

PERIODICO D'INFORMAZIONE, INTRATTENIMENTO,
CULTURA. NUMERO 43 – ANNO XVIII – MAGGIO 2024

i DONATORE

di sangue



LA SICUREZZA TRASFUSIONALE

PAG. 8

MILANO A ... MANO LIBERA

PAG. 18

DONNE CHE FECERO L'ITALIA

PAG. 22

il DONATORE

di sangue

periodico a cura di
Do.s.ca. ODV
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
Beatrice Brandini
Silvano Brugnerotto
Mirella Gherardi
Gianni Mereghetti
Giovanni Nanetti
Maria Papavasileiou
Sapere&Salute
Eduardo Szegö
Vincenzo Toschi

Stampa
Tipografia Landoni
di Patrizia Friggeri & C. s.a.s.
Milano

Autorizzazione
Tribunale di Milano
n. 168 dell'11 marzo 2005
Segreteria Do.s.ca
telefono 02 48714032
Centro trasfusionale
telefono 02 40222430
numero 43
anno XIV Maggio 2024
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 10.30. La **donazione di plasma** invece è effettuabile dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 9.30.

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 biscotata. Non è consentito assumere latte e creme o cibi pesanti. Nella saletta "Ristoro" all'interno del Centro, un volontario dell'Associazione offre caffè, tè, acqua a chi deve donare.

Dopo La Donazione

Presso il bar dell'Ospedale viene offerta una colazione dolce o salata.



Agevolazioni per raggiungere il Centro Trasfusionale

PARCHEGGIO GRATUITO PER I DONATORI

Nel parcheggio del Pronto Soccorso, i donatori del sangue possono parcheggiare l'auto gratuitamente. Chiedere in segreteria le modalità di uscita dal parcheggio.

RIMBORSO BIGLIETTO ATM

I donatori che si recano presso il Centro Trasfusionale con i mezzi pubblici, consegnando in segreteria il biglietto utilizzato per arrivare all'Ospedale San Carlo, avranno in cambio due biglietti Atm del valore di 2,20 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 43

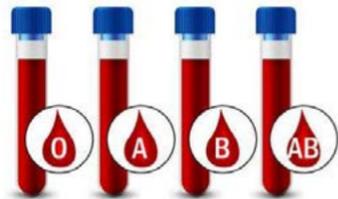
EDITORIALE

6 di **Eduardo Szegö**

SPECIALE

8 **LA SICUREZZA TRASFUSIONALE**

Cosa è possibile fare oggi per evitare l'errore trasfusionale
di **Vincenzo Toschi**



PRIMO PIANO

12 **I CAPELLI DI BEETHOVEN**
di **Mirella Gherardi**



CULTURA

16 **MERAVIGLIE D'ITALIA: ORTA SAN GIULIO**

di **Silvano Brugnerotto**



18 **MILANO A ... MANO LIBERA**
Incontro con **Marco Fratini**



22 **DONNE CHE FECERO L'ITALIA**
di **Gianni Mereghetti**

VITA SANA E PREVENZIONE

26 **OGNI ETÀ VUOLE LE SUE VITAMINE**

a cura di **Sapere&Salute**



28 **SEDENTARIETÀ E CANCRO**
di **AIRC**



LA RICETTA

31 **FETTUCCINE ALLA CREMA DI POMODORINI SECCHI**
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: disegno di **Marco Fratini** realizzato con una penna Bic.

32 AFORISMA

MODA, TENDENZE E ATTUALITA'

34 **L'ABITO DA SPOSA**

di **Beatrice Brandini**



RUBRICHE

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

40 **PREMI DOSCAR**

44 **LETTI PER VOI**

46 **LETTERE ALLA REDAZIONE**

48 **MEDICINA IN PILLOLE**

49 **CRONACA IN PILLOLE**

50 **IL MEDICO RISPONDE**
di **Vincenzo Toschi**

51 **LO PSICOLOGO RISPONDE**
di **Francesca Boggio**

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

VITA ASSOCIATIVA

54 **FESTA DI NATALE DOSCA 2023**



56 **BENEMERENZE**

58 **BILANCIO**

60 **CONVENZIONI DOSCA**

62 **DOSCA A TEATRO**

63 **PRONTUARIO**



Editoriale



Eduardo Szegö

Presidente e
Cofondatore di DOSCA

Care donatrici, cari donatori, collaboratori e amici di Dosca, è con piacere che, seppur con tutte le cautele del caso, possiamo dire che è apparsa la luce in fondo al tunnel, luce che ci auguriamo sia sempre più intensa e vicina fino a condurci del tutto fuori dal tunnel stesso: ebbene sì, nel primo bimestre 2024 abbiamo superato i dati dell'analogo periodo 2019, ultimo anno pre-Covid:

+ 3,66% rispetto a gen/feb 2019

Cioè dopo le perdite che abbiamo registrato ogni anno successivo al 2019 (mediamente un 13,5% /anno) abbiamo anche perso tutti i normali incrementi annui dal 2020 ad oggi, per cui oggi è come se ripartissimo a inizio 2020. Per fortuna ci sono stati la natura e l'impegno umano che nell'emergenza danno sempre il meglio, molte pratiche cliniche e chirurgiche che sono state diluite nel tempo, il buon uso del sangue che si è via via progressivamente affermato e infine l'intensificazione delle campagne pubblicitarie da noi attuata: tutto ciò ha permesso di superare senza apparenti danni letali il periodo pandemico. Ma non bisogna mollare l'impegno perché c'è molto da recuperare.

Tra le azioni promozionali intensificate ricordiamo quella nei Centri commerciali e nei veicoli di servizio pubblico ATM, e i solleciti diretti e mirati tra cui quelli rivolti prioritariamente ai donatori Gruppo AB per

la donazione di plasma, essendo questo un plasma universale, mentre tra le nuove iniziative ricordiamo:

- **i contatti avviati con le Università** che hanno già portato ad un primo volantinaggio autorizzato alla Statale che ha riscosso interesse e attenzione, ed una Conferenza concordata al Politecnico;
- un **ingresso pianificato nei social**, in particolare Instagram, con inserzioni spot particolarmente rivolte al pubblico più giovane, solitamente frequentatore più assiduo dei social. A questo proposito potete trovare a pag. 11 il QRcode con cui vi preghiamo di collegarvi e seguire la nostra pagina per mettere in moto il circuito virtuale del "passa parola" social, on line, condizione necessaria per creare maggior visibilità al nostro messaggio.

Nel frattempo, oltre al già annunciatovi ritiro per pensionamento del Dr. Toschi, sostituito dal Dr. Beverina, c'è stato un altro importante avvicendamento a livello di Direzioni.

Ci sono:

- un nuovo Direttore Generale nella persona della D.ssa Simona Giroldi,
- un nuovo Direttore Amministrativo nella persona della D.ssa Giuliana Bensa
- un nuovo Direttore Socio-Sanitario Dr. Dario Laquintana

che abbiamo avuto il piacere di conoscere in febbraio in un incontro appositamente organizzato con tutte le Associazioni operanti negli Ospedali San Carlo e San Paolo. Ci aspettiamo di vedere accolte alcune delle nostre istanze, rimaste sempre senza ascolto e senza risposta, e cioè:

- apertura del Centro alle donazioni anche nella mattina del sabato, come minimo, come avviene in tutti i Centri trasfusionali nell'Area Metropolitana di Milano
- maggiori spazi disponibili alla pubblicità della donazione all'interno dell'edificio dell'Ospedale (come già avviene ad es. nell'Ospedale San Paolo), dando seguito alle nostre reiterate richieste, in gran parte ignorate, e non si sa perché, da parte dell'apposito Ufficio.

Anche quest'anno si è svolta con successo la nostra tradizionale festa di Natale di cui diamo maggior dettagli e foto a pag. 54-55 nel capitolo della vita Associativa.

Infine ad Aprile abbiamo tenuto l'Assemblea che ha approvato il bilancio che potete trovare qui allegato unitamente al mio commento e al commento del Revisore dei Conti.

Tra gli eventi di prossima programmazione vi ricordiamo la ripresa delle corse e maratone a cui parteciperanno i nostri ormai 70 runners capitanati dal coach Luigi: Bollate, Trofeo Sempione, StraMilano e Milano Marathon.

Infine possiamo anticiparvi che ci sarebbe l'intenzione di scegliere il borgo delle Grazie, all'interno del Golfo di La Spezia, quale meta della prossima gita annuale di primavera; su questo borgo abbiamo pubblicato un articolo nel numero di dicembre della nostra Rivista il Donatore.

In attesa di questo incontro ci fa piacere salutarvi con un

BUONA DONAZIONE A TUTTI!

La sicurezza trasfusionale

COSA È POSSIBILE FARE OGGI PER EVITARE L'ERRORE TRASFUSIONALE

di Vincenzo Toschi



Vincenzo Toschi

Specialista in Ematologia, Malattie emorragiche e trombotiche
Consulente scientifico Dosca

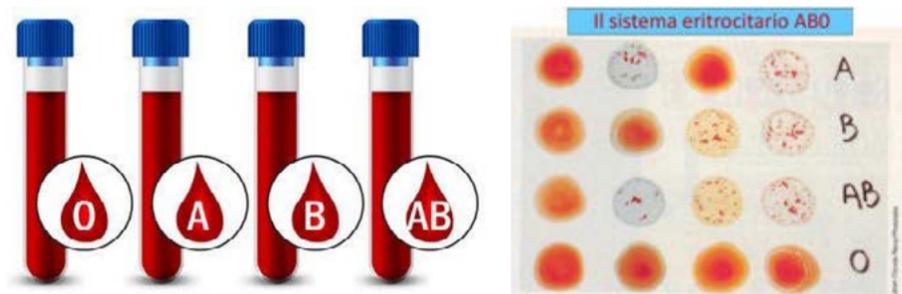


Immagine che raffigura le provette contenenti il campione ematico del paziente e, sulla destra, la determinazione del gruppo sanguigno.

INTRODUZIONE

La trasfusione di sangue è, come noto, una terapia salvavita e grazie all'introduzione dei moderni sistemi di sicurezza, ed in particolare dell'informatizzazione dell'intero processo trasfusionale, è oggi una delle terapie più sicure. Il raggiungimento di questo obiettivo ha richiesto l'analisi dell'intero processo e la messa in atto di sistemi che presidiano le diverse fasi del processo stesso minimizzando così e, se possibile, eliminando il possibile errore umano

legato alla trasfusione di sangue non compatibile nell'ambito del sistema gruppo ematico ABO.

L'IMPIANTO NORMATIVO

L'impianto normativo. In Italia esiste una precisa normativa (D.M. 2 novembre 2015) che regola in maniera puntuale e precisa le procedure che devono essere adottate per eliminare il possibile errore umano. Queste consistono nella **corretta identificazione** del paziente da sottoporre a trasfusione, nei controlli a

cui devono essere sottoposte le unità di sangue da trasfondere e, più in generale, nel controllo dell'intero processo trasfusionale. Il **Ministero della salute** ha inoltre pubblicato nel 2020 un'ultima versione della **Raccomandazione** "Prevenzione della reazione trasfusionale da incompatibilità ABO" proprio con la finalità di mettere in guardia gli operatori sanitari da ogni eventuale, anche se rara, evenienza clinica negativa, legata alla non corretta identificazione del paziente. La Raccomandazione



Figura 2. Nell'immagine è raffigurato il sistema utilizzato presso il laboratorio del SIMT per effettuare le prove di compatibilità pretrasfusionali. Le prove di compatibilità si effettuano cimentando il siero del paziente con i globuli rossi della/e unità da trasfondere al paziente stesso.

ministeriale, in particolare, invita tutte le strutture sanitarie a predisporre e ad implementare una **specificata procedura** atta a prevenire il verificarsi degli errori trasfusionali. Nella procedura devono essere chiaramente definiti i **compiti**, **le funzioni** e **le responsabilità** di ogni singolo operatore e della struttura ospedaliera coinvolti nelle diverse fasi del processo trasfusionale e nello specifico: il reparto al momento del prelievo dei campioni ematici al paziente candidato alla trasfusione, il **Servizio Trasfusionale (SIMT)**, il **reparto di destinazione** della/e unità, ivi incluse la camera operatoria o l'unità di terapia intensiva, ove avrà luogo l'emotrasfusione. Tale procedura deve prevedere il coinvolgimento attivo della funzione ospedaliera deputata alla **gestione del rischio clinico**: il cosiddetto "risk management". Analoghe procedure devono essere applicate nel caso di trasfusioni effettuate in regime ambulatoriale o domiciliare.

LE FASI DEL PROCESSO TRASFUSIONALE

Di seguito vengono schematicamente indicate le varie fasi del cosiddetto processo trasfusionale: 1. **prelievo** di un campione di sangue al paziente candidato alla trasfusione per la determinazione del gruppo sanguigno e per la esecuzione delle prove di

compatibilità pretrasfusionali (v. oltre); 2. **compilazione della richiesta** di emocomponenti da parte del medico di reparto; 3. **preparazione e consegna** da parte del SIMT della unità destinata alla trasfusione; 4. **ritiro dell'unità ematica** e trasfusione dell'unità al paziente. Il **prelievo** di sangue viene effettuato da personale addestrato, in genere infermieristico, secondo precise modalità. Sulle provette che contengono il campione ematico del soggetto che deve essere trasfuso, devono essere chiaramente riportati il nominativo del paziente, la data di nascita e la firma dell'operatore che ha eseguito il prelievo. La **richiesta trasfusionale**, recante anch'essa il nominativo del paziente e la data di nascita, deve contenere le informazioni cliniche che giustificano la necessità della trasfusione. Tale richiesta va firmata dal medico richiedente. Provette e richiesta vanno fatte pervenire al **SIMT** che provvederà ad eseguire quelle **procedure di laboratorio** (determinazione del gruppo sanguigno e prove di compatibilità pretrasfusionali) atte a garantire la perfetta idoneità dell'emocomponente per quel determinato soggetto. L'unità **consegnata** dal SIMT viene quindi portata presso il reparto ove il paziente è

ricoverato e successivamente **trasfusa**. Questa fase comporta il riconoscimento in modo assolutamente univoco del paziente per il quale l'unità ematica è stata richiesta. Anche il **ritiro della/e unità ematiche da trasfondere** è effettuato da personale addestrato, che provvederà a trasportare in maniera idonea l'unità ematica stessa al reparto ove questa verrà trasfusa. L'operatore addetto al ritiro dell'unità di sangue deve essere identificato dal personale del SIMT, e di tale identificazione deve rimanere traccia. La **trasfusione della/e unità ematica al paziente** rappresenta una delle fasi più critiche dell'intero processo trasfusionale. Infatti, l'errata identificazione del paziente candidato alla trasfusione e cioè l'errore di somministrazione al letto del paziente (la mancata somministrazione cioè di quella determinata unità ematica al paziente "giusto"), è responsabile da sola dei possibili incidenti legati alla trasfusione.

L'ERRORE TRASFUSIONALE

Purtroppo, come tutte le terapie, come sopra accennato e in casi per fortuna rarissimi, per un errore umano, la trasfusione può risultare in un danno



Figura 3. All'atto della trasfusione deve essere effettuato il riconoscimento univoco del paziente candidato a ricevere l'unità di sangue.

SPECIALE

più o meno grave per il paziente. Uno dei rischi più frequenti consiste proprio nella trasfusione di una unità di sangue al "paziente sbagliato" per un **errore di identificazione** del paziente stesso. Per **errore trasfusionale** si intende quindi comunemente la trasfusione di una unità di sangue destinata ad un paziente ad un'altra persona. Lo **scambio di persona** è sempre un errore ma questo può avere conseguenze più o meno gravi a seconda che vi sia o meno la compatibilità nell'ambito del sistema gruppo ematico ABO. L'esempio più tipico è la trasfusione di una unità di gruppo A, B o AB ad un paziente di gruppo O. Al contrario, la trasfusione di una unità di gruppo O ad un ricevente A, B o AB, può non avere conseguenze significative. Le **conseguenze cliniche** dell'errore trasfusionale sono estremamente variabili in relazione sia, come detto, alla compatibilità ABO che alla quantità di sangue trasfuso e possono andare dalla assenza di sintomi, ad una sintomatologia più o meno lieve, fino alla morte del paziente che ha ricevuto, per errore, quella determinata unità. Va ricordato che le **principali cause degli errori** trasfusionali sono dovute a fattori umani peraltro ampiamente

neutralizzati dall'impiego delle più moderne tecnologie. Dati internazionali recentemente pubblicati stimano l'errore trasfusionale in 0.87 reazioni gravi ogni 10.000 emocomponenti trasfusi, incidenza considerata assai ridotta.

LE STRATEGIE MESSE IN ATTO PER MINIMIZZARE L'ERRORE TRASFUSIONALE

Da diversi anni si sono studiati sistemi atti ad aumentare la sicurezza trasfusionale; tali sistemi utilizzano essenzialmente strumenti informatici e rappresentano una delle varie applicazioni dell'informatizzazione alla medicina. Le diverse fasi del processo trasfusionale possono infatti essere completamente informatizzate; esempi importanti sono costituiti dalla implementazione dei moduli di **richiesta trasfusionale elettronici**, dalla produzione di etichette per provette ed unità ematiche **dotate di codice identificativo univoco** (codice a barre - bar code), sistemi che utilizzano l'identificazione ed il tracciamento mediante **radiofrequenza** (R-Fid). Per quanto attiene la fase più delicata dell'intero processo e, in particolare, l'identificazione del paziente all'atto della trasfusione (identificazione al letto del

paziente), l'informatizzazione prevede l'utilizzo di un braccialetto identificativo indossato dal paziente e dotato di **codice a barre** (bar-code). Ciò consente l'esatto abbinamento fra i campioni di sangue prelevati, la richiesta trasfusionale, l'unità ematica destinata a quel determinato soggetto e la **tracciabilità** dei diversi operatori coinvolti nell'intero processo.

QUAL È IL RUOLO DEL DONATORE NELLA SICUREZZA DEL PROCESSO TRASFUSIONALE?

Al momento di effettuare la donazione, gli operatori sanitari (medico e infermiere) richiedono al donatore di identificarsi. Questo passaggio apparentemente superfluo è, al contrario, di fondamentale importanza in quanto il sangue prelevato e contenuto all'interno dell'unità ematica prodotta deve corrispondere esattamente al nominativo del donatore riportato temporaneamente sulla sacca stessa, nominativo che successivamente verrà nascosto dalla etichetta recante i numeri identificativi dell'unità ed il gruppo sanguigno. Anche il donatore è quindi coinvolto in maniera attiva nell'intero processo con la finalità di contribuire a minimizzare l'errore trasfusionale.

CONCLUSIONI

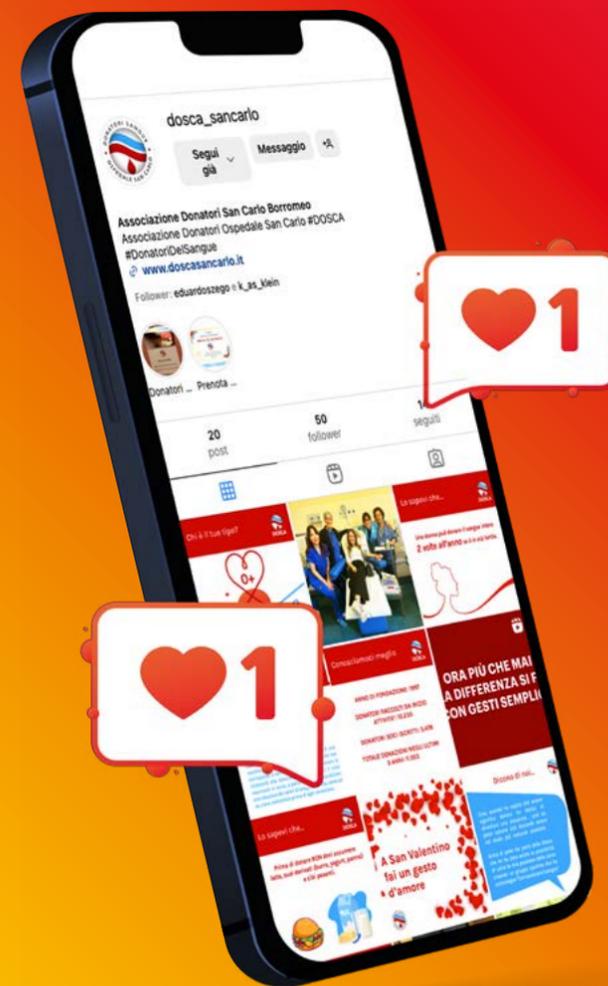
La trasfusione è una terapia salvavita che può incidere in maniera determinante sul decorso clinico di un determinato paziente. Un suo scorretto utilizzo, causato dall'errore umano, peraltro assai raro come detto sopra, può avere conseguenze negative. Le autorità sanitarie hanno considerato obiettivo prioritario la prevenzione dell'errore trasfusionale e raccomandano l'applicazione di precise procedure per prevenire tale evento avverso. L'uso delle tecnologie informatiche oggi a disposizione è fortemente raccomandato per il raggiungimento di tale obiettivo.



Figura 4. La trasfusione del paziente in camera operatoria è una procedura particolarmente delicata a causa della difficoltà di identificazione del paziente anestetizzato e quindi non collaborante.

Segui il nuovo profilo **INSTAGRAM**
@ dosca_sancarlo

e sarai informato giornalmente
sulle **NOSTRE ATTIVITÀ** e su **IMPORTANTI**
INFORMAZIONI SANITARIE!



SCANSIONA
il codice QR e segui
dosca_sancarlo



SIAMO SEMPRE ALLA RICERCA DI NUOVI DONATORI, AIUTACI A CONDIVIDERE LA PAGINA!

I capelli di Beethoven

di Mirella Gherardi - Medico legale



Mirella Gherardi

Medico legale in servizio presso la AUSL Valle d'Aosta e allieva del corso pianistico della scuola musicale SFOM di Aosta.



fermò per 3 giorni. Ventimila persone e centinaia di carrozze sfilarono al seguito del feretro. L'orazione funebre fu affidata al poeta Franz Grillparzer che così celebrò l'ingresso nell'immortalità di Beethoven: **“per questo sono sempre esistiti poeti ed eroi, cantori e illuminati di Dio: che verso di loro si volgano i miseri mortali in rovina, memori della loro origine, e della loro meta”**.

A colonna sonora del solenne tributo furono eseguiti gli Equali per ottoni trascritti per coro sulle parole del Miserere e, in due messe a suffragio, il Requiem di Mozart e quello per voci miste di Cherubini.

La salma fu quindi sepolta nel **cimitero di Währing**, a nord-ovest di Vienna dove la tomba di Beethoven fu affiancata, solo un anno più tardi, da quella di Schubert. Nel



L'invito al funerale

ABSTRACT

Per molti richiamare alla mente l'immagine di Beethoven significa evocare la folta chioma leonina che incornicia il truce e fiero volto del compositore dipinto da Joseph Karl Stieler nel 1820. Alcune ciocche di quella chioma furono separate dalle spoglie mortali del compositore ed ebbero un affascinante destino del quale vi raccontiamo in questo articolo.

IL TRAPASSO E LE ESEQUIE

Beethoven spirò a Vienna in un tempestoso pomeriggio di marzo del 1827.

Il mattino seguente fu eseguita l'autopsia e nel pomeriggio la salma fu esposta per l'ultimo saluto. A differenza di quanto accadde per altri compositori, Beethoven ricevette un imponente tributo e le sue esequie furono davvero fastose.

Come rispettoso omaggio Vienna si



Beethoven ritratto nel 1820 mentre compone la Missa Solemnis

1863 entrambi i feretri furono poi traslati nel **cimitero di Simmering** dove ancora oggi riposano insieme ad altri illustri musicisti: **Gluck, Salieri**, gli **Strauss** padre e figlio, **Brahms, Schönberg, Ligeti**.

SULLE TRACCE DEI CAPELLI DI BEETHOVEN

Se dunque buona parte dei resti mortali di Beethoven riposa nel cimitero dei musicisti di Vienna, diverso destino hanno avuto molte delle ciocche dei suoi capelli. Per alcune di queste, attraverso complesse ed accurate investigazioni storiche, è stato possibile stabilire il lungo percorso che, nei secoli, le ha condotte nei più disparati luoghi del mondo.

LA CIOCCA DI ANTON HALM

Il pianista Anton Halm riferì che nel 1826, mentre stava lavorando con Beethoven alla Grande Fuga Op. 133, chiese al factotum del compositore, Carl Holz, di poter avere una ciocca del maestro per farne dono alla propria moglie. Nell'800



Il medaglione con la ciocca di Halm

chiedere in dono una ciocca di capelli come “souvenir” non era ritenuta usanza bizzarra come potrebbe apparire oggi. Così qualche giorno più tardi, o v v i a m e n t e dietro compenso, i capelli furono spediti ad Halm. Ben

presto però egli ebbe modo di scoprire che si trattava di peli di capra.

Quando il lavoro di arrangiamento della Fuga fu concluso, Halm portò gli spartiti e anche la falsa ciocca a Beethoven. Il compositore, infuriato perché l'amico era stato oggetto di una vera propria truffa, si tagliò prontamente un ciuffo dalla testa e glielo consegnò, dichiarando che quello era sicuramente autentico.

Una piccola cornice ovale contenente i capelli di colore grigio-bruno donati ad Anton Halm è stata battuta all'asta da Sotheby's nel giugno 2019 e aggiudicata per 35.000 sterline.

LA CIOCCA DI FERDINAND HILLER

Alla notizia della morte di Beethoven,

PRIMO PIANO

amici, ammiratori e curiosi si riversarono nella Casa degli Spagnoli Neri, dove era



Il medaglione con la ciocca di Hiller

stata allestita la camera ardente, per rendere omaggio alla salma e, nell'occasione, per procurarsi qualche ciocca-reliquia dei capelli del defunto. Tra questi era

anche il giovane studente di musica, allora quindicenne, Ferdinand Hiller, giunto da Colonia per accompagnare il proprio maestro, J.N. Hummel, amico di Beethoven. Il ragazzo si accaparrò una ciocca del compositore che portò poi con sé a Parigi, ove fu racchiusa in un medaglione di vetro con cornice in legno.

Ferdinand tenne con sé il prezioso cimelio per tutta la vita e, poco prima di morire, ne fece dono al figlio Paul. Quest'ultimo ebbe massima cura della straordinaria eredità ricevuta dal padre, tanto che nel 1911 si premurò di farla restaurare da un artigiano perché i capelli rimanessero perfettamente conservati nella piccola teca. Ma è alla morte di Paul, nel 1934, che si perdono le tracce del medaglione e, con lui, della famiglia Hiller.

Sappiamo che Hiller era di origine ebraica. Nei primi anni Trenta del '900, scrittori, pittori e musicisti furono i primi ebrei a lasciare la Germania per fuggire alla furia nazista. Con grande probabilità la famiglia Hiller, come le altre famiglie di artisti ebrei, fu costretta a rifugiarsi in Danimarca poiché è proprio in questo paese che, nel 1943, il medaglione ricomparve nelle mani di Kay Alexander Fremming, un medico di Gilleleje. L'ipotesi più plausibile è che il dott. Fremming, che molto si adoperò per accogliere e far espatriare i profughi ebrei verso la vicina e neutrale Norvegia, possa aver ricevuto il medaglione in dono da un profugo come

gesto di riconoscenza.

La reliquia passò poi nelle mani di Michele, figlia adottiva del dott. Fremming. Nel 1994, compreso il valore del cimelio e pressata dalle difficoltà economiche, Michele fu costretta a separarsene e lo affidò a Sotheby's perché anche questa ciocca di capelli fosse venduta all'asta. Se la aggiudicarono 4 membri della American Beethoven Society: il Dr. Alfredo Guevara (un urologo), Mr. Ira Brilliant (un facoltoso collezionista di cimeli beethoveniani), il Dr. Thomas Wendel e Mrs Caroline Crummey, per la cifra complessiva di 7.300 dollari.

Parte dei capelli della ciocca appartenuta a Ferdinand Hiller sono oggi custoditi presso il **Beethoven Center di San José in California**.

Altre ciocche, verosimilmente quelle fra le tante asportate durante la veglia funebre, sono ancora oggi conservate presso la Library of Congress di Washington, D.C., la University of Hartford in Connecticut, la British Library di Londra, la Gesellschaft der Musikfreunde di Vienna e la Beethoven-Haus di Bonn.

I CAPELLI DI BEETHOVEN E LE SCIENZE FORENSI

Al di là degli affascinanti risvolti storici, per chiunque si interessi di scienze forensi le ciocche dei capelli di Beethoven non possono non apparire come una straordinaria opportunità per approfondire le conoscenze sullo stato di salute del compositore.

In verità gli acquirenti della ciocca Hiller non parteciparono all'asta con questo intento. Per loro la ciocca di capelli rappresentava un prestigioso cimelio del loro idolo da portare negli Stati Uniti e da aggiungere ai tanti già acquisiti. Fu solo quando il medaglione giunse nelle loro mani che ne compresero il reale valore storico. Dopo lunga e ponderata valutazione decisero che

la ciocca sarebbe stata suddivisa proporzionalmente al contributo versato per l'acquisto. Il 73 % dei capelli sarebbe stato destinato al Beethoven Center e preservato per indagini future, mentre la restante porzione sarebbe rimasta nelle disponibilità del dott. Guevara. Quest'ultimo decise da subito di intraprendere la strada della ricerca scientifica e di formare un team di esperti forensi - i migliori esperti forensi! - per verificare lo stato del campione e valutare le possibili indagini concretamente realizzabili. L'identificazione degli esperti richiese diversi mesi.

Nel dicembre 1994, alla presenza di un patologo forense, il dott. Richard Froede e di un antropologo forense, il dott. Walter Birkby, la teca fu aperta e furono contati ben 582 capelli. Alcuni di essi esibirono i follicoli piliferi assicurando così gli esperti sulla possibilità di eseguire la ricerca del DNA. Secondo gli accordi 422 capelli andarono al Beethoven Center e 160 al dott. Guevara. Di questi ultimi, 20 capelli furono inizialmente inviati per le indagini tossicologiche al dott. Werner Baumgartner, l'esperto che qualche anno prima aveva dimostrato la presenza di morfina nei capelli del poeta John Keats. Ma in questo caso, contrariamente alle attese, **le analisi non rivelarono alcuna traccia di morfina.** Dunque, per quanto gravemente malato e sicuramente preda di dolori fortissimi, negli ultimi mesi della sua vita Beethoven aveva respinto la palliazione per mantenere la lucidità e con essa la possibilità di immaginare nuovi progetti musicali futuri fino alla fine dei suoi giorni.

Le indagini furono proseguite dal Dott. William Walsh dell'Health Research Medical Center di Naperville, noto per aver esaminato i capelli di Charles Manson e di molti altri criminali americani. L'esame di Walsh dimostrò che, nonostante il tempo, i capelli avevano preservato integra la loro struttura e l'eventuale presenza di metalli avrebbe

potuto essere efficacemente indagata nei termini di una effettiva assunzione in vita, senza il dubbio di contaminazioni post-mortem. Fu quindi il dott. Walter McCrone, del McCrone Research Institute di Chicago, lo stesso ad aver studiato i capelli di Napoleone e la Sacra Sindone, ad effettuare questa ulteriore indagine.

Ma anche in questo caso fu un risultato negativo a stupire: **l'assenza di mercurio.** Il mercurio rappresentava nell'800 il principale medicamento per la sifilide e l'indagine valse ad escludere che i noti problemi di salute di Beethoven fossero da ricondurre a questa patologia, così come da molti ipotizzato.

Tuttavia un risultato positivo ci fu: i capelli di Beethoven documentarono **un contenuto di piombo 42 volte superiore rispetto ai controlli.** Ma allora Beethoven morì per intossicazione da piombo ed è al piombo che sono da ricondurre la sordità e tutte le altre affezioni che lo tormentarono lungo tutta la sua vita?

LA SOLUZIONE DELL'ENIGMA

Dal 1995, anno in cui i risultati delle ricerche sui capelli di Beethoven vennero resi pubblici, questa domanda continua a tormentare la mente degli appassionati ma, ad oggi senza una esaustiva risposta.

Mentre alcuni autori ritengono che Beethoven assunse cronicamente piombo per buona parte della sua vita - e ciò renderebbe ragione della sordità (completa già nel 1817) e di molti altri sintomi riconducibili al saturnismo, compresi gli scatti d'ira e il comportamento bizzarro -, altri propendono per una intossicazione acuta riferibile alle terapie praticate al compositore prima della morte. (C. Reiter, 2007).

Queste posizioni sono state oggetto di una critica serrata. Oltre a richiamare la comune presenza del piombo in molti oggetti di uso quotidiano (piatti, bicchieri

ecc.) e pure nel vino - come noto non disdegnato da Beethoven - diversi autori sottolineano la rilevanza dei riscontri autoptici che, oggettivamente e senza la necessità di tirare in ballo il piombo, documentano un quadro clinico idoneo a giustificare i sintomi manifestati da Beethoven lungo buona parte della sua esistenza e a chiarire la causa della sua morte. (J. Eisinger 2008, Fellin 2019).

L'autopsia - forse eseguita in risposta alle volontà espresse da Beethoven nel suo Testamento di Heiligenstadt in cui chiedeva che fosse fatta luce sui motivi della sua salute tanto precaria - fu praticata dal dott. Johann Wagner all'interno dell'appartamento del compositore. Al fianco di Wagner il giovane assistente **Karl von Rokitsky**, destinato ad essere uno dei fondatori della moderna Anatomia Patologica (questa fu per lui la prima di 59.786 autopsie).

I riscontri autoptici furono dettagliatamente descritti in un testo redatto in latino rimasto irreperibile per molti anni. E' solo del 1970 il suo ritrovamento nel Museo di Anatomia Patologica di Vienna. Dell'originale referto sono anche disponibili le traduzioni in tedesco (Ignatz von Seyfried, *Beethovens Studien im Generalbass*, Wien, 1853) e in inglese (PJ Davies 2017).

Il quadro autoptico descritto documenta un organismo prostrato da una cirrosi epatica macronodulare scompensata (ascite, ipertensione portale, splenomegalia) e da una peritonite batterica, contestualmente a pancreatite cronica, calcolosi della colecisti, pielonefrite cronica, nefrolitiasi, idropioneirosi (E.J. Pauwels 2021, Fellin 2019).

In definitiva i capelli di Beethoven hanno certo riaperto la partita ma l'enigma è lontano dall'essere risolto.

E a ben vedere, al di là dei numerosi elementi che le scienze forensi sono

state in grado di identificare e che verosimilmente saranno in grado di rintracciare in futuro, sembra proprio che non vi possa essere una spiegazione universalmente accettabile per spiegare quale malattia possa aver consentito, suo malgrado, l'espressione di una tale genialità creativa e quale causa di morte abbia sfidato l'immortalità di Beethoven. Per chi desideri approfondire con maggior dettaglio la cronaca delle avventurose vicende della "ciocca Hiller", consigliamo la lettura del libro *"Beethoven's hair: an extraordinary historical odyssey and a scientific mystery solved"* di **Russel Martin** e la visione del documentario ad esso ispirato del regista **Larry Weinstein**.

Angoli preziosi d'Italia

Meraviglie d'Italia: ORTA SAN GIULIO

di Silvano Brugnerotto



“Ogni giorno un qualche oggetto nuovo, meraviglioso; ogni giorno immagini fresche, grandiose, rare, ed un complesso che si vagheggiava da lungo tempo, ma che non si riusciva mai ad immaginare.”

Johan Wolfgang von Goethe (da “Viaggio in Italia”)

L'Italia possiede circa il 60% del patrimonio artistico-culturale del mondo ed è il Paese che detiene il maggior numero di luoghi eletti a “patrimonio

dell'Umanità” (58) selezionati fra siti naturali e siti culturali (Lista redatta dall'Unesco aggiornata al 2022). Per avere un'idea più chiara del “miracolo” rappresentato dall'Italia basti pensare che il secondo Paese a detenere il maggior numero di siti Unesco è la Cina, con 56. Solo che la Cina è così immensa da poter contenere 32 Italie, per cui si capisce quanto incredibile sia la concentrazione di opere e luoghi straordinari nel nostro Paese. Ma la vera “magia” dell'Italia è che il tesoro storico-artistico è praticamente disseminato ovunque, non solo nelle città famose in tutto il mondo. Ogni borgo, ogni contrada, ogni centro abitato



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.

conserva un qualche luogo prezioso, che si tratti di una strada romana, di un castello medievale o di una villa rinascimentale. Orta San Giulio conferma la regola: un comune di poco più di 1200 abitanti in provincia

di Novara che per le sue caratteristiche uniche è inserito nella lista dei borghi più belli d'Italia.

Il borgo di Orta San Giulio s'adagia sulle sponde del lago d'Orta ed è costituito da una serie di stretti vicoli che ricordano in parte certi luoghi tipici di Venezia. Le stradine in pietra si aprono su improvvise piazzette con negozietti e botteghe artigiane che spesso ospitano turisti attratti da un'atmosfera “d'altri tempi”. Al centro storico ci si arriva a piedi: le auto sono giustamente bandite e l'area principale, Piazza Motta, è destinata ai soli pedoni. La piazza ospita il suo

caratteristico Broletto, uno dei simboli più importanti della città: si tratta di una piccola costruzione rinascimentale, edificata nel 1582, sulle cui pareti esterne sono visibili le figurazioni dell'Hortus Conclusus (tipico simbolo del giardino medievale) e quelle degli stemmi dei vescovi. Il piano inferiore presenta un portico sotto il quale, ancora oggi, si svolge il mercato cittadino. Il piano superiore, oggi chiuso, ospitava nei secoli scorsi le riunioni del governo locale, il cui inizio era annunciato dal suono della campana posizionata sul tetto, ancora oggi funzionante.

A proposito di quanto dicevamo all'inizio riguardo al nostro Paese, pensiamo alla stratificazione storica di questo borgo: il groviglio delle stradine medievali ci ha condotto in Piazza Motta col Broletto di epoca cinquecentesca; dirigendoci in senso opposto alla piazza e alla vicina sponda del lago troviamo, lungo la strada in salita, Palazzo Gemelli di epoca seicentesca; al termine del percorso ammiriamo la Chiesa di Santa Maria Assunta, di epoca antica ma ricostruita nel Settecento. In sintesi, seicento anni racchiusi nello spazio di poche centinaia di metri. Quale altro paese al mondo offre un tale concentrato di arte, storia e bellezza naturale?

Palazzo Gemelli, che oggi è una straordinaria location per matrimoni e per eventi prestigiosi, nasce come dimora signorile. Totalmente costruito in pietra, presenta un corpo principale più alto, adornato da una bellissima balaustra e da una grande scalinata che porta all'entrata principale, e una sezione laterale più bassa, alla quale si accede attraverso un portone di servizio.

La Chiesa di Santa Maria Assunta, con la caratteristica facciata a salienti addolcita da curve di stile barocco e impreziosita da un colore giallo arancio, presenta un profondo e bellissimo protiro sorretto da colonne in stile tuscanico. Una scalinata in pietra unisce l'entrata della chiesa al piano stradale.

La stessa strada, stavolta in discesa, ci riporta in Piazza Motta fino al porticciolo,

dal quale visitatori e turisti si imbarcano sui battelli che offrono itinerari di diverso tipo: è possibile, per esempio, fare una mini crociera nel lago d'Orta, oppure una navigazione vicino alla costa per ammirare le lussuose ville storiche che si affacciano sulle acque. Ma certamente il tragitto più gettonato è quello che conduce all'isola di San Giulio, distante quattrocento metri dalla riva.

San Giulio è l'unica isola del lago d'Orta e misura appena 275 metri di lunghezza e 140 di larghezza. Una leggenda narra che il santo vi approdò scivolando sulla superficie dell'acqua col suo mantello e che, dopo aver scacciato i draghi e i serpenti che la infestavano, decise di costruire una chiesa da cui irradiare il messaggio del cristianesimo in tutto il territorio circostante. Alcune ricerche archeologiche hanno effettivamente individuato i resti di un'antica chiesa databile fra il V e il VII secolo, dimostrando ancora una volta la base reale di molte leggende.

I Longobardi costruirono sull'isola un castello “inattaccabile”, che nel 1200 passò di proprietà alla Chiesa. Nel 1841, al posto dell'antica fortezza, venne edificato il monastero Mater Ecclesiae, che occupa gran parte dell'isola e che, dal 1973, ospita le monache benedettine di clausura. In effetti è difficile immaginare un luogo più appropriato per la quiete di chi sceglie la vita meditativa: l'intera isola è dimora di bellezze storiche e naturalistiche, ma è anche testimonianza di fede. Non è un caso che sia conosciuta come “l'isola del silenzio”: percorrendo le sue stradine acciottolate è possibile udire null'altro che il rumore dei propri passi e il cinguettio degli uccellini sugli alberi. Tranne un negozietto di souvenir e un unico ristorante, sull'isola non ci sono hotel o negozi, nemmeno di generi alimentari. Le poche abitazioni si animano solo per qualche mese, quando i proprietari vi soggiornano per villeggiatura. I turisti che desiderano passare la notte sull'isola possono recarsi al monastero come ospiti. In tal



caso, però, occorre rispettare le regole della vita benedettina, compresa quella di alzarsi alle cinque per partecipare alle lodi del mattino. Si tratta dunque di una sorta di “turismo spirituale” che, dato il ritmo frenetico della vita contemporanea, è sempre più di moda fra i gitanti di tutto il mondo.

All'interno dell'abbazia si svolge un'intensa attività manuale, dalla produzione delle icone sacre al restauro degli arazzi antichi. La scuola di restauro dell'abbazia è di altissimo livello, essendo collegata perfino col prestigioso Opificio delle pietre dure di Firenze.

Altro imperdibile luogo di visita è la Basilica di San Giulio, chiesa in stile romanico costruita nel IX secolo il cui campanile è stato eretto in epoca successiva, nel XII secolo. L'interno è molto suggestivo perché, oltre ad una serie di affreschi realizzati in epoche diverse, la sacrestia ospita un oggetto in grado di stuzzicare la fantasia dei visitatori: una grande vertebra che, si dice, appartenesse ad uno dei draghi sconfitti da San Giulio.

Navigando sulla via del ritorno, l'isola che si allontana ci riporta con la memoria a particolari suggestioni: è proprio lì, in quella cornice fiabesca, che il regista Tornatore ha girato alcune bellissime scene de “La corrispondenza”, film del 2016. Ed è lì che il più grande autore per l'infanzia, Gianni Rodari, ha ambientato la storia di “C'era due volte il Barone Lamberto”, divertentissima novella tradotta in tutto il mondo. Il racconto si conclude con una simpatica postilla: il torrente emissario del lago d'Orta, la Nigoglia, fa “di testa sua”; è l'unico fiume, scrive Rodari, “che scorre verso nord anziché verso sud”.

MILANO A ... MANO LIBERA

Incontro con Marco Fratini
di Eduardo Szego



Marco Fratini

Artista, laureato in NABA con specializzazione in advertising. Lavora per diversi anni come visualizer per note agenzie di pubblicità e case di produzione cinematografica. Dal 2012 si occupa esclusivamente delle opere personali in acrilici e su penna bic.

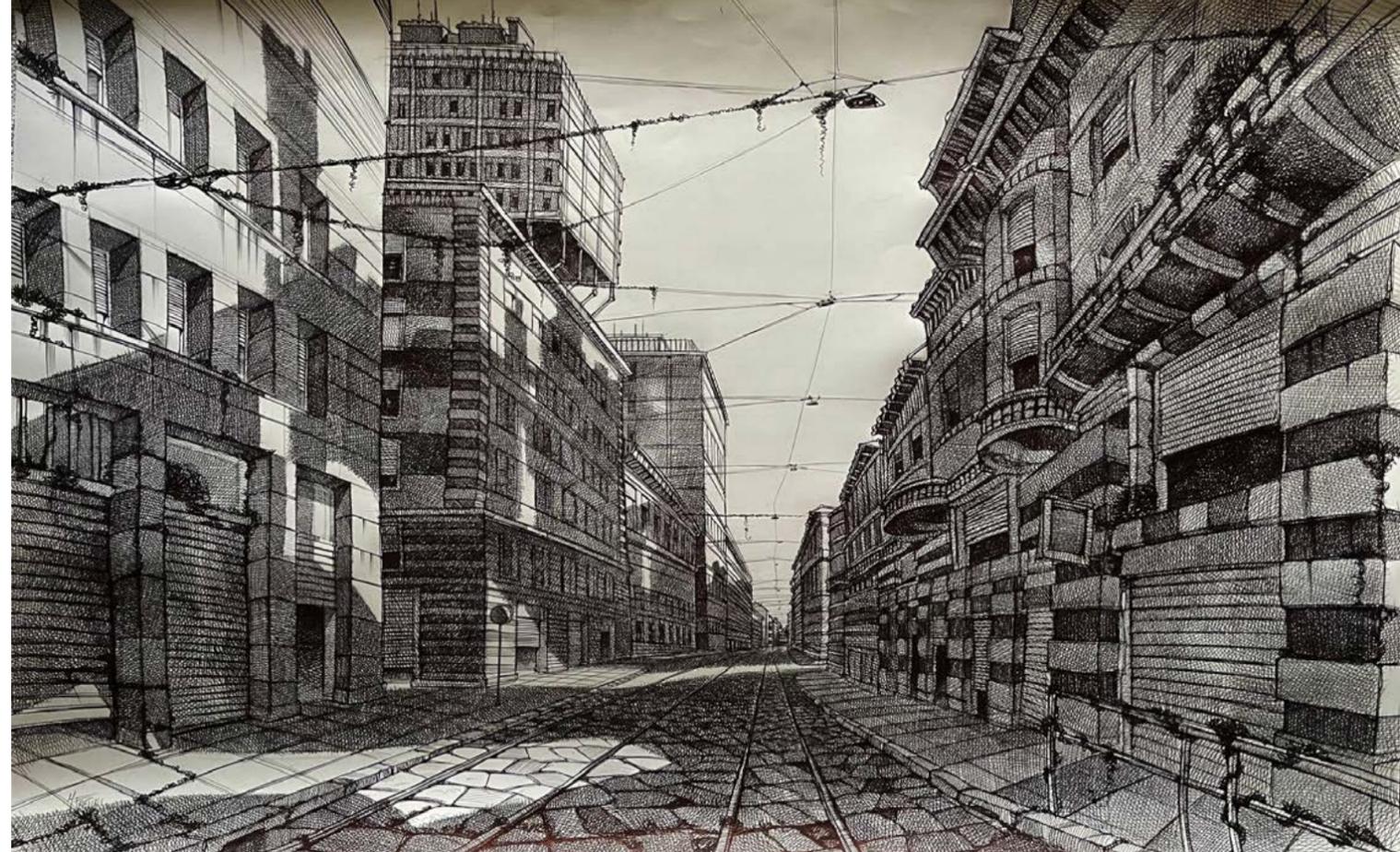


Incontriamo Marco Fratini, a Milano dove vive ed esercita la sua arte ormai da circa 30 anni, anche se è nato a Palermo da madre milanese doc e padre per metà toscano e metà siciliano: un bel mix davvero! Un fratello gemello a Palermo e una sorella maggiore migrata

ancora molto giovane a Londra dove crea bellissimi giardini e fino a poco tempo fa allevava tre figli, avuti da partner argentino, di cui una figlia già sposata in Spagna! Beh certamente si tratta di siciliani aperti al mondo e non fossilizzati nella terra d'origine, seppur spuria.

Allora perché Marco Fratini? Io conoscevo la madre quando ancora giovane viveva a Milano: bellissima, alta, longilinea, così riservata che appariva misteriosa e quindi ancor più affascinante; intraprese la carriera di indossatrice e in un viaggio promozionale in Sicilia per una nota casa di moda di Milano, ha incontrato l'amore che ha segnato la sua vita futura essendosi da allora fermata a vivere a Palermo. E attraverso lei, con cui ho sempre mantenuto seppur rari rapporti epistolari, che ho conosciuto i quadri di Marco che mi hanno subito affascinato. La macchina fotografica ma soprattutto le mani di Marco fotografano il palazzo, il monumento, la strada e così via che poi, senza bisogno di camera oscura, sviluppano e creano sul foglio di carta con una semplice penna a sfera, con tanto di prospettive complesse ma disegnate d'istinto, senza righe e squadre come viene insegnato a scuola!

Ma adesso, chiudo qui questa premessa e do la parola a Marco. Dicci Marco, quando hai cominciato ad accorgerti di possedere questo dono di natura



che ti permetteva di riprodurre così fedelmente i palazzi, i monumenti, gli scorci di città, quasi uno Sciltian per gli edifici?

E' arrivato tutto in maniera graduale e naturale, non è stata una scelta pensata, ad un certo punto mi sono ritrovato a fare l'artista dopo aver lavorato per tanti anni in pubblicità.



Ma cominciamo dall'inizio, dal tuo arrivo a Milano, tempo in cui possiamo far risalire l'inizio del tuo percorso artistico seppur ancora mescolato ad attività professionale.

Sono arrivato a Milano molto giovane erano i primissimi anni '90 e dopo aver finito il liceo artistico a Palermo passai gli esami per entrare alla NABA qui a Milano.

Quattro anni belli intensi, nuove conoscenze, tante ragazze, nuovi amici e molto studio.

La NABA mi ha preparato per il lavoro e mi ha formato per quello che sono oggi.

Nel '94 dopo i quattro anni di accademia entrai subito a lavorare come free lance per una nota agenzia pubblicitaria. Seguirono quindici anni di lavoro tra agenzie di pubblicità e case di produzione cinematografica.

Ed è in questo periodo che comincia a far capolino l'idea di far qualcosa di più "libero" e creativo?

Sì, è così, dopo nottate passate a disegnare storyboard e shooting board con tempi di consegna sempre strettissimi fu

allora che comincia ad interessarmi (grazie a una mia cara amica) alla pittura su grandi formati, lavori su tela in acrilico dove rappresentavo città, palazzoni, ambienti in disuso abbandonati ma con forti impatti cromatici.

E quando ha cominciato a far capolino sul tuo tavolo da lavoro, la piccola innocua bic nera?

La piccola penna nera (...sembra di parlare di De Amicis!) è sempre stata sul mio tavolo da lavoro, scarabocchiando vengono le idee migliori, la utilizzavo per preparare i bozzetti sui formati A4 che poi sviluppavo con acrilici, come accennavo prima.

Quindi c'è stato un periodo che potremmo definire più convenzionale, con pittura nel senso tradizionale della parola, con colori acrilici, grandi tele, ecc?

Sì certamente, però era per darti un cenno del percorso che mi ha fatto incrociare con la bic nera. Ho cominciato a utilizzarla sui formati



A3 per poi passare al 50x70 e ai formati più grandi. Le mie opere sono tutte realizzate a mano libera, non c'è nessun altro intervento come righe, squadre ecc. Ed è da lì che è partito tutto, era settembre 2017.

Quanto è importante la fotografia in questo tuo percorso creativo?

La fotografia è parte fondamentale del mio processo creativo, scatto il soggetto che mi interessa per poi sintetizzarlo in bianco e nero con la bic sui formati che oggi arrivano a superare i 140x120.

Ma tu quindi cerchi la riproduzione fedele allo scatto?

No, inizialmente può sembrare così, ma andando avanti con il lavoro acquista un carattere originale dovuto soprattutto ai forti contrasti di luce e ombre.

Di primo acchito, se mi è permesso il termine, si è stupiti un po' dal fatto che le tue opere così limpide, e pure imponenti, con un'attenzione scrupolosa ai dettagli, abbiano come strumento di veicolazione della tua mano artistica una semplice bic.

Beh all'inizio neppure io pensavo di poter produrre dei quadri come i miei utilizzando un oggetto modesto come la bic che, al contrario di quanto si possa pensare, è molto versatile; oggi non potrei farne più a meno, una vera passione e ossessione.

Possiamo concludere questo piacevole incontro dicendo che oltre alla unicità delle tue opere, che a me piacciono molto, c'è questa vera unicità dell'utilizzo della vecchia cara bic nera!

Un'ultima domanda. Se qualche nostro

lettore volesse vedere dal vero i tuoi quadri e magari, perché no, acquistarne uno, dove dovrebbe recarsi?

Nella mia piccola casa-studio e sui profili social che sono la mia vetrina principale, le commissioni arrivano soprattutto attraverso i canali facebook e instagram.

Lì si possono vedere i lavori sia finiti che in fase di work in progress evidenziati anche da brevi video.

Con ciò concludiamo questa intervista con Marco Fratini, artista molto bravo e soprattutto originale. Auguri Marco!

DOVE VAI SE IL SANGUE NON LO DAI?

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

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

Associazione Donatori DOSCA



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

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

Telefonaci al **02 48714032**

DONNE CHE FECERO L'ITALIA

di Gianni Mereghetti

Abbiamo pensato di dedicare spazio ad un'intera categoria di persone che non solo tanto contribuirono a costruire l'unità di Italia, ma si distinsero anche in seguito, e fino ai nostri giorni, a tenerne alto il nome e il rispetto da parte delle altre nazioni con il loro impegno sociale, professionale, etico e politico: alludiamo alle donne.

*Sono moltissime le donne che si distinsero in tal senso, non potremo nominarle tutte, ma solo qualcuna come esempio significativo; neppure possiamo vantare delle primizie esclusive su questo tema, perché vi è ricca documentazione nelle librerie e nel web che tutti possono consultare. Si vuole solo portare il tema alla Vostra attenzione assieme ad alcuni cenni specifici su alcune di queste donne che si dedicarono, e talvolta si sacrificarono, per la nascita e crescita di un'Italia moderna, nella speranza di suscitare la Vostra curiosità e quella dei Vostri familiari ad approfondire le diverse storie, ma anche per mettere una specie di segna libro nella Vostra memoria a ricordo delle nobili figure delle **donne che hanno fatto l'Italia**.*

L'Italia in cui viviamo oggi, unita democratica e Repubblicana, è il frutto di una storia che ha avuto inizio a metà dell'Ottocento col Risorgimento.

Qui vogliamo ripercorrerla, seppur velocemente, con un'ottica mirata su un particolare tipo di personaggi che vi hanno contribuito in diversi ambiti, politico, artistico, scientifico, sportivo e non ultimo quello della partecipazione attiva e coraggiosa alle guerre: alludiamo alle donne, quelle che hanno lasciato un segno nella storia di tutto un popolo, che hanno lottato per cambiare le cose, e hanno dato lustro al nostro Paese

In questo breve saggio vogliamo in qualche modo riportare alla memoria quelle protagoniste, a volte silenziose che, passo dopo passo, in una corralità d'azione, hanno contribuito a costruire qualcosa di grande: le donne d'Italia, coraggiose, che non hanno accettato di vivere gli eventi passivamente. Donne che hanno voluto cambiare; donne che ci rendono orgogliosi di essere italiani e italiane; donne combattive e decise, forti e umili; donne **che davvero hanno fatto l'Italia**.

Per capire come il ruolo della donna nella società e nella politica sia diventato non

solo decisivo ma necessario, dobbiamo ripercorrere un cammino che ha inizio dall'epoca del Risorgimento, un frangente storico estremamente decisivo per le sorti future del nostro Paese.

Il ruolo della donna agli inizi del XIX secolo è ancora molto circoscritto. Essa non ha alcun diritto né in ambito sociale né privato. La sua vita è scandita da convenzioni e doveri, tra cui la totale sottomissione al capofamiglia uomo. Nonostante ciò questa inferiorità formale della donna comincia in qualche modo a subire trasformazioni, seppur inizialmente in sordina. Il Risorgimento



Gianni Mereghetti

Gianni Mereghetti è stato docente di storia e filosofia presso l'Istituto Bachelet di Abbiategrasso. Ora in pensione, dopo ben 42 anni di attività nel mondo scolastico, continua l'insegnamento presso "Portofranco", associazione di aiuto allo studio nata a Milano.

Scrittore e poeta, ha inoltre curato due testi di lettere di giovani dal titolo "La vita è mia, irriducibilmente mia" e "I ragazzi del '99". Nel 2023 ha pubblicato, insieme a Giancorrado Peluso, "Febbre di vita", testo sulla vita di Andrea Aziani.

può considerarsi come il punto di svolta non solo per le sorti del nostro Paese, ma anche per una presa di coscienza lenta e meditata da parte del mondo femminile. Dopo la sconfitta di Napoleone nel 1815, la situazione in Europa torna esattamente come un tempo. Comincia l'età della Restaurazione, un periodo di lotte e cospirazioni, dove molte donne, in maggioranza nell'area del Lombardo-Veneto, cominciano a condividere i valori liberali della carboneria e decidono di riunirsi in società segrete esclusivamente femminili. Queste donne vengono chiamate **Giardinieri**, si incontrano nei giardini e nei salotti delle proprie case ed esercitano un ruolo di opposizione al potere della Restaurazione.

Il circolo più famoso di giardinieri è capeggiato da **Teresa Casati Confalonieri**, moglie di Federico Confalonieri grande sostenitore e leader della carboneria e massoneria nordica. Il suo salotto diventa punto di incontro per i più grandi liberali lombardi, nonché ritrovo segreto per i carbonari che si scambiavano informazioni per sfuggire alla polizia. Molte sono le amiche di Teresa come **Maria Gambarana in Frecevalli**, **Teresa Sopransi** e **Bianca Milesi**. Infine è da ricordare **Matilde Viscontini Dembowsky**, giardiniera risorgimentale, famosa anche per l'amore suscitato nello scrittore francese Stendhal. In questo modo seppur blando e unicamente marginale, la figura della donna comincia ad entrare a poco a poco nell'azione politica italiana.

Successivamente le donne diventano importanti al sorgere e nello sviluppo degli ideali liberali e nazionali, che in una età segnata dal potere delle istituzioni rappresentano una posizione all'inizio rivoluzionaria. Il sostegno intellettuale di questi nuovi valori avviene all'interno dei cosiddetti salotti, al cui centro vi è la padrona di casa, colta e ed educata, che intrattiene e colloquia con i suoi ospiti. Tra le figure di questo movimento di matrice liberale e di conseguenza antiaustriaco

sono da segnalare: **Teresa Berra**, amica e sostenitrice di Mazzini, **Giuseppina Morosini Negroni**, responsabile di una congiura antiaustriaca, **Bianca de Simoni Rebizzo**, amica di Ernesta Manin, sorella di Daniele, **Clara Maffei**, sposa del poeta Andrea Maffei, Nina Giustiniani, che anima uno dei più importanti salotti filo-repubblicani, **Cristina Trivulzio Belgioioso**, una patriota convinta ed editrice di riviste rivoluzionarie e infine **Giuditta Sidoli**, sostenitrice ed amante di Giuseppe Mazzini.

Il 1848 è l'anno della svolta. In Italia dopo la sollevazione di Palermo, l'insurrezione di Venezia e le cinque giornate di Milano, il Piemonte dichiara guerra all'Austria e inizia così il lento processo di unificazione dell'Italia attraverso le successive guerre di Indipendenza e la famosa Spedizione dei Mille. Innumerevoli sono le donne, vere e proprie eroine, che prendono parte ai combattimenti e alle battaglie per l'Unità d'Italia in prima persona. **Giuseppa Bolognani** è una delle figure centrali dell'insurrezione del 1860 contro i borboni. Aiuta gli insorti a trasportare un cannone alle spalle dei borbonici. **Antonietta De Pace** partecipa alle barricate del 1848; anche lei, come molte patriote del tempo, è costretta a vestirsi da uomo. **Colomba Antonietti** combatte al fianco del marito Luigi Porzi aderendo alla Repubblica Romana. Decide di tagliarsi i capelli e vestire l'uniforme da bersagliere. **Antonia Masanello** e **Anita Garibaldi** svolgono un ruolo importante nel movimento garibaldino, decisivo nella costruzione dell'Unità d'Italia

Oltre alle donne combattenti, molte altre generose personalità hanno svolto una funzione di aiuto pragmatico, morale e di supporto ai rivoluzionari durante le battaglie più feroci. **Laura Solera**, durante le cinque giornate di Milano, soccorre i feriti bisognosi. **Giulia Calame Modena**, **Cristina Belgioioso**, **Enrichetta di Lorenzo** (amante di Pisacane) e

Margaret Fuller nel 1849 a Roma, ormai pienamente coinvolte nella rivoluzione, si prodigano per prestare le cure ai feriti e ai moribondi combattenti della Repubblica. **Adelaide Bono Cairoli** è l'esempio di patriota e madre modello, per questo ricordata anche come "madre della Nazione"; il patriottismo e la fede nei valori in cui crede mettono in secondo piano il dolore per la perdita dei figli, morti per una giusta ed alta causa. Il Risorgimento però non è solo teatro di guerre e lotte politiche. Sono presenti donne che spiccano nel campo delle scienze, delle lettere e dell'educazione. **Jessie White Mario**, giornalista e scrittrice risorgimentale; **Caterina Scarpellini**, educata dallo zio in astronomia e nota per aver dato il nome ad una nuova cometa da lei avvistata nel 1854; la poetessa **Giannina Milli**; **Ernestina Paper**, prima donna laureata in Italia in medicina e chirurgia dopo la nascita dello Stato; **Teresa Labriola**, prima donna giurista; e infine la famosissima **Maria Montessori**. Essa acquista notorietà mondiale nel 1909, in seguito alla pubblicazione de "Il metodo della pedagogia scientifica applicato all'educazione infantile nelle case dei bambini". È l'inizio di un nuovo modello educativo, una pedagogia positiva che valorizza "l'importanza della libera attività e dell'autoeducazione per lo sviluppo completo ed armonico della personalità fisica, psicologica e morale del bambino".

Il XX secolo è sicuramente un periodo di grandissime novità e alcune donne riescono ad entrare in ambiti da cui fino ad allora sono state escluse: **Ernestina Prola** è la prima donna italiana ad ottenere la patente, **Emma Strada** si laurea in ingegneria, **Argentina Altobelli** e **Carlotta Chierici** vengono elette al Consiglio Superiore del lavoro, **Pia Nalli** è la prima donna ad essere chiamata ad una cattedra universitaria di analisi matematica. Oltre all'istruzione, la donna occupa sempre più

spazio anche nell'arte. Il primo Novecento accoglie un nuovo movimento artistico: il Futurismo. Molte sono le artiste che parteciparono a questo movimento: la pittrice e moglie di Marinetti, **Benedetta Cappa**; **Fulvia Giuliani**, scrittrice ed attrice; danzatrici come **Maria Ricotti** e **Giannina Censi**; **Regina Bracchi**, scultrice e co-firmataria del Manifesto Tecnico dell'Aeroplastica; la famosa **Barbara Olga Biglieri**, aviatrice e pittrice di inconsuete prospettive; le poetesse **Franca Maria Corneli** e **Dina Cucini** che si dedicano all'aeropoesia; la famosa pittrice astrattista e aderente al futurismo di seconda generazione, **Carla Badiali**; e molte molte altre ancora. Le donne femministe socialiste sono più impegnate socialmente e politicamente per migliorare la condizione del proprio status. **Anna Maria Mozzini** è una delle pioniere del femminismo italiano e tutta la sua vita è dedicata alla concessione del voto alle donne. **Anna Kuliscioff** è un medico e rivoluzionaria russa, nonché una delle principali fondatrici del Partito Socialista Italiano. A Milano intraprende la sua attività di medico nei quartieri più poveri della città e per questo viene chiamata la "dottora dei poveri". Conosce poi Filippo Turati, di cui si innamora e con cui condivide la vita politica. È considerata una delle menti più brillanti del socialismo italiano. Altra figura femminista è **Anna Franchi**, romanziera e giornalista, partecipa attivamente alla campagna divorzista nel 1902.

Tornando al campo della letteratura e delle arti, è impossibile dimenticare il Premio Nobel per la Letteratura del 1926: **Grazia Deledda**. È la prima donna italiana a ricevere questo premio così importante.

Nel 1896 i fratelli Lumiere portano il cinema in Italia. Si affermano così delle importanti attrici come **Francesca Bertini**, mentre nel teatro primeggia in quell'epoca la grande **Eleonora Duse**.

Tra poetesse e attrici, non mancano però le sportive, donne di grande talento

atletico. Nel 1920 **Rosetta Gagliardi** è la prima donna a partecipare alle Olimpiadi nella specialità di pattinaggio a rotelle. Successivamente si dedica al tennis, diventando campionessa italiana. **Ninì Pietrasanta** e **Mery Varale** sono le pioniere dell'alpinismo femminile italiano. **Ettorina Sambri** detta Vittorina è la prima donna campione di motociclismo. **Sandra Alfonsina** è la pioniera del ciclismo femminile italiano, mentre alle origini del volo femminile italiano vi è **Rosina Ferrario**. Iscritta alla scuola di volo Caproni ottiene il brevetto di pilota di aerei numero 203, prima in Italia, il 3 gennaio 1913 a Vizzola Ticino. Una volta conseguito partecipa a diverse manifestazioni e voli dimostrativi, accrescendo la sua fama a livello nazionale.

La Grande Guerra sancisce l'avvento della produzione di massa. L'industria bellica deve sostenere, , cibando, vestendo e armando, quasi 5 milioni di uomini italiani che partono per il fronte. A questo punto le donne sostituiscono gli uomini nei posti di lavoro : nelle fabbriche, nei campi, nei negozi, ma anche negli uffici e nel settore terziario, quasi l'80% della forza lavoro è costituita da madri e mogli lasciate sole a causa del conflitto appena scoppiato. La famiglia è mantenuta dalla donna, che provvede a tutto. È l'angelo del focolare ma è anche una figura forte e determinata che deve guadagnarsi il "pane quotidiano". Moltissime donne, dopo la fine della guerra, mantengono il loro posto di lavoro. In particolare il ruolo di impiegata diventerà simbolo del lavoro femminile negli anni '20. Proprio in questo contesto di boom produttivo, una carismatica imprenditrice spicca tra i grandi industriali, andando contro tutte le regole del tempo. Una donna non può infatti aprire e gestire autonomamente un'attività commerciale, ma ha sempre bisogno del permesso di un uomo (padre, marito, parente). **Luisa Spagnoli** non si lascia vincolare da questi insensati dettami retrogradi; anzi farà di più, aprirà

e gestirà due aziende di grandissimo lustro: la Perugina e una catena di sartoria d'alta moda che porta ancora oggi il suo nome. Sarà lei ad inventare il famoso, vincente e tanto amato bacio perugina.

Se da una parte molte donne devono sostituire i loro consorti in patria, dall'altra quasi 8.500 crocerossine seguono e assistono i soldati in guerra. Molte vengono decorate al valor militare. Tra di esse la **Duchessa d'Aosta, Elena D'Orléans**, ed **Elisa Majer Rizzioli**.

La fine della Prima Guerra Mondiale e l'avvento del Fascismo costituiscono un enorme passo indietro per la condizione della donna.

Nonostante la dittatura fascista molteplici figure femminili si distinguono nella storia italiana: la scrittrice e poetessa **Ada Negri**, prima donna membro dell'Accademia d'Italia; **Ondina Valla**, atleta versatile, campionessa olimpica degli 80 metri ostacoli a Berlino 1936 con un tempo di 11"6, è anche la prima donna italiana a vincere una medaglia d'oro ai Giochi olimpici; **Wanda Osiris**, attrice, cantante e soubrette italiana del teatro di rivista nel periodo anni '30 - '50; **Maria Callas** nonostante sia di origine greche, ricopre un ruolo fondamentale nello scenario lirico italiano e mondiale; **Zoe, Micol** e **Giovanna Fontana** che si distinguono nel campo della dell'alta moda; **Armida Barelli**, cofondatrice dell'Università Cattolica del Sacro Cuore e amministratrice unica dell'Editrice "Vita e Pensiero".

Lo scoppio della Seconda Guerra Mondiale e la successiva ribellione contro il fascismo da parte dei partigiani portano una grande schiera di donne a combattere contro la dittatura. Le donne condannate per antifascismo durante il ventennio sono poche, ma le partigiane furono tutt'altro che poche. Le donne aderenti alla Resistenza sono infatti: 75.000 appartenenti ai Gruppi di Difesa, 35.000 partigiane, 4.563 tra

arrestate torturate e condannate, 623 fucilate e cadute, 2.750 deportate, 512 Commissarie di guerra, 15 decorate con Medaglia d'Oro. Le donne partigiane si dimostrano eroine coraggiose quanto i commilitoni uomini. La maggior parte di esse ricoprono il ruolo di staffetta, ovvero hanno il compito di garantire i collegamenti tra le varie brigate e di mantenere i contatti fra i partigiani e le loro famiglie; **Irma Bandiera** diventa staffetta partigiana nella VII brigata GAP Gianni Garibaldi di Bologna col nome di battaglia "Mimma". Catturata dai fascisti viene torturata e infine fucilata. **Lidia Beccaria** in Rolfi, scrittrice e partigiana, diventa staffetta nel dicembre del 1943 con il nome di battaglia di "maestrina Rossana". Viene arrestata dai fascisti della Guardia Nazionale Repubblicana a Sampeyre ed incarcerata a Cuneo. Consegnata alla Gestapo, viene poi deportata nel campo di concentramento nazista di Ravensbrück. La casa di **Ada Gobetti** diventa centro e riferimento intellettuale antifascista e per gli ambienti legati al movimento Giustizia e Libertà. Nel 1943, durante la Resistenza, coordina le bande partigiane e fa la staffetta in Val Germanasca e Val di Susa dove è attivo il figlio Paolo. Sua collaboratrice è **Bianca Guidetti Serra**, la quale stampa e diffonde clandestinamente bollettini partigiani ciclostilati e organizza brevi comizi, e diventa punto di riferimento per gli ebrei clandestini. **Carla Capponi**, medaglia d'oro al valor militare, e **Lucia Ottobrini**, partecipano alla Resistenza come vere e proprie combattenti e insieme partecipano ad azioni belliche mirate. Il 1 febbraio del 1945, su proposta di Togliatti e De Gasperi viene finalmente concesso il voto alle donne. La Costituzione garantisce l'uguaglianza formale fra i due sessi, ma di fatto restano in vigore tutte le discriminazioni legali vigenti durante il periodo precedente, in particolare quelle contenute nel Codice di Famiglia e nel Codice Penale. Ci vorranno ancora

alcuni anni, ma da questo impegno teso a costruire la democrazia in Italia nascerà la nuova classe politica e con essa si svilupperà un'emancipazione della donna in politica fino ad assumere ruoli istituzionali di notevole importanza.

Nel 1979 viene eletta la prima donna Presidente della Camera dei deputati, **Nilde Jotti**; l'onorevole Jotti era l'unica donna ad avere ricoperto tale carica, fino alla successiva elezione di **Laura Boldrini**.

Solo nel 1976 viene designata la prima donna Ministro (**Tina Anselmi**, Ministro del lavoro nel III Governo Andreotti, insediatosi il 29 luglio 1976), mentre la prima donna Sottosegretario è l'onorevole **Angela Maria Cingolani Guidi** (nominata nel 1951 per il Ministero dell'industria e del commercio del VII Governo De Gasperi). Fino al 1996 non vi era mai stata una donna giudice costituzionale, quando viene nominata **Fernanda Contri**, divenuta poi nel 2005 la prima Presidente della stessa Consulta L'emancipazione politica e sociale conduce sempre più le donne a mettere in gioco le loro doti. Dal dopoguerra ad oggi la lista di nomi che hanno dato lustro all'Italia è davvero nutrito.

Nell'ambito della scienza merita particolare rilievo **Rita Levi Montalcini** che nel 1986 ottiene il Premio Nobel per la Medicina insieme al biochimico americano Stanley Cohen (suo studente) per le ricerche volte alla comprensione dei fattori della crescita nello sviluppo umano. La figura e la personalità di Rita Levi Montalcini documentano un fattore importante nel solco del protagonismo della donna nella società italiana: Rita Levi Montalcini è il segno che nulla è a priori o per legge precluso a nessuno. Altro nome rilevante nel campo scientifico è quello di **Margherita Hack**. Astrofisica e divulgatrice scientifica, è nota soprattutto per i suoi studi sulla classificazione spettrale e sulla struttura dello stato evolutivo di stelle con caratteristiche particolari.

Nell'ambito del giornalismo spicca **Oriana Fallaci**, prima donna in Italia ad andare al fronte in qualità di inviata speciale. Come scrittrice, con i suoi dodici libri ha venduto venti milioni di copie in tutto il mondo. La letteratura poi vede nomi illustri come quelli di **Alda Merini** ed **Elsa Morante**.

Il cinema produce icone intramontabili tra cui **Anna Magnani**, volto indimenticabile in Roma città Aperta. La **Magnani**, **Gina Lollobrigida** e **Sophia Loren** sono considerate le più grandi attrici della storia del cinema italiano e mondiale. La Loren e la Magnani ricevono entrambe un oscar come migliori attrici. Sicuramente da ricordare è **Lina Wertmüller**, sceneggiatrice e prima regista italiana riconosciuta a livello internazionale.

Negli ultimi tempi lo sport ha visto tantissime italiane ricevere l'oro olimpico. Ricordiamo: per il nuoto **Federica Pellegrini**; per il salto in alto **Sara Simeoni**; per la vela **Alessandra Sensini**; per la canoa **Josefa Idem**; per il fioretto e la scherma **Valentina Vezzali**. Memorabili gli anni dello sci femminile di **Deborah Compagnoni** (sci alpino), **Manuela di Centa** e **Stefania Belmondo** (fondiste). **Francesca Schiavone** è invece la prima italiana a vincere un torneo del Grande Slam, il Roland Garros.

Potremmo scrivere ancora pagine e pagine di storie e nomi importanti. Purtroppo lo spazio a nostra disposizione è terminato. È chiaro però che tutte le donne fin qui descritte, che si sono distinte in vari campi della società italiana fin dalle sue origini, sono il segno di una voglia di rivoluzionare e cambiare per innovare; sono l'impronta lasciata nella storia da coloro che hanno avuto la capacità di sognare un futuro e di partecipare alla sua realizzazione.

Ogni età vuole le sue VITAMINE



Bambini, adulti, anziani. E poi gravidanza, allattamento e altre condizioni particolari: ogni fase della vita richiede il giusto apporto di minerali e vitamine. Scopriamo quali e perché.

Le esigenze nutrizionali di ognuno di noi variano nel corso della vita. E questi cambiamenti riguardano anche vitamine e minerali, visto che devono assicurare in ogni fase il loro prezioso apporto e il loro contributo alla salute dell'organismo. Così, il bambino dovrà pensare a crescere in maniera corretta e armonica, il nonno mantenersi in buona salute. La futura mamma, invece, dovrà garantire al figlio che porta in grembo tutte le sostanze che lo renderanno sano e forte.

Dalla nascita alla vecchiaia, la nostra salute e perfino il benessere sono dunque direttamente correlate a un apporto costante di vitamine e minerali: vediamo, in sintesi, il loro ruolo nelle diverse fasi della vita.

FERRO E CALCIO PER I BAMBINI

L'infanzia è una fase caratterizzata da rapida crescita, in cui è necessario il contributo di tutti i micronutrienti attraverso un'alimentazione varia e proporzionata.

L'apporto equilibrato di vitamine e minerali, nei primi anni di vita, influisce sulla salute nell'età adulta. Molto importante è il calcio, un minerale che rappresenta l'impalcatura dello scheletro e dei denti.

Secondo la Società Italiana di Pediatria, in Italia c'è un'insufficiente assunzione in questa fase critica di sviluppo: dai 4 ai 6 anni si assumono poco più di 400 mg. Lo stesso accade dai 7 ai 10 anni, nonostante l'assunzione giornaliera raccomandata salga (vedi tabella).

Un altro minerale indispensabile è il ferro: serve al buon funzionamento delle capacità cognitive e di apprendimento.

Vediamo nella tabella qui riportata quali

	ETÀ	CALCIO	FERRO
Lattanti	6-12 mesi	260 mg	11 mg
Bambini - Adolescenti	1-3 anni	700 mg	8 mg
	4-6 anni	900 mg	11 mg
	7-10 anni	1.100 mg	13 mg
Maschi	11-14 anni	1.300 mg	10 mg
	15-17 anni	1.300 mg	13 mg
Femmine	11-14 anni	1.300 mg	10-18 mg
	15-17 anni	1.200 mg	18 mg

sono i livelli di assunzione giornaliera raccomandati per questi due importanti sali minerali in lattanti, bambini e adolescenti.

VITAMINE B (E NON SOLO) PER GLI ADOLESCENTI

È un periodo "intenso", dal punto di vista sia psicologico sia nutrizionale: le necessità dell'organismo aumentano in modo significativo, ma è anche la fase dell'indipendenza e del distacco dai genitori in cui le regole, comprese quelle di tipo alimentare, sono messe in discussione.

In questo periodo l'assunzione di vitamine e minerali, fondamentali per lo sviluppo di cellule e tessuti e la crescita di nuove strutture corporee, è essenziale.

La vitamina C, per esempio, consente la corretta formazione del tessuto osseo e del collagene, il tessuto di sostegno dell'organismo. In più agevola l'assorbimento del ferro, importante soprattutto per le adolescenti che rischiano stati carenziali a causa delle perdite mestruali.

Assieme alla vitamina A è importante per il rafforzamento del sistema immunitario, mentre le vitamine del gruppo B contribuiscono a regolare i processi metabolici deputati alla produzione di energia e a mantenere in efficienza il sistema nervoso e le funzionalità cerebrali. Non meno importante il calcio e la vitamina D per la

prevenzione dell'osteoporosi.

ETÀ ADULTA: ECCO CHE COSA SERVE

In questa fase la crescita dell'organismo si arresta e l'apporto dei micronutrienti è funzionale al mantenimento del benessere.

Serve quindi un'equilibrata assunzione di vitamine e minerali, insieme all'adozione di salutari stili di vita, per prevenire le malattie cronico-degenerative tipiche della terza età.

Inoltre da tempo sono note le proprietà antiossidanti di alcune vitamine (A, C, E) che aiutano a contrastare l'azione nociva dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento di tessuti e cellule.

Stili di vita, attività lavorativa, età, sesso e costituzione fisica variano le necessità nutrizionali di ognuno. Chi conduce una vita molto dinamica o pratica una regolare attività fisica, per esempio, deve regolare in modo mirato il proprio apporto vitaminico e minerale per far fronte alle performance mentali e fisiche del proprio organismo.

Parimenti, una donna in gravidanza ha necessità nutrizionali specifiche, visto che deve garantire al nascituro tutti i nutrienti di cui ha bisogno per crescere in modo sano.

OVER 50: VITAMINE E SALI PER RESTARE GIOVANI

Nella terza età il corpo cambia: ossa, muscoli e il sistema cardiocircolatorio cominciano ad accusare i segni del tempo.

Una corretta alimentazione che prende in considerazione tutti i nutrienti essenziali e il costante esercizio fisico permettono di mantenere una buona forma fisica e mentale, oltre che prevenire diverse malattie tipiche dell'età.

I rischi correlati a questa fase della vita sono legati alle possibili carenze di vitamine e minerali dovute in genere a una riduzione delle capacità di assorbimento dell'apparato digerente e all'uso di farmaci che possono interferire con l'assimilazione dei principi nutritivi.

Inoltre, bisogna fare attenzione all'apporto di calcio e vitamina D che aiutano a contrastare il fenomeno della fisiologica riduzione della massa ossea, diminuendo così il rischio di fratture.

Importantissime infine le vitamine e i



minerali dalle proprietà antiossidanti: svolgono funzioni antitumorali e antinvecchiamento, in più proteggono i neuroni.

Amiche del cervello e della memoria, in particolare, sono alcune vitamine del gruppo B (acido folico, vitamina B6 e B12) che contribuiscono al normale funzionamento del sistema nervoso.



Sedentarietà e CANCRO

Dovrebbe essere il più naturale dei comportamenti, anche perché è uno tra quelli con il maggiore impatto sulla salute. Eppure, **l'attività fisica** è diventata quasi un elemento estraneo alle nostre vite. L'innovazione tecnologica, la transizione verso lavori e attività ricreative sempre più sedentari, l'uso di auto e mezzi di trasporto per spostamenti anche brevi: tutto ciò sta contribuendo a cambiare il nostro rapporto con il movimento, favorendo l'adozione di **comportamenti**

sedentari in tutto il mondo.

Secondo **l'Organizzazione mondiale della sanità**, quasi **un terzo** degli adulti nel mondo non raggiunge i livelli di attività fisica necessari a mantenere un buono stato di salute, una percentuale che supera **l'80 per cento** negli adolescenti. In totale sarebbero circa **1,4 miliardi** gli adulti nel mondo a rischio di malattie perché non svolgono abbastanza attività fisica.



Il poco movimento aumenta infatti il rischio di sviluppare molte patologie: quelle cardiovascolari, il diabete e l'obesità, l'ipertensione, l'osteoporosi, la depressione e l'ansia. E anche il cancro. In tal modo, l'inattività fisica contribuirebbe alla morte di 4-5 milioni di persone ogni anno.

INATTIVITÀ FISICA E CANCRO

Non è stato semplice dimostrare che la scarsa attività fisica può contribuire ad aumentare il rischio di ammalarsi di tumore. Il cancro è una malattia che il più delle volte si sviluppa nell'arco di molto tempo ed è quasi sempre determinata da numerosi fattori che interagiscono tra loro. Progressivamente, però, la ricerca ha fornito numerose prove di questo legame, che è solidissimo per alcuni tipi di tumore, mentre è ancora oggetto di approfondimenti per altri.

Nello specifico, **ci sono solide evidenze sul ruolo della scarsa attività fisica nel favorire lo sviluppo delle neoplasie che colpiscono il colon, il seno, sia prima che dopo la menopausa, e il corpo dell'utero.** Si stima che livelli insufficienti di moto siano associati a un rischio dal **10 al 20 per cento più**

alto di sviluppare questi tumori. Un po' meno forti sono a oggi, invece, le prove del legame tra scarsa attività fisica e il cancro alla prostata, alla vescica, al rene e ai polmoni. Per avere una misura dell'impatto dell'inattività sul rischio di sviluppare il cancro, in alcuni Paesi, come gli Stati Uniti, si stima che tra il 2 e il 4 per cento di tutti i casi di tumore siano attribuibili al poco movimento.

Oltre che direttamente, la scarsa attività fisica contribuisce alle probabilità di sviluppare tumori **aumentando il rischio di obesità**, anch'essa associata a diversi tipi di tumore. I cancri dell'endometrio (cioè il rivestimento interno dell'utero), dell'esofago, dello stomaco, del fegato, dei reni, del pancreas, del colon, della cistifellea, del seno (ma in tal caso solo dopo la menopausa), dell'ovaio e della tiroide sono più frequenti tra le persone obese.

Per converso, ci sono ormai prove sufficienti sul fatto che l'esercizio fisico abbia **un ruolo protettivo contro i tumori**, che tende a essere tanto più ampio quanto maggiore è l'intensità, la durata e la frequenza dell'attività.

IL NODO DELLA SEDENTARIETÀ

Negli ultimi anni sta emergendo chiaramente un altro aspetto da considerare nel legame tra movimento e salute: il tempo trascorso in **attività sedentarie**. **Sedentarietà e inattività fisica per la scianza non sono espressioni intercambiabili**: con la seconda si intende un livello di attività insufficiente a soddisfare le raccomandazioni delle istituzioni sanitarie, mentre la prima indica un **comportamento a bassissimo dispendio energetico** tipico di quando si è seduti o sdraiati.

È una distinzione importante, dal momento che **il comportamento sedentario è esso stesso un fattore di rischio per lo sviluppo di alcuni tumori**, indipendentemente dal livello di esercizio fisico svolto. Diversi studi infatti hanno ormai mostrato che **trascorrere molto**



tempo impegnati in attività sedentarie riduce i benefici del moto anche in persone con buoni livelli di attività fisica.

Esistono prove consolidate dell'esistenza di un legame tra la sedentarietà e lo sviluppo di tumori del colon, dell'endometrio e dei polmoni. Inoltre sono disponibili prove, seppure meno solide, su un possibile rapporto tra il tempo trascorso in attività sedentarie e l'aumento delle probabilità di ammalarsi di tumore della prostata e del seno. Infine, numerose ricerche hanno mostrato che **le persone con più alti livelli di comportamento sedentario** (che negli studi è in genere misurato come tempo trascorso seduti o a guardare la TV) **presentano anche una più alta mortalità per cancro.**

La ricetta proposta da tutte le autorità sanitarie è **ridurre quanto più possibile i comportamenti sedentari**. Tuttavia, non sempre è possibile farlo: la sedentarietà è connaturata a molte della attività che svolgiamo quotidianamente, come guidare l'auto, guardare la televisione e svolgere la maggior parte dei lavori d'ufficio. Una strategia per attenuare

gli effetti negativi è **interrompere periodicamente le attività sedentarie con pochi minuti di leggera attività fisica**, come una passeggiata o semplici esercizi di piegamenti sulle gambe. Alcuni studi suggeriscono che questi accorgimenti possano offrire benefici alla salute, ma non è ancora chiaro se siano sufficienti a ridurre il rischio di cancro che deriva dalla sedentarietà.

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



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

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



LA RICETTA

FETTUCCINE ALLA CREMA DI POMODORINI SECCHI

INGREDIENTI PER LE FETTUCCINE:

100 gr farina integrale
60 gr latte di soia

INGREDIENTI PER LA CREMA:

80g di anacardi
140 ml di brodo vegetale
50g di pomodorini secchi
1 cucchiaio di lievito in scaglie
1 cucchiaio di succo di limone fresco
1 spicchio di aglio
basilico
sale rosa e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Disponete la farina su un piano, create un incavo nel centro, aggiungete il latte, mescolate inizialmente con una forchetta, prendendo man mano la farina dai bordi poi lavorate con le mani fino a far assorbire tutta la farina che si trova sul piano da lavoro e ottenete un panetto sodo e liscio. Avvolgete l'impasto nella pellicola trasparente e lasciatela riposare 15 minuti poi sarà pronta per la stesura.

Unite anacardi, brodo vegetale, pomodorini secchi, lievito in scaglie, succo di limone e aglio in un mixer e frullate fino ad avere un composto liquido. Aggiungete basilico e condite con sale rosa e pepe a piacere. Se la salsa dovesse risultare troppo densa aggiungete un cucchiaio o due di acqua di cottura.



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.

AFORISMA

*Il dubbio aiuta a
raggiungere la verità*

X.Ray



L'ABITO DA SPOSA

storia e tendenze di uno dei momenti più indimenticabili nella vita di una donna

di Beatrice Brandini



"La sposa" di Beatrice Brandini

L'abito da sposa ha, nel corso dei secoli, subito moltissime trasformazioni, come tutta la moda e il costume è infatti stato testimonianza (e forma) dei tempi che lo hanno caratterizzato. Ma ciò che è rimasto indenne nel tempo è senza dubbio il suo fascino.

Le spose di oggi hanno una vastità di proposte che regala loro totale libertà, tuttavia la tradizione rimane, almeno in questo ambito, ancora la parola chiave,

dando origine ad abiti meravigliosi che auspicano a far sentire le donne delle Principesse.

Si attribuisce alla Regina Vittoria II d'Inghilterra l'usanza, diventata popolare, di indossare un

abito bianco il giorno del proprio matrimonio. In quel periodo, si parla del 1840, le classi più agiate usavano vestirsi con abiti più colorati e sgargianti, quelle più povere con colori scuri, in modo da poter riutilizzare l'abito in altre occasioni. Ma la Regina Vittoria volle puntare sulla semplicità, rompendo le regole e dando un forte messaggio di amore e sobrietà. Sicuramente questo episodio contribuì a diffondere questa tradizione, tanti infatti furono i dipinti celebrativi che la ritrassero con il suo abito bianco (in quell'epoca non esistevano ancora le macchine fotografiche), da allora le spose dell'alta società indossarono il bianco nel giorno delle loro nozze.

Grace Kelly e il Principe Ranieri nel 1955, l'abito era stato disegnato da Helen



Elizabeth Cator e Michael Bowes-Lyon nel giorno del loro matrimonio, 1928



La Regina Vittoria II ritratta nel giorno del suo matrimonio, 1840



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 frequenza 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



Grace Kelly, 1955

Rose, costumista delle MGM. **Una fiaba e un sogno, forse la sposa più bella di tutte.**



Il Capitano Howard Green con Miss Irene Harman nel giorno del loro matrimonio, 1928

Da quell'evento sono passati secoli (letteralmente), ma il giorno del proprio matrimonio si rappresenta ancora come una delle cose più emozionanti della nostra vita; l'abito da sposa che scegliamo è un qualcosa che va oltre la sua funzione decorativa ed estetica, nel vestito nuziale ci sono simboli e motivazioni, sogni e aspettative, l'inclinazione della propria personalità e del messaggio che vogliamo dare.



Il Principe Carlo e Diana Spencer, Luglio 1981



Mick Jagger e Bianca Jagger, Maggio 1971.

Il Principe Carlo e Diana Spencer, Luglio 1981, forse il matrimonio più mediatico nella storia. Sfortunato epilogo per una delle principesse più amate al mondo.

Già dal Medioevo la scelta dell'abito da sposa significava affermare il proprio status, unire interessi politici ed economici fra famiglie più abbienti, per questo doveva essere molto prezioso, realizzato con stoffe pregiate dai colori sgargianti. Per i Romani era giallo, nel Medioevo rosso, nel Rinascimento oro, in epoca napoleonica pastello... Oggi fortunatamente siamo più liberi e le aziende di moda che si dedicano con incanto a questa tradizione, ovvero la realizzazione di abiti per il matrimonio, possono dare sfogo alla loro creatività.

Anche la forma ha subito trasformazioni, a inizio Ottocento l'abito da sposa era in stile impero, da metà a fine Ottocento diventa più tradizionale, stretto al punto vita con la gonna ampia. A inizio Novecento l'abito comincia ad essere utilizzato solo per il giorno del matrimonio, dando origine alla "moda da sposa". Negli anni Dieci le spose indossando uno strascico lunghissimo e l'abito è piuttosto fluido. Tra gli anni Venti e i Trenta diventa invece corto, nessun velo ma indossato con una semplice cloche, la fautrice di questa modernizzazione non poteva essere che Coco Chanel. Dagli anni Trenta in avanti torna ad essere "classico", a sirena con un velo lungo. La guerra degli anni Quaranta rallenta questa trasformazione e l'abito



Il Principe William, duca di Cambridge e Catherine Middleton, Aprile 2011.

viene prestato o noleggiato.

Negli anni Cinquanta Christian Dior crea il "new look", ovvero spalle scoperte, valorizzazione del seno e del punto vita, con l'ampiezza delle gonne che diventa importante. Dagli anni Sessanta la donna acquista più consapevolezza, l'avvento del femminismo sposta l'attenzione dal romanticismo alla libertà, ci si sposa come si vuole, indossando pantaloni, tuniche, cappelli a tesa larga.



Pierre Casiraghi e Beatrice Borromeo, Agosto 2015.

Ricorda infine di non scegliere l'abito da sposa in base alle mode, o peggio, cercando di emulare qualcuno, l'abito da sposa, più di qualsiasi altro indumento, deve essere qualcosa di intimo e personale, qualcosa che ti faccia sentire a tuo agio e che valorizzi la tua bellezza e la tua felicità in un giorno davvero speciale.

MODA, TENDENZE E ATTUALITA'

HO DISEGNATO ALCUNE FRA LE FOGGIE PIÙ SIGNIFICATIVE NEL CORSO DI UN SECOLO DI MODA DA SPOSA



Un abito da sposa degli anni '20, di Beatrice Brandini



Un abito da sposa degli anni '30, di Beatrice Brandini



Un abito da sposa degli anni '40, di Beatrice Brandini



Un abito da sposa degli anni '50, di Beatrice Brandini



Un abito da sposa degli anni '60, di Beatrice Brandini



Un abito da sposa degli anni '70, di Beatrice Brandini

ALCUNE IMMAGINI DI SPOSE INDIMENTICABILI AL CINEMA



Claudette Colbert in "Accadde una notte" (It Happened One Night, 1934)



Audrey Hepburn in "Cenerentola a Parigi" (Funny Face, 1957)



Lauren Bacall in "Come sposare un milionario" (How to Marry a Millionaire, 1953)



Julie Andrews in "Tutti insieme appassionatamente" (The Sound of Music, 1965)



Kristen Stewart in "Twilight", 2008



Sarah Jessica Parker in "Sex in the City", 2008. "Una donna raramente chiede consigli prima di acquistare i suoi abiti da sposa" Joseph Addison (1672 - 1719)

50 ANNI

CINQUANTENARIO 1974

CINQUANTENARIO DEL PREMIO NOBEL PER LA MEDICINA

Data 1974

Avvenimento **Albert Claude, Christian de Duve, George Emil Palade** vincono il Premio Nobel per la Medicina nel 1974 per le loro scoperte sull'organizzazione strutturale e funzionale della cellula. Albert Claude, medico e ricercatore belga, incentrò i suoi studi sulle frazioni cellulari, scoprendo i microsomi e sviluppando la ricerca della funzionalità degli stessi in condizioni patologiche e la diversità rispetto alla situazione di quiete. È un innovatore nell'ambito della microscopia elettronica, riuscendo ad isolare il virus del sarcoma di Rous. Invece a **Christian de Duve**, biochimico belga, è dovuta la scoperta del glucagone, ormone peptidico secreto dal pancreas, dei lisosomi e dei perossisomi, organuli membranosi situati nel citoplasma delle cellule. **George Emil Palade**, biologo romeno naturalizzato statunitense, intuì l'importanza eccezionale del microscopio elettronico e della biochimica negli studi sulla citologia. Dal momento che non è un biochimico, inizia una collaborazione con Philip Siekevitz. Insieme combinano i metodi di frazionare la cellula con la microscopia

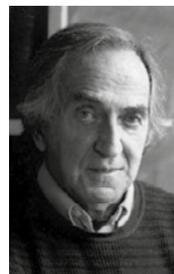


elettronica producendo componenti cellulari che sono omogenei morfologicamente. L'analisi biochimica dei mitocondri, cloroplasti ed apparato di Golgi isolati dal resto degli altri organuli sub-cellulari lo porta a stabilire definitivamente il ruolo di questi organuli nell'economia della cellula. Il suo lavoro mette in evidenza le particelle all'interno del citoplasma nel RNA, il livello in cui si realizza la biosintesi delle proteine, chiamati ribosomi o granuli di Palade ed, in particolare, contribuisce a spiegare il meccanismo cellulare nella produzione di proteine.

CINQUANTENARIO DELLE SCOPERTE

Data 1974

Avvenimento **Leslie Orgel**, chimico britannico, dimostra che l'RNA può duplicarsi senza aiuto enzimatico e che lo zinco facilita questa duplicazione. Leslie Orgel dedica gran parte della sua carriera allo studio di come la vita è iniziata sulla Terra circa 4 miliardi di anni fa. Orgel, professore e capo del Chemical Evolution Laboratory, mira non solo a scoprire le reazioni chimiche che hanno portato alle prime forme di vita sulla Terra primitiva, ma anche a risolvere il mistero di come, durante questo periodo prebiologico, si sia formata una molecola replicativa che poteva trasmettere il progetto genetico della vita alle generazioni future. È tra i primi scienziati, negli anni '60, a suggerire che l'RNA, piuttosto che il DNA, sia quella prima molecola replicativa.



Il "mondo a RNA" è una teoria che afferma che le prime forme di vita possono aver fatto affidamento esclusivamente sull'RNA per immagazzinare informazioni genetiche e per catalizzare reazioni chimiche. Le proteine richiedono al DNA di immagazzinare informazioni, ma il DNA richiede anche proteine per svolgere attività biochimiche. Né il DNA né le proteine possono sostenere la vita da soli. RNA è l'unica molecola in grado sia di auto-replicazione che di funzionamento catalitico. Proponendo che l'RNA poteva essersi evoluto in un modo coerente con la selezione darwiniana, Orgel pubblica i suoi pensieri nell'opera più famosa della sua carriera: "Le origini della vita: molecole e selezione naturale".

CINQUANTENARIO DELLA MORTE

Data 17 Marzo 1974

Avvenimento Muore **Gustavo Sanvenero**

Rosselli, medico italiano, pioniere ed innovatore della chirurgia plastica italiana del Novecento. Nel 1915 si iscrive alla facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Genova, dove consegue la laurea nel 1921. Durante questo periodo presta servizio come assistente ai medici al fronte nel triennio dal 1915 al 1918. Impara ad utilizzare gli strumenti chirurgici che



vengono adoperati nelle operazioni e sviluppa un profondo interesse per i traumi facciali. Durante la guerra ritorna regolarmente a Genova per sostenere gli esami. Dopo essersi specializzato in Otorinolaringoiatria all'Università di Torino, nel 1927 assume il ruolo di assistente di Fernand Lemaitre alla Clinique Internationale d'Otorhinolaryngologie et de Chirurgie Plastique presso l'Hôpital Saint-Louis a Parigi. Qui, Sanvenero segue corsi di chirurgia facciale tenuti da alcuni dei più rinomati chirurghi dell'epoca: il professore Eastman Sheehan di New York ed il professore Ferris Smith del Michigan. È proprio l'incontro con i due dottori che lo induce a scegliere la branca della Chirurgia plastica. Nel 1928, leggendo un articolo del Corriere della Sera, viene a conoscenza dell'inefficienza di una nuova clinica aperta a Milano, il Padiglione per i Mutilati del Viso, una sezione dell'Istituto Stomatologico Italiano fondata per curare i feriti gravi durante il primo conflitto mondiale. Sanvenero si offre volontariamente per dirigerla. In poco tempo rende il Padiglione la principale clinica chirurgica in Italia e una tra le prime in Europa per il reinserimento sociale dei pazienti, nonostante sia di piccole dimensioni. Nel 1934 Vittorio Emanuele III di Savoia visita il Padiglione, ormai divenuto celebre a livello internazionale. Ogni giorno vengono trattati circa 180 casi di Palatoschisi ed operati un ingente numero di pazienti affetti da malformazioni congenite. Poco dopo lo scoppio della Seconda Guerra Mondiale, nel 1941, Sanvenero istituisce a Milano il Centro Mutilati con lo scopo di curare i militari che erano stati gravemente feriti al fronte. Sanvenero continuerà a lavorare al Padiglione, successivamente rinominato Istituto di Chirurgia Plastica dell'Università di Milano, fino all'età di 75 anni.

100 ANNI

CENTENARIO 1924

CENTENARIO DELLA NASCITA

Data 11 gennaio 1924

Avvenimento Nasce **Roger Guillemin** medico e neurologo francese naturalizzato statunitense, Premio Nobel per la Medicina nel 1977, insieme a Andrew Viktor Schally, per le scoperte sulla produzione degli ormoni

proteici dell'encefalo. Considerato il fondatore del campo della neuroendocrinologia, Roger Guillemin è un pioniere scientifico la cui ricerca sugli ormoni cerebrali ha portato a trattamenti per disturbi che vanno dall'infertilità ai tumori ipofisari.

Guillemin si laurea presso la facoltà di Medicina dell'Università di Lione nel 1949, poi si reca presso l'Istituto di Medicina e Chirurgia sperimentale dell'Università di Montreal, conseguendo il dottorato di ricerca nel 1953 e successivamente accettando una cattedra di assistente alla Baylor Facoltà di Medicina a Houston, Texas. Nel 1969, Guillemin fa la sua prima scoperta rivoluzionaria. Sebbene i ricercatori sospettassero da tempo che il cervello controllasse la funzione delle ghiandole endocrine, non sapevano come queste interazioni avvenissero in tutto il corpo. Dopo aver manipolato 1.5 milioni di cervelli di pecora, il gruppo di Guillemin isola una molecola chiamata TRH (ormone di rilascio della tireotropina), che alla fine controlla tutte le funzioni della ghiandola tiroidea. Negli anni successivi, isola dall'ipotalamo altre molecole che controllano tutte le funzioni della ghiandola pituitaria, che a loro volta attivano il rilascio di ormoni dai testicoli o dalle ovaie. Questa scoperta ha portato a progressi nel trattamento medico dell'infertilità ed è anche usata per curare il cancro alla prostata. Guillemin riceve nel 1977 il Premio Nobel per la Fisiologia o la Medicina per il suo lavoro con gli ormoni ipotalamici. L'11 gennaio 2024 Guillemin ha compiuto 100 anni.



CINQUANTENARIO DEL PREMIO NOBEL PER LA MEDICINA

Data 1924

Avvenimento Vince il Premio Nobel per la Medicina **Willem Einthoven**, fisiologo olandese, inventore, nel 1903, dell'elettrocardiografia (ECG) ossia della registrazione, mediante l'apparecchio detto elettrocardiografo, dell'attività elettrica del cuore che viene rappresentata sotto forma di un tracciato detto elettrocardiogramma. Willem studia medicina ad Utrecht. Nel 1885 consegue il dottorato in Medicina, che avvalorata la sua posizione nel mondo accademico tanto che gli venne affidata la cattedra di Fisiologia a Leida. Inizialmente gli studi di Einthoven



si focalizzano sulla vista e la respirazione. Successivamente, grazie anche agli studi scientifici con il fratellastro Willem de Vogel il quale deve svolgere una tesi di dottorato, si concentra sull'attività elettrica cardiaca. Dopo anni di ricerca anche sulla base di apparecchi già esistenti, nel 1901 Einthoven termina la costruzione del suo galvanometro a corda e nello stesso anno viene pubblicato il primo elettrocardiogramma. Lo scienziato olandese comprende l'importanza diagnostica di questo strumento, rilevando certe anomalie legate all'attività elettrica del cuore e costruendo le prime derivazioni. Einthoven assegna le lettere P, Q, R, S e T alle varie onde e descrive i tracciati ecg di molte malattie cardiovascolari. Una scoperta eccezionale che gli vale il Premio Nobel per la Medicina nel 1924.

CENTENARIO DELLA MORTE

Data 13 Novembre 1924

Avvenimento Muore il medico tedesco **Friedrich Albin Hoffmann**. Studia Medicina a Würzburg, Tubinga e Berlino, e dopo la laurea nel 1868, diventa assistente di Friedrich Theodor



von Frerichs nella Prima Clinica Medica presso l'Università di Berlino. Dal 1874 diventa professore di Medicina interna presso l'Università di Tartu. Dal 1886 al 1920 lavora come professore di Medicina interna e Direttore del Policlinico dell'Università di Lipsia. Considerato un eccellente diagnosta, si dedica alla ricerca istologica nel campo della medicina interna. I suoi studi si concentrano sulle malattie dei bronchi e del mediastino, nonché sui disturbi del sangue e del metabolismo. Con Paul Langerhans studia il comportamento del cinabro, minerale rosso vermiglio, iniettato per via endovenosa in animali da laboratorio, mostrando come le cellule del tessuto connettivo catturano questa sostanza. I due scienziati dimostrano che il cinabro viene assorbito dai globuli bianchi ma non dai globuli rossi. Notano anche l'accumulo di cinabro nelle cellule del midollo osseo, nel tessuto connettivo del fegato e nel sistema capillare. Questi risultati diventeranno parte fondamentale del lavoro di Ludwig Aschoff riguardo al sistema reticolo-endoteliale, costituito da leucociti (globuli bianchi) della milza, dei linfonodi, del midollo osseo e del fegato, che hanno il compito di aggredire e distruggere microrganismi e sostanze dannose all'organismo.

PREMI DOSCAR 2023

Donatori e Amici DO.S.CA

Abbiamo il piacere di pubblicare i vincitori del Premio DOSCAR 2023

SEZIONE POESIA

1° POSTO

“Sangue del mio sangue” di Marco Magugliani

SANGUE DEL MIO SANGUE

*Sangue del mio sangue
scorre come il tempo
dono come esempio
verso con amor*

*sangue del mio sangue
pulsava ancora vita
brucia la ferita
ma respira il cuor*

*sangue del mio sangue
rosso come il sole
quando il giorno muore
ma rinasce un fior*

di Marco Magugliani

2° POSTO

“L'amicizia” di Elena Papa

L'AMICIZIA

*L'amicizia è un grande valore
è un'altra forma di amore
una conoscenza fra persone
unite da una diversa passione
basata su rispetto e sincerità
con una carica di emotività;
nei momenti felici e in quelli tristi
sapere che tu per l'altro esisti;
l'onestà e la fiducia di base, incondizionatamente
e anche quando ci si separa non cambierà niente.*

Elena Papa

3° POSTO

“A Giacomo” di Luisa Muzio

A GIACOMO

*Benvenuto piccolino
Il mio amore è cominciato quando ho sentito il tuo cuore battere nel grembo della
mia bambina ormai donna.
Ti ho atteso e il mio amore è cresciuto. Quando ti ho incontrato è stato amore allo
stato puro!
Tra le mie braccia sarai sempre al sicuro,
Il mio calore sarà la tua coperta,
Il mio cuore ti insegnerà cos'è la vita.
Ti aiuterò a rialzarti ma soprattutto a darti la forza per superare le cadute.
Ti dirò che non sarà sempre facile, ma che non sarai mai solo.
Ti farò da esempio, da guida e saprai che potrai sempre contare su di me!
Benvenuto al mondo piccolino!
La tua nonna.*

Luisa Muzio

SEZIONE FOTOGRAFIA

Per questa sezione la partecipazione dei donatori attivi è stata numerosa e con molti scatti interessanti.

Per questo abbiamo deciso di premiare più fotografie, aggiungendo un 4° posto a pari merito.



1° POSTO

“Per te ci sarò sempre” di Luigi Colombo



2° POSTO

“Tramonto sul Ticino” di Alberto



3° POSTO

“L'occhio nel cielo” di Diana Franchitti



4° POSTO PARIMERITO

“La libertà di ognuno” di Luca Ferrolì



4° POSTO PARIMERITO

“Colori di tempesta” di Maurizio Racchetti

SEZIONE PITTURA

Per questa sezione è stato scelto di premiare una sola opera, data la poca partecipazione da parte di donatori attivi.



1° POSTO
"Stop War" di Maria Lovino

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



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

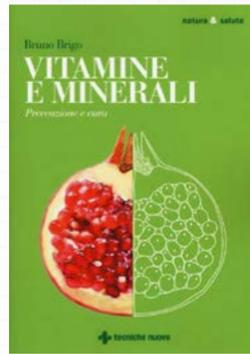
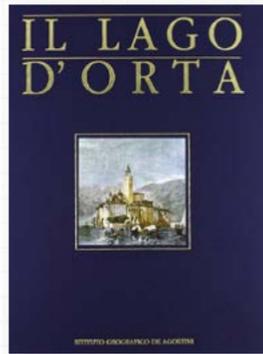
Chi ha bisogno di sangue ha bisogno anche del tuo aiuto per realizzare i propri desideri. Aiutalo con una donazione al Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo Borromeo di Milano.



www.doscasancarlo.it

RUBRICA

Letti per Voi



IL LAGO D'ORTA

Autore: **S. Vassalli e M. Bonfantini**
Casa Editrice: **De Agostini**
Pagine: **168**
Prezzo: **40,00 €**

Sebastiano Vassalli e Mario Bonfantini raccontano uno dei laghi più affascinanti d'Italia. Dai loro "viaggi" è nato questo libro: una guida culturale del lago e del suo territorio, che ne coglie tutti gli aspetti paesaggistici, storici e artistici significativi. È illustrato con immagini d'epoca: incisioni e vecchie cartoline. Le 80 fotografie di Remigio Bazzano integrano i testi. Il libro si conclude con i saggi di quattro noti scrittori: Carlo Carena, Marcello Giordani, Diego Boca, Romolo Barisonzo.

VITAMINE E MINERALI. PREVENZIONE E CURA

Autore: **Bruno Brigo**
Casa Editrice: **Tecniche Nuove**
Pagine: **321**
Prezzo: **22,90 €**

Le vitamine nutrono la vita e sono il segreto del benessere. La mancanza di vitamine e minerali provoca innumerevoli disturbi comuni, favorendo inoltre la comparsa delle "malattie del benessere". L'apporto adeguato di micronutrienti risolve molti disturbi da carenza, previene la malattia e ottimizza il nostro potenziale di salute ristabilendo la condizione di equilibrio e benessere. Argomenti trattati nel libro: 3 modi diversi e complementari di assumere nutrienti vitali con la dieta oppure mediante superalimenti o integratori per garantire salute e benessere; 13 vitamine e 16 minerali con le loro caratteristiche, le funzioni, il fabbisogno, le fonti e le regole di somministrazione; oltre 60 micronutrienti (acidi grassi e amminoacidi essenziali, estratti vegetali, prebiotici, probiotici, nutraceutici) con la descrizione delle proprietà e degli effetti di ciascuno di essi sulla nostra salute; 200 disturbi e condizioni comuni presentati sotto forma di schede, da affrontare con vitamine e minerali specifici, adatti per ristabilire l'equilibrio perduto, e integrati da consigli pratici da sperimentare nella vita quotidiana; 750 alimenti con i dati sul loro valore energetico e sulla ricchezza in vitamine, minerali e fibre, per favorire le nostre scelte alimentari.

MILANO D'AUTORE

Autore: **Gabriella Kuruville**
Casa Editrice: **Morellini**
Pagine: **198**
Prezzo: **8,99 €**

Paolo Roversi, Gabriella Kuruville, Mihai Mircea Butcovan, Emmanuela Carbé, Giacomo Giossi, Fabrizio Guglielmini, Massimo Laganà, Raul Montanari, Gianluigi Ricuperati, Riccardo Romagnoli, Massimo Scotti, Gianluca Vittorio Dai sotterranei della stazione Centrale a Via Paolo Sarpi che sembra un canale, dalla panchina di San Francesco a due passi da Brera alla Lambrate del palo dell'Ortica: la Milano meno celebrata, ma nel contempo quella più ricca di storie e suggestioni, prende vita grazie alla penna di 12 scrittori e giornalisti. Dodici autori, dal più affermato all'outsider, raccontano ognuno un quartiere e animano l'affresco collettivo di una metropoli in perenne mutamento, sospesa fra passato e futuro, business e amori, vita e morte, delusioni e desideri. L'antologia "Milano d'Autore", curata dalla scrittrice e pittrice Gabriella Kuruville (autrice anche del disegno di copertina), racconta la capitale meneghina, intrecciando viaggi urbani, passeggiate letterarie e itinerari possibili, reali o sognati.

“ 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.



www.doscasancarlo.it

Lettere alla Redazione

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

Buongiorno,
sono un vostro associato. Volevo però sapere cosa comporta diventare soci di DOSCA.
Grazie molte
F. T.

Caro Donatore,
associarsi a DOSCA non comporta obblighi, ma soltanto opportunità. L'iscrizione è gratuita. Viene rilasciato il tesserino BLU dove viene indicato il gruppo sanguigno e dove il medico di volta in volta segna le donazioni effettuate. L'Associazione può inviare dei messaggi o effettuare telefonate da parte dei propri volontari per ricordare che è possibile tornare a donare. Ovviamente il donatore decide liberamente se e quando tornare presso il Centro Trasfusionale per effettuare la propria donazione. Ai soci viene inviata direttamente al domicilio e gratuitamente la Rivista semestrale "Il Donatore". L'Associazione propone al donatore eventi come la gita annuale e la festa di Natale. Il donatore infine ha la possibilità di usufruire di convenzioni con esercizi commerciali e teatri. Per visionare le convenzioni basta consultare le ultime pagine della Rivista "Il Donatore" o consultare il sito www.doscasancarlo.it nella pagina delle Convenzioni.

Cara redazione,
volevo sapere se il giorno della donazione, seppur retribuito, viene perso ai fini pensionistici.
Grazie molte

Caro Donatore,
nel 2011 un provvedimento in seguito alla riforma Fornero prevedeva che i donatori fossero costretti o ad allungare la propria permanenza sul posto di lavoro per un numero di giorni pari alle donazioni di sangue ed emocomponenti effettuate o ad una decurtazione del 2% dell'assegno previdenziale nel caso in cui non avessero potuto recuperare le giornate perse. Per fortuna, grazie anche al sollecito delle associazioni di donatori del sangue di tutta Italia, nel 2013 il Senato ha definitivamente riconosciuto ai fini pensionistici le giornate di donazione di sangue ed emocomponenti. L'emendamento ha quindi ristabilito quanto già indicato dalla legge n. 219/05, che all'articolo 8 comma 1 prevede il riconoscimento della retribuzione e dei contributi per la giornata in cui si effettua la donazione.



La Dr.ssa Maria Grazia Gagliano insieme al personale del Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo

Un augurio speciale alla Dr.ssa Gagliano, che dopo anni di appassionato lavoro come ematologo presso il SIMT dell'Ospedale San Carlo, ora ha raggiunto la meritata pensione. Grazie per aver fatto parte di questa grande famiglia e per la dedizione con cui ha seguito donatori e pazienti!

Salutiamo la Dr.ssa Adela che, anche se per poco tempo, ha lasciato il segno per la sua gentilezza e professionalità. Le auguriamo il meglio per il suo nuovo percorso lavorativo presso l'Ospedale Niguarda.



La Dr.ssa Adela Sulejmani insieme ai tecnici di laboratorio del Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo

Anche la nostra Grazia è giunta al traguardo della pensione. Grazie per la tua presenza costante, attenta, precisa presso il Centro Trasfusionale. Hai sempre accolto donatori e colleghi con gioia, gentilezza ed entusiasmo. Ti auguriamo il meglio per questa nuova avventura e ti aspettiamo a braccia aperte come volontaria della nostra Associazione!



Grazia Tenerelli mentre timbra per l'ultima volta il cartellino durante il suo ultimo giorno di lavoro.

In questi giorni un grande lutto ha colpito **Beatrice Ferrario**, collaboratrice di DOSCA, nonché nostra donatrice. A lei vanno le condoglianze e il pensiero di tutti gli amici di DOSCA.

Ci giunge la triste notizia della scomparsa del nostro caro Francesco, amico e volontario della nostra Associazione.

*Ricordiamo **Francesco** per la sua voglia di fare e intraprendenza, per la sua gentilezza e attenzione nei confronti di tutti. E' doveroso un ringraziamento speciale per la grande dedizione verso DOSCA.*

Tutta DOSCA esprime 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.

MEDICINA IN PILLOLE

SEMAGLUTIDE

IL FARMACO CHE PUÒ COMBATTERE LA DIPENDENZA DALL'ALCOL



La **semaglutide**, il farmaco antidiabetico che favorisce la perdita di peso nelle persone affette da obesità, potrebbe essere efficace non solo contro la dipendenza da cibo, **ma anche contro quella da alcol**. Da tempo si sospettava che il medicinale facesse sparire il desiderio di consumare

alcolici in chi soffre di disturbo da uso di alcol, una patologia considerata un disturbo cerebrale e caratterizzata da una ridotta capacità di interrompere o controllare il consumo di alcol. Questo effetto della semaglutide è stato confermato per la prima volta in un studio sull'uomo. La semaglutide, autorizzata da alcuni anni per il trattamento del diabete di tipo 2, imita il comportamento del GLP-1, un ormone naturalmente prodotto dall'intestino che stimola la produzione di insulina e favorisce il senso di sazietà alla fine di un pasto. Questo secondo effetto non dipende soltanto dal fatto che il farmaco rallenta lo svuotamento dello stomaco, ma è anche dovuto a un'azione a livello del sistema nervoso. La semaglutide stimola infatti i circuiti cosiddetti della ricompensa, che danno quella sensazione di appagamento dopo aver mangiato. Proprio questo meccanismo potrebbe essere alla base della possibile efficacia del farmaco contro la dipendenza da alcol, innescata, si pensa, dall'incremento del neurotrasmettitore dopamina in seguito all'assunzione di bevande alcoliche nei centri cerebrali della gratificazione e della ricompensa. Lo studio è soltanto un piccolo inizio che servirà a porre le basi per altri trial clinici più estesi. Si spera quindi che tra gli effetti collaterali ci sia anche il rifiuto dell'alcol per chi ne è dipendente.

SPORT E SISTEMA IMMUNITARIO

ECCO TUTTI I BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO



La fatica prodotta dall'esercizio fisico mette in moto cellule immunitarie che contrastano l'infiammazione e migliorano il metabolismo muscolare. L'attività muscolare provoca infatti uno stato infiammatorio che richiama, nei tessuti interessati dallo sforzo, cellule immunitarie che tengono a

bada l'infiammazione e che aiutano i muscoli a migliorare la resistenza. Lo sostiene uno studio pubblicato su Science Immunology.

È noto da tempo che l'esercizio fisico regolare è associato a una forma di infiammazione "buona" e a breve termine, necessaria per stimolare l'organismo a creare adattamenti positivi. Nella nuova ricerca, condotta sui topi, alcuni scienziati della Harvard Medical School hanno osservato che lo stato infiammatorio provocato nei muscoli quando ci si affatica mette in moto un tipo di cellule immunitarie, le cellule T regolatorie (Treg), che accorrono sul posto per contrastare l'infiammazione e aiutare i muscoli a usare al meglio la loro energia.

La maggior parte degli studi sui benefici dello sport finora si sono concentrati sul ruolo di alcuni ormoni rilasciati con l'esercizio fisico nello stimolare vari organi, come il cuore o i polmoni. Il nuovo studio fa luce invece sui meccanismi immunitari scatenati nella prima sede interessata dalla fatica, cioè i muscoli. Capire come l'esercizio ci stimoli a livello molecolare aiuterà a chiarire in che modo lo sport contribuisca davvero alla nostra salute.

CELIACHIA

BASTERÀ UN PRELIEVO DEL SANGUE?

Biopsie addio? La concentrazione di un tipo di anticorpi nel sangue potrebbe costituire, da sola, un metodo diagnostico affidabile per la celiachia. Per chi soffre di celiachia, alcune proteine presenti nel glutine - le prolamine - hanno un effetto tossico: l'assunzione di pane, pasta e dolci prodotti con farine di cereali provoca una reazione immunitaria anomala che aggredisce l'organismo, in particolare i villi intestinali, importanti per l'assorbimento dei nutrienti.



I villi regrediscono fino a scomparire e la persona celiaca rischia la malnutrizione. Oggi la diagnosi definitiva avviene con una biopsia intestinale, un esame endoscopico che prevede il prelievo di piccoli campioni di tessuto per verificare lo stato dei villi. Un team di scienziati dell'Università di Salerno ha però scoperto che una concentrazione molto elevata di un tipo di proteina (gli anticorpi anti-transglutaminasi tissutale) nel sangue dei pazienti può essere considerata già di per sé un valido indicatore diagnostico della celiachia, e ha determinato il valore-soglia da usare per possibili diagnosi senza biopsia. Lo studio è stato pubblicato sul Lancet Gastroenterology & Hepatology. Già oggi la presenza di questi anticorpi nel sangue costituisce un forte sospetto di celiachia. Questi anticorpi infatti favoriscono la trasformazione di una proteina presente nella mucosa dell'intestino tenue, facendola riconoscere come anomala dal sistema immunitario e scatenando un processo di infiammazione. Oggi per certificare la diagnosi si ricorre ancora per protocollo alla biopsia della mucosa duodenale, ma in futuro per una diagnosi assolutamente certa potrebbero bastare procedure meno invasive.

CRONACA IN PILLOLE

PALEOBIONICA

RINASCE UN ORGANISMO DI 450 MILIONI DI ANNI



I ricercatori del Dipartimento di Ingegneria Meccanica della Carnegie Mellon University, in collaborazione con paleontologi spagnoli e polacchi, hanno utilizzato prove fossili per progettare una replica robotica del pleurocistide, un organismo marino che esisteva quasi 450 milioni di anni fa e si ritiene sia stato uno dei primi echinodermi capaci di muoversi utilizzando uno stelo muscolare. Pubblicata negli Acts of National Academy of Science, la ricerca cerca di ampliare la prospettiva moderna della progettazione e del movimento degli animali introducendo un nuovo campo di studio, la paleobionica, volto a utilizzare la softbotica, la robotica con elettronica flessibile e materiali morbidi, per comprendere i fattori biomeccanici che hanno guidato l'evoluzione utilizzando organismi estinti. Grazie a questo nuovo modo di operare, utilizzando resti fossili per guidare la progettazione del robot e una combinazione di elementi e polimeri stampati in 3D per imitare la struttura colonnare flessibile dell'appendice mobile, il team ha dimostrato che i pleurocistidi erano probabilmente in grado di muoversi sul fondo del mare per mezzo di uno stelo muscolare che spingeva l'animale in avanti. Una nuova frontiera per studiare il passato.

LA SICCAITA' SVELA FOSSILI STRAORDINARI

RITROVAMENTI ECCEZIONALI AL LAGO POWELL



Le acque del lago Powell, nello Utah, stanno scendendo di livello a causa della siccità, rivelando fossili eccezionali di un antenato giurassico dei mammiferi. È dal 2000 che l'area sudoccidentale degli Stati Uniti attraversa un periodo di pesante siccità e l'unico "lato positivo" è

che il continuo ritirarsi del litorale ha riportato alla luce reperti fossili molto rari, come i resti di un antenato dei mammiferi vissuto 180 milioni di anni fa, che il National Parks Service ha definito: "la più importante scoperta negli Stati Uniti nell'ambito della paleontologia dei vertebrati". Le ossa e i denti dell'antenato dei mammiferi, appartenente alla famiglia dei Tritylodontidae, sono stati scoperti nella National Recreation Area del Glen Canyon, nello Utah. Sono stati ritrovati sulle spiagge del lago, già più basse della media storica, ma che d'inverno si ritirano ulteriormente: il ritorno del caldo, infatti, scioglie le nevi delle montagne circostanti e porta il livello del lago a salire di nuovo. I paleontologi del National Parks Service, quindi, hanno dovuto sfruttare una breve finestra di circa quattro mesi durante la quale i fossili erano più esposti: in quel periodo hanno fatto in tempo a scavare quintali di roccia e a riportare i reperti al Prehistoric Museum di Price, dove i fossili verranno "liberati" dalla matrice rocciosa e analizzati nel dettaglio. Quello che sappiamo per ora è che i resti, ritrovati tra l'altro nei pressi di un'area già nota per le sue impronte fossili, appartengono a diversi esemplari di Tritylodontidae: animali erbivori e a sangue caldo, non ancora mammiferi ma strettamente imparentati con loro, e che per qualche milione di anni hanno anche convissuto con i primi mammiferi veri e propri. Eccezionale!

IL SOLE CI RENDE FELICI?

LA RISPOSTA È SÌ!



Il sole ci regala felicità. E uno dei principali motivi, dal punto di vista biologico, è che l'esposizione alla luce solare permette al nostro cervello di produrre la serotonina, il neurotrasmettitore comunemente chiamato "ormone della felicità". La

serotonina, infatti, ha un ruolo essenziale nel regolare diverse funzioni del nostro corpo, come l'umore e la qualità del sonno. Una maggiore produzione dell'ormone genera infatti un miglioramento dell'umore, che ci fa sentire pieni di energia. Al buio, invece, il nostro organismo produce melatonina, un ormone che genera la sensazione di stanchezza e ci fa rilassare, permettendoci di dormire bene. Il giusto equilibrio fra le due sostanze chimiche è dunque importante per regolare il benessere del corpo. Per questo, chi lavora o vive per molto tempo in assenza di illuminazione diurna, per esempio nei Paesi più a nord del mondo, ha maggiori probabilità di soffrire di disturbi legati alla carenza di luce solare. Una delle più comuni patologie è il disturbo affettivo stagionale, che si manifesta con sintomi come tristezza, mancanza di energia e problemi nel ciclo sonno-veglia, e che viene generalmente curato con la terapia della luce, un trattamento in cui si viene esposti periodicamente a luci

Il Medico Risponde

Buongiorno Dottore,

ho un calazio all'occhio destro e mi è stato prescritto l'utilizzo della crema BETABIOPTAL. Volevo sapere se fosse possibile comunque donare.

Donatore DOSCA

Buongiorno Gent.mo Donatore. Sia la presenza di un calazio che l'uso conseguente di Betabioptal non sono di per se stessi causa di esclusione dalla donazione. In generale l'utilizzo di pomate o colliri cortisonici non costituisce controindicazione alla donazione se gli stessi sono applicati su parti localizzate del corpo. Naturalmente molto dipenderà dalla patologia di base per la quale il farmaco è stato prescritto.

Buongiorno,

per la sola pulizia dei denti è richiesto un periodo di sospensione dalla donazione?

Donatore Dosca

Gent.mo Donatore, l'effettuazione di cure odontoiatriche di minore entità da parte di odontoiatra o odonto-igenista prevede una sospensione di 48 ore dalla donazione. Questa precauzione è determinata dal fatto che la procedura potrebbe determinare temporaneamente il passaggio di batteri dal cavo orale nel sangue.

Egregio Dottore,

vorrei avere delucidazioni sulla colazione prima di donare. Perché non si possono assumere latticini e derivati del latte prima della donazione di sangue o plasma?

La ringrazio moltissimo

G. P.

Caro G.P. Il latte o i suoi derivati non sono ammessi perché da un lato possono portare in particolare ad un falso dato di aumento dei trigliceridi e d'altro, conferendo al plasma un aspetto torbido, determinano a volte l'impossibilità di eseguire tutti gli esami necessari per considerare idonea l'unità. Occorre quindi evitarli a partire dalla sera prima.

Rispondendo più in generale, una leggera colazione prima della donazione è addirittura consigliata. Ciò che può assumere a casa il giorno della donazione sono fette biscottate, biscotti secchi poco o non zuccherati, thè possibilmente con poco zucchero, caffè, anch'esso senza o con poco zucchero, succo d'arancio. Sempre per evitare dei dati falsamente alterati, in occasione degli esami annuali o di una prima donazione sarebbe meglio il digiuno assoluto. Abbiamo predisposto delle raccomandazioni specifiche riguardanti l'alimentazione del donatore, che può consultare scaricandole attraverso il QR code seguente:



a cura del dottor

Ivo Beverina

Specialista in
Ematologia

Esperto in Patient
Blood Management

Delegato regionale
SIMTI

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



Lo Psicologo Risponde



a cura del dottor

**Francesca
Boggio**

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

Per contattare il
medico scrivere una
e-mail a
boggio.francesca@
gmail.com

Buongiorno Dottoressa,

sono Valentina, una studentessa al quarto anno di liceo classico. Ho sempre vissuto bene la scuola e il mio rendimento è molto buono dai primi anni delle elementari senza mai un intoppo. I miei genitori mi dicono spesso che sono orgogliosi di me e che sto portando avanti il loro sogno che non hanno potuto realizzare perché, proprio quando era al quarto anno, mia mamma è rimasta incinta di me.

Da un paio di mesi sto facendo fatica ad andare a scuola, ci provo ogni mattina, ma arrivata davanti al cancello è come se mi bloccassi e alla fine torno a casa. Se perdessi l'anno sarebbe una grande delusione per i miei genitori e anche per me perché ritarderei tutti gli obiettivi da raggiungere, non potrei perdonarmelo.

Spero di trovare il modo di reagire al più presto e che lei possa aiutarmi.

Buongiorno Valentina,

capisco la sua fretta, ma credo che ciò di cui ha bisogno in questo momento sia, invece, proprio un attimo di pausa che le permetta di capire cosa succede. Mi spiego meglio, quando arriva davanti alla scuola al mattino nella sua testa si affollano diversi pensieri oltre alla fatica ad entrare, ovvero tutte le conseguenze che si verificherebbero nel caso non entrasse (delusione sua e dei suoi genitori, la possibilità di perdere l'anno, ritardare tutti gli obiettivi, etc). Questo attribuisce un peso ben maggiore di quello reale all' "entrata" e, quindi, la rende ancor più faticosa e la possibilità di successo diminuisce drasticamente. Questo avvia un circolo vizioso in cui più non entra a scuola più le conseguenze diventano reali e più le conseguenze diventano reali più aumenta la fatica ad entrare.

Le consiglio di intraprendere un percorso con un professionista che la aiuti a stabilire obiettivi "passo dopo passo" (ad esempio il primo obiettivo sarà entrare a scuola e non evitare di perdere l'anno) e a comprendere l'origine del suo malessere attraverso l'esplorazione di alcuni aspetti che sembrano essere molto interessanti.

Sono certa che così riuscirà a prendersi cura di sé e troverà il modo di reagire.

L'Avvocato Risponde

Caro Avvocato,

leggo sempre le sue risposte, e mi sono convinto di scrivere anch'io per il mio problema.

Ho 34 anni e un figlio di 2 anni.

Mia moglie mi ha chiesto la separazione consensuale ed ha fatto stilare ad un avvocato le sue "richieste". Il punto su cui non c'è un accordo sono i giorni di permanenza della figlia con me. Mi concede un weekend alterno, 2 giorni la settimana senza weekend, 1 giorno la settimana con il weekend. Per un totale di 5 giorni su 14. Io chiedo di arrivare a 7 gg. Sono disposto anche alla giudiziale, mi sa dire le probabilità di "vincita"? Oppure sapete/conoscete a chi chiedere consulto, prima di lanciarmi in una "battaglia legale" dispendiosa e magari dannosa nei miei confronti?

Grazie avvocato Nanetti.

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

Egregio Donatore,

anzitutto grazie per leggere la Rivista e per avermi scritto.

La divisione dei tempi di accudimento è spesso terreno di confronto spinoso, come verifico quotidianamente in studio ed in tribunale. Al centro vi è sempre il conflitto fra genitori.

Dalla mia esperienza in materia posso affermare che se i genitori riescono ad intraprendere assieme un serio percorso di mediazione familiare e se vi sono le condizioni oggettive (penso agli orari di lavoro, etc.) allora è possibile stabilire tempi di cura paritetici. In tal caso è anche possibile ed opportuno stabilire il mantenimento diretto, quale naturale corollario, sempre che i redditi dei genitori siano ovviamente paragonabili.

Nella mia pratica di avvocato-mediatore familiare ho assistito a vari accordi di questo tipo ma, ripeto, è fondamentale la collaborazione di entrambi i coniugi.

Viceversa in caso di conflitto insanabile sarà il Giudice a decidere, ed in tal caso è molto difficile fare "previsioni" poiché ogni caso è diverso dall'altro, ma senz'altro sarebbe molto più difficile ottenere tempi di cura paritetici.

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

Avv. Giovanni Nanetti



a cura 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



unisciti a loro

DONA IL SANGUE

anche tu

Vieni all'Ospedale San Carlo di Milano

Centro Donazioni Tel. 02/48714032

Non ti costa nulla ma vale molto

FESTA DI NATALE DOSCA 2023: la tradizione continua!

Grazie a tutti i nostri donatori che hanno partecipato al nostro piccolo evento per stare insieme e scambiarsi vicendevolmente gli auguri di Natale. Un resoconto generale sull'andamento delle donazioni da parte del Presidente di Dosca, Eduardo Szego, ha aperto la festa per ricordare quanto sia importante il gesto di voi donatori, quanto realmente conti quello che fate ogni volta che venite a donare il vostro sangue. Il Dr. Szego e il Dr. Majno, vicepresidente di DOSCA, hanno poi dato la parola al nuovo primary del SIMT San Carlo e San Paolo, Ivo Beverina, a cui diamo il nostro benvenuto, avendo sostituito il Dr. Toschi, che ha raggiunto la meritata pensione. A lui facciamo i migliori auguri per una serena pensione, sapendo che continuerà a seguirci come consulente tecnico-scientifico all'interno del Consiglio Direttivo di DOSCA.

Gratitissima poi la presenza dell'Assessore alla cultura, Raffaella Fioravanti, nostra affezionata donatrice, che ha portato i saluti del Sindaco di Settimo Milanese, Sara Santagostino.

Subito dopo, si è esibito il quartetto "Soul of rithm" che ha allietato il pomeriggio con musiche famose e natalizie. A seguire gli orami "famosi" premi DOSCAR. Quest'anno le adesioni sono state davvero moltissime e di altissimo livello, soprattutto pe la sezione "FOTOGRAFIA", nella quale abbiamo ritenuto giusto aprire una quarta posizione. Potrete visionare le opere nella sezione "Scritti e dipinti da voi". Ringraziando tutti per la partecipazione, VI ASPETTIAMO AL PROSSIMO EVENTO DOSCA!



Il gruppo runner di DOSCA



L'assessore Raffaella Fioravanti di Settimo Milanese, affezionata donatrice DOSCA



Il Presidente Eduardo Szego, il vicepresidente Aldo Majno, il nuovo primary Ivo Beverina



1° PREMIO DOSCAR POESIA
Marco Magugliani



1° PREMIO DOSCAR FOTOGRAFIA
Luigi Colombo e Bettinelli Giuseppina



1° PREMIO DOSCAR PITTURA
Maria Domenica Lovino



2° PREMIO DOSCAR POESIA
Elena Papa



2° PREMIO DOSCAR FOTOGRAFIA
Alberto Contino ritira il padre Francesco



3° PREMIO DOSCAR FOTOGRAFIA
Diana Franchitti



3° PREMIO DOSCAR POESIA
Luisa Muzio



4° PREMIO DOSCAR FOTOGRAFIA
Luca Ferrolì



4° PREMIO DOSCAR FOTOGRAFIA
Maurizio Racchetti

VITA ASSOCIATIVA

BENEMERENZE

PREMIAZIONI DONATORI DOSCA

HANNO RAGGIUNTO LE 70 DONAZIONI UOMINI

ALBARELLI SERGIO
BILLONI DARIO
DE STEFANI MASSIMO
DONIA ROBERTO
FERRARI GABRIELE ANTONIO
FOLLI FLAVIO
LAUDADIO LUIGI
MAIDA LUIGI
RIVA STEFANO
VIANELLO DAVIDE

HANNO RAGGIUNTO LE 70 DONAZIONI DONNE

DOZIO MARIA GRAZIA
MAGANZA SILVIA
MARTELLO DEBORAH
QUARANTA NADIA
RIVA LAURA
RONCARI CARLA
VENTURINO LAURA MARIALUISA
VIRDIS DONATELLA
CURTI-RONCORONI LIVIA FRANCESCA
D'IMPORZANO FIORELLA

HANNO RAGGIUNTO LE 100 DONAZIONI

BIANCHI DARIO ARRIGO
MANZINI SIMONE
PUGLIESE MARCO
VACCARI ANDREA

DONATORI PIU' ASSIDUI DEL 2022 UOMINI

- 1° - ANTENUCCI ALBERTO (n. 10 donazioni)
DAVIDE FOLCIA (n. 10 donazioni)
2° - ANNINO ANTONIO (n. 9 donazioni)
MANZINI SIMONE (n. 9 donazioni)
3° - MASSIMILIANO LIMONE (n. 8 donazioni)

DONATORI PIU' ASSIDUI DEL 2023 DONNE

- 1° - EMANUELA KATIA TENERELLI
LAURA STOCCO (n. 6 Donazioni)

“ 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.



www.doscasancarlo.it



BILANCIO 2023

03/04/2024 - Periodo di bilancio: dal 01/01/2023 al 31/12/2023

Attività: 01 - Pagina: 1 / 3

Bilancio Contabile					
Ragione Sociale : ASSOCIAZIONE DONATORI S.CARLO BORROMEIO - ETS			Codice Fiscale : 97208500153		
Indirizzo : VIA PIO II 3 20153 MILANO MI			Attività: 949910 ATTIVITA DI ORGANIZZAZIONI PER TUTELA		
Stato Patrimoniale			Passività		
Conto	Descrizione	Saldo Progr.	Conto	Descrizione	Saldo Progr.
10	IMMOBILIZZAZIONI	67.451,04	10	IMMOBILIZZAZIONI	67.451,04
1035	ATTREZZATURE INDUSTRIALI E COMMERCIALI	47.499,47	1035	ATTREZZATURE INDUSTRIALI E COMMERCIALI	47.499,47
1035000050	ATTREZZATURA	47.499,47	1035000050	FONDO AMMORTAMENTO ATTREZZATURA	47.499,47
1040	ALTRI BENI MATERIALI	19.951,57	1040	ALTRI BENI MATERIALI	19.951,57
1040000050	MOBILI E ARREDI	12.609,50	1040000050	FONDO AMMORTAMENTO MOBILI E ARREDI	12.609,50
1040000150	HARDWARE E MACCHINE UFFICIO ELETTRONICI	7.342,07	1040000050	FONDO AMMORTAMENTO HARDWARE E MACCHINE	7.342,07
12	IMMOBILIZZAZIONI FINANZIARIE	2.700,00	18	CREDITI VARI	363,00
1254	CREDITI IMM. VERSO ALTRI OLTRE 12 MM	2.700,00	1832	NOTE DI ACCREDITO DA EMETTERE	363,00
1254000100	CREDITI IMM. VERSO ASSICURAZIONI PER TFR	2.700,00	1832000050	NOTE DI ACCREDITO DA EMETTERE (STORNAC)	363,00
16	CREDITI VARI	7.162,00	20	FORNITORI	6.559,92
1650	FATTURE DA EMETTERE	7.162,00	2010	FORNITORI ITALIA	6.559,92
1650000050	CRED. VIASST SANTI E PAOLO QUOTE DONAZIC	7.162,00	32	PATRIMONIO NETTO	21.055,42
22	DISPONIBILITA' LIQUIDE	19.105,74	3230	UTILI E PERDITE ES. PRECEDENTI	21.055,42
2205	BANCHE C/C	18.911,47	3230000050	RISERVA AVANZO GEST. PRECEDENTI	21.055,42
2205000100	BANCA INTESA C/C (EX UB-EX BPCI-EX BRE)	18.911,47	35	FONDI PER RISCHI E ONERI E TFR	9.531,66
2220	DENARO E VALORI IN CASSA	194,27	3535	FONDI INDEBITATA 'ANZIANITA'	9.531,66
2220000050	CASSA CONTANTE	180,32	3535000050	FONDO ACCANTONAMENTO TFR	9.531,66
2220000205	CARTA PREPAGATA	13,95	46	ALTRI DEBITI VERSO FORNITORI	3.420,56
25	RATEI E RISCOINTI ATTIVI	357,61	4610	FATTURE DA RICEVERE	3.420,56
2510	RATEI ATTIVI	162,46	4610000250	FATTURE DA RICEVERE	3.420,56
2510000200	RATEI ATTIVI SU INTERESSI ATTIVI	162,46	48	DEBITI VARI	1.356,00
2520	RISCOINTI ATTIVI	194,55	4855	DEBITI TRIBUTARI	225,00
2520000350	RISCOINTI ATTIVI	194,55	4855000100	ERARIO CRITENUTE LAVORO AUTONOMO	225,00
48	DEBITI VARI	135,33	4870	DEBITI VERSO ENTI PREVIDENZIALI E ASSISTI	1.131,00
4855	DEBITI TRIBUTARI	135,33	4870000050	INPS	1.107,00
4855000050	ERARIO CRITENUTE DIPENDENTI	79,70	4870000250	ALTRI ENTI PREVIDENZIALI E ASSISTENZIALI	24,00
4855000710	ADZIONALE REGIONALE CRITENUTE	55,63			
	Totale	96.911,12		Totale	109.737,60
	Perdita	12.826,48		Utile	
	Totale a pareggio	109.737,60		Totale a pareggio	109.737,60

Costi			Ricavi		
Conto	Descrizione	Saldo Progr.	Conto	Descrizione	Saldo Progr.
60	COSTI DELLA PRODUZIONE	82.928,74	55	VALORE DELLA PRODUZIONE E RICAVI VARI	104.516,15
6005	MATERIE PRIME, SUSSIDIARIE, DI CONSUMO E	4.766,11	5510	RICAVI DELLE VENDITE E DELLE PRESTAZIONI	104.516,15
6005000050	ACC. VARI	1.603,17	5510000201	DONAZ. SANGUE SAN CARLO	100.250,25
6005000800	CANCELLERIA	510,86	5510000202	DONAZ. SANGUE S. PAOLO	1.674,00
6005003450	GADGETS	2.652,08	5510000203	QUOTE PART. GITA SOCIALE ACCOMPAGNATI	775,00
6014	COSTI PER SERVIZI RELATIVI A DIPENDENTI	475,80	5510000204	EROGAZIONI LIBERALI	99,00
6014000850	SPESA PER PROTEZIONE E SICUREZZA	475,80	5510000205	QUOTE ISCRIZ. CORSA SETTIMO M.SE	192,00
6015	COSTI PER SERVIZI	77.686,83	5510000206	DONAZIONI IN NATURA	94,90
6015000130	SPESA DI PUBBLICITA' E PROPAGANDA	11.643,67	5510000451	RIMB. GETTONI 2022	1.433,00
6015000132	SPESA PUBBL. IL DONATORE	21.298,97	80	PROVENTI E ONERI FINANZIARI	359,08
6015000133	COSTI SOST. PER GITA SOCIALE	8.689,00	8030	PROVENTI FINANZIARI DIVERSI DA PRECEDE	359,08
6015000135	EVENTI	4.359,59	8030001050	INTERESSI ATTIVI DA BANCHE	347,54
6015000136	STAMPA MANIFESTI, LOCANDINE - AFFISSIONI	1.258,44	8030000910	ARROTONDAMENTI ATTIVI	11,54
6015000150	GRUPPO SPORTIVO DONATORI SANGUE	4.603,65			
6015001750	SPESA DI RAPPRESENTANZA	651,46			
6015002050	SPESA PER SERVIZI POSTALI	44,07			
6015003000	COMPENSI PROF. LI PER L'AMMINISTRAZIONE	13.461,71			
6015003210	TELEFONICHE	3.543,05			
6015003601	COMPENSI PROFESSIONALI	4.538,00			
6015004420	SPESA GEST. SEDE SETTIMO M.SE	280,00			
6015004421	SPESA ORG. CORSA SETTIMO M.SE	1.807,16			
6015004700	SERVIZI BANCARI	274,35			
6015004752	SPESA VARIE	948,26			
6015006000	COSTI RICERCA MEDICO SCIENTIFICA	50,00			
6015009210	ASSICURAZ. PER VOLONTARI CHE PRESTANO	225,45			
63	COSTI PER IL PERSONALE	34.634,84			
6310	SALARI E STIPENDI	25.748,96			
6310000500	SALARI E STIPENDI	25.748,96			
6320	ONERI SOCIALI PERSONALE DIPENDENTE	7.315,58			
6320000350	CONTRIB. PREV. DIP. E RIT. FISC. LI A DD. LI REG.	7.256,06			
6320000400	CONTRIBUTI INAIL	59,52			
6330	TRATTAMENTO DI FINE RAPPORTO	1.570,30			
6330000400	ACCANTONAMENTO T.F.R.	1.570,30			
78	ACCANTONAMENTI E ONERI DIVERSI	132,00			
7820	ONERI DIVERSI DI GESTIONE	132,00			
7820001600	BOLLI E VALORI BOLLATI	32,00			
7820007250	QUOTE ASSOCIATIVE	100,00			
80	PROVENTI E ONERI FINANZIARI	8,13			
8035	INTERESSI E ALTRI ONERI FINANZIARI	8,13			
8035000050	ARROTONDAMENTI PASSIVI	8,13			
	Totale	117.703,71		Totale	104.877,23
	Utile			Perdita	12.826,48
	Totale a pareggio	117.703,71		Totale a pareggio	117.703,71

PREVENTIVO 2024

	2024	31/12/2023
Oneri e costi		
A) Costi e oneri da attività di interesse generale		
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci	3500	4.255
6005-0530 ACQUISTI VARI	0,00 €	1.603,00 €
6005-3450 GADGETS	3.500,00 €	2.652,00 €
2) Servizi	48.580	61.862
6015-0130 SPESE PUBBLICITA' E PROPAGANDA	6.000,00 €	11.644,00 €
6015-0132 SPESE PUBBLICAZIONE IL DONATORE	13.000,00 €	21.299,00 €
6015-0133 COSTI PER GITA SOCIALE	7.160,00 €	8.689,00 €
6015-0135 EVENTI	5.000,00 €	4.359,00 €
6015-0136 STAMPA, MANIFESTI, LOCANDINE - AFFISSIONI	1.300,00 €	1.258,00 €
6015-0150 GRUPPO SPORTIVO DONATORI SANGUE	4.000,00 €	4.604,00 €
6015-1750 SPESE DI RAPPRESENTANZA	900,00 €	651,00 €
6015-2050 SERVIZI POSTALI	50,00 €	44,00 €
6015-3210 TELEFONICHE	3.000,00 €	3.543,00 €
6015-3601 COMPENSI PROFESSIONALI	4.500,00 €	4.538,00 €
6015-4752 SPESE VARIE	3.000,00 €	948,00 €
6015-6000 COSTI RICERCA MEDICO SCIENTIFICA	250,00 €	50,00 €
6015-9210 ASSICURAZIONE VOLONTARI	420,00 €	225,00 €
3) Godimento beni di terzi	280	280
6015-4420 SPESE GEST. SEDE SETTIMO M.SE	280,00 €	280,00 €
6) Accantonamenti per rischi e oneri	15.000	
6335-0500 ACCANTONAMENTO RICONOSCIMENTO ASSOCIAZIONE	15.000,00 €	
7) Oneri diversi di gestione	0	132
a) Oneri diversi di gestione	0	132
7820-1600 BOLLI E VALORI BOLLATI	0,00 €	32,00 €
7820-7250 QUOTE ASSOCIATIVE	0,00 €	100,00 €
Totale costi e oneri da attività di interesse generale	67.360	66.529
B) Costi e oneri da attività diverse		
Totale costi e oneri da attività diverse	-	-
C) Costi e oneri da attività di raccolta fondi		
2) Oneri per raccolte fondi occasionali	2.000	1.807
6015-4421 SPESE ORG. CORSA SETTIMO M.SE	2.000,00 €	1.807,00 €
Totale costi e oneri da attività di raccolta fondi	2.000	1.807
D) Costi e oneri da attività finanziarie e patrimoniali		
1) Su rapporti bancari	300	274
6015-4700 SERVIZI BANCARI	300,00 €	274,00 €
6) Altri oneri	0	8
8035-0050 ARROTONDAMENTI PASSIVI	0,00 €	8,00 €
Totale costi e oneri da attività finanziarie e patrimoniali	300	282
E) Costi e oneri di supporto generale		
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci	0	511
6005-0800 CANCELLERIA	0,00 €	511,00 €
2) Servizi	12.850	13.938
6014-0850 SPESE PER PROTEZIONE E SICUREZZA	850,00 €	476,00 €
6015-3000 COMPENSI PROF. LI PER AMMINISTRAZIONE	12.000,00 €	13.461,71 €
4) Personale	33.000	34.635
6310-0500 SALARI E STIPENDI	33.000,00 €	25.748,96 €
6320-0350 CONTRIB. PREV. DIP. DIPENDENTI	0,00 €	7.256,00 €
6320-0400 CONTRIB. INAIL	0,00 €	60,00 €
6330-0400 ACCANTONAMENTO TFR	0,00 €	1.570,00 €
Totale costi e oneri di supporto generale	45.850	49.084
Totale oneri e costi	115.510	117.702
Proventi e ricavi		
A) Ricavi, rendite e proventi da attività di interesse generale		
4) Erogazioni liberali	0	99
5510-0050 EROGAZIONI LIBERALI	0,00 €	99,00 €
5) Proventi del 5 per mille	3.500	0
5575-0051 QUOTE 5X1000	3.500,00 €	0,00 €
6) Contributi da soggetti privati	0	95
5510-0230 DONAZIONI IN NATURA	0,00 €	95,00 €
8) Contributi da enti pubblici	-	-
9) Proventi da contratti con enti pubblici	113.657,50	0
5510-0201 DONAZ. SANGUE	100.000,00 €	101.924,00 €
5510-0203 COMPENSO EXTRA DONAZIONI MAR-DIC 2020 (ANNO COVID)	13.657,50 €	0,00 €
10) Altri ricavi, rendite e proventi	900	2.208
a) Altri ricavi, rendite e proventi	900	2.208
5510-0203 QUOTE PARTECIP. GITA SOCIALE	900,00 €	775,00 €
Totale ricavi, rendite e proventi da attività di interesse generale	118.057,50	104.326
Avanzo/disavanzo attività di interesse generale (+/-)	50.697,50	37.797
B) Ricavi, rendite e proventi da attività diverse		
Totale ricavi, rendite e proventi da attività diverse	-	-
Avanzo/disavanzo attività diverse (+/-)	-	-
C) Ricavi, rendite e proventi da attività di raccolta fondi		
2) Proventi da raccolte fondi occasionali	0	192
5510-0205 QUOTE ISCRIZ. CORSA SETTIMO M.SE	0 €	192,00 €
Totale ricavi, rendite e proventi da attività di raccolta fondi	0	192
Avanzo/disavanzo attività di raccolta fondi (+/-)	-2.000	-1.615
D) Ricavi, rendite e proventi da attività finanziarie e patrimoniali		
1) Da rapporti bancari	350	347
8030-1050 INTERESSI ATTIVI DA BANCHE	350,00 €	347,00 €
5) Altri proventi	0	11
8030-9010 ARROTONDAMENTI ATTIVI	0,00 €	11,00 €
Totale ricavi, rendite e proventi da attività finanziarie e patrimoniali	350	358
Avanzo/disavanzo attività finanziarie e patrimoniali (+/-)	50	76
E) Proventi di supporto generale		
Totale proventi di supporto generale	-	-
Avanzo/disavanzo oneri/proventi di supporto generale	-45.850	-49.084
Totale proventi e ricavi	115.407,50	104.876
Avanzo/disavanzo d'esercizio prima delle imposte (+/-)	2.897,50	-12.826
Imposte	-	-
Avanzo/disavanzo d'esercizio (+/-)	2.897,50	-12.826
Costi e proventi figurativi		
Costi figurativi	-	-
Totale costi figurativi	-	-
Proventi figurativi	-	-
Totale proventi figurativi	-	-

ASSOCIAZIONE DONATORI OSPEDALE SAN CARLO BORROMEIO – ONLUS

Sede: Azienda Ospedaliera San Carlo Borromeo

Via Pio II n. 3 – 20153

C.F. – P. Iva 97208500053

RELAZIONE DEL REVISORE UNICO ALL'ASSEMBLEA DEGLI ASSOCIATI IN OCCASIONE DELL'APPROVAZIONE DEL RENDICONTO CONSUNTIVO CHIUSO AL 31 DICEMBRE 2023

Agli associati della Associazione,

nel corso dell'esercizio chiuso al 31 dicembre 2023 la nostra attività è stata ispirata alle disposizioni di legge e alle Norme di comportamento dell'organo di controllo degli enti del Terzo settore emanate dal Consiglio Nazionale dei Dottori Commercialisti e degli Esperti Contabili, pubblicate nel dicembre 2020.

Di tale attività e dei risultati conseguiti Vi portiamo a conoscenza con la presente relazione.

È stato sottoposto al Vostro esame dall'organo di amministrazione dell'ente il rendiconto consuntivo al 31 dicembre 2023, che si chiude con un disavanzo di € 12.826, redatto in conformità all'art. 13 del D.Lgs. n. 117 del 3 luglio 2017 (d'ora in avanti Codice del Terzo settore) e del D.M. 5 marzo 2020 del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

Il Revisore Unico ha verificato che lo schema di rendiconto fossero conforme a quanto disposto dal D.M. 5 marzo 2020 del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

Osservazioni e proposte in ordine alla approvazione del bilancio

Considerando le risultanze dell'attività da noi svolta, invitiamo gli associati ad approvare il Rendiconto Consuntivo chiuso al 31 dicembre 2023, così come redatto dagli amministratori.

Il Revisore Unico, concorda con la proposta di destinazione del disavanzo emergente dal Rendiconto Consuntivo, unitamente alla Relazione del Consiglio Direttivo.

Milano, 4 aprile

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

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

Estetica Benessere Cinzia

Via Trieste, 19 - Milano
tel. 347-8949972
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

RC Beauty Center

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

L'éclat de la beauté 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@creditime.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

CAF - ACLI

Stesura 730 / Modello redditi / Isee e servizi collegati
Il servizio verrà fornito presso le sedi territoriali
di AcliMilano, il cui elenco è consultabile qui:
www.cafaclimilano.it/centri-operativi-mappa

Per prenotare un appuntamento telefonare al
numero unico 02.25544777 o, in alternativa, al
recapito diretto della sede.

TARIFFE (iva inclusa)

- Tariffa ACC - 5,00 euro
- Modello 730 unico - 30 euro
- Modello 730 congiunto 60 euro
- Modello Redditi P.F. (senza p.iva)- 45 euro
- Costo aggiuntivo 1° Anno di Detrazione Bonus Edilizi non Condominiali - a partire da 10€
- Isee e servizi collegati - nessun compenso

Il pagamento del servizio a carico del singolo
cliente oggetto della prestazione andrà da questi
effettuato a conclusione della prestazione a
mezzo contanti, bancomat, assegno o bonifico
bancario sul conto corrente avente IBAN
riportato in fattura.

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

cell. 392-0817105
meditutti@gmail.com
analisi gratuita dei Chakra
lezione di prova sempre gratuita

Corso di memorizzazione

Memorapid

lezioni private di ogni materia, corsi di
memorizzazione rapida, lettura veloce,
scrittura creativa
Via Panizzi, 6 - Milano
tel. 02-48958144 cell. 339-6293896
Sconto del 50% su tutti i corsi

DOSCA A TEATRO

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



Grattacielo
Ticketing & groups booking propone per la stagione teatrale in corso 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 h. 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. 12.30 - 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



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.



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



Il prezzo dedicato ai soci è il **ridotto gruppi**. La richiesta dei biglietti deve essere inviata a ufficiogruppi@teatrorepower.com indicando:

- Associazione DOSCA
- n. di tessera DOSCA
- spettacolo, data, ora, numero dei posti, tipologia di seduta e per alcuni spettacoli dove sono previste delle riduzioni il n. dei bambini

L'ufficio Gruppi risponderà confermando la prenotazione e inserendo le coordinate bancarie per poter effettuare il bonifico.

Arrivato il pagamento i biglietti, questi saranno inviati a mezzo mail.

Il giorno della rappresentazione sarà necessario che il socio che assisterà allo spettacolo sia in possesso della tessera.

Consultare gli spettacoli in promozione sul sito DOSCA



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 la data e l'orario dello spettacolo
- Seleziona LA TUA PROMOZIONE (biglietti ridotti 15%) LOSCONV
- Selezionare dalla tendina che compare in alto a sx - Inserisci il codice sconto dedicato e cliccare sul "bottone" MOSTRA PROMOZIONE. I prezzi che compariranno sotto sono già scontati
- Seleziona il tuo posto (scelta in pianta) e procedi all'acquisto

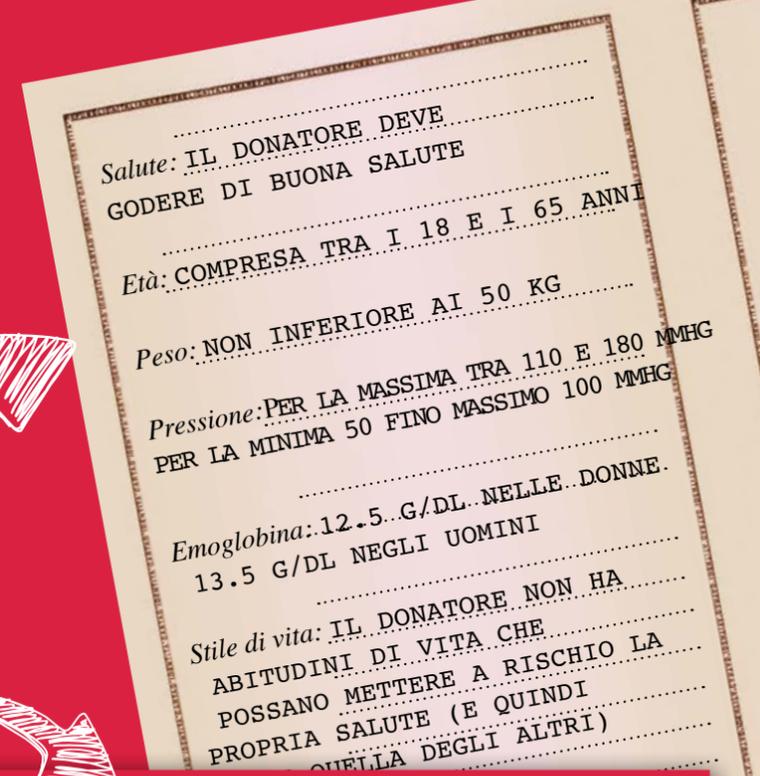
Richiedi il codice sconto presso la segreteria DOSCA.



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 è 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

DONA IL SANGUE

ALL'OSPEDALE
SAN CARLO BORROMEO
A MILANO



SCANSIONA PER
AVERE TUTTE LE
INFORMAZIONI

PERCHÈ DONARE?

- CE N'È GRANDE BISOGNO
- È SEMPLICE E GRATIFICANTE
- PUOI ALLEVIARE UNA SOFFERENZA
- PUOI SALVARE UNA VITA
- ANALISI CLINICHE GRATUITE

TEL 02-48714032