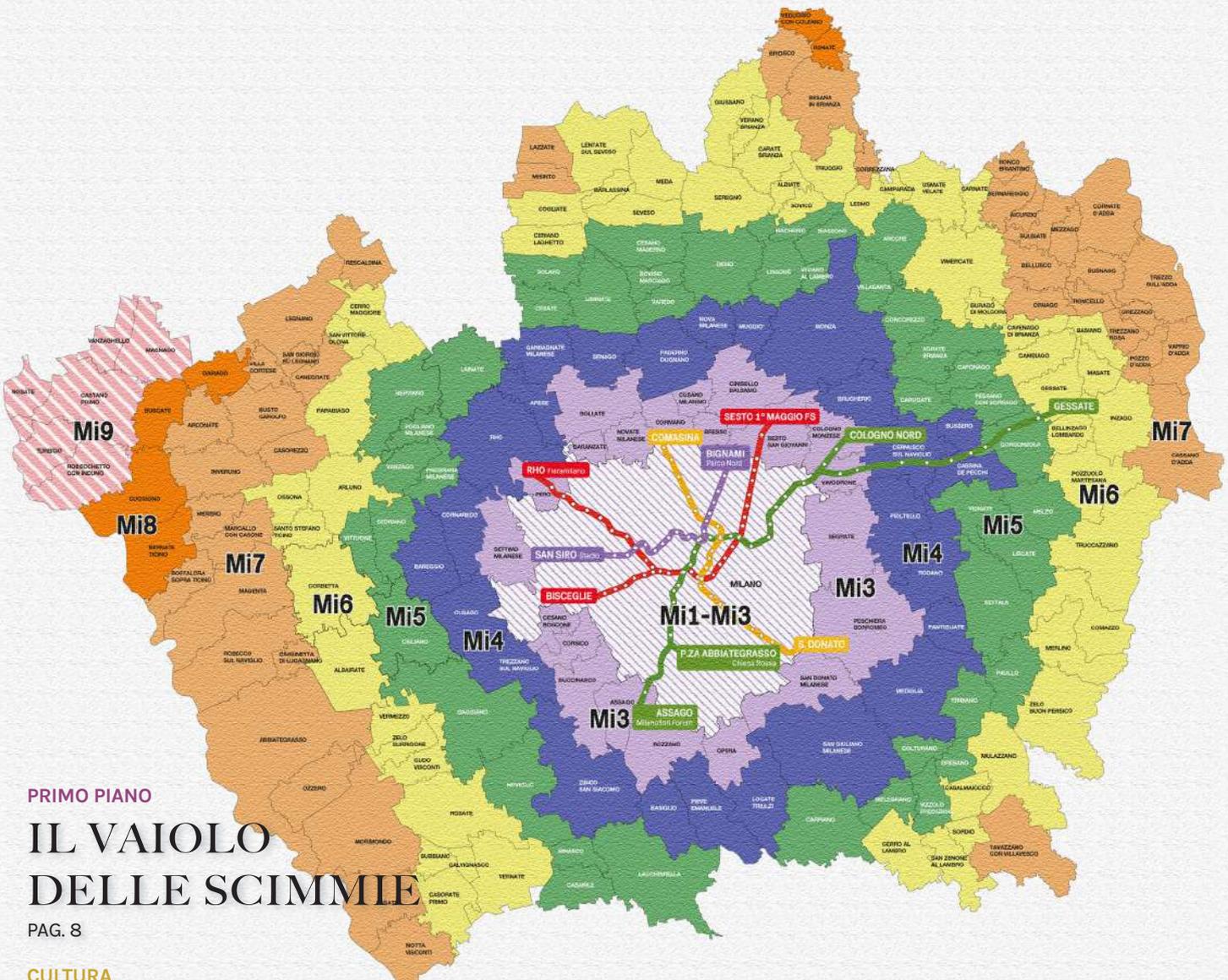




i DONATORE

di sangue



PRIMO PIANO

IL VAIOLO DELLE SCIMMIE

PAG. 8

CULTURA

LA GRANDE MILANO TRA PASSATO E FUTURO

PAG. 12

VITA ASSOCIATIVA

PAG. 46

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



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
Beatrice Brandini
Silvano Brugnerotto
Rossana Feroldi
Giovanni Nanetti
Maria Papavasileiou
Sapere&Salute
Eduardo Szegö
Maurizio Rini
Vincenzo Toschi

Stampa
Editoria Grafica Colombo Srl
Valmadrera (LC)

Autorizzazione
Tribunale di Milano
n. 168 dell'11 marzo 2005
Segreteria Do.s.ca
telefono 02 48714032
Centro trasfusionale
telefono 02 40222430
numero 40
anno XVII Dicembre 2022
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 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 11.00. La **donazione di plasma** invece è effettuabile dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 10.00.

Le **prime visite** invece vengono effettuate in due fasce orarie, sempre dal lunedì al venerdì: dalle ore 9.00 alle 9.30 oppure dalle ore 9.30 alle 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 biscottata. 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 40

EDITORIALE

6 di Eduardo Szegö

SPECIALE

8 IL VAIOLO DELLE SCIMMIE
Una infezione virale
emergente
di Vincenzo Toschi



PRIMO PIANO

12 LA GRANDE MILANO TRA
PASSATO E FUTURO
Tra valori, diritti e realtà
di Maurizio Rini



CULTURA

16 IL MARMO E LA LUCE
di Silvano Brugnerotto



VITA SANA E PREVENZIONE

20 CERVICALE CON
L'INFLUENZA
a cura di Sapere&Salute
di Rossana Feroldi



22 TROMBOSI LEGATA
AL CANCRO
di AIRC



MODA, TENDENZE E ATTUALITA'

24 LA MODA VINTAGE
di Beatrice Brandini



28 AFORISMA

LA RICETTA

31 ASPARAGI AL LIMONE
di Maria Papavasileiou



NUMERI ARRETRATI

Tutti i numeri arretrati della Rivista **il DONATORE** sono consultabili al nostro sito www.doscasancarlo.it/il-donatore



In copertina: mappa di Milano e hinterland.

RUBRICHE

- 32 **ANNIVERSARI**
50 e 100 anni in Medicina.
- 34 **SCRITTI E DIPINTI DA VOI**
- 35 **ELABORATI PREMIO DOSCAR**
- 36 **LETTI PER VOI**
- 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 14^a Gita sociale DOSCA - Brescia e Franciacorta
SI TORNA IN GITA!



- 49 **SAGRE 2022**



- 50 **RUNNER DOSCA**
UNA CERTEZZA CON LE SCARPE DA CORSA



- 52 **CONVENZIONI DOSCA**
- 54 **DOSCA A TEATRO**
- 55 **PRONTUARIO**





Editoriale



Eduardo Szegö

*Presidente e
Cofondatore di DOSCA*

Buongiorno a tutti, donatrici e donatori, volontari e amici di Dosca, questo è il n.40 della nostra Rivista e ciò potrebbe essere motivo di orgoglio e allegria se non dovessimo registrare una situazione ancora deficitaria nelle donazioni, che davvero smorza ogni entusiasmo!

Ed è ormai da quasi tre anni che siamo purtroppo costretti a dare notizie non buone sull'andamento delle donazioni, anche se quest'anno notiamo una buona ripresa rispetto al 2020 e 2021 (anni di pieno Covid), senza però essere ancora tornati ai risultati del 2019, ossia pre-Covid. Tutto ciò si può sintetizzare così:

- **donazioni complessive 2022 (primi 10 mesi +proiezioni a fine dicembre*) rispetto al 2021: +4,18 %**
- **idem rispetto al 2020: +8,42 %**
- **idem rispetto al 2019: -12,48%**

*(per le proiezioni si sono assunti i dati di novembre e dicembre 2021)

Questo ci dà chiaramente la dimensione del danno arrecato dal Covid, ancora così difficile da recuperare. E se fino a qualche mese fa, poteva essere comprensibile, anche se non del tutto giustificabile, una certa



apprensione a recarsi a donare all'interno di un ospedale, seppur con tutte le cautele e misure di prevenzione (mascherine, distanziamento, numero ridotto di donatori accettati), oggi non dovrebbero più sussistere apprensioni di alcun genere: credo ci sia più rischio di contagio andando al supermercato o al cinema o ad un concerto che non al nostro Centro Trasfusionale. Speriamo ve ne convinciate anche voi donatori e cominciate a tornare a donare con maggior frequenza, facendovi anche portatori del messaggio a donare presso amici e conoscenti.

Ancora una volta ci rattrista ribadire che solo riaprendo i sabati alla donazione colmeremmo gran parte dell'attuale deficit di sangue, ma purtroppo i nostri 50 e più solleciti in tal senso non hanno sortito alcun effetto, per motivi che ci sfuggono visto che il Centro trasfusionale dell'Ospedale San Carlo è l'unico Centro, nell'area Metropolitana, chiuso al sabato. Questa situazione di minor donazioni raccolte comporta ovviamente anche minori "ristori" economici, proprio nel momento di maggior necessità per incrementare la pubblicità ed altri eventi per la promozione della donazione, come più volte abbiamo sottolineato.

Ciononostante, e con molti sforzi abbiamo mantenuto un profilo alto nella pubblicità, con anche una nuova grafica accattivante particolarmente rivolta ai giovani, sia sui mezzi pubblici che nei supermercati, farmacie, studi medici, spazi comunali. Più difficile, da sempre del resto, ottenere se non con grande fatica e numerosi solleciti, maggiori spazi all'interno dell'Ospedale per pubblicità di vario genere come per altro già avviene in altri ospedali, ivi compreso il San Paolo che fa parte della stessa Amministrazione; riscontriamo incomprensibili ostacoli (forse ultimamente

meno ostativi) che abbiamo fatto presente anche alla Direzione documentando i nostri numerosi per quanto infruttuosi solleciti, ma anche qui con scarso successo. Speriamo qualcosa si muova rapidamente. Siamo riusciti anche a mantenere in vita le altre varie iniziative sempre volte alla visibilità e quindi alla promozione della donazione: -Gruppo sportivo che oggi conta già 30 iscritti e partecipa a importanti eventi; - partecipazione a sagre ed eventi locali; - gita sociale che quest'anno ci ha portato al Parco Archeologico di Brescia (vedere la Rubrica "vita associativa"). Stiamo iniziando gli incontri con le scuole e invece maggiori difficoltà incontriamo a stabilire contatti e conseguentemente collaborazioni con Enti e Istituzioni pubbliche ad alto fattore moltiplicativo (Polizia, Carabinieri, Fiamme Gialle, Grandi aziende Pubbliche A2A AMSA, Poste, ATM, ecc.), perché siamo ancora sprovvisti di professionalità adatte allo scopo, alludiamo a PR specializzati e introdotti in questi ambiti; li stiamo cercando.

Possiamo anticiparvi che anche quest'anno, nonostante le varie difficoltà accennate, faremo la nostra tradizionale Festa di Natale che avrà luogo sabato 17 dicembre p.v. Con l'augurio di trovarci in tanti a quell'appuntamento auguro a tutti Buon Natale e Buon Anno assieme al nostro consueto ...

*Buona
Donazione
a tutti !*





Il vaiolo delle scimmie

UNA INFEZIONE VIRALE EMERGENTE

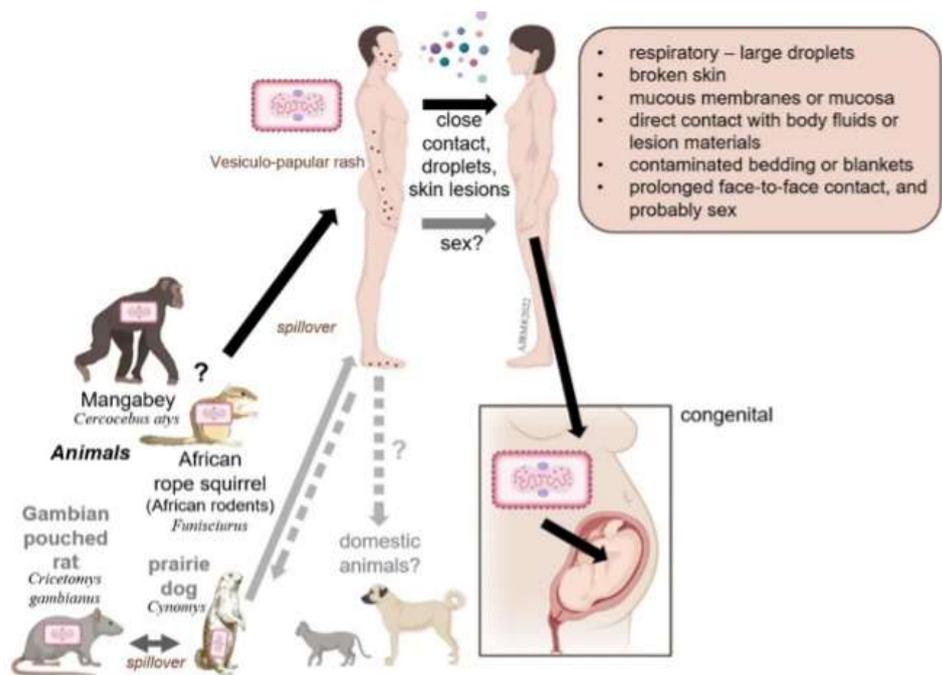


Figura 1. Nella figura sono riportate le principali modalità di diffusione ipotizzate per l'infezione da vaiolo delle scimmie. In particolare, per la trasmissione interumana, sarebbe possibile la modalità diretta attraverso lesioni della cute o ferite infette, particelle di saliva, la via sessuale e la via transplacentare dalla madre al feto.

INTRODUZIONE

Il vaiolo delle scimmie (in inglese *monkeypox*) è una rara malattia infettiva virale presente per lo più in località remote quali paesi tropicali dell’Africa centrale e occidentale. L’agente causale è il *monkeypox virus*. La malattia si manifesta con una sintomatologia simile a quella del vaiolo umano ed è una tipica zoonosi: è cioè una infezione trasmessa dall’animale (in questo caso la scimmia o altri animali – v. oltre) all’uomo.

STORIA ED EPIDEMIOLOGIA

Osservata inizialmente in forma sporadica in alcuni villaggi del Congo e del Sudan, recenti dati epidemiologici dimostrano un notevole incremento dei casi con diffusione della malattia negli esseri umani, e si ritiene che la malattia stessa si stia diffondendo fra le persone non più immunizzate



dalla vaccinazione contro il vaiolo umano. Casi sporadici si sono registrati nella Repubblica Centrafricana nel 2016 e nel maggio del 2019 è stato rilevato un caso di vaiolo delle scimmie a Singapore.

L'EPIDEMIA DEL 2022

Il 6 maggio del 2022 nel **Regno Unito** è stato confermato il primo caso di vaiolo delle scimmie in un uomo proveniente da un viaggio in Nigeria, che aveva cominciato a svilupparne i sintomi già dalla fine del mese di aprile, mentre si trovava ancora nel paese africano. A partire dalla metà di maggio, iniziano a essere indetificati un crescente numero di casi, particolarmente nel Regno Unito, ma anche in altri paesi occidentali. Tra il 15 e il 25 maggio 2022, vengono confermati i primi casi **anche in Italia**, con quattro soggetti sicuramente giudicati affetti dalla malattia nel Lazio, ed in particolare a Roma, da parte dei clinici dell'Istituto Spallanzani. Un caso viene riportato in Toscana, diagnosticato presso l'Ospedale di Arezzo, e uno in Lombardia, accertato, in particolare, all'Ospedale Sacco di Milano. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità ed il Centro Europeo per le Malattie Infettive (ECDC), i casi confermati in paesi extra-africani, nei quali la malattia non è endemica, sono oltre 200, la maggior parte dei quali descritti in Europa. A fine maggio 2022 le autorità sanitarie lanciano un **allarme sulla possibilità che la malattia possa diventare endemica** nel caso che raggiunga la fauna selvatica. Il 22 luglio 2022, quando l'infezione aveva già colpito quasi 17.000 individui in 74 paesi non africani, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) definisce il vaiolo delle scimmie una **emergenza sanitaria globale**, portando l'allerta nei confronti di questa infezione al livello massimo.

EZIOPATOGENESI

La malattia è chiamata "vaiolo delle scimmie" perché fu osservata per la prima volta nel 1958 nelle scimmie di laboratorio *Macaca fascicularis*. In realtà, nella sua storia naturale, il virus colpisce i roditori, soprattutto scoiattoli, ratti e topi, e può essere trasmessa alle scimmie (e quindi anche agli esseri umani) dagli animali infetti attraverso uno stretto contatto quale quello che si ottiene attraverso il morso con contaminazione con sangue infetto. È possibile anche la **trasmissione interumana** del virus (Fig. 1).

SINTOMATOLOGIA CLINICA

La malattia si presenta con segni e sintomi simili a quelli del vaiolo. Insorge circa 10-12 giorni dopo l'esposizione con malessere generale, febbre, cefalea, dolori muscolari e ingrossamento dei linfonodi (linfadenopatie). Questo quadro in genere dura da due a quattro settimane. Successivamente, dopo 1-3 giorni dalla febbre iniziale, compare una **eruzione cutanea** caratterizzata da vescicole che evolvono in genere in papulo-pustole (lesioni contenenti pus) che poi evolvono in una crosta che successivamente cade. Le lesioni generalmente **compaiono prima al volto** e successivamente interessano gli arti ed il tronco (Figg. 2 - 4). La diagnosi si ottiene mediante dimostrazione del DNA virale, per mezzo della reazione di amplificazione (PCR), ottenuto da un campione clinico di animale o umano.

PROGNOSI E TERAPIA

Nei paesi africani la mortalità può arrivare fino al 10% dei casi. Nei paesi occidentali è stato sperimentato e introdotto dal gennaio 2022 un farmaco antivirale che si dimostra promettente nel controllo dell'infezione.

VAIOLO DELLE SCIMMIE E DONAZIONE: INDICAZIONI E MISURE DI PREVENZIONE.

Quanto la descrizione di casi umani di vaiolo delle scimmie può impattare sulla donazione del sangue? A fare luce sulla situazione epidemiologica,

fornendo le indicazioni per la segnalazione, il tracciamento dei contatti, la gestione dei casi e le misure di prevenzione della trasmissione dell'infezione in caso di trasfusioni, esistono due circolari emesse nel 2022 dalla Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria del Ministero della Salute e dal Centro Nazionale Sangue. I documenti di riferimento per garantire la sicurezza della donazione e il controllo in ogni fase della pratica trasfusionale, prescrivono che: i contatti asintomatici, e **cioè i soggetti che sono entrati in contatto con soggetti affetti da vaiolo delle scimmie**, non devono donare sangue, cellule, tessuti o organi. La trasmissione del virus avviene infatti attraverso il contatto stretto con materiale infetto proveniente dalle lesioni cutanee di una persona portatrice della infezione, con elevata probabilità in caso di rapporti sessuali, nonché attraverso le goccioline di saliva in situazioni di contatto prolungato faccia a faccia (Fig.1). Il virus può essere trasmesso per contatto diretto con i fluidi corporei di una persona infetta, il contatto di mucose o cute non intatta con lesioni esantematiche aperte o con oggetti contaminati come indumenti o biancheria.



Vincenzo Toschi

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





SPECIALE

A chi si appresta a donare il sangue **si ricorda pertanto che:**

- nei centri di raccolta è rafforzata l'anamnesi del donatore, prestando particolare attenzione a contatti stretti con portatori di vaiolo delle scimmie (confermati o sospetti), a contatti con animali infetti o a recenti viaggi in aree endemiche per vaiolo delle scimmie;
- il donatore potrà essere soggetto a una sospensione temporanea di 21 giorni, dall'ultimo giorno di esposizione, se si è trovato in contatto stretto con casi confermati o sospetti per vaiolo delle scimmie;
- il donatore verrà anche sottoposto a un attento esame per evidenziare eventuali segni di infezione, anche dopo la scadenza del periodo di sospensione (almeno 21 giorni dall'ultimo giorno di esposizione). È importante prestare particolare attenzione anche a segnali lievi e non specifici come mal di testa o affaticamento o lesioni cutanee di incerta classificazione;
- In ogni caso è consigliato di rivolgersi al medico responsabile del processo di selezione per qualsiasi dubbio inerente le possibilità di contagio anche in assenza di viaggi in zone endemiche.

Va tuttavia ricordato che ad oggi **non sono stati riportati** casi di trasmissione della malattia attraverso la trasfusione di sangue o emocomponenti.

Relativamente all'argomento **donazione e infezione da vaiolo delle scimmie**, si raccomanda di fare riferimento anche a quanto pubblicato sul sito del **Centro Nazionale Sangue** in data 26 settembre 2022.



Figura 2 - 4. Nelle figure sono raffigurate le lesioni cutanee tipiche del vaiolo delle scimmie. Le lesioni interessano dapprima il volto, indi il tronco e gli arti. Inizialmente con aspetto di vescicole, evolvono successivamente come pustole e quindi croste.

“ 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



La Grande Milano tra passato e futuro

TRA VALORI, DIRITTI E REALTÀ

L'articolo che segue potremmo vederlo come un'analisi critica della genesi dello sviluppo della grande area metropolitana milanese dove i Comuni satelliti sono collocati ormai senza più soluzione di continuità in fasce concentriche con Milano al centro "a irradiarli immoto" come in un sistema Copernicano. Ma ci parla anche dello sviluppo della Città Milano, soprattutto dello sviluppo più recente, così rapido ed intenso che forse sta cambiando un po' anche l'anima e il landscape tradizionale della città. Ma ci sta! Anche Londra, Parigi, Lisbona per citarne alcune, hanno avuto delle mutazioni urbanistico radicali in tempi concentrati che ne hanno cambiato il volto. Semmai qualche perplessità ce la può creare il mistero, sui reali proprietari di tutte queste mega costruzioni che hanno iniziato a crescere a Milano, soprattutto a Porta Nuova, a partire dal 2008 già in piena crisi economica mondiale, di cui però, stranamente, non hanno accusato alcun effetto negativo.

(La Redazione)

Dall'ultimo piano del Grattacielo Pirelli, Milano appare una metropoli densa e compatta che, senza soluzione di continuità, satura la pianura lombarda fino ai piedi delle Alpi. Se consideriamo il solo territorio comunale (di dimensioni piuttosto limitate, circa 180 km²), Milano è la seconda città italiana per numero di abitanti, con circa 1,3 milioni di abitanti e un'elevata densità, di oltre 7.000 abitanti per km². In realtà, la città di Milano è il cuore di una regione urbana tra le più popolose ed estese d'Europa: la Città Metropolitana supera i 3 milioni di abitanti e i 1.500 km² di superficie, ma l'area urbanizzata si estende ben al di là dei suoi confini amministrativi. Forma infatti un continuum urbano considerato da molti come una "città-regione" o "megalopoli padana", che ingloba numerose province circostanti (Varese, Como, Lecco, Monza e Brianza, Bergamo, Cremona, Lodi, Pavia, Piacenza e Novara).

Diverse sono le immagini che, nel corso del tempo, hanno cercato di rappresentare la "Grande Milano". Se osserviamo le foto satellitari, emerge molto chiaramente come la "città regione" si dispieghi su un'area potenzialmente estesa fra Torino e il Veneto attraverso tutta l'Italia settentrionale, in un territorio che,

secondo le stime dell'Ocse, interessa più di 1.200 comuni con una popolazione di 8,5 milioni di abitanti e oltre 3,5 milioni di addetti.

Un'altra immagine molto chiara, per la sua capacità di sintesi e astrazione, è la mappa delle zone tariffarie del trasporto pubblico di ATM: una sequenza di anelli che riverberano la forma radiale e concentrica del capoluogo. Una prima corona di comuni metropolitani (entro un raggio di 5 km dal confine comunale) è costituita da quello che un tempo si chiamava "hinterland" milanese, oggi del tutto saldato alla città centrale: Sesto San Giovanni, Cologno Monzese, Vimodrone, Segrate, Peschiera Borromeo, San Donato Milanese, Opera, Rozzano, Assago, Buccinasco, Corsico, Cesano Boscone, Settimo Milanese, Pero, Bollate, Baranzate, Novate Milanese, Cormano, Cusano Milanino, Bresso, Cinisello Balsamo. Il secondo e terzo anello (situati entro un raggio di 10-15 km) comprendono importanti comuni grandi e medi: Monza, Desio, Lissone, Agrate Brianza, Cernusco sul Naviglio, San Giuliano Milanese, Trezzano sul Naviglio, Rho, Arese, Paderno Dugnano, Gorgonzola, Melzo, Melegnano, Cesano Maderno ecc. I successivi anelli, a oltre 20 km dal confine comunale,



interessano comuni più lontani, ma fortemente dipendenti dalla città centrale, come Seregno, Carate Brianza, Vimercate, Gessate, Lentate sul Seveso, Meda, Trezzo sull'Adda, Cassano d'Adda, Abbiategrasso, Magenta, Legnano.

Come si è formata quella che oggi chiamiamo la “Grande Milano”? La Milano del dopoguerra, profondamente ferita dai bombardamenti, è ancora circondata da un territorio in gran parte agricolo e scarsamente urbanizzato. A partire dagli anni '50, la città vive un rapido e tumultuoso periodo di crescita e sviluppo, espandendosi a macchia d'olio fino a saturare in pochi decenni tutto il territorio circostante. La metropoli cresce a un ritmo elevatissimo sotto la spinta di tre forze: l'intenso processo di industrializzazione e terziarizzazione (il “boom” economico); l'aumento della popolazione, con grandi ondate migratorie provenienti in particolare dal Mezzogiorno (il “boom” demografico); la (caotica) urbanizzazione, sostenuta dalla domanda di case e di manodopera.

I nuovi abitanti si riversano a Milano e nei comuni limitrofi, dove i prezzi delle abitazioni sono più bassi. Nel giro di 20 anni, paesi medi e piccoli raddoppiano, triplicano o addirittura

decuplicano (!) il numero di abitanti. Fin dall'inizio, la crescita della metropoli è contraddistinta da criticità che, in parte, ancora oggi permangono: una crescita edilizia disordinata, fatta di grandi quartieri monofunzionali residenziali (i “quartieri dormitorio”), di iniziativa privata o pubblica, in alcuni casi addirittura autocostruiti (le famose “coree”), spesso carenti o del tutto privi di attrezzature e servizi; la progressiva saturazione di suolo libero e il consolidarsi del paesaggio che oggi conosciamo come sprawl metropolitano; una forte infrastrutturazione, basata sull'uso dell'automobile, che “dimentica” il trasporto pubblico e genera una problematica interconnessione tra i comuni di periferia, e fra questi e il centro; una scarsa e poco qualificata dotazione di servizi nei piccoli e medi centri satellite.

La diffusione dei servizi è un tema importante per cercare di interpretare alcune dinamiche della nostra metropoli. In generale, la loro collocazione a livello territoriale corrisponde alle caratteristiche peculiari del sistema urbano metropolitano: una radicata concentrazione nel capoluogo e un progressivo rarefarsi fuori dai suoi confini, con un relativo addensamento

nelle principali polarità storiche e di prima cintura.

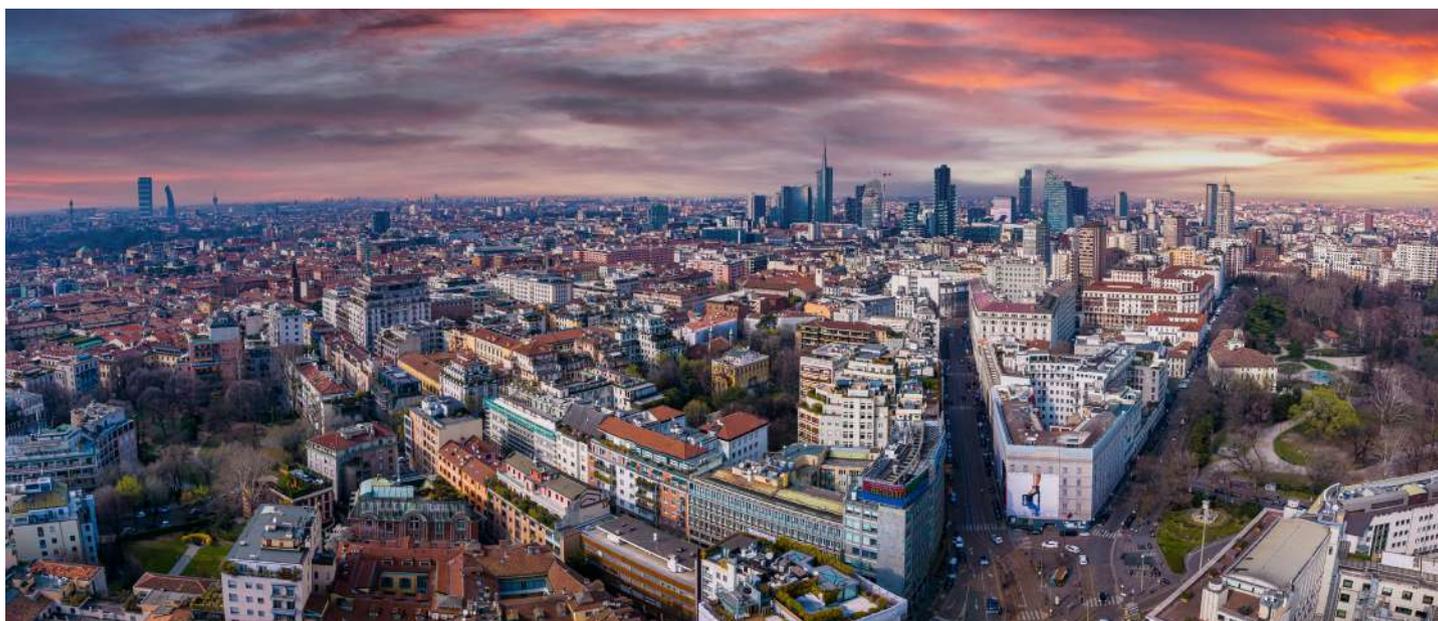
Guardiamo ai servizi culturali: l'offerta culturale e formativa conferma la preminenza di Milano con oltre il 60% delle strutture localizzate in città; i servizi formativi legati all'università e alla ricerca si concentrano per oltre il 90% nel capoluogo,

con alcuni isolati e sporadici tentativi di decentramento (alcune facoltà tra Monza, Sesto S. Giovanni e Cinisello Balsamo; l'Humanitas University a Rozzano, la Facoltà di Filosofia dell'Università Vita-Salute S. Raffaele a Cesano Maderno; l'Università LIUC a Castellanza). Musei, teatri e luoghi di intrattenimento si trovano quasi esclusivamente in



Maurizio Rini

Urbanista, laureato in pianificazione urbana e politiche territoriali al Politecnico di Milano. Si occupa principalmente di progettazione della città e governo del territorio, mobilità sostenibile, costruzione e gestione di sistemi informativi territoriali. È partner di UrbanStudio, società tra professionisti che opera nel campo della pianificazione urbanistica e territoriale, della progettazione urbana e del paesaggio, della mobilità e dell'architettura.





PRIMO PIANO

Milano. Solo i cinema multisala vanno in controtendenza, privilegiando i grandi centri commerciali suburbani. Anche per i servizi amministrativi, legati a giustizia e sicurezza, la preminenza del capoluogo è netta, con percentuali di concentrazione superiori al 60%.

I servizi sociali e sanitari mostrano maggiore equilibrio nella distribuzione territoriale: a Milano si concentra poco più di un terzo delle strutture e le restanti sono diffuse in più di 90 comuni. Grandi strutture ospedaliere e centri di eccellenza trovano ancora una sede privilegiata in Milano, ma anche nei comuni di cintura sono situati importanti centri di cura e specializzazione (ad esempio l'Ospedale San Gerardo a Monza, il San Raffaele tra Milano e Segrate, il Policlinico San Donato, l'Istituto Clinico Humanitas a Rozzano).

I servizi alle imprese, infine, mostrano una distribuzione più equilibrata a livello metropolitano, con una significativa presenza anche nei centri minori. Un'immagine prevedibile per questo tipo di attività, che rispondono alla domanda proveniente dalle numerose attività economiche disseminate sul territorio.

Altro tema critico è legato alla mobilità. La forte infrastrutturazione urbana, in gran parte incentrata sull'uso dell'auto, non è stata supportata, come in altre realtà europee, da una pianificazione coerente e razionale di suoli e trasporti. Ciò si è tradotto, nel tempo, in gravi conseguenze per gli abitanti, non soltanto in termini di congestione e inquinamento, ma anche di salute, qualità della vita e costi economici crescenti. I dati ufficiali parlano di oltre 780.000 pendolari al giorno per motivi di lavoro o di studio, di cui oltre 650.000 diretti nel solo comune di Milano, anche se stime recenti calcolano che in città entrino quasi 1 milione di auto ogni giorno.

Gli spostamenti verso la città centrale, un tempo prevalentemente diurni e legati a motivi di lavoro, si prolungano nelle ore serali e notturne: Milano rafforza il

proprio ruolo di centro dello svago, del divertimento e del consumo culturale, con una crescente concentrazione di bar, ristoranti e locali ormai diffusi in numerosi quartieri centrali e semicentrali. Un fenomeno amplificatosi grazie a Expo 2015 e all'esplosione del turismo internazionale, che si è poi consolidato nel periodo post-Covid 19 con esiti significativi (non sempre temporanei, a volte contrastanti) sulla qualità e l'uso dello spazio pubblico urbano.

Se la città centrale ha avviato da tempo politiche di regolazione e sperimentazioni innovative nel campo della mobilità sostenibile e alternativa (car e bike sharing, micromobilità elettrica, logistica urbana sostenibile, politiche "15 minutes city" ecc.), i comuni metropolitani faticano a superare forme tradizionali di pendolarismo, soprattutto i centri medi e piccoli più distanti e poco serviti dal trasporto ferroviario regionale suburbano, oggetto di frequenti ritardi e disservizi.

In conclusione ci sembra utile accennare ad alcune tendenze recenti per capire altrettante sfide future per la Grande Milano.

Dopo la lunga stagnazione demografica degli anni '80 e '90, la popolazione è tornata a crescere e si è assistito a un fenomeno di "ritorno in città", in parte alimentato dalle forti diseconomie dell'abitare suburbano (distanza, alienazione, costi dei trasporti, carenza di servizi qualificati). Le giovani generazioni, in particolare, trovano in città maggiori opportunità in termini di qualità della vita, promozione sociale e carriera lavorativa.

La crescita demografica è stata accompagnata da crescita economica, soprattutto nel commercio e nei servizi, anche negli anni della crisi iniziata nel 2008. Investimenti pubblici e privati, grandi interessi finanziari e immobiliari sono tornati a concentrarsi nelle aree più pregiate della città centrale, generando

forti squilibri nei valori della rendita e crescenti fenomeni di polarizzazione economica e sociale.

Alla "rinascita" milanese fa da contraltare la progressiva marginalizzazione delle periferie. L'immagine più calzante è forse quella di una metropoli a due velocità: da un lato un centro, costituito dalla città di Milano e da alcuni comuni più avanzati di prima cintura, capace di attrarre persone, risorse e investimenti qualificati con processi crescenti di valorizzazione; dall'altro un territorio periferico, sempre più vasto, dove l'elevato consumo di suolo si associa all'aumento del pendolarismo e a vecchie e nuove forme di povertà ed esclusione sociale. Una "metropolizzazione povera" vissuta da lavoratori poco qualificati e poco retribuiti, lontani ed esclusi da opportunità, valori e servizi.

Emerge l'assenza di un vero sviluppo di tipo policentrico, basato sul rafforzamento dei vari nodi del sistema metropolitano in termini di infrastrutture, servizi, luoghi di incontro e cultura. Sebbene sempre auspicata e nonostante alcuni tentativi più o meno di successo (pensiamo alla Fiera a Rho-Pero), una strategia di questo tipo non è mai stata davvero attuata. Le ragioni sono molteplici: la tendenza di Milano ad accentrare investimenti, funzioni, rendite ecc.; la debolezza dei centri limitrofi medi e piccoli; la mancanza di una "visione" di scala vasta; l'assenza di istituzioni sovralocali forti e di cooperazione fra enti locali.

Malgrado le forti criticità e uno scenario internazionale di grave incertezza, Milano e i numerosi comuni che la circondano, così indissolubilmente legati per storia, economia e cultura, possiedono ancora un grande patrimonio di risorse ed eccellenze. Fondamenta su cui possono ancora costruire un laboratorio del futuro e un motore trainante per lo sviluppo del paese.

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



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

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



DOSCA

www.doscasancarlo.it



IL MARMO E LA LUCE

Ovunque guardassi, da ogni angolo, accanto ad ogni guglia di cui l'edificio è disseminato, apparivano figure marmoree... Il meraviglioso mondo mistico qui si manifestava! Sì, questa era una chiesa di Dio!

(Hans Christian Andersen)



Il suo vero nome è Cattedrale Metropolitana della Natività della Beata Vergine Maria, ma tutti lo conoscono come il Duomo di Milano (El Domm de Milan, per i milanesi). La magnificenza di quest'opera, che è anche monumento nazionale italiano, potrebbe essere espressa in semplici cifre. 2: seconda chiesa più grande d'Italia (dopo la Basilica di San Pietro, che comunque si trova nella Città del Vaticano). 3: terza

chiesa più grande del mondo dopo la Basilica Nostra Signora di Aparecida in Brasile e, appunto, la Basilica di San Pietro. 45: i metri d'altezza (superati solo dalla Basilica di San Pietro e dalla Cattedrale di Beauvais a Parigi). 157: i metri di lunghezza. 40: i massicci pilastri che dividono le cinque navate. 11.700: i metri quadrati al suo interno. 40.000: le persone che vi possono essere contenute. 325.000: le tonnellate di

peso della struttura complessiva. Ma è soprattutto la cifra 400 ad impressionare di più: essendo stata iniziata nel 1386 ed ultimata alla fine del 1800, la durata della costruzione della chiesa ha coperto, appunto, un arco di quattrocento anni. Ed anche dopo, almeno fino al 1965, il Duomo ha subito piccole modifiche nella decorazione, il che allunga ulteriormente il computo della durata di costruzione.

L'edificazione di questa chiesa monumentale inizia appunto nel Trecento, nello stesso luogo in cui si trovavano, già dal V secolo d.C., la Basilica di Sant'Ambrogio e la Basilica di Santa Tecla (entrambe distrutte da un incendio nel 1075) che, a loro volta, furono edificate sui resti di un antico tempio romano dedicato alla dea Minerva. Fu il Duca di Milano Gian Galeazzo Visconti ad avviare la costruzione del Duomo, col preciso intento di testimoniare la potenza politica del proprio casato. Il materiale destinato alla costruzione del Duomo doveva essere il tradizionale mattone rosso, tipico di quasi tutte le importanti costruzioni civili e religiose della Lombardia. Ma Galeazzo, accordandosi con l'Arcivescovado di Milano, decise per



l'uso del marmo, in modo da rivaleggiare con le più magnifiche cattedrali d'Europa. In particolare, decise per l'uso dei marmi di Candoglia, prelevati da una cava situata sul fiume Toce, che avevano la particolarità di una leggera tonalità rosea. Alla Veneranda Fabbrica del Duomo, fondata poco tempo dopo l'inizio della costruzione della Cattedrale, fu concesso l'uso esclusivo della cava, i cui pesanti blocchi di marmo, trasportati via fiume sul Naviglio Grande, furono esentati da pedaggi e dazi: i marmi destinati al Duomo venivano contrassegnati dalla sigla A.U.F (Ad Usum Fabricae), la quale avrebbe poi dato vita alla nota espressione "ad ufo", per indicare il "viaggiare a ufo", il "mangiare a ufo", o

l'avvantaggiarsi in generale di qualcosa "a gratis".

Essendosi svolta nell'arco di così tanti secoli, la costruzione del Duomo di Milano è cresciuta con la città stessa e si è avvalsa dell'apporto di generazioni di architetti, scultori ed artigiani fra i più abili d'Europa. Tre anni dopo l'inizio della costruzione, nel 1389, la responsabilità del progetto venne affidata al francese Nicolas de Bonaventure, che conferì alla cattedrale l'impronta inconfondibile dello stile gotico. Esistono altri esempi di architettura gotica in Italia, soprattutto a Siena e a Firenze, ma in questi casi vi è sempre una mediazione fra lo slancio verticale e l'equilibrio della struttura, imposto dalla "misura" di italiana

tradizione. Nel caso del Duomo di Milano, invece, l'insieme di archi rampanti, guglie e pinnacoli r i c o n d u c e immediatamente alla tradizione tardo gotica e u r o p e a , soprattutto francese e tedesca, per cui l'architettura della chiesa-simbolo di Milano risulta essere l'esempio più fulgido di "gotico internazionale" nel nostro Paese.

Un secolo dopo l'inizio dei lavori della Cattedrale, quando ai Visconti s u c c e d e t t e r o gli Sforza, si procedette alla costruzione del tiburio, cioè di quell'elemento

architettonico che racchiude e protegge la cupola. Volendo erigere un'opera innovativa e degna della C a t t e d r a l e , Giangaleazzo e Ludovico Maria Sforza si rivolsero alle menti più geniali dell'epoca, fra le quali spiccano Bramante e Leonardo da Vinci.

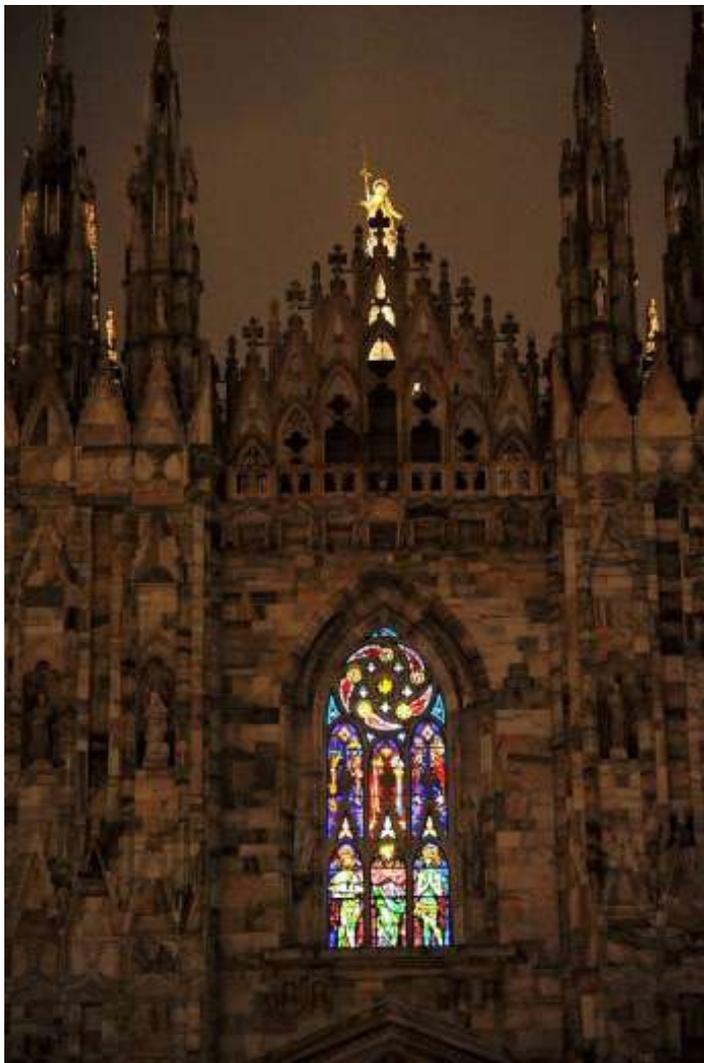
Quando nel 1487 Leonardo arriva a Milano e si reca

presso il cantiere del Duomo, scopre che da più di novant'anni i lavori erano stati rallentati fino quasi a fermarsi. La progettazione del tiburio, infatti, non aveva trovato soluzione e le maestranze erano sprofondate in uno stato di profonda incertezza. Lo stesso Nicolas de Bonaventure, nel 1390, fu estromesso dal progetto e dal salario, e i maestri che gli succedettero (fra i quali il parigino Giovanni Mignot, che non fidandosi dei metodi costruttivi dei lombardi arrivò a pretendere la demolizione di quanto fatto fino ad allora) seguirono la medesima sorte. Serpeggiavano, nelle menti dei costruttori, i dubbi circa la reale affidabilità statica delle strutture e nel 1391 la Fabbrica arrivò a bloccare i lavori. Un clima di fiducia e di ottimismo fu ristabilito solo verso la fine di quell'anno, con l'arrivo di Gabriele Scovaloca, che lo stesso Duca aveva invitato a Milano. Scovaloca era un grande matematico di origine piacentina, al quale fu affidato l'arduo compito di ridare linfa all'intero progetto della Cattedrale. Nel maggio del 1392, nell'assemblea



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.





CULTURA

solenne organizzata dalla Fabbrica, Scovaloca presentò un modello in scala del Duomo. Lo studio delle sezioni, la scomposizione delle parti in triangoli e quadrilateri e l'applicazione sapiente del teorema di Pitagora, permisero di determinare l'altezza alla quale la Cattedrale poteva giungere: 45 metri. Il calcolo fu accolto con soddisfazione di tutti: dal Duca, che intendeva donare alla "sua" cattedrale la maestosità delle grandi chiese d'oltralpe, e dalle maestranze, alle quali fu assicurato che il lavoro fatto fino ad allora non doveva essere smantellato.

Ma passare dalla teoria alla pratica è arduo e quando, quasi un secolo dopo, Leonardo giunge nella Milano degli Sforza trova davanti a sé una cattedrale già in parte terminata negli alzati e completata nella parte absidale, ma ancora senza tiburio. Il "malato domo", dice Leonardo, ha bisogno di un "medico architetto", e propone un modellino ligneo di tiburio che gli viene pagato 40 lire e 16 soldi dalla Veneranda Fabbrica. Ma che poi finirà per ritirare, non convinto della soluzione tecnica proposta (era la prima volta che si cimentava nell'architettura e il confronto con i più grandi esperti dell'epoca, alle prese con un progetto difficilissimo, poteva insinuare qualche dubbio anche nella mente del più grande dei geni).

Infine, la costruzione del tiburio venne affidata al pavese Giovanni Antonio Amedeo e al milanese Giangiacomo Dolcebuono, che tra il 1490 e il 1500 innalzarono la Cattedrale fino alla base della lanterna, utilizzando metodi costruttivi ben radicati nella tradizione lombarda.

A conferma della complessità di un cantiere attivo per quattrocento anni, ricordiamo che la guglia maggiore del Duomo fu costruita dall'architetto Francesco Croce molto tempo dopo, fra il 1765 e il 1769, e che la figura della Vergine, alta 4,16 metri, fu realizzata dallo scultore Giuseppe Perego nel 1774. Il tutto

portò la Cattedrale ad avere un'altezza complessiva di 108,50 metri. Tale misura impose a Milano una tradizione, e cioè che nessuna costruzione della città potesse superare l'altezza della "madonnina". Ed è questo il motivo per cui le costruzioni dell'epoca moderna come il grattacielo Pirelli (127 metri), il Palazzo Lombardia (161 metri) e la Torre Isozaki (207 metri) accolgono sulla loro sommità una copia della Vergine, di modo che il simbolo della città continui ad essere il più elevato.

La facciata della Cattedrale e la maggior parte delle guglie minori furono invece portate a compimento per iniziativa di Napoleone, che alla vigilia della propria incoronazione a Re d'Italia avviò i lavori di decorazione finale, terminati nel 1813.

Uno degli aspetti più interessanti del Duomo di Milano è sicuramente la decorazione scultorea, legata in modo quasi indissolubile alla struttura architettonica. I martiri, i santi e i profeti realizzati da maestranze a volte divise da secoli, presentano soluzioni tipiche del gotico, come un certo allungamento delle figure (che segue quello delle guglie) e una certa "aspirazione" alla salvezza paradisiaca, il cui vertice di riferimento pare essere proprio la Vergine posta al massimo dell'altezza.

Le sculture della Cattedrale segnano altri due "record mondiali": il primo riguarda il fatto che, all'interno, il Duomo di Milano è l'unica chiesa al mondo a presentare figure scolpite nei capitelli delle colonne; il secondo è che il numero delle statue all'interno e all'esterno (3400) è il più alto mai raggiunto.

Oltre che per la valenza religiosa, alcune statue hanno assunto notorietà per via della loro singolarità. Ne è un esempio quella della "Legge Nuova" realizzata dallo scultore Camillo Pacetti, situata sul balcone sinistro sopra la porta centrale del Duomo. A osservarla bene, essa pare essere una copia in piccolo della Statua della Libertà di New York. Solo che il simbolo più conosciuto degli

Stati Uniti (dono agli americani da parte del popolo francese) fu inaugurato nel 1886, mentre la "Legge Nuova" fu scolpita da Pacetti nel 1810. Plagio? Fonte di ispirazione? Non lo sapremo mai. E poi ammiriamo creature mitologiche, bestiari medievali, draghi, tutta una serie di strane immagini scolpite a imperitura memoria nel marmo della Cattedrale. Come il drago Tarantasio, che secondo la leggenda infestava le acque di un antico lago nella zona di Lodi e che si nutriva di bambini, fino a che Umberto, capostipite della famiglia Visconti, non lo uccise. Da quel momento il simbolo dei Visconti fu appunto un biscione (il drago) con un bambino in bocca, stemma che ancora oggi si può vedere in molte parti della città e nei loghi dell'Inter e dell'Alfa Romeo.

Il Duomo di Milano è l'unica chiesa al mondo ad avere il tetto completamente calpestabile e, salendo sulle sue terrazze, possiamo osservare sculture a prima vista incomprensibili, come quelle di due pugili che combattono fra loro e che in realtà rappresentano Primo Carnera, primo italiano a conquistare un titolo mondiale di pugilato (1933) e Erminio Spalla, primo italiano a conquistare il titolo di Campione europeo (1923). E più a destra, dopo alcuni volti non identificati, i ritratti di Mussolini e del grande Arturo Toscanini, a dimostrazione di come la decorazione plastica del Duomo sia proseguita anche in tempi moderni.

All'interno della chiesa, vicino all'uscita posta nel transetto destro, possiamo ammirare la statua di San Bartolomeo, opera dello scultore lombardo Marco d'Agate. Secondo la tradizione, il santo evangelizzatore del medio oriente fu condannato al supplizio dello scorticamento, per cui nell'iconografia cristiana è raffigurato mentre viene scuoiato o con la propria pelle in mano (famosissima è l'immagine che ne diede Michelangelo nel "Giudizio Universale"). Al primo colpo d'occhio

potrebbe sembrare che dalle spalle della statua cada un mantello, ma in realtà si tratta della pelle del santo che, scuoiata, rivela uno studio accurato dell'anatomia e dei vasi sanguigni. La statua fu realizzata per la Veneranda Fabbrica nel 1562, cioè in piena fioritura dell'interesse rinascimentale per il funzionamento della natura. Per cui lo scultore, che ebbe anche modo di ammirare i disegni anatomici di Leonardo, unì in quest'opera il tema religioso all'interesse per la conoscenza della "macchina umana". La statua, un tempo

collocata all'esterno del Duomo, fu in seguito portata all'interno, dove tuttora è oggetto d'ammirazione di migliaia di persone.

Se il marmo aveva materialmente reso l'idea della potenza politica dei Visconti e degli Sforza e impreziosito una delle più grandi cattedrali del mondo, un elemento impalpabile, tipico delle cattedrali gotiche, completava e compenetrava il Duomo di Milano: la luce. Lo stile gotico, a differenza del romanico che lo aveva preceduto, elimina gran parte delle spesse pareti, delegando ai massicci pilastri il compito di sostenere l'intera struttura. Lo spazio ricavato dalla sparizione delle pareti è riempito dalle grandi vetrate, che in un colorato gioco caleidoscopico introducono al tema della luce in una perfetta simmetria di significato: la luce naturale illumina lo spazio fisico come la luce divina illumina lo spazio dell'anima.

Gli oscuri ambienti romanici lasciarono quindi il posto agli splendidi spazi gotici, la cui luce, assieme allo slancio



verticale delle strutture, diventa emblema dell'aspirazione al divino.

E la luce, insieme al marmo, assurge ad elemento fondativo del Duomo di Milano. Le cinquantacinque vetrate monumentali, realizzate da maestranze espertissime fra il '300 e il '900, costituiscono un vero capolavoro di stile, che trova il suo apice in quelle immense dell'abside. La serie delle due vetrate laterali "racconta" le storie del Vecchio e del Nuovo Testamento, mentre nelle vetrate centrali è illustrata l'Apocalisse di Giovanni.

Le vetrate del Duomo presentano una quantità impressionante di figure, il che è spiegato dalla necessità di trasmettere per immagini il messaggio evangelico a gente che non sapeva né leggere né scrivere. È il motivo per cui le immagini su quelle vetrate sono definite la "Bibbia dei poveri": osservando le figure illuminate da quei vetri, anche il popolo analfabeta poteva imparare la storia della salvezza, "illuminandosi" a propria volta.

Nel dicembre del 2010, il Duomo di

Milano ha segnato un precedente importante: è stata la prima cattedrale del mondo ad illuminare le proprie vetrate dall'interno, con l'ausilio di lampade a basso impatto ambientale. Si è trattato di un evento unico al mondo, poi ripetuto saltuariamente negli anni successivi. Il Duomo si è "acceso" nelle ore serali, consentendo per la prima volta ai cittadini e ai turisti di ammirare le grandi vetrate dall'esterno e producendo un effetto altamente suggestivo.

Ci auguriamo che le amministrazioni comunali possano ripetere ciclicamente l'evento. Illuminare le grandi vetrate dopo il tramonto, oltre che offrire all'intera città uno straordinario spettacolo di bellezza, testimonierebbe che l'antico e il moderno possono coesistere. La sapienza dei costruttori del Duomo e la conoscenza tecnologica possono potenziarsi a vicenda, stabilendo un rapporto nel tema della luce. Perché, come diceva Einstein, "la luce è l'ombra di Dio".



CERVICALE CON L'INFLUENZA

I DOLORI NELLA PARTE POSTERIORE DEL COLLO SONO FREQUENTI DURANTE UN MALANNO INVERNALE

I dolori nella parte posteriore del collo sono frequenti durante un malanno invernale.

A rischio soprattutto chi ne soffre già.

L'inverno, l'umidità, il freddo, le

troppe ore passate in ufficio davanti al computer e la minore tendenza a muoversi e a svolgere attività fisica basterebbero già da sole ad aggravare i sintomi in chi tende a soffrire più o meno regolarmente di dolore alla **colonna cervicale**: sette

preziosissime vertebre necessarie per sostenere e guidare i movimenti del capo.

Anche se non esistono dati in letteratura medica che mettono in relazione la **cervicalgia** con l'**influenza**, le due condizioni possono manifestarsi contemporaneamente ed è quindi utile dare alcuni suggerimenti utili.

Anche perché il malanno invernale ci mette del suo, favorendo ulteriormente l'infiammazione locale e facilitando l'insorgenza di attacchi acuti.

Non ci si deve stupire, quindi, se mentre si è alle prese con il più classico dei malanni stagionali ci si trova a dover fare i conti con dolore nella parte posteriore del collo, tra le spalle e la nuca, contratture e formicolii che possono estendersi fino alle dita della mano e alterazioni della sensibilità e della forza, che impediscono di muovere il braccio nel modo abituale.

LE DIVERSE FORME DI CERVICALGIA

In relazione all'origine e alla distribuzione del dolore e ai sintomi





FORMA DI CERVICALGIA	SEDE DEL DOLORE	MANIFESTAZIONI
CERVICALGIA VERA E PROPRIA	Il dolore interessa prevalentemente il collo, soprattutto nella regione della nuca, e la parte alta della schiena, tra le scapole.	Il dolore è in genere legato alla presenza di una contrattura e/o di infiammazione muscolare (in particolare, a carico del muscolo splenio della testa e del collo, del trapezio e del muscolo elevatore della spalla), in proporzione variabile da caso a caso. Il fastidio che ne deriva può essere notevole e può impedire del tutto o solo in parte di muovere il collo per uno o più giorni.
SINDROME CERVICO-BRACHIALE	Il dolore interessa prevalentemente il collo, soprattutto nella regione della nuca, e la parte alta della schiena, tra le scapole.	Al dolore al collo e alle spalle si aggiungono sintomi sensitivi e calo di forza, che dal rachide cervicale si irradiano alle spalle e alle braccia, arrivando talvolta fino alle mani. Le manifestazioni, in genere, riguardano un solo braccio, in corrispondenza del lato maggiormente interessato dall'infiammazione, che in questo caso coinvolge in modo marcato anche i nervi cervicali.
SINDROME CERVICO-CEFALICA	Dolore al collo e alle spalle.	Sono presenti sintomi sensitivi neurologici distintivi come mal di testa, vertigini (con conseguente nausea), disturbi della vista e dell'udito, cui si aggiungono, a volte, anche disturbi della deglutizione. Queste manifestazioni possono essere così intense e invalidanti da far passare del tutto in secondo piano il dolore al collo.

di contorno si riconoscono tre varianti della cervicalgia, ossia la cervicalgia vera e propria, la sindrome cervico-brachiale e la sindrome cervico-cefalica. Vediamo quali sono le differenze.

QUALI TRATTAMENTI USARE

Le cause delle cervicalgia possono essere molte e vanno sempre identificate con precisione prima di intraprendere un trattamento specifico.

Tuttavia, nel caso di un attacco acuto occasionale, come può essere quello che accompagna l'influenza, i rimedi da utilizzare sono comuni a tutte le forme e indirizzati essenzialmente ad attenuare il dolore e smorzare l'infiammazione.

Fortunatamente, il primo approccio suggerito dai medici per ottenere questi effetti contempla l'impiego degli stessi farmaci utilizzati per abbassare la febbre e alleviare i comuni sintomi influenzali, vale a dire analgesici, antipiretici e

antinfiammatori come i FANS, che in molti casi rappresentano una perfetta soluzione per entrambi i problemi.

Quando questi interventi, pur migliorando il disagio generale associato all'influenza, non riescono a ridurre in misura sufficiente il dolore alla colonna cervicale, il medico può aggiungere farmaci miorilassanti, che aiutano ad allentare la contrattura muscolare dolorosa indotta dalla cervicalgia e dall'infiammazione locale, oppure prescrivere antinfiammatori più potenti.

Analgesici e antinfiammatori contro la cervicalgia possono essere applicati localmente sotto forma di creme, cerotti o gel, ma se è presente anche influenza è più ragionevole optare per le formulazioni per bocca e sfruttarne così l'azione sull'intero organismo.

Anche se la febbre associata all'influenza passa dopo 3-4 giorni, se

si deve contrastare la cervicalgia, i FANS possono continuare a essere assunti fino a un massimo di 7-10 giorni.

Un altro intervento utile per attenuare i fastidi della cervicalgia consiste nell'applicare impacchi caldi, per favorire il rilassamento dei muscoli delle spalle e del collo.

Per quanto possa apparire faticoso e doloroso, poi, per accelerare la risoluzione dell'attacco acuto i medici raccomandano il movimento, da quello comunemente effettuato nel contesto delle attività quotidiane a quello strutturato, basato su esercizi specifici suggeriti dal fisioterapista, dall'ortopedico o dall'osteopata.

Tutti specialisti che andrebbero interpellati se il disturbo tende a ripresentarsi con una certa frequenza per pianificare un programma riabilitativo a lungo termine.





TROMBOSI LEGATA AL CANCRO

QUANTO NE SANNO I PAZIENTI?



I risultati di un sondaggio europeo hanno messo in luce uno scarso livello di informazione nella maggior parte dei pazienti oncologici sul rischio di trombosi e su come ridurlo.

I pazienti con una diagnosi di tumore hanno una probabilità **4-5 volte più elevata** di soffrire di trombosi rispetto alla popolazione generale. Eppure **meno del 30 per cento di loro è consapevole di questo aumentato rischio**. Il dato, poco incoraggiante, è emerso da un sondaggio effettuato in sei Paesi europei e coordinato dalla European Cancer Patient Coalition (EPC), i cui risultati sono stati recentemente pubblicati sulla rivista Cancer Treatment and Research Communications.

“L’associazione tra

tumore e trombosi è nota in medicina da oltre 150 anni, tanto che la si definisce anche **sindrome di Trousseau**, dal nome del medico francese che per primo la descrisse nel 1860 circa” spiega **Anna Falanga**, prima autrice dell’articolo, nonché professoressa di ematologia all’Università Bicocca di Milano e a capo del Dipartimento di immunoematologia e medicina trasfusionale e del Centro di trombosi ed emostasi all’Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo.

Dato che si tratta di un rischio noto da tempo, viene da chiedersi perché sia ancora così poco conosciuto tra chi soffre di tumore e a volte poco considerato anche dai medici.

“Le ragioni sono molte, tra queste anche il fatto che a partire dalla seconda metà del secolo scorso il tema è stato affrontato soprattutto nei laboratori di ricerca. Questo ha permesso di scoprire i meccanismi alla base della trombosi associata al cancro e la capacità del tumore di produrre sostanze che attivano la coagulazione. Allo stesso tempo il tema è rimasto lontano dalla clinica” aggiunge Falanga.

Solo negli anni Novanta del secolo



scorso e all'inizio degli anni 2000 sono stati pubblicati i risultati di studi clinici e si è cominciato a conoscere meglio l'armamentario di farmaci antitrombotici che potevano essere usati nei pazienti oncologici. Soprattutto, i nuovi dati hanno attirato l'attenzione anche degli oncologi e degli ematologi.

IL SONDAGGIO, IN BREVE

I Paesi in cui il sondaggio messo a punto dalla ECPC è stato effettuato sono Italia, Francia, Germania, Grecia, Regno Unito e Spagna, per un totale di **1.365 soggetti coinvolti**, tra i quali si annoverano sia pazienti oncologici sia caregiver (le persone che si prendono cura dei malati). Oltre ai dati generali descritti nell'articolo, nel rapporto completo sono stati presentati i dati per ciascuna delle nazioni coinvolte.

Per quanto riguarda l'Italia, che ha contribuito al sondaggio con le risposte fornite da **246 persone, il 73 per cento dei pazienti e caregiver ha dichiarato di non essere a conoscenza del fatto che esista un rischio maggiore di trombosi** legato proprio alla malattia o ai trattamenti a essa collegati. In un caso su 4 (24 per cento) la consapevolezza dell'aumento del rischio è arrivata solo dopo la scoperta di avere una trombosi. "Questi risultati sono in linea con quanto emerso negli altri Paesi coinvolti" spiega Falanga.

Sempre in base ai risultati del sondaggio, coloro che erano al corrente del rischio aumentato di trombosi hanno dichiarato di aver ricevuto **informazioni orali in merito dai medici**, spesso da quelli ospedalieri (11 per cento), mentre nel 6 per cento dei casi le informazioni sono arrivate **attraverso ricerche personali**, in genere online.

"Il tumore e le terapie anti-tumorali portano con sé numerosi effetti

collaterali che incidono sulla salute e la trombosi potrebbe sembrare un problema minore. In realtà non è così: **prestare attenzione a questa complicanza può migliorare la qualità di vita e la prognosi dei pazienti**" commenta l'esperta, ricordando che oggi esistono strategie efficaci per prevenire e curare la trombosi associata al tumore.

CONOSCERE

Quali sono quindi i **fattori di rischio che aumentano le probabilità di sviluppare un trombo**, e quanto sono noti ai pazienti e ai loro caregiver? Senza dubbio **l'inattività** è associata a un rischio più alto di trombosi, e questo è in qualche misura noto alla maggior parte delle persone, incluso l'89 per cento dei partecipanti al sondaggio.

Meno noti si sono dimostrati altri fattori di rischio, come per esempio **una precedente trombosi** (83 per cento), **la chirurgia o la chemioterapia per il tumore** (75 per cento per ciascuna delle voci), **un tumore in stadio avanzato** (62 per cento) e **la radioterapia** (52 per cento).

"Non dimentichiamo poi che l'associazione con il rischio di trombosi **varia anche a seconda del tipo di tumore**" aggiunge Falanga, spiegando che **il rischio è più alto per i pazienti affetti da tumori del cervello, del pancreas o dello stomaco**, che sono però poco comuni. "In effetti la maggior parte dei casi di trombosi da cancro che vediamo in ospedale si verifica in persone con tumori più comuni, per i quali l'associazione è meno forte, ma comunque presente, come per esempio quelli di mammella e prostata" precisa.

RICONOSCERE

Conoscere i segni della malattia rappresenta senza dubbio un primo fondamentale passo verso una diagnosi

precoce. Eppure non sempre i pazienti e i loro caregiver sanno quali sono i campanelli d'allarme della trombosi, ai quali prestare maggiore attenzione.

Tra i più noti si possono citare:

- **gonfiore di gambe, caviglie o piedi;**
- **sensazione di calore e pesantezza alle gambe;**
- **rossore o cambiamenti di colore della pelle a livello di gambe o braccia;**
- **dolore o crampi**, spesso al polpaccio.

"Una conseguenza della trombosi degli arti inferiori è l'embolia polmonare, che si verifica quando il trombo si rompe e un frammento arriva al polmone, ostruendo un vaso sanguigno" dice Falanga. Attenzione quindi anche a **fiato corto, dolore al petto e battiti irregolari**, che potrebbero essere segni della presenza di **embolia**.

PREVENIRE

In caso di trombosi è comunque possibile intervenire con farmaci mirati che aiutino a sciogliere i coaguli, ma la strategia migliore resta anche in questo caso la **prevenzione**.

Ecco alcune delle azioni più efficaci per prevenire la trombosi o comunque ridurre il rischio di svilupparla:

- fare una passeggiata;
- mantenere un buon livello di idratazione;
- indossare calze compressive;
- smettere di fumare;
- fare stretching degli arti inferiori;
- muovere i piedi.

In caso di qualsiasi dubbio, la soluzione migliore resta sempre quella di rivolgersi al proprio oncologo o medico di famiglia.



LA MODA VINTAGE

BEATRICE BRANDINI



Icon Vintage Dress



Ogni creativo, ogni designer, ogni brand o storica casa di moda, ha una propria visione estetica, una poetica in fatto di stile. Più questa diventa riconoscibile, più forte è il segno che lascerà nel tempo, una sorta di firma che inevitabilmente decreterà anche il suo successo diventando: "LO STILE DI..."

La definizione Vintage fu coniata per definire vini pregiati e d'annata, il suo significato si è poi esteso, diventando protagonista nel mondo della moda per definire abiti, ma anche accessori e bijoux, appartenenti ad un'epoca passata, come patrimonio culturale e sociale della stessa.

Sì perché la moda, aldilà della sua bellezza, di tutto quello che genera e sviluppa (business, ma soprattutto eccellenza e migliaia di posti di lavoro), è sempre stata la testimonianza e il ritratto dell'epoca che rappresentava. Pensiamo a **Poiret** che liberò le donne dalla crinolina, **Chanel** che mise loro i pantaloni, **Dior**, con il New Look creò una nuova immagine di donna e un nuovo concetto di femminilità. E ancora, **Saint Laurent** con il look androgino, **Mary Quant**, con le sue minigonne, simbolo della liberalizzazione delle donne e della nascita del femminismo, **Armani** che le vestì in tailleur, per dar loro più credibilità e potere soprattutto nel mondo del lavoro. Insomma tutti fenomeni creativi, perfettamente allineati al contesto storico

La moda da sempre fotografa la società,

individuandone i bisogni. E se sopra ho appena parlato di designer che hanno caratterizzato un'epoca e creato uno stile specifico e speciale, pensiamo come le correnti estetiche abbiano da sempre un significato socio-culturale.

Ricordo il trasgressivo punk, un movimento nato per identificare una subcultura di giovani arrabbiati a metà degli anni settanta; oppure il più recente grunge, movimento musicale degli anni ottanta, più minimalista e ruvido. Ma soprattutto due fenomeni sociali, (musica, moda, design, insomma cultura) di rottura e soprattutto di contestazione, che hanno influenzato intere generazioni.

Ma tornando al fenomeno del Vintage possiamo notare come, nel corso degli anni, abbia cambiato completamente il suo significato "sociale"; la ricerca di abiti di seconda mano è partita come contestazione e rifiuto di omologazione a partire dagli anni '70, per poi diventare quello che è adesso, ovvero un business che "sfrutta" il desiderio di unicità come necessità di

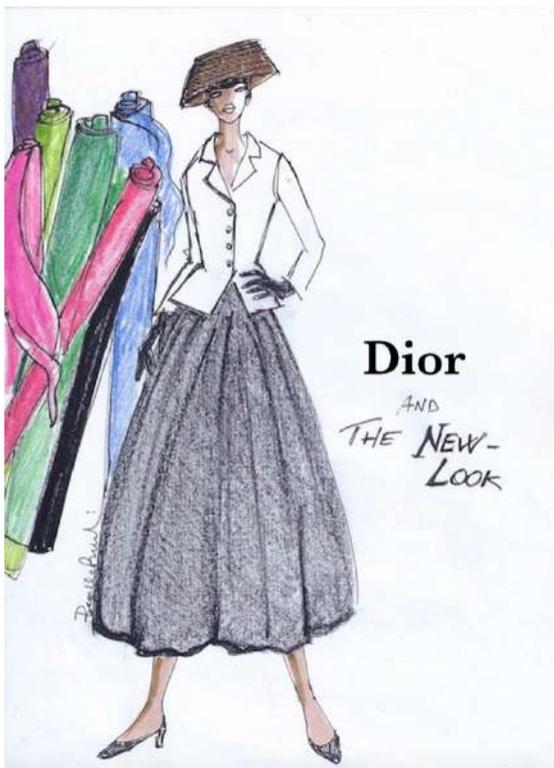
possedere qualcosa di esclusivo (vedi il fenomeno nei red carpet attraverso personaggi pubblici).

Io ne sono da sempre appassionata, sono anche una collezionista di moda vintage, quando andare per mercatini era abbastanza strano, perché ritengo che la moda del passato sia speciale. Basta guardare delle vecchie fotografie, o delle riviste degli anni trenta-quarantacinquanta... per capire meglio cosa intendo. Il glamour che emanano quelle immagini non esiste più. Le donne e gli uomini erano eleganti, chic, a volte anche stravaganti, ma

sempre eleganti. Trovare un capo originale, realizzato con tecniche e tessuti artigianali che ormai non esistono più (se non nell'alta moda), aldilà dell'emozione che scaturisce, è per chi come me, lavora nella moda, una fonte d'ispirazione incredibile. Perché sono convinta che sia fondamentale conoscere l'argomento dei nostri studi, del nostro lavoro, della nostra passione, soprattutto attraverso il suo passato. Questo vale per la moda come per la musica, per il cinema, per l'arte, per il design, per settori scientifici e tecnologici. Le creazioni e le scoperte di ieri devono essere un'ispirazione, una guida e, perché no, una sfida per il presente e il futuro. Guardare al passato non significa nostalgia, ma cultura e rispetto.

Per questo recentemente ho scritto e illustrato un libro che tratta proprio l'argomento del Vintage: Icon Vintage Dress. Ogni creativo, ogni designer, ogni brand o storica casa di moda, ha una propria visione estetica, una poetica in fatto di stile. Più questa diventa riconoscibile, più

forte è il segno che lascerà nel tempo, una sorta di firma che inevitabilmente decreterà anche il suo successo



Christian Dior interpretato da Beatrice Brandini

Christian Dior ha il merito di aver rivoluzionato la moda fra gli anni Quaranta e Cinquanta con il "New Look", ovvero una nuova concezione di eleganza e femminilità grazie alla valorizzazione del punto vita delle donne, i suoi codici estetici erano piccole giacche, smilze, con le spalle arrotondate e le maniche a 3/4 abbinata a gonne svasate e midi. Dior utilizzava tessuti pregiati; dava la stessa importanza agli abiti e agli accessori, convinto che essi avevano un ruolo fondamentale per completare un look. Infine importante citare anche il nome del suo delfino, un certo Yves Saint Laurent.



Beatrice Brandini

Beatrice Brandini vive e lavora tra Firenze e Milano. Fin da piccola respira arte per mezzo del padre che possiede una galleria. Si diploma come stilista di moda con la costumista Anna Anni e dopo la maturità si iscrive all'Università di Lettere con indirizzo Storia dell'Arte, mentre la frequentazione viene ammessa al Polimoda (Politecnico Internazionale della Moda) dove si laurea in Design della Moda. Dopo gli studi lavora per molti anni come designer ottenendo risultati e soddisfazioni eccezionali con varie e prestigiose aziende come Ferragamo, Champion, Franklin, Dimensione Danza, Zucchi. L'esperienza più importante e duratura (oltre 13 anni) è con Puma, multinazionale leader del mercato nel mondo dello sportswear. In questi anni approfondisce la sua conoscenza di Moda, Design e Management con il Comitato Moda a Milano e Suitex International; frequentando un corso alla Bocconi - Sistema Moda; infine collaborando come tutor con lo IED di Milano al progetto/master RSP Fashion & Textile Design.

Di rilievo anche la collaborazione con René Gruau, con il quale crea una campagna pubblicitaria. L'amore per l'arte però è così forte che oltre a renderla una collezionista, la induce ad intraprendere anche la strada di artista. Le sue opere sono già state presentate in numerose gallerie ed esposizioni sia in Italia che all'estero.

RECAPITI

Mail: beatricebrandini@tin.it
info@beatricebrandini.it
 Web: www.beatricebrandini.it
 Blog: www.beatricebrandini.it/index.php/blog



Courrèges

Courrèges interpretato da Beatrice Brandini

André Courrèges, insieme a Paco Rabanne e Pierre Cardin, fu uno dei protagonisti degli anni Sessanta, con la loro poetica futuristica, stravagante, sperimentatrice, geometrica. Inventore, insieme a Mary Quant, della minigonna, degli stivali go-go boots (corti, comodi e senza tacchi), di un modo di presentare le collezioni assolutamente innovativo, non più défilé per pochi eletti, ma modelle che uscivano da armadi o filmate nei luoghi più rappresentativi di Parigi. Françoise Hardy e Audrey Hepburn fra le sue più famose e fascinosi testimonial.



Emilio Pucci

Emilio Pucci interpretato da Beatrice Brandini

Il marchese Emilio Pucci ha inventato uno stile inconfondibile e ancora oggi riconoscibile ovunque. Famosissimi i suoi tessuti stampati dalle fantasie geometriche. Il mercato americano lo accoglierà entusiasticamente, sia per l'utilizzo del colore, molto pop, sia per la praticità dei suoi abiti in jersey. Insignito con l'Oscar della moda dalla Neiman Marcus, nel 1954, passeranno alla storia le sue collezioni ispirate al Palio di Siena, quelle dedicate al Botticelli, o quella denominata Siciliana, in onore del Sud d'Italia. Negli anni '60 brevettò perfino un particolare tessuto elastico chiamato emilioform, comodo e leggerissimo.



John Galiano

John Galiano interpretato da Beatrice Brandini

John Galiano, stilista inglese nato a Gibilterra, origini che molto influenzeranno la sua poetica stilistica. La sua prima collezione, quella di fine corso alla Central Saint Martins, viene immediatamente acquistata da Browns, catapultandolo verso la celebrità. Nel 1995 viene annunciata la sua nomina come direttore creativo da Givenchy, succedendo proprio al suo fondatore, Hubert Givenchy. Nel 1997 andrà da Christian Dior, dove rilancerà l'immagine del marchio, sconvolgendo, totalmente e positivamente, il mondo dell'alta moda. Personaggio eccentrico ed eccessivo, Galiano ha imposto un gusto diverso in un momento in cui la moda era minimalista e grunge. Vincitore di ben quattro British designer of the Year Awards.

diventando: **“LO STILE DI...”** In questo piccolo manuale ho provato a ricordare i più indimenticabili abiti della storia della moda e la poetica delle più importanti maison, tracciando, attraverso uno schizzo, la loro visione, il loro gusto, il loro progetto di stile. Si può infatti parlare di stile citando il “concettuale” di Comme de Garçon, la “magica” maglia di Missoni, “l'onirico romantico” di Marras, “l'eleganza” di Armani, “la progettualità architettonica” di Ferré, “l'ironia” di

Moschino, la “femminilità mediterranea” di Dolce & Gabbana, il “romanticismo senza tempo” della Ferretti, ecc. ecc. C'è addirittura chi, attraverso una sfumatura di colore, ha creato il suo marchio di fabbrica, associando ad esso il proprio nome e diventandone aggettivo, come “il rosso Valentino”, “il greige di Armani” (acronimo di grigio e beige), “il rosa shocking” di Schiaparelli. Poi ci sono abiti che da soli sono entrati di dovere nella storia del costume, nei

musei, nelle collezioni, nei sogni di tutte le persone che amano la moda e questo lavoro. Diventando testimonianza di un'epoca, non solo per gusto ed estetica, ma anche per “usi e consumi”, ovvero espressione della società. Infine va ricordato come recenti studi abbiano sottolineato come il mercato del second hand abbia registrato aumenti da record, solo negli Stati Uniti, tanto per citare uno dei mercati più rappresentativi, questo mercato ha registrato un + 24%



Capucci
interpretato da Beatrice Brandini

Roberto Capucci, forse il più grande artista della moda; dalla sua prima sfilata a Palazzo Pitti, nel '56, sarà un'escalation di successi e riconoscimenti. Nella sua lunga carriera ha collaborato con registi e attori importanti, ha creato scenografie, costumi, le sue "opere" sono state ammirate nei musei di tutto il mondo. Ha vestito star, principesse, first ladies..., da Gloria Swanson a Marilyn Monroe, da Jacqueline Kennedy a Silvana Mangano (definita da Capucci la donna più elegante al mondo). Rita Levi di Montalcini durante la premiazione a Stoccolma, ritirò il Nobel con una creazione del maestro Capucci. Ogni suo abito può richiedere 4 mesi di lavoro e fino a 180 metri di tessuto,



Valentino
interpretato da Beatrice Brandini

Valentino Garavani, semplicemente Valentino, è stato uno dei primi stilisti italiani a vestire il jet-set internazionale, fra le sue più importanti (ed eleganti) clienti la splendida Jacqueline Kennedy Onassis. Amante del lusso, della perfezione, con lui l'Alta Moda italiana si è riscattata, diventando famosa e amata ovunque (prima di lui l'alta moda era quasi esclusivamente appannaggio dei francesi). Bellissimi i suoi storici abiti nei quali le donne si sono sempre sentite delle principesse. Valentino è noto anche per aver creato una sfumatura / tonalità di rosso, da essere definita "rosso Valentino".



Lanvin
interpretato da Beatrice Brandini

Uno stile pieno di grazia, fascino ed eleganza francese. Un'altra grande donna, Jeanne Lanvin, che a soli diciotto anni creò la sua Maison, lasciandola in eredità fino ai nostri giorni con lo stesso allure di un tempo. Alber Elbaz (direttore creativo negli ultimi quattordici anni) con la sua poetica fragilità, ha saputo rimanere fedele allo stile della maison, emozionandoci ancora con le sue creazioni nello stile Lanvin.

nel 2022, stimando di raggiungere gli 82 miliardi di dollari nel vicino 2026. Si perché avere un abito vintage originale, è da una parte il desiderio di possedere qualcosa di speciale, per esempio per una star è sicuramente un vantaggio non essere "confusa" con qualcun'altra e indossare un capo esclusivo, per esempio ad un party o su un qualsiasi red carpet internazionale, dall'altra ha, soprattutto nelle nuove generazioni, un valore etico. Il vintage non inquina perché

è già stato prodotto, ed è in qualche modo il nemico principale del Fast Fashion, dove i vestiti non sono fatti per durare ma per consumare (e ahimè inquinare). Un modo per far diventare la moda più sostenibile, fatta di bei capi che durano nel tempo. Da questo grande trend che potremmo definire New Vintage, ci sono maison come Valentino che ha introdotto il progetto Valentino Archive, oppure Gucci il suo Vault, aprendo la porta alle vendite dei pezzi vintage. Ma anche

nuove generazioni di designer emergenti che utilizzano esclusivamente tessuti vintage per le loro creazioni. E se acquistare una borsa o un abito vintage firmato non è per tutti, andare per mercatini e cercare di scovare un pezzo del passato, è divertente, eticamente virtuoso, e infine, un modo di rinfrescare un vecchio look con qualcosa di decisamente originale.



Non è mai troppo tardi per andare oltre.

Dante Alighieri





“ 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

LA RICETTA

ASPARAGI AL LIMONE



Dott. Maria
Papavasileiou

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

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

1 manciata di asparagi già tagliati
2 cucchiaini di quinoa
1 cucchiaino di nocciole tritate
il succo di ¼ di limone
1 cucchiaino di succo di zenzero
1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

Pelate gli asparagi, li tagliate a tocchetti di 1,5 cm, versate in una padella un filo d'olio evo e ce li buttate dentro, aggiungete un pò di succo o pezzetti di zenzero fresco e succo di limone, un pizzico di sale e un filino d'acqua, ora la quinoa sarà cotta e al dente, quindi la aggiungete e condite tutto con un altro filo di olio, aggiungete mezza manciata di nocciole tostate e tritate, mescolate bene e servite con poca menta tritata o giusto una fogliolina per guarnire.



50 ANNI

CINQUANTENARIO 1972

CINQUANTENARIO DEGLI EVENTI

Data 4 Novembre 1972

Avvenimento Il 4 novembre del 1972, nell'ospedale londinese di **Atkinson Morley**, viene eseguita la prima Tac su un uomo. La Tac - Tomografia assiale computerizzata - è un metodo di diagnosi che abbina radiografia e informatica, che sfrutta radiazioni ionizzanti (raggi X) e consente di riprodurre sezioni corporee del paziente ed elaborazioni tridimensionali di queste con l'ausilio di un elaboratore di dati. Si tratta di una tecnica che - insieme alla Risonanza magnetica nucleare (Rmn) - ha rivoluzionato drasticamente la diagnostica clinica moderna. La metodica alla base della Tac viene ideata e realizzata dall'ingegnere inglese Godfrey N. Hounsfield e dal fisico sudafricano Allan M. Cormack, che per le loro scoperte vincono il premio Nobel per la Medicina nel 1979. Mentre il primo tomografo computerizzato che viene installato all'Atkinson Morley Hospital nel 1972 consente esclusivamente lo studio delle strutture del cranio, nel 1974 vengono create le prime apparecchiature per lo studio del torace e dell'addome. La Tac viene utilizzata soprattutto per la diagnosi dei tumori, ma anche per l'individuazione di altre patologie, come quelle a carico del sistema nervoso, degli organi addominali, dell'apparato muscoloscheletrico.



CINQUANTENARIO DELLE SCOPERTE

Data 1972

Avvenimento Nel fiordo di Hardaanger in Norvegia viene trovato un fungo contenente una sostanza che rivoluziona la chirurgia dei trapianti. La sostanza è la **ciclosporina**, scoperta ed analizzata da Jean François Borel, presso i laboratori di ricerca del gruppo farmaceutico "Sandoz Pharma".



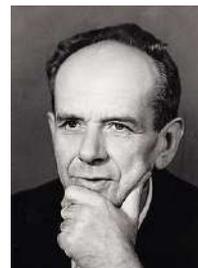
La sostanza attiva isolata dal fungo viene sottoposta ad un'analisi chimica molto complessa. **Jean F. Borel** scopre che la sostanza presa in considerazione possiede capacità immunosoppressive, cioè che è in grado di sopprimere selettivamente le cellule T del sistema immunitario senza distruggere le cellule. Nel 1973, il composto isolato allo stato puro, dimostra le sue proprietà farmacologiche anti-rigetto negli esseri umani e nel 1979 viene utilizzato per la prima volta dal chirurgo britannico **Roy Yorke Calne** in un trapianto di cuore ad un ratto. Gli esperimenti continuano allo scopo di individuare la forma migliore di somministrazione e sulla base dei risultati ottenuti, si sviluppa un miscuglio contenente un emulsionante come l'olio d'oliva che permette l'assorbimento della ciclosporina nel sangue. A partire dagli anni Ottanta, la ciclosporina entra a far parte dell'uso medico a tutti gli effetti ed è autorizzata come farmaco immunosoppressore anti-rigetto nei trapianti sia solidi (rene, fegato, cuore, polmone e trapianti combinati cuore-polmone) che di cellule staminali e m o p o i e t i c h e . Il risultato è stupefacente, tanto da far diminuire drasticamente rispetto al passato la morbilità e la mortalità dei pazienti



CINQUANTENARIO DELLA MORTE

Data 11 Agosto 1972

Avvenimento Muore **Antoni Kępiński**, **psichiatra**, medico e filosofo polacco. Nel 1936 Kępiński si iscrive alla facoltà di Medicina dell'Università Jagellonica, ma l'inizio della Seconda Guerra Mondiale nel 1939 interrompe gli studi prima di laurearsi. Kępiński si arruola nell'esercito polacco per difendere la patria dall'invasione tedesca.



Viene internato in Ungheria, dopo essere fuggito con alcune truppe polacche. Nel 1940 riesce a scappare, dirigendosi in Francia e poi in Spagna, dove però viene imprigionato nel campo di Miranda del Ebro. Più tardi viene liberato e si trasferisce nel Regno Unito. Tra il 1944 e il 1945 continua i suoi studi di Medicina a Edimburgo, laureandosi nel 1946. Poco dopo ritorna in Polonia e viene assunto nella Clinica psichiatrica della Facoltà di Medicina di Cracovia. La sua carriera medica è notevole; diventa uno dei migliori ricercatori polacchi nel campo della psichiatria. Le sue teorie sul metabolismo dell'informazione e sulla psichiatria assiologica sono ampiamente conosciute e il suo lavoro scientifico comprende più di 140 pubblicazioni e numerosi libri.

CENTENARIO 1922

CENTENARIO DELLA NASCITA

Data 9 Agosto 1922

Avvenimento Nasce **Alfred George Knudson**, medico, fisico, genetista statunitense, esperto e ricercatore nel campo della genetica del cancro. Cresciuto in California, si laurea nel 1944 in Scienze al California Institute of Technology e consegue nel 1947 il dottorato alla Columbia University. Knudson trascorre parte della sua prima carriera a Houston presso il MD Anderson Cancer Center e la Graduate



School of Biomedical Sciences dell'Università del Texas, dove diventa preside e inizia a sviluppare le sue idee rivoluzionarie sui tumori ereditari. Nel 1971 pubblica per la prima volta una delle sue più importanti scoperte, ossia l'"Ipotesi dei due colpi". Knudson esegue un'analisi statistica su casi di retinoblastoma nei bambini, un tumore della retina che si manifesta sia come malattia ereditaria che sporadicamente. Nota che il retinoblastoma ereditario si manifesta in età più giovane rispetto alla malattia sporadica. Inoltre, i bambini con retinoblastoma ereditario spesso sviluppano il tumore in entrambi gli occhi, suggerendo una predisposizione sottostante. Knudson suggerisce che sono necessari due "colpi" al DNA per provocare il cancro. Nei bambini con retinoblastoma ereditario viene ereditata la prima mutazione in quello che poi è stato identificato come gene RB1, mentre la seconda mutazione risulta acquisita successivamente. Nel retinoblastoma non ereditario, invece, devono avvenire ben due mutazioni prima che si possa sviluppare un tumore: da ciò derivava l'età mediamente più tardiva di insorgenza rispetto al tumore nella forma ereditaria. In seguito si scopre che la cancerogenesi dipende sia dalla mutazione dei proto-oncogeni (geni che stimolano la proliferazione cellulare) sia dall'inattivazione dei geni oncosoppressori, che sono geni che tengono sotto controllo la proliferazione.

PREMIO NOBEL

Data 1922

Avvenimento **Archibald Vivian Hill**, medico e fisiologo britannico, e **Otto Fritz Meyerhof**, medico e biochimico tedesco, ricevono il Premio Nobel per la Medicina. Hill ha una brillante formazione accademica presso il Trinity College a Cambridge. Durante i primi lavori, Hill rivolge la sua attenzione alla fisiologia del sistema nervoso periferico. Compie così numerose misurazioni in ambito



fisico sulla biochimica sensoriale e elabora i primi esperimenti sulla produzione di calore nei sistemi biologici. Dopo la fine della Prima Guerra Mondiale, nel 1919 torna a Cambridge e subito dopo ottiene la cattedra di Fisiologia alla Victoria University di Manchester. È proprio in questo periodo che scopre e comprende i meccanismi di produzione del calore nei muscoli che quantifica in modo preciso: 20% efficienza netta di prestazioni aerobiche costanti. Nel 1922 riceve il Premio Nobel per la Medicina proprio "per la sua scoperta relativa alla produzione di calore nel muscolo". Otto Fritz Meyerhof si laurea nel 1909 con una tesi in psichiatria e si dedica inizialmente a materie come la filosofia. Durante i suoi studi ad Heidelberg, conosce Otto Heinrich Warburg, importante fisiologo tedesco, che lo influenza con la propria passione per la fisiologia, la biochimica e in particolare per la fisiologia cellulare. Riceve insieme ad Hill il Premio Nobel nel 1922 per la propria scoperta dell'esistenza di una relazione determinata fra consumo di ossigeno e metabolismo dell'acido lattico nel tessuto muscolare ovvero sulla glicolisi, detta anche via d'Embden-Meyerhof-Parnas.

CENTENARIO DELLA MORTE

Data 16 Maggio 1922

Avvenimento Muore **Wilhelm Olivier Leube**, medico e ricercatore tedesco. Studia medicina a Tubinga, Zurigo, Berlino e Monaco, e dal 1868 lavora come assistente presso la clinica medica di Erlangen. Nel 1872, all'Università di Jena, diventa professore di Patologia, nonché direttore della clinica medica.



Successivamente è professore presso le Università di Erlangen (1874-1885) e Würzburg, dove nel 1895 e 1896 diventa rettore universitario. Wilhelm Leube è ricordato per il suo lavoro sui disturbi gastrici e intestinali tra cui la ricerca pionieristica di "dispepsia nervosa". Nel 1871 introduce una procedura nota come intubazione per recuperare il contenuto dello stomaco. Successivamente inserisce dei "pasti di prova" di diversi tipi di cibo, i quali vengono serviti ai pazienti e successivamente recuperati tramite il "tubo gastrico" di Leube a orari prestabiliti. Attraverso queste procedure, Leube riesce a studiare il grado di digestione del pasto, nonché la quantità e la concentrazione di acido e pepsina nello stomaco dei pazienti.

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

Pubblichiamo alcuni elaborati presentanti dagli associati DOSCA per il concorso PREMIO DOSCAR 2022.

Per partecipare al concorso, per le sezioni **SCRITTURA**, **PITTURA** e **FOTOGRAFIA**, manda i tuoi elaborati ad info@doscasancarlo.it

RICORDI

*Giacciono impolverati
i piatti nella credenza
il servizio buono
memore dei pranzi delle feste
quando le stoviglie
non bastavano mai
Ricordi d'infanzia
di traffico umano
in piccoli spazi
di grida di bambini
Giochi di carte
con i nonni e gli zii
Piccole vincite
di monetine preziose
Tempi lontani
Polvere nera
caduta sul tuo capo canuto*

M.L.



“Senilità”, acquarello di Maria Lovino

LA MONTAGNA CHE VERRA'

*Non porterai più
il tuo bianco mantello
che d'estate
rinfrescava il ruscello
Spoglio il tuo bosco
i tronchi abbattuti
giovani abeti
non più ricresciuti
Brucia il sole
quel che resta dell'ombra
Asciutto é il ruscello
senza il bianco mantello*

Mimma Lovino

5 MAGGIO

*Senza infamia e senza lode
vorrei scrivere un'ode
non famosa come quella del celebre scrittore
che immortalò le imprese dell'imperatore.
Una filastrocca più umile e modesta
per ricordare un giorno di festa.
È nata bellissima creatura
una vera forza della natura.
Splendente come un diamante
per me veramente importante.
La mia nipotina preziosa
sorridente, graziosa e gioiosa.
Un respiro tra generazioni
che suscita mille emozioni.
Da Silvia ad Alice con tutto il mio cuore
Auguro a loro una vita di serenità e amore.*

Betti



RUBRICA



“Con il sole in mano”, foto di *Maurizio Racchetti*



“Sassi che sorridono”, foto di *Massimiliano Franchitti*



“Montagna e Neve”, acquarello di *Maria Lovino*



“Sguardi dall'alto”, foto di *Elena Papa*

Letti per Voi



L'URBANISTICA DI MILANO

Quel che resta dei piani urbanistici nella crescita e nella trasformazione della città. Con sei itinerari

Autore: **Federico Oliva**
 Casa Editrice: **Hoepli**
 Pagine: **427**
 Prezzo: **37,39 €**

Come tutte le grandi città cresciute con lo sviluppo industriale, Milano, dopo oltre un secolo di espansione, sta subendo un profondo processo di trasformazione oltre che economica e sociale, anche urbanistica. Nel testo si rilegge la vicenda urbanistica della città nel XX secolo con un punto di vista del tutto nuovo rispetto alla consuetudine della cultura urbanistica: evidenziando gli esiti concreti, i depositi fisici e quelli culturali, lasciati dai cinque piani regolatori e dagli altri piani urbanistici che la città ha avuto in questo periodo. La descrizione della vicenda milanese rappresenta peraltro l'occasione per una riflessione complessiva sull'urbanistica italiana, sui suoi successi e sui molti insuccessi, ma anche sulle prospettive future. A fine volume sei itinerari conducono tra i luoghi più significativi della città moderna.



ICON VINTAGE DRESS

Autore: **Beatrice Brandini**
 Casa Editrice: **99 Edizioni**
 Pagine: **186**
 Prezzo: **16,00 €**

Un piccolo manuale di storia del costume del Novecento, un viaggio che ripercorre quest'epoca attraverso le fogge più rappresentative dei più grandi designer di tutto il mondo. Dal 'concettuale' di Comme des Garçons passando per la 'magica' maglia di Missoni, l' 'onirico romantico' di Marras, l' 'eleganza' di Armani, 'la progettualità architettonica' di Ferré, l' 'ironia' di Moschino, la 'femminilità mediterranea' di Dolce & Gabbana fino al 'romanticismo senza tempo' della Ferretti. Una vera chicca per chi è appassionato di moda.



IL DUOMO DI MILANO. L'ULTIMA DELLE GRANDI CATTEDRALI GOTICHE

Autore: **Giuseppe Valentini**
 Casa Editrice: **Lindau**
 Pagine: **114**
 Prezzo: **12,36 €**

Il Duomo è l'icona di Milano. Tra i numerosi monumenti del capoluogo lombardo è infatti la cattedrale quello più emblematico della città e della sua storia. Edificio di immenso valore artistico, merita di essere conosciuto anche per le complicate vicende della sua costruzione. Nel 1386 l'Arcivescovo, Antonio da Saluzzo, e il Duca si accordarono sulla necessità di costruire una nuova chiesa cattedrale in sostituzione dell'antica S. Maria Maggiore e furono avviati i lavori con le fidate maestranze lombarde. Tuttavia il loro stile antiquato non era forse del tutto gradito a Corte. Per questo a Simone da Orsenigo subentrò il parigino Nicolas de Bonaventure, i mattoni «faccia a vista» vennero sostituiti con il roseo marmo delle cave di Candoglia, e si iniziò la ricerca di ingegneri esperti presso le corti e i cantieri di tutt'Europa. Nelle pagine di questo saggio Giuseppe Valentini ci proietta nella Milano della fine del XIV secolo, immergendoci nell'affascinante mondo dei costruttori di cattedrali e restituendoci un'epoca ricca d'arte e di bellezza.

“ PERCHÉ LUCIA POSSA CONTINUARE A BALLARE
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



Lettere alla Redazione

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

Sono una donatrice presso il vostro Centro Trasfusionale. Ho donato per la prima volta poco tempo fa, e volevo capire più o meno le tempistiche per ricevere a casa i risultati delle analisi del sangue donato. Ho donato circa 2 settimane e ancora non mi è arrivato nulla per posta. È possibile ricevere gli esami tramite mail? Grazie mille e cordiali saluti.

Donatrice DOSCA

Buongiorno, già dalla penultima donazione e confermata con l'ultima ho notato che avete ridotto i risultati delle analisi del sangue conseguenti la donazione.

Volevo comunicarVi che sono rimasto deluso nel notare ciò.

Il mio impegno nel donare il sangue non solo era dovuto alla voglia di aiutare chi ne aveva bisogno ma anche perché avevo una situazione generale del mio stato di salute controllato ogni tre mesi.

Mi sembrava una cosa equa e giusta e non capisco come mai una cosa che già facevate è stata interrotta negli ultimi tempi.

Spero tanto che dalla prossima donazione possiate tornare a dare la completezza delle analisi così come facevate una volta.

Donatore DOSCA

Cara donatrice,

per privacy gli esami effettuati sulla sacca di sangue donata non possono essere inviati tramite mail, soprattutto per la presenza di dati sanitari, personali e sensibili. Gli esami vengono automaticamente inviati per posta all'indirizzo di residenza fornito in fase di accettazione. È necessario attendere un mese dalla data della donazione.

Se il donatore invece vuole venire personalmente a ritirare il referto deve comunicarlo in accettazione il giorno della donazione. In tal caso gli esami sono pronti per il ritiro dopo circa dieci giorni. Gli orari per il ritiro degli esami presso il Centro Trasfusionale, trascorsi i dieci giorni dalla data della donazione, sono dal lunedì al venerdì dalle ore 11.00 alle ore 15.00.

Caro donatore,

purtroppo non è una scelta che dipende dal nostro reparto, né tanto meno dalla nostra Associazione di donatori, che vorrebbe sempre far di più per voi donatori.

A seguito dell'entrata in vigore del Decreto Ministeriale 2 novembre 2015 è stato ridefinito il pacchetto di esami sulla sacca di sangue donata. Vengono infatti effettuati di routine l'emocromo e la sierologia. Mentre solo una volta all'anno vengono effettuati: transaminasi, glicemia, colesterolo totale, colesterolo HDL, trigliceridi, creatinina e ferritina. Eventuale decisione di aggiungere ulteriori esami per precise ragioni cliniche è lasciato alla discrezionalità del singolo Medico selezionatore. Si precisa che la razionalizzazione del pacchetto di esami effettuati nulla toglie alla qualità e all'accuratezza dei controlli clinici effettuati sul donatore e risponde contemporaneamente ad esigenze di riduzione di inutili sprechi e di ripetizione di esami di laboratorio il cui controllo è sufficiente solo in modo periodico.



ESTENSIONE ORARIO DONAZIONI

Si comunica che da ottobre è possibile donare, sempre su appuntamento telefonando alla Segreteria di DOSCA al n. 02/48714032 (ore 8.30-12.30) o direttamente dal nostro sito nella pagina PRENOTAZIONI, **dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 11.00.**

EMERGENZA SANGUE



Cari donatrici e donatori,

ci troviamo purtroppo in un momento di vera EMERGENZA SANGUE: permane un deficit del 20% di donazioni rispetto al periodo pre-COVID.

Sono state rinviate da tempo circa il 28% di interventi chirurgici che ormai dovranno essere recuperati e in più sussistono gli ammalati oncologici, i feriti da incidenti e tutti gli altri pazienti con necessità di sangue non più rinviabile.

Preghiamo tutti di riprendere al più presto ed intensificare il ritmo delle donazioni, che sono possibili anche in periodo COVID.

Contiamo sulla vostra comprensione.

Cerchiamo di rispondere ad alcune vostre domande in merito alle donazioni di sangue e la malattia da COVID.

Posso donare il sangue dopo aver fatto la malattia Covid

SÌ, si può donare a patto che il donatore sia asintomatico da 14 giorni, siano trascorsi i tempi previsti di quarantena e il tampone nasofaringeo (molecolare o antigenico) sia negativo.

Comporta rischi?

NO, non comporta alcun rischio né per donatore (guarito e asintomatico) né per il ricevente.

Posso donare il sangue con il vaccino anti-Covid?

I soggetti asintomatici vaccinati possono donare dopo almeno 48 ore da ciascun episodio vaccinale. I soggetti che abbiano sviluppato sintomi dopo la somministrazione del vaccino anti-Covid possono donare dopo almeno 7 giorni dalla completa risoluzione dei sintomi.

PER SAPERNE DI PIU' CONSULTARE IL SITO DEL CENTRO NAZIONALE SANGUE:

www.centronazionalesangue.it/covid-19-aggiornate-le-misure-per-i-donatori

MEDICINA IN PILLOLE

CAMMINARE A PASSO SVELTO PUÒ REGALARCI 16 ANNI DI VITA

IL SEGRETO È NEL RITMO

Se ti piace camminare, fallo a ritmo più sostenuto. Secondo uno studio pubblicato su *Communications Biology*, camminare a passo svelto potrebbe regalare fino a 16 anni di vita. In pratica, sebbene l'invecchiamento sia spesso correlato alla genetica, per puntare alla probabilità di superare l'attuale record di longevità di 122 anni di età entro la fine del secolo è meglio camminare per un'ora a passo svelto che un'ora e mezza lentamente. A questa conclusione è arrivato un team di ricercatori della



Diabetes Research Center dell'Università di Leicester (Inghilterra), che ha messo in relazione il ritmo del cammino di un soggetto con la lunghezza dei suoi telomeri, piccole porzioni di DNA che "proteggono" la vita delle cellule, e che sono indicatori dell'invecchiamento: la scienza, infatti, ha dimostrato che più sono lunghi, più giovane è una persona in termini di età biologica. Per raccogliere i dati, il team ha chiesto a 405.000 partecipanti britannici di mezza età il ritmo delle loro camminate. Ebbene, la conclusione dello studio è stata che, nelle persone dalla camminata veloce, i telomeri erano più lunghi di quelli che, semplicemente, passeggiavano. Concludendo, camminare a passo svelto per 30 minuti al giorno per cinque giorni alla settimana, può prevenire molte malattie cardiovascolari tipiche della vita sedentaria, aumentando l'aspettativa di vita di tre anni e mezzo.

UN SEMPLICE COLLIRIO PER LA PRESBIOPIA

Approvato negli Usa un collirio che contrasta, temporaneamente, gli effetti della presbiopia, eliminando la necessità di ricorrere agli occhiali per vedere da vicino.



Addio occhiali da lettura: un nuovo collirio approvato alla fine del 2021 dalla Food & Drug Administration promette di contrastare gli effetti della presbiopia al punto da rendere inutili gli occhiali. La presbiopia è un difetto visivo che colpisce circa un miliardo di persone in tutto il mondo e rende difficoltosa la messa

a fuoco degli oggetti vicini. Leggere un libro, usare il cellulare, trovare un prodotto sullo scaffale del supermercato, per un presbite diventano compiti difficili. Questa condizione inizia a manifestarsi attorno ai 40 anni e raggiunge il suo picco passati i 60. Il nuovo collirio agisce sulla pupilla riducendone la dimensione. L'occhio si trova così a dover gestire una minore quantità di luce e a non avere più problemi di messa a fuoco. Le gocce sono a base di pilocarpina, una molecola utilizzata fin dalla fine del 1800 per curare glaucomi e ipertensione oculare. Il farmaco, una volta instillato, impiega circa 15 minuti a fare effetto ed è efficace per circa 6 ore. Negli Stati Uniti il farmaco è già in commercio con il nome di Vuity: si vende dietro presentazione di ricetta medica e un flacone, che dura circa un mese al costo di 80 dollari.

LA RESISTENZA AGLI ANTIBIOTICI UCCIDE PIÙ DI AIDS E MALARIA

I SUPER BATTERI CHE RESISTONO A TUTTO

La resistenza agli antibiotici è una delle principali minacce per la salute globale. Nel 2019 le infezioni da super batteri, non trattabili con i farmaci disponibili, sono state la causa diretta di 1,27 milioni di decessi documentati, 3.500 morti al giorno nel mondo. Lo dice un'analisi pubblicata su *Lancet* che ha preso in considerazione i referti medici di 471 milioni di persone di 204 Paesi, esaminando le morti legate a 23 diversi patogeni e i risultati di 88 diverse associazioni tra antibiotici e batteri. Considerando soltanto le morti direttamente attribuibili all'antibiotico-resistenza - cioè quelle che un tempo si sarebbero potute debellare con antibiotici oggi divenuti inefficaci - l'avanzata dei superbatteri risulta già più letale di AIDS e malaria. Ma il bilancio potrebbe essere ben più grave. Si stima che i decessi associati alla resistenza agli antibiotici, quelli cioè di pazienti affetti da altre malattie e colpiti anche da infezioni di superbatteri, siano stati 4,95 milioni nel 2019. Contando anche questi decessi, la resistenza agli antibiotici arriva ad essere la terza causa di morte al mondo, dopo ischemia cardiaca e ictus. L'Africa subsahariana e l'Asia meridionale sono le aree più colpite. In più del 70% dei casi le morti collegate ai super batteri sono state causate alla resistenza acquisita contro antibiotici come le penicilline e le cefalosporine, ampiamente prescritte in ambito ospedaliero. E se per i Paesi ricchi correre ai ripari significa prescrivere meno antibiotici inutili, per quelli a basso reddito si tratta di investire in risorse di base per contenere le infezioni, come acqua pulita corrente, servizi e misure igieniche adeguate nei luoghi di cura.

CRONACA IN PILLOLE



LA FAME FA PRENDERE DECISIONI MIGLIORI



Dovete prendere una decisione importante? Meglio farlo a stomaco vuoto. A sostenere questa curiosa teoria è uno studio dell'Università olandese di Utrecht. L'ipotesi può sembrare controintuitiva:

quando siamo affamati, ci lanceremmo volentieri su un hamburger gigante, anziché seguire la ragione e consumare cibo sano. Eppure secondo gli scienziati sarebbe proprio questa inquietudine a favorire il processo decisionale. La fame mantiene vivo lo stato di ALLERTA dell'individuo, dirigendoci subito verso la scelta più saggia, ed evitando di farci cadere nella spirale labirintica del ragionamento. I ricercatori hanno coinvolto 81 studenti universitari in tre diversi compiti, tra cui test psicologici e giochi con processi decisionali. Tutti i soggetti sono stati fatti digiunare dalla notte prima dell'esperimento. Al mattino seguenti, ad alcuni è stato offerto del cibo, ad altri no. Gli studenti affamati hanno dimostrato di riuscire prendere più rapidamente decisioni migliori. In certe situazioni, concludono i ricercatori, la fame potrebbe spingerci più velocemente verso le decisioni intuitivamente migliori, laddove, a stomaco pieno, ci saremmo persi nei meandri dei nostri processi cognitivi.

UN ADESIVO PER CHIUDERE PIADINE E BURRITOS

UN'INVENZIONE CULINARIA PRATICA E COMODA

Quante volte ordiniamo una piadina o un kebab super farcito e poi quando arriva davanti a noi non sappiamo neanche come addattarlo per paura che tutti gli ingredienti finiscano nel piatto o peggio sui nostri vestiti.

La scienza ha una soluzione: si tratta di un nastro adesivo commestibile che permette di chiudere la pasta di burrito, kebab e piadine in modo che carne e salse non fuoriescano più al primo morso. L'invenzione, opera di un gruppo di

studentesse di ingegneria chimica e biomolecolare dell'Università John Hopkins, è stata presentata all'Engineering Design Day, una giornata che



l'istituto dedica a presentare gli innovativi progetti degli allievi. L'idea di Tastee Tape (questo il nome delle strisce edibili) nasce in pausa pranzo, quando a una delle quattro studentesse cade addosso l'intero contenuto del burrito che stava mangiando. La composizione precisa del Tastee Tape è ancora un segreto ed è in corso la richiesta di brevetto. Dalla presentazione si evince però che si tratta di adesivo organico unito a una struttura fibrosa commestibile. Non ci resta che aspettare per provarlo!

DAL MIT DI BOSTON UN MATERIALE CHE FA BOLLIRE L'ACQUA PIÙ IN FRETTA

SULLA VIA DEL RISPARMIO ENERGETICO

Avete mai pensato a quanta energia si consuma per far bollire l'acqua?



Al MIT di Boston i ricercatori si sono posti questo problema, molto serio se si pensa agli impianti industriali in cui l'ebollizione di liquidi è un passaggio fondamentale. Gli studiosi sono riusciti per la

prima volta a massimizzare la resa di due parametri coinvolti nel processo di ebollizione: il coefficiente di scambio termico (HTC) e il flusso di calore critico (CHF). Quando si progettano dei materiali, è generalmente impossibile migliorare uno di questi parametri senza peggiorare l'altro. Questo accade perché, come spiega il coordinatore dello studio Youngsup Song, "se ci sono molte bolle sulla superficie vuol dire che l'ebollizione è molto efficiente; ma se abbiamo troppe bolle sulla superficie, queste possono fondersi, creando una pellicola di vapore sulla superficie di ebollizione". Questa pellicola introduce una resistenza che rende più difficile il trasferimento del calore tra la superficie calda e l'acqua. La soluzione proposta dai ricercatori del MIT è quella di mantenere le bolle separate, impedendone così la fusione e la creazione della pellicola di vapore. Per farlo, hanno lavorato a livello micro e nanoscopico, creando sulla superficie una serie di microcavità distanti 2 millimetri l'una dall'altra, che mantengono le bolle al loro posto minimizzandone la fusione, ricoperte a loro volta da nanostrutture che favoriscono l'ebollizione. In questo modo si ha l'ebollizione massima in un tempo minimo e con un ridotto consumo energetico. Come tengono a sottolineare i ricercatori, il loro progetto è per ora solo in laboratorio, e non è ancora applicabile a livello industriale. Per il futuro l'idea è quella di studiare nuovi metodi applicabili in situazioni reali.



Il Medico Risponde

Buongiorno Dottore,
sono una donatrice presso il San Carlo.
Ho recentemente sostituito il contraccettivo sottocutaneo Nexplanon. In questo caso quanto devo aspettare prima di effettuare una donazione?
Donatrice DOSCA

Cara Donatrice, nel suo caso non è necessario aspettare per effettuare la donazione.

Buongiorno Dr. Toschi,
sono un donatore e non ho ancora donato quest'anno.
Avevo i valori dei trigliceridi elevati. Ora si sono ridotti alle ultimi analisi effettuate. Inoltre ho subito un'operazione per CAD. Posso donare?
Donatore DOSCA

Caro Donatore, l'intervento di CAD, che significa malattia coronarica (es bypass coronarico), la esclude definitivamente dalla attività di donazione. Un cordiale saluto e grazie per quello che ha fatto per la nostra associazione e, più in generale, per i nostri pazienti.

Buongiorno Dottore,
ho fatto una risonanza magnetica con contrasto parte bassa addome.
Ci sono limitazioni per la donazione?
Grazie
S.

Caro donatore, in sé la risonanza magnetica non costituisce un problema per la donazione. Potrebbe essere invece un problema il motivo per cui l'ha fatta. Riferisca pure la motivazione per la quale ha fatto l'esame e sarà il medico selezionatore a decidere se farla donare o no.



a cura del dottor

**Vincenzo
Toschi**

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

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

Lo Psicologo Risponde



a cura del dottor

**Francesca
Boggio**

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

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

Buongiorno Dottoressa,

sono una donna di 41 anni, in carriera, da sempre indipendente ed ho bisogno di un consiglio. Da circa un mese ho un malessere che non so definire, sento una strana sensazione come se avessi un peso sul petto, un'agitazione continua e la testa piena di pensieri che non riesco a controllare. Specifico che recentemente improvvisamente e inaspettatamente, ho perso il lavoro e una persona a me molto cara, ma non credo sia questa la causa perché so controllare bene le mie emozioni.

Sento che questa situazione sta diventando difficile perché non riesco a gestire questa agitazione che mi prende all'improvviso e ho paura che sia evidente agli altri, cosa che non riesco a tollerare.

Spero di riuscire a trovare una soluzione e di tornare presto quella di prima perché con questa debolezza non mi riconosco.

Buongiorno,

capisco che si senta spiazzata e impaurita per quanto sta vivendo. Quanto mi racconta è riconducibile ad una sintomatologia ansiosa. Da queste poche righe risulta evidente quanto per lei sia importante "avere il controllo" di ogni aspetto, persino delle emozioni, e questo, probabilmente è alla base della sua ansia.

Mi spiego meglio, se siamo convinti di poter controllare ogni cosa e ci succede un evento inaspettato (nel suo caso la perdita del lavoro e di una persona cara), la nostra convinzione vacilla ed emerge la "paura dell'incertezza" dovuta all'impossibilità di "controllare". L'ansia che esprime ha, nel suo caso, un valore adattivo poiché rappresenta la paura per qualcosa che non solo non conosce, ma che la porta a mettere in discussione le certezze che fino ad ora l'hanno guidata.

Le consiglio di iniziare un percorso con un professionista che possa accompagnarla nella scoperta di nuovi aspetti di sé.





L'Avvocato Risponde

Caro Avvocato, sono un padre separato con affidamento congiunto di tre figli di 4, 9 e 11 anni, ora convivo con un'altra donna ma abbiamo aspettato tanto prima di farlo, per abituare i ragazzi...

La mia ex moglie invece ha fatto conoscere subito ai miei figli un nuovo compagno portandolo in casa e mi sembra davvero sbagliato, ma non vuol sentire ragioni...

Attendo suoi consigli, grazie

M.B. (donatore DO.S.CA.)



a cura dell'avvocato

**Giovanni
Nanetti**

Mediatore familiare
e donatore Dosca .

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

Egregio donatore,

L'argomento è di grande attualità e credo sia molto utile parlarne, poichè ormai siamo di fronte ad un fenomeno sociale reale, quello delle nuove famiglie, o meglio di famiglie ricostituite che vengono a crearsi a seguito di separazioni, divorzi e cessazioni di convivenze.

I genitori conoscono nuovi compagni di vita, prima o dopo la fine della precedente unione, ed i figli si trovano a dover fronteggiare questo tipo di novità, dopo quella legata alla fine dell'unione dei propri genitori.

Per i figli non è facile, non può essere facile, è evidente: spesso la fine dell'unione dei propri genitori è ancora "fresca", o comunque assai viva nel loro vissuto emotivo, e ciò richiede la massima prudenza ed il massimo rispetto delle loro emozioni.

Perciò i magistrati ma anche noi avvocati che ci occupiamo di problematiche legate alla famiglia siamo sempre molto attenti ai nuovi rapporti che si creano dopo la fine di un matrimonio o di una convivenza, poichè sappiamo cosa può succedere ai minori coinvolti se non si adoperano tutte le cautele del caso.

Ad esempio personalmente negli accordi di separazione, di divorzio o di fine convivenza suggerisco e cerco sempre di introdurre clausole specifiche a tutela dei figli rispetto a possibili nuove convivenze, unioni...

Credo che siano doverose ed utili, anzitutto per dare ad entrambi i genitori un'indicazione temporale e pratica per intraprendere nuove relazioni senza recare pregiudizio psico-fisico ai propri figli.

Credo infatti che bene Lei abbia fatto ad essere prudente e attendere che il momento fosse giusto.

Il consiglio operativo quindi, se la signora non intende collaborare spontaneamente, è quello di affidarsi ad un avvocato di fiducia ed esperto in materia per contattare formalmente la signora e tentare, se possibile, una composizione bonaria e stragiudiziale della questione. Se ciò non sarà possibile sarà senz'altro possibile ed opportuno rivolgersi al Tribunale competente.

Restando a disposizione Sua e di tutti i donatori DOSCA, Le invio i miei più cordiali saluti.

Avv. Giovanni Nanetti

“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



14^ GITA SOCIALE DOSCA - BRESCIA E FRANCIACORTA

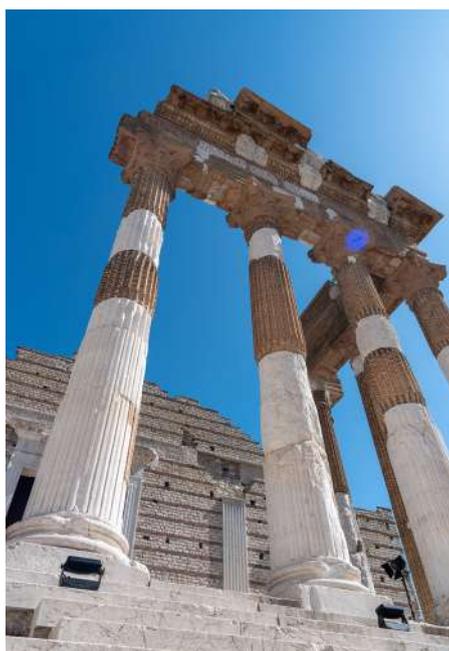
SI TORNA IN GITA!

Dopo due anni di stop, finalmente DOSCA è riuscita a riprendere le sue vecchie e belle abitudini. La meta scelta: **Brescia. Antica città, ricca di storia e bellezze.** Abbiamo infatti potuto visitare i resti monumentali dell'antica "Brixia", un percorso archeologico che inizia dal I secolo a.C. ed è uno tra i più significativi e meglio conservati d'Italia, riconosciuto **Patrimonio Mondiale dell'Umanità dall'UNESCO.** Le nostre preparatissime guide ci hanno fatto cogliere aspetti della città davvero interessanti e curiosi. Dopo la visita a piedi della città, abbiamo ripreso i pullman per recarci all'Agriturismo Cascina Carretto, già in **Franciacorta.**



Abbiamo gustato un buon pranzo insieme, immersi tra le vigne e la natura. Infine, ultimo appuntamento della giornata, visita alla cantina Contadi Castaldi, famosa azienda vinicola in Franciacorta. Abbiamo potuto scendere nelle cantine e apprendere come viene creato il vino e in particolare il Brut. E per concludere in bellezza, una degustazione dei loro vini accompagnata da qualche stuzzichino. Non c'è che dire, è stata proprio una bella giornata! Dopo tanto tempo, abbiamo assaporato nuovamente la normalità di vivere momenti gioiosi insieme.

Grazie a tutti voi donatori che ci regalate questi momenti!







VITA ASSOCIATIVA

14ª GITA SOCIALE DOSCA - BRESCIA E FRANCIACORTA





SAGRE 2022

Come ogni anno, i nostri volontari hanno presenziato alle Sagre di Baggio e Settimo Milanese, una grande opportunità per incontrare la popolazione e ricordare quanto sia importante la donazione del sangue, gesto che può davvero salvare delle vite.

Sempre in prima fila i nostri volontari, che mai smetteremo di ringraziare per il tempo che dedicano a DOSCA e alla sua mission.

Sagra Settimo



Sagra Baggio



Al momento di andare in stampa, ci giunge la triste notizia della scomparsa della nostra cara **Mirella**, amica e volontaria della nostra Associazione.

Ricordiamo Mirella per la sua simpatia e per la sua travolgente voglia di fare. La sua energica presenza all'interno del Centro Trasfusionale sapeva coinvolgere tutti, donatori e personale medico.

La ringraziamo per la grande dedizione verso l'attività di DOSCA, nel vero e più genuino spirito del volontariato.

Tutta DOSCA esprime la sua vicinanza alla famiglia in questo momento di grande dolore e il proprio sincero cordoglio con un ricordo vivo ed affettuoso.

Il Consiglio DOSCA, i dipendenti, gli associati e i volontari.



UNA CERTEZZA CON LE SCARPE DA CORSA

ORMAI È UNA CERTEZZA: IL GRUPPO RUNNER DI DOSCA È UN SUCCESSO.

Siamo più di trenta a correre per le strade di Milano. Ed insieme, con il colore rosso vivo delle nostre magliette, ci distinguiamo e ci facciamo notare. Alla **Run Night**, una corsa che si è svolta di notte presso City Life lo scorso 8 settembre, siamo entrati nel video ufficiale della manifestazione. Il 18 settembre è stata la volta della **Corsa dei Tre Parchi**, un percorso che attraversa i tre parchi più grandi e belli

di Milano, il Parco delle Cave, il Bosco in Città e il Parco di Trenno. Dosca, grazie a Luigi e Betty, ha allestito un gazebo per promuovere la donazione del sangue con volantini e gadget. Abbiamo poi partecipato alle due corse più affollate di ottobre, la **Salomon Running** e la **Deejay Ten**.

Infine la **Corsa del Ricordo**, una corsa per commemorare i fatti tragici delle Foibe e l'esodo delle popolazioni Giuliano-Dalmate. Dieci chilometri in contemporanea a Roma, Milano,

Trieste e San Vito dei Normanni, per tenere vivo il ricordo e perché certi fatti non avvengano mai più. Diffondere il messaggio della donazione di sangue attraverso un gruppo di persone affiatate, felici e trascinanti è davvero d'impatto. **È una spinta in più per seguirne l'esempio.**

Un caloroso "grazie!" a tutti gli atleti di DOSCA, che comunicano ad ogni loro falcata quanto è bello, sano e importante donare il sangue a chi ne ha bisogno!

Corsa dei Tre Parchi





Run Night



Deejei Ten



Salomon Running





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'eclat de la beauté estetica

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
Covenzionato 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@credittime.it

Prodotti finanziari a condizioni
vantaggiose per donatori e familiari.

Assistenza fiscale

CAF - M.G.S.

Via Degli Imbriani 41, Milano
tel. 02- 45494866 cell. 375-6702000
www.cafmgs.it

Sconto del 20% ai soci DOSCA

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

Sport e tempo libero

Sport e attività fisica

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

ccell. 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



DOSCA A TEATRO

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



Grattacielo

Ticketing & groups booking propone per la stagione teatrale 2022/2023 gli spettacoli consultabili sul sito di DOSCA

www.doscasancarlo.it

Info e prenotazioni angela@grattacielo.net



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

Info per gli spettacoli in convenzione telefonare al numero 02-7636901 dal lunedì al sabato dalle ore 10.00 alle 19.00.

Agevolazioni (fino ad esaurimento posti)

RIDUZIONE DEL 20% SUL PREZZO INTERO DEL BIGLIETTO

Modalità di acquisto dei biglietti in convenzione:

- **acquisto diretto presentando la tessera DOSCA** presso la **Biglietteria del Teatro Manzoni**
- Orari: dal Lunedì al sabato h. 10.00 - 19.00 orario continuato** Via Manzoni, 42 – Milano.
- **acquisto con pagamento tramite bonifico bancario.** Scrivere a gruppi@teatromanzoni.it Al momento della transazione bisognerà comunicare la l'Associazione di appartenenza.
- **acquisto on line, utilizzando il codice di sconto** indicato nelle newsletter mensili, direttamente su www.teatromanzoni.it

Per usufruire dei posti in promozione i donatori dovranno recarsi presso il **Teatro Dal Verme**, muniti di tessera associativa. Ogni tessera associativa **dà diritto all'acquisto di 2 biglietti ridotti sugli spettacoli in convenzione (sconto del 20%)**.

N.B. Per info sugli spettacoli in convenzione contatta le biglietterie tel 02-87905249 o mail serviziopromozione@ipomeriggi.it

Teatro Dal Verme

Via San Giovanni sul Muro, 20121 Milano
aperto dal martedì al sabato
dalle ore 10:30 alle ore 18:30



Multisala Gloria e Multisala Sarca

Per i soci DOSCA mostrando la tessera associativa in biglietteria:

- prezzo convenzionato di **€ 5,90** (a fronte di un prezzo intero di € 9,00 e ridotto € 7,50)
- Prezzo valido tutti i giorni ad esclusione dei giorni dichiarati nel presente accordo
- Per i giorni 25, 26, 31 dicembre, e 01, 02, 03, 04, 05, 06 gennaio il prezzo dedicato sarà **€ 7,50**
- L'accordo vale per i cinema **Milano Multisala Centro Sarca** Via Milanese - Sesto San Giovanni (MI) e presso **Multisala Gloria** Corso Vercelli, 18 - Milano.

Puoi acquistare i biglietti presso il **TEATRO NAZIONALE CHE BANCA** e **TEATRO LIRICO GIORGIO GABER** con il prezzo Ridotto Convenzione del 15%, vai direttamente online visitando i siti dei teatri.

Dovrai utilizzare un codice sconto dedicato.

Di seguito i passaggi:

- Visita il sito del Teatro Nazionale o del Teatro Lirico Giorgio Gaber
- Seleziona lo spettacolo e clicca sul "bottonone" **BIGLIETTI**
- Seleziona la data e l'orario dello spettacolo
- Seleziona **LA TUA PROMOZIONE** (biglietti ridotti 15%) **TNLCONV**
- Selezionare dalla tendina che compare in alto a sx - Inserisci il codice sconto dedicato e cliccare sul "bottonone" **MOSTRA PROMOZIONE**. I prezzi che compariranno sotto sono già scontati.
- Seleziona il tuo posto (scelta in pianta) e procedi all'acquisto

Richiedi il codice sconto presso la segreteria DOSCA.



PRONTUARIO DEL DONATORE

LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

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

Sospensioni Temporanee

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



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
QUELLA DEGLI ALTRI)



unisciti a loro

DONA SANGUE
anche tu

Non ti costa nulla ma vale molto

Vieni al Centro Donazioni
dell'Ospedale San Carlo Borromeo Milano

Tel. 02 48714032