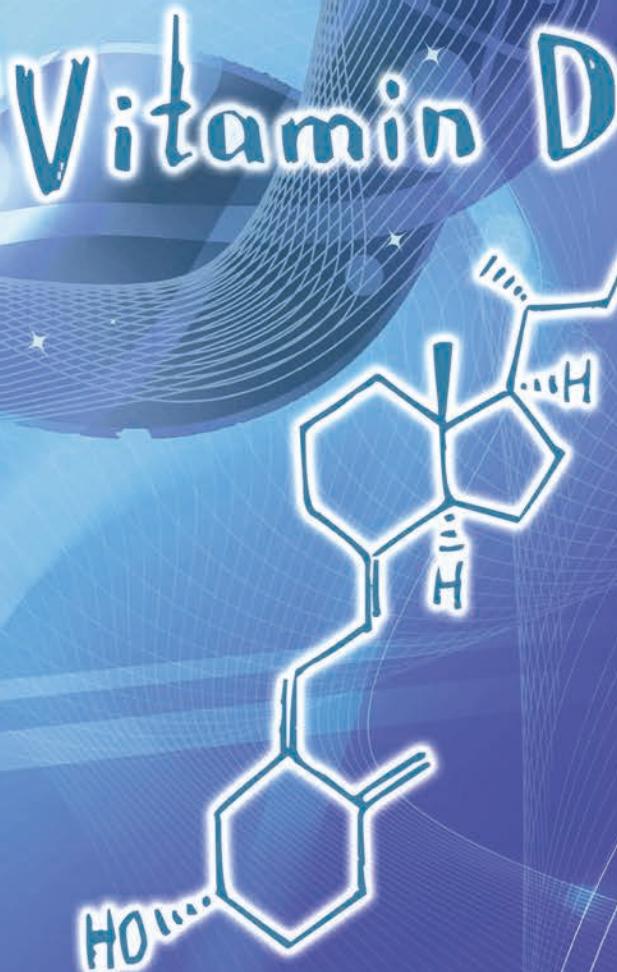




PERIODICO D'INFORMAZIONE, INTRATTENIMENTO, CULTURA
NUMERO 46 – ANNO XIV – DICEMBRE 2025

il DONATORE

di sangue



LA VITAMINA D
PAG. 8

DALL' OSSIGENO
LA MEDICINA
DELL' EQUILIBRIO
PAG. 16

MUSEO DI VOLANDIA
PAG. 48





il DONATORE

di sangue

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

Direttore responsabile
Eduardo Szegő

Redazione
Gloria Mereghetti
Monica Ditaranto

Grafica e impaginazione
Anna Molteni

Hanno collaborato a
questo numero

AIRC
Francesca Boggio
Beatrice Brandini
Silvano Brugnerotto
Mirella Gherardi
Anna E. Marcucci
Antonio Montinaro
Giovanni Nanetti
Sapere&Salute
Eduardo Szegő
Vincenzo Toschi

Stampa
Tipografia Landoni
di Patrizia Frigeri & 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 46
anno XIV Dicembre 2025
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 10.00.

Le **prime visite** invece vengono effettuate in due fasce orarie, sempre dal lunedì al venerdì: dalle ore 8.30 alle 9.00 oppure dalle ore 9.00 alle 9.30.

La donazione del sabato è momentaneamente sospesa. Non appena riprenderà l'Ospedale a riattivarla sarà nostra premura informare tutti i donatori.



Per informazioni sulla donazione

La segreteria dell'Associazione Donatori Sangue San Carlo è aperta dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30. Per ricevere informazioni o notizie sulle attività, le convenzioni o per qualsiasi dubbio legato alla donazione di sangue, è inoltre possibile contattarci a info@doscasancarlo.it o al numero 02-48714032.

L'iscrizione all'Associazione Dosca è gratuita. È sufficiente compilare il modulo di richiesta e consegnarlo in segreteria dove vi verrà consegnato il tesserino BLU di appartenenza.

Prima della Donazione

E' consigliato fare una leggera colazione con caffè o tè, con zucchero o dolcificante, qualche biscotto secco o fetta biscottata. Non è consentito assumere latte e creme o cibi pesanti. Nella saletta "Ristoro" all'interno del Centro, un volontario dell'Associazione offre caffè, tè, acqua a chi deve donare.

Dopo La Donazione

Dopo aver donato il sangue viene offerta una colazione dolce e salata.



Agevolazioni per raggiungere il Centro Trasfusionale

PARCHEGGIO PER I DONATORI

Nel parcheggio del Pronto Soccorso è possibile parcheggiare l'auto gratuitamente.

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! ”**

OLTRA AL SANGUE
DONA IL TUO 5X1000 A DOSCA!
Codice Fiscale: 97208500153





SOMMARIO

NUMERO 46

EDITORIALE

6 di **Eduardo Szegö**

SPECIALE

8 LA VITAMINA D

Dal sole all'alimentazione:
Tutto ciò che c'è da sapere
sulla Vitamina D
di Vincenzo Toschi



4

Periodico DO.S.CA - Associazione Donatori Sangue Ospedale San Carlo Borromeo Milano

PRIMO PIANO

12 RAVEL E GERSHWIN: vittime di un errore diagnostico?
di Mirella Gherardi e Antonio Montinaro



16 DALL'OSSIGENO LA MEDICINA DELL'EQUILIBRIO
di Anna E. Marcucci



18 FUTURO, INTELLIGENZA ARTIFICIALE E SCUOLA
di Silvano Brugnerotto



CULTURA

20 L'EX CONVENTO DELL'ANNUNCIATA AD ABBIATEGRASSO
di Silvano Brugnerotto



VITA SANA E PREVENZIONE

24 PRURITO IN INVERNO: fondamentale proteggere la pelle
a cura di Sapere&Salute



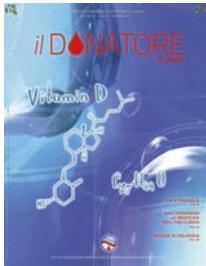
26 PROTEINE E CANCRO
di AIRC





NUMERI ARRETRATI

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



In copertina
Formula della Vitamina D

28 AFORISMA

LA RICETTA

- 33 GRANO SARACENO CON
CAROTE, PISELLI E
PURÈ DI LENTICCHIE
a cura del Servizio Dietetico
e Nutrizione Clinica ASST



MODA, TENDENZE E ATTUALITÀ'

- 34 ALICE: fantasia, doppio
senso e non senso,
metafora della vita!
di Beatrice Brandini



RUBRICHE

- 38 ANNIVERSARI
50 e 100 anni in Medicina.
- 40 LETTI PER VOI
- 41 SCRITTI, DIPINTI E
FOTOGRAFATI DA VOI
- 43 LETTERE ALLA REDAZIONE
- 44 MEDICINA IN PILLOLE
- 45 CRONACA IN PILLOLE
- 46 LO PSICOLOGO RISPONDE
di Francesca Boggio
- 47 L'AVVOCATO RISPONDE
di Giovanni Nanetti

VITA ASSOCIAТИVA

- 48 17° GITA SOCIALE:
VOLANDIA



- 50 VITA ASSOCIAТИVA DOSCA



- 52 CONVENZIONI DOSCA

- 54 DOSCA A TEATRO

- 55 PRONTUARIO





Editoriale



Eduardo Szegö

Presidente e
Cofondatore di DOSCA

Care donatrici e cari donatori, collaboratori e amici di Dosca, questo angolo della nostra Rivista assomiglia sempre più al biblico e storico “muro del pianto” su cui sbattiamo sempre lamentando l’andamento deficitario della donazioni di sangue. Ma purtroppo è così, e vorremmo tanto non lo fosse.

Nel periodo gennaio-ottobre abbiamo registrato
- 4,96%

rispetto all’analogo periodo 2024, rinviando quindi e ancora il recupero del dato del 2019 (ultimo anno pre-Covid), rispetto al quale siamo ancora a

- 8,61%

Quindi andamento negativo su tutti i fronti.

Gli analisti dei comportamenti umani, ci lanciano un piccolo salvagente, figurativo, almeno per consolarcì un pò di questa situazione; e cioè ci dicono che nei periodi di instabilità nazionale e ancor più se internazionale, il primo comparto a subire contrazioni è proprio quello del volontariato. Come se il volontario, consciamente o inconsciamente, venisse indotto dalla situazione di precarietà al suo intorno, a concentrare la sua attenzione ai bisogni suoi e dei suoi familiari, cioè del suo clan, dimenticando i bisogni dei terzi a cui fino a quel momento si era dedicato.

Se così davvero è, abbiamo ragione di augurarci una doppia evoluzione positiva ossia il rischiararsi degli orizzonti tra



i paesi attualmente in fibrillazione e conseguentemente un riavvicinamento del volontario alla sua missione, quanto più celermente possibile.

Non ci stancheremo mai di ribadire che tutte queste nostre ansie per il calo delle donazioni, sarebbe perlomeno attutita se si riaprisse alla donazione perlomeno la mattina del sabato, come era una volta e come tutt'ora vien fatto da tutti i centri trasfusionali dell'area milanese, escluso il San Carlo per l'appunto, che perde così un migliaio di donazioni all'anno! Ma le nostre insistenze a tal proposito, in questi ultimi otto anni hanno riscosso una attenzione pari allo zero da parte delle diverse Direzioni che si sono alternate nel frattempo, e a ciò dobbiamo purtroppo uniformarci!

Altri ostacoli alla donazione, non casuali ma messi in atto dalla struttura amministrativa, talvolta perfino contro il nostro avvertimento che contro il provvedimento predisposto ci sarebbe stata una esplicita contestazione dei donatori, hanno reso ancor più arduo il percorso della ricerca di donazioni e di nuovi donatori : alludiamo alla riduzione quali-quantitativa de ristoro post-donazione, e alla difettosa consegna dell'esito degli esami clinici sia sul fascicolo elettronico, sia tramite l'alternativa dell'invio del cartaceo col Servizio Postale. Col nostro intervento atto sia a sedare gli animi dei donatori che contestavano animatamente tali provvedimenti, sia a convincere la Direzione a revocarne l'attuazione, riteniamo superata la contestazione seppure ci resti il dubbio che il calo di donazioni registrato possa, magari solo in parte, essere stato causato anche da questi eventi.

Possiamo invece registrare un positivo andamento dell'attività istituzionale per quanto attiene le campagne pubblicitarie (totem nei centri commerciali, locandine di nuova

concezione grafica sulle vetture ATM e giostre MM, affissioni di manifesti), di contatto e partecipazione, sempre a scopo promozionale, con società sportive (UDS Visconti, Old Lyons che ogni tre mesi vengono a donare), e con altre associazioni di volontariato (es. AIRC), e infine la partecipazione dei nostri runners alle ultime corse cittadine con buona visibilità.

Chiudiamo questa breve cronaca di quasi un anno di attività, informandovi che è stato testé nominato il nuovo Direttore SIMT nella persona della d.ssa Maria Teresa Pugliano che prenderà servizio a breve e con cui ci auguriamo instaurare una proficua e costruttiva collaborazione.

In giugno abbiamo altresì compiuto con successo l'annuale Gita Sociale, quest'anno a Volandia, di cui diamo conto nelle pagine che seguono.

Chiudiamo con una notizia triste, ossia la scomparsa del signor Pieris, nostro storico volontario, di cui tutti ricordiamo l'impegno, la costante partecipazione alla vita della nostra Associazione, la signorilità e riservatezza nel tratto e nel contatto con tutti noi: alla famiglia inviamo tutte le nostre più affettuose condoglianze unitamente ai nostri ringraziamenti per la sua opera svolta.

Un caro saluto con l' augurio di

*Buon Natale
e Buona Donazione a tutti!*





La Vitamina D

DAL SOLE ALL'ALIMENTAZIONE: TUTTO CIÒ CHE C'È DA SAPERE SULLA VITAMINA D

di Vincenzo Toschi



Vincenzo
Toschi

Specialista in Ematologia,
Malattie emorragiche e
trombotiche. Consulente
scientifico Dosca.

INTRODUZIONE

La vitamina D è una delle vitamine più discusse e studiate negli ultimi decenni, e le sue diverse funzioni sono oggi in larga parte conosciute. Essa svolge un ruolo fondamentale in numerosi processi biologici e per questa ragione i medici oggi desiderano conoscere se i loro pazienti hanno o meno un deficit di questa importante sostanza richiedendone il dosaggio nel sangue. I livelli ematici della vitamina D si misurano attraverso il dosaggio nel plasma della 25-idrossivitamina D o 25-(OH)-D.

La vitamina D viene introdotta per via alimentare, ma il nostro organismo è anche in grado di sintetizzarla grazie all'esposizione ai raggi ultravioletti. Benché sia classificata come vitamina, la vitamina D si comporta in realtà più come un ormone, regolando funzioni vitali e influenzando il benessere generale dell'organismo. In questo articolo esploreremo cos'è la vitamina D, a cosa serve, quali sono le sue fonti, le conseguenze in caso di carenza, i benefici legati a un corretto apporto e le modalità per mantenerne livelli ottimali.

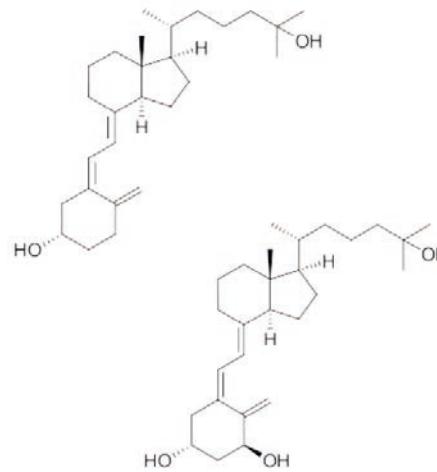


Figura 1. Struttura chimica del 25-idrossicolecalciferolo e del 1,25-didrossicolecalciferolo (lato sinistro e lato destro della figura rispettivamente).

CHE COS'È LA VITAMINA D?

La vitamina D appartiene al gruppo delle vitamine liposolubili, cioè solubili nei grassi e immagazzinabili nel tessuto adiposo e nel fegato. Ne esistono due principali forme biologicamente rilevanti: la **vitamina D2** o **ergocalciferolo**, di **origine vegetale**, presente in alcuni funghi e nei licheni e la **vitamina D3** o **colecalciferolo**, di **origine animale**

e prodotta naturalmente dalla pelle quando viene esposta alla luce solare. Una volta introdotta nell'organismo tramite gli alimenti o sintetizzata a livello della cute, la vitamina D subisce una serie di trasformazioni biochimiche: viene prima metabolizzata nel fegato in 25-idrossicolecalciferolo o 25-(OH)-D e, successivamente, nel rene in 1,25-didrossicolecalciferolo o 1,25-(OH)-D, che è la forma biologicamente attiva. Quest'ultima agisce come un vero e proprio ormone, regolando numerosi processi fisiologici (Figg. 1 e 2).

RUOLO E FUNZIONI DELLA VITAMINA D

La funzione più nota della vitamina D riguarda la regolazione del metabolismo del calcio e del fosforo, indispensabili per l'integrità delle ossa. Tuttavia, le sue azioni non si limitano al sistema scheletrico. Di seguito sono elencate in maniera schematica le diverse funzioni della vitamina D:

1. **Metabolismo delle ossa e dei denti:** la vitamina D stimola l'assorbimento intestinale del calcio e contribuisce alla



sua deposizione nell'osso, prevenendo la fragilità, il rachitismo nei bambini e l'osteoporosi negli adulti.

2. **Sistema immunitario:** la vitamina D modula la risposta immunitaria, contribuendo a difenderci da infezioni virali e batteriche. Studi recenti suggeriscono anche un ruolo protettivo nei confronti delle malattie autoimmunitarie.

3. **Funzione muscolare:** la vitamina D favorisce la contrazione muscolare e previene l'impoverimento del muscolo (sarcopenia), la debolezza ed i crampi muscolari, specialmente nei soggetti anziani.

4. **Sistema cardiovascolare:** alcune recenti ricerche collegano livelli adeguati di vitamina D a una minore incidenza di ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari come l'aterosclerosi, l'infarto del miocardio, l'ictus, lo scompenso cardiaco, la fibrillazione atriale e l'arteriopatia periferica.

5. **Funzioni mentali:** vi sono evidenze crescenti che la vitamina D influisca sul tono dell'umore e possa ridurre il rischio di depressione e di disturbi cognitivi.

FONTI DI VITAMINA D

A differenza di altre vitamine, la vitamina D si assume solo in parte con l'alimentazione. La fonte principale resta la sintesi cutanea indotta dalla luce solare (raggi ultravioletti). **Esposizione solare:** circa il 70-90% del fabbisogno può essere soddisfatto con una regolare esposizione al sole. Bastano 15-30 minuti al giorno, con braccia e gambe scoperte, nelle ore di sole meno intenso, per stimolare una buona produzione della sostanza. Tuttavia, fattori come le stagioni, la latitudine, l'uso di creme solari, l'età ed il colore della pelle influiscono notevolmente sulla produzione cutanea di vitamina D. **Alimenti:** poche fonti alimentari

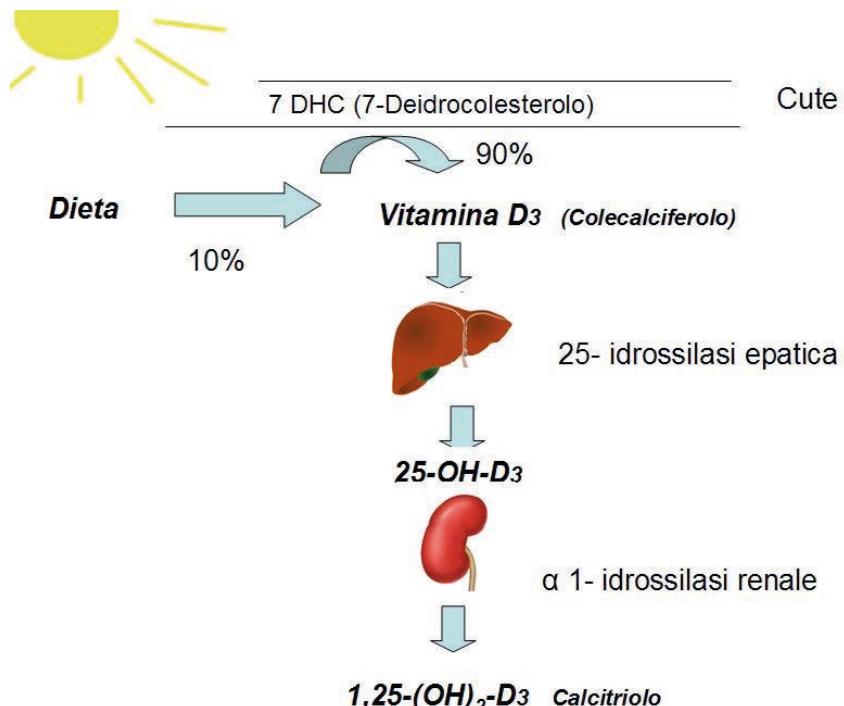


Figura 2. Il metabolismo della vitamina D. L'immagine illustra la sintesi della vitamina D a livello della cute ad opera dei raggi ultravioletti, l'apporto con gli alimenti e le trasformazioni biochimiche cui la sostanza va incontro a livello epatico e renale.

contengono vitamina D in quantità rilevanti. Tra queste ricordiamo: i pesci, quali salmone, sgombro, aringa, tonno, sardine, olio di fegato di merluzzo, le uova (soprattutto il tuorlo), il fegato, i funghi, il latte, i cereali, le bevande vegetali (succo di arancia) (Fig. 3).

LA CARENZA DI VITAMINA D

La carenza di vitamina D è molto diffusa, anche nei paesi mediterranei dove l'esposizione al sole non manca. Secondo alcune stime, più di un miliardo di persone nel mondo presentano livelli insufficienti di questa sostanza.

Le cause principali della carenza di vitamina D sono: la ridotta esposizione solare (vita sedentaria in ambienti chiusi, uso eccessivo di protezioni solari, abbigliamento coprente); l'età avanzata, che riduce la capacità della

pelle di sintetizzarla; la pelle scura, meno efficiente nella produzione cutanea; il malassorbimento intestinale (celiachia, morbo di Crohn); le malattie epatiche o renali che compromettono l'attivazione della vitamina (vedi sopra). **Sintomi e conseguenze della carenza di vitamina D sono:** nei bambini il rachitismo, le deformità ossee, il ritardo nella crescita; negli adulti l'osteomalacia (fragilità ossea), l'osteoporosi, le fratture anche per traumi lievi. Altri sintomi generali sono la stanchezza cronica, i dolori muscolari, il calo dell'umore, i disturbi cognitivi, la maggiore suscettibilità alle infezioni.

BENEFICI LEGATI A LIVELLI ADEGUATI DI VITAMINA D SONO:

1. **La prevenzione dell'osteoporosi.** Un apporto adeguato di vitamina D, insieme al calcio, riduce il rischio di fratture, soprattutto negli anziani.





SPECIALE



Figura 3. Le fonti di vitamina D. Nella figura sono indicati gli alimenti particolarmente ricchi di vitamina D e la sua sintesi a livello cutaneo ad opera dei raggi ultravioletti.

2. **Il potenziamento delle difese immunitarie.** Studi clinici mostrano una correlazione tra livelli ottimali di vitamina D e minore incidenza di raffreddore, influenza e infezioni respiratorie.

3. **La prevenzione di alcune malattie croniche.** Una corretta disponibilità di questa sostanza sembra contribuire alla riduzione del rischio di diabete di tipo 2, di ipertensione e di alcune forme tumorali (colon, mammella, prostata), anche se ricerche su questo argomento sono ancora in corso.

4. **Miglioramento della salute mentale.** Bassi livelli di vitamina D sono stati associati a depressione, disturbi cognitivi e demenza.

5. **Miglioramento della funzione muscolare.** Fondamentale per sportivi e anziani, la vitamina D aiuta a prevenire le cadute e la perdita di massa muscolare (sarcopenia).

LIVELLI OTTIMALI E FABBISOGNO GIORNALIERO

Il fabbisogno di vitamina D varia in base all'età, al peso corporeo e alle

condizioni di salute. Le principali linee guida indicano: neonati e bambini fino a 1 anno: 400 UI al giorno; bambini e adulti fino a 70 anni: 600 UI al giorno; anziani oltre i 70 anni: 800 UI al giorno; donne in gravidanza e allattamento: 600-800 UI al giorno. Il valore sierico di riferimento per la 25-idrossivitamina D è ≥ 30 ng/ml. Livelli inferiori a 20 ng/ml indicano una condizione di carenza.

RISCHI DA ECCESSO DI VITAMINA D

Recenti segnalazioni della stampa laica hanno sottolineato il rischio di un eccesso di vitamina D che può far seguito ad un apporto di tale sostanza effettuato senza controllo medico (ipervitaminosi D). La condizione può provocare ipercalcemia (livelli di calcio troppo elevati nel sangue) con sintomi quali nausea, vomito, sete intensa, danno renale e calcificazioni nei tessuti molli. Per questo motivo l'assunzione di vitamina D e, in particolare degli integratori che contengono tale sostanza, deve sempre essere valutata con il medico e monitorata da esami del sangue.

CONSIGLI PRATICI PER MANTENERE LIVELLI OTTIMALI DI VITAMINA D.

Questi includono l'esposizione al sole in modo equilibrato, preferendo le ore mattutine o quelle del tardo pomeriggio; l'integrazione della dieta con alimenti ricchi di vitamina D quali soprattutto il pesce azzurro e le uova; l'apporto, sotto controllo medico, di vitamina D mediante integratori nei mesi invernali soprattutto per i soggetti anziani, le persone con pelle scura o chi vive in zone poco soleggiate; l'associazione di calcio; il monitoraggio dei livelli di questa sostanza con esami del sangue specifici (dosaggio della 25-idrossivitamina D).

CONCLUSIONI

La vitamina D rappresenta un elemento fondamentale per la salute dell'uomo. La sua importanza non si limita solo al metabolismo dell'osso, ma si estende al sistema immunitario, muscolare, cardiovascolare e nervoso. Nonostante la facilità con cui potremmo sintetizzarla grazie ai raggi ultravioletti, la carenza di questa sostanza è sorprendentemente diffusa a causa di cattive abitudini di vita e di altri fattori individuali. Mantenere livelli ottimali di vitamina D significa investire nel nostro benessere a lungo termine. Un'adeguata esposizione al sole, un'alimentazione corretta e, se necessario, l'uso di integratori, assunti sotto controllo medico, rappresentano strategie efficaci per assicurarsi i benefici di questa preziosa vitamina.

L'importanza della vitamina D è tale che la misurazione dei livelli plasmatici di questa sostanza potrebbe, infine, essere inserita nella valutazione periodica dei donatori di sangue allo scopo in svolgere su questi soggetti una efficace azione di medicina preventiva.

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!



RAVEL E GERSHWIN: vittime di un errore diagnostico?

di Mirella Gherardi e Antonio Montinaro

NELLA SERIE DEDICATA ALLA RILETTURA DELLA VITA DI ALCUNI GRANDI COMPOSITORI ALLA LUCE DELLE DRAMMATICHE VICENDE CLINICHE CHE SEGNARONO LA LORO ESISTENZA, PROPONIAMO OGGI UN ARTICOLO REDATTO CON LA COLLABORAZIONE DEL DOTT. ANTONIO MONTINARO, NEUROCHIRURGO, DEDICATO A MAURICE RAVEL E A GEORGE GERSHWIN. ENTRAMBI I COMPOSITORI FURONO INFATTI AFFETTI DA UNA GRAVE PATOLOGIA CEREBRALE CHE FU OGGETTO DI INTERVENTO NEUROCHIRURGICO.

MAURICE RAVEL

Maurice Ravel nasce nella città basca di Ciboure il **7 marzo 1875** in una famiglia amante della musica e venne ammesso alla più importante scuola di **musica francese**, il Conservatorio di Parigi. Dopo aver lasciato il Conservatorio, Ravel trovò la sua strada come compositore, sviluppando uno stile del tutto personale, che incorporava elementi di modernismo, barocco, neoclassicismo e, nelle sue opere successive, di jazz.

Nel 1899 la pubblicazione della stupenda pagina per pianoforte *Pavane pour une infante défunte*, poi orchestrata dallo stesso autore nel 1910, decretò la sua notorietà.

Quando la Germania invase la Francia nel 1914, Ravel tentò di entrare nell'**Aeronautica francese**. Considerava la sua piccola statura e il suo peso leggero ideali per un aviatore, ma fu respinto a causa dell'età e di un lieve disturbo cardiaco. Riuscì infine ad arruolarsi nel Tredicesimo reggimento di artiglieria



Mirella
Gherardi

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



Antonio
Montinaro

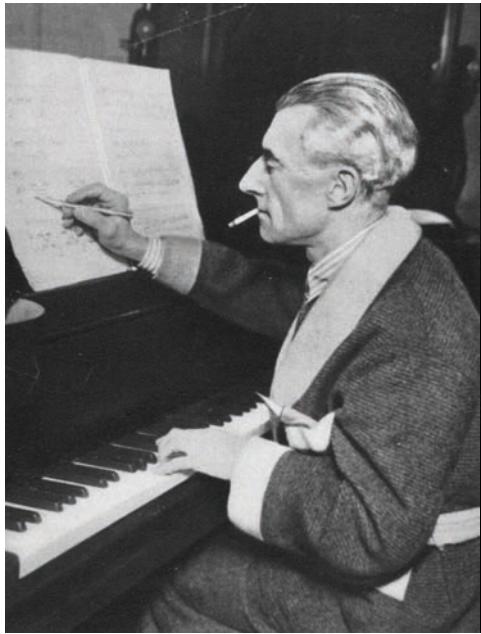
Neurochirurgo in pensione.
Musicologo e scrittore con
prevalente trattazione del
rapporto Musica-Cervello.
Presidente Associazione
Mozart Lecce.

come camionista nel marzo del 1915.

La sua serenità venne presto turbata dalle gravi condizioni di salute della madre, cui era fortemente legato. Anche la sua salute peggiorava; soffriva infatti di insonnia e problemi digestivi; venne anche sottoposto ad un intervento addominale in seguito alla dissenteria amebica nel settembre del 1916.

La madre di Ravel morì nel **gennaio del 1917** ed egli cadde in quella che egli stesso definì **“una orribile disperazione”**. Dopo la guerra le persone vicine a Ravel cominciarono a notare che egli aveva perso gran parte della sua resistenza fisica e mentale. Come afferma il musicologo Stephen Zank, **“l’equilibrio emotivo di Ravel, così duramente piegato nel decennio precedente, era stato seriamente compromesso”**.

La salute di Ravel comincia a vacillare già nel **1929**, con frequenti episodi di **disorientamento ed errori di scrittura**. Il quadro clinico peggiora decisamente dopo un incidente stradale dell’ottobre del



1932, in cui riporta un trauma cranico con numerose ferite lacero-contuse facciali e lafrattura di tre costole. Rimane ricoverato in ospedale per alcune settimane. Alla dimissione vivrà per un lungo periodo in completo isolamento.

Del novembre 1933 è la sua **ultima performance pubblica** parigina con il Bolero ed il Concerto in sol.

In questo periodo egli si esprime ancora correttamente, ma fa fatica a comporre come testimonia egli stesso: "J'ai tant de music dans ma tête, mais je n'arrive pas à la mettre sur le papier" (ho tanta musica nella mia testa, ma non arrivo a metterla su carta). Non è in grado quindi di trasferire sui pentagrammi le note che assembla nel suo cervello.

La patologia di cui era affetto Ravel rientra probabilmente nell'ambito di una degenerazione cortico-basale. La diagnosi neuropatologica è squisitamente speculativa in assenza di un riscontro post-mortem.

Egli verrà affidato negli anni 1933-35 alle cure di uno dei più grandi neurologi della storia: Théophile Alajouanine. Il medico trascrisse accurati report da cui emerse come il musicista fosse in grado, fra

l'altro, di fare lunghissime passeggiate senza mai perdere l'orientamento e pertanto escluse la presenza del morbo di Alzheimer, sospettato in precedenza.

Le condizioni del musicista peggiorano ancora e Ida Rubinstein, sua grande amica, paventando la presenza di un tumore al cervello, lo accompagna a consulto dai più celebri neurochirurghi dell'epoca.

Thierry de Martel, che operava a Zurigo, esclude la presenza di una neoplasia e quindi la necessità di un intervento chirurgico. A Parigi un altro pioniere della neurochirurgia, Clovis Vincent, decide di effettuare una ventricolografia. L'esame documentò una dilatazione del sistema ventricolare, che venne interpretata come una forma iniziale di idrocefalo. È mercoledì 17 dicembre 1937.

Lo stato di Ravel si aggrava; egli non è più in grado di **comunicare**. Clovis Vincent, sospettando la presenza di una ipertensione endocranica ingravescente, decide di operarlo ed il 19 dicembre esegue una craniotomia frontale destra. Ma una volta aperta la dura madre, il cervello appare deteso e le circonvoluzioni si presentano normali. Introduce un

piccolo catetere nel ventricolo e il liquor fuoriesce senza pressione. Conclude la procedura senza chiudere la dura, probabilmente a scopo decompressivo (inutile precauzione in assenza di una ipertensione endocranica).

Ravel muore il 28 dicembre, 11 giorni dopo l'intervento. Causa probabile del decesso, la formazione di un **ematoma sottodurale acuto** sviluppatosi nei giorni successivi l'intervento e causato dalla stessa procedura chirurgica.

Non venne eseguita l'autopsia. L'intervento neurochirurgico si rivelò pertanto **completamente inutile e responsabile della morte.**

GEORGE GERSHWIN

George Gershwin nasce a Brooklyn il **26 settembre 1898** da genitori emigrati ebrei di origine ucraina e lituana. Considerato l'iniziatore del **musical statunitense**, la sua opera spazia dalla musica colta al jazz. La Rapsodia in blu (1924), Un americano a Parigi (1928) e l'opera Porgy and Bess (1935) sono le sue composizioni più note.

Nel gennaio del '36 il musicista comincia a manifestare un mutamento di carattere, diviene irritabile, depresso e presenta spesso **allucinazioni olfattorie ed episodi di intensa cefalea**.

Vengono consultati molti medici, che, in assenza di deficit neurologici obiettivabili, propendono per una diagnosi di natura psichiatrica. È in questo periodo che Gershwin esprime la sua angoscia con una frase identica a quella pronunciata da Ravel: "I had more tunes in my head, than I could ever put on paper"; coincidenza suggestiva che accomuna i destini dei due compositori.

L'11 febbraio del '37, mentre si esibisce con la Los Angeles Symphony, sul set di The Goldwyn Follies, Gershwin presenta una crisi epilettica con perdita di coscienza. Al risveglio accusa una violenta cefalea





PRIMO PIANO



e presenta una discreta incoordinazione motoria.

Viene ricoverato presso l'Ospedale "Cedri del Libano" di Los Angeles. Gli esami effettuati risultano tutti nella norma e pertanto viene dimesso con diagnosi di "isteria" e col consiglio di instaurare un trattamento psicoanalitico! Gershwin accetta. Ma il quadro neurologico continua a peggiorare.

Il primo contatto con la **neurochirurgia** si ha dopo quasi un anno dalla comparsa dei primi sintomi.

La mattina del 9 luglio del 1937 Gershwin suona il pianoforte per l'ultima volta. Nel pomeriggio avverte la necessità di riposare e si assopisce per alcune ore. Al risveglio presenta una violenta crisi epilettica generalizzata.

Viene trasportato d'urgenza in ospedale. È in stato di **coma**. Presenta un'emiparesi sinistra ed una iniziale anisocoria. L'esame del fundus oculi evidenzia un papilledema con emorragia retinica.

Viene immediatamente contattato al telefono il più celebre neurochirurgo statunitense, Harvey Cushing, che si vede costretto a rifiutare l'invito perché si è ritirato dal lavoro e consiglia di consultare

Walter Dandy, del Johns Hopkins Hospital di Baltimora, uno dei suoi migliori allievi, che però in quel momento è in crociera su uno yacht al largo di Boston. Dandy viene raggiunto dalla guardia costiera e scortato fino al più vicino aeroporto, dove un aereo dell'American Airlines lo conduce a Los Angeles.

All'arrivo discute il caso con il neurochirurgo locale, il dr. Howard Naffziger, e insieme decidono di intervenire chirurgicamente. Eseguono però prima una ventricolografia, per evidenziare la sede della neoplasia. Le immagini documentano un enorme effetto massa con completa occlusione del corno temporale destro.

Dandy esegue una craniotomia temporale destra: la dura madre appare tesissima. Alla sua apertura, il cervello si presenta notevolmente edematoso. Si reperta una grossa cisti tumorale, che viene aspirata. La neoplasia viene quindi gradualmente rimossa.

L'intervento non **produce gli effetti sperati**. Gershwin non si sveglierà e morirà l'11 luglio del 1937 alle 10.30.

Ai solenni funerali, tenutisi il 15 luglio 1937 presso la sinagoga di New York, partecipò una folla di oltre 4500 persone.

Annunciando la morte alla radio, lo speaker commentò: "The man who had more notes in his head than he could write down in a hundred years died suddenly today in Hollywood" (l'uomo che aveva nella sua testa più note di quante ne avrebbe potuto scrivere in un centinaio d'anni è morto improvvisamente a Hollywood).

Nonostante la progressione della malattia, la produttività di Gershwin rimase prodigiosa fino agli ultimi mesi, grazie all'integrità dell'emisfero cerebrale

di sinistra. Alcuni sostengono che Gershwin avesse un **glioblastoma multiforme**. Il risultato istologico fu però di uno spongioblastoma polare cistico, neoplasia relativamente benigna, a lenta crescita, più frequente nei giovani e con prognosi relativamente favorevole.

I medici che tennero in cura Gershwin compirono una miriade di errori. Sia Ravel che Gershwin sono stati in definitiva vittime di un importante ritardo diagnostico e di un fallimento neurochirurgico. La loro morte è seguita ad un intervento craniotomico, inutile e devastante per Ravel, fuori tempo massimo per Gershwin.

Da neurochirurgo mi sento di aggiungere, a discapito degli errori commessi dai più eminenti neurochirurghi dell'epoca, che nel 1937 la **scarsa e rudimentale diagnostica** disponibile non consentiva una diagnosi corretta e precoce.

**“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



Dall'ossigeno la medicina dell'equilibrio

COME L'OZONO CURA CERVELLO, PELLE E METABOLISMO

di Anna E. Marcucci

UTILIZZATO DA DECENTRI IN MEDICINA PER IL TRATTAMENTO DI NUMEROSE PATOLOGIE - DALL'ARTROSI AI DISTURBI CIRCOLATORI - L'OZONO HA DEMONSTRATO NEGLI ANNI DI POTER AGIRE IN MODO EFFICACE ANCHE SUL PIANO DEL BENESSERE GENERALE E DELLA VITALITÀ DELLA PELLE. OGGI L'OZONOTERAPIA TROVA SPAZIO TANTO NELLE TERAPIE DEL DOLORE E NEI PROTOCOLLI MEDICI, QUANTO NEI PERCORSI DI PREVENZIONE, SALUTE E MEDICINA ESTETICA, GRAZIE ALLA SUA AZIONE OSSIGENANTE, ANTINFAMMATORIA E PRO-RIGENERATIVA.

Negli ultimi anni, l'ozonoterapia ha guadagnato un ruolo di primo piano tra le terapie mediche con effetti rigenerativi, grazie alla sua capacità di migliorare la funzionalità cellulare e di sostenere i processi di guarigione in modo naturale e scientificamente fondato. L'interesse crescente deriva non solo dai risultati osservabili in ambito ortopedico, estetico e vascolare, ma anche dagli effetti positivi sul metabolismo cerebrale e sulle funzioni cognitive.

L'ozono è una forma triatomica dell'ossigeno (O_3), utilizzata in medicina



Figura 1. Il sangue prima e dopo la grande autoemoinfusione: a sinistra il campione venoso, a destra quello ossigenato con la miscela di ossigeno-ozono. L'aumentata ossigenazione dei globuli rossi è visibile dal colore più chiaro e vivo.

in miscela controllata con ossigeno puro. A concentrazioni terapeutiche precise e sicure, la miscela induce nel corpo una risposta biochimica che stimola la produzione di enzimi antiossidanti, migliora la microcircolazione e favorisce l'assorbimento più efficiente dell'ossigeno da parte delle cellule. In altre parole, non introduce qualcosa di estraneo, ma attiva risposte fisiologiche già presenti nell'organismo, potenziandone la capacità di rigenerarsi e difendersi dallo stress ossidativo.

Questo spiega perché l'ozonoterapia sia utile in contesti tanto diversi: dalle patologie articolari e infiammatorie ai protocolli per il benessere generale e

il cosiddetto healthy aging. Magliorare l'ossigenazione dei tessuti, infatti, significa agire alla base di molti processi biologici, compresi quelli che determinano la qualità della pelle, la resistenza fisica e la lucidità mentale.

Nel mio lavoro osservo spesso che pazienti sottoposti a cicli di ozonoterapia non riferiscono solo un miglioramento del dolore o della circolazione, ma anche una sensazione di chiarezza, di "testa più libera". Questo aspetto ha trovato dimostrazione anche in numerosi studi scientifici, oltre alle quotidiane riprese nella pratica clinica. La neurochirurga Dr.ssa Chiara Liberati, che al mio Studio si occupa di dolore cronico e di terapie neuro-rigenerative, ci conferma infatti che l'ozono agisce a livello neuronale migliorando il metabolismo dei mitocondri - le centrali energetiche delle cellule nervose - e proteggendole dallo stress ossidativo, che rappresenta una delle cause principali dell'invecchiamento cerebrale.



Dottoressa
Anna E.
Marcucci

Medico chirurgo specializzato in dermatologia, con vent'anni di esperienza nella ricerca e nell'insegnamento presso l'Università degli Studi di Milano. Pioniera in Italia nell'integrazione tra dermatologia e medicina estetica avanzata, dirige con la figlia Francesca il Centro Medico Marcucci Milano, dove offre percorsi di cura personalizzati e innovativi. Costantemente aggiornata sulle ultime novità del settore, collabora con un team multidisciplinare per garantire ai pazienti un approccio olistico al benessere e alla salute. maruccimilano.com



Figura 2. L'ozono agisce in modo sistematico: migliora l'ossigenazione dei tessuti, sostiene la salute della pelle e favorisce l'equilibrio cellulare e cerebrale.

Inoltre, favorisce un miglior apporto di ossigeno al tessuto cerebrale e modula i meccanismi infiammatori coinvolti nel declino cognitivo. «È una terapia che accompagna il sistema nervoso a funzionare meglio, non già imponendo un'azione forzata, ma ristabilendo un equilibrio biochimico naturale. L'effetto si traduce in una maggiore efficienza neuronale e, nei pazienti, in una migliore concentrazione, memoria e tono dell'umore.» Un approccio, aggiungo, che rientra a pieno titolo nella medicina preventiva del cervello: quella che non interviene solo quando la malattia è presente, ma aiuta a mantenere nel tempo la salute cognitiva.

L'ozonoterapia può essere somministrata con diverse modalità, scelte in base all'obiettivo del trattamento. La grande autoemoinfusione consiste nel prelievo di una quantità di sangue che viene arricchito con la miscela di ossigeno e ozono e poi reinfuso in circuito chiuso: è un trattamento sistematico, con effetto globale su



Figura 3. La grande autoemoinfusione è un trattamento sistematico in cui il sangue del paziente viene arricchito con una miscela di ossigeno e ozono, quindi reinfuso per migliorare metabolismo, circolazione e risposta antiossidante.

metabolismo, immunità e circolazione. Le infiltrazioni locali, invece, sono indicate per dolori muscolari, artrosi, tendiniti o cellulite: in questo caso, l'azione è mirata e antinfiammatoria. Esistono anche protocolli di ozonoterapia estetica, utilizzati per la rivitalizzazione del viso, del collo o del cuoio

capelluto, che sfruttano la capacità dell'ozono di stimolare la produzione di collagene e migliorare il microcircolo cutaneo. I risultati, osservabili dopo pochi trattamenti, sono una pelle più tonica e un colorito più uniforme, ma soprattutto un tessuto più sano, perché meglio ossigenato.

Uno dei punti di forza di questa metodica è la sua sicurezza. Se praticata da medici formati e con apparecchiature certificate, l'ozonoterapia ha un profilo di tollerabilità molto alto e pochissime controindicazioni. Gli effetti collaterali, quando presenti, sono lievi e transitori, come un modesto indolenzimento o piccole ecchimosi nella zona trattata.

Ma, al di là delle applicazioni specifiche, ciò che rende l'ozonoterapia particolarmente interessante è la sua capacità di intervenire sullo squilibrio più diffuso della vita moderna: l'eccesso di stress ossidativo. Ogni giorno le nostre cellule vengono esposte a fattori che ne limitano l'efficienza - inquinamento, cattiva alimentazione, carenza di sonno, stress cronico - e che rallentano i processi di rigenerazione. L'ozono aiuta a invertire



Figura 4. La molecola di ozono (O_3) è formata da tre atomi di ossigeno: in medicina, la sua miscela con ossigeno puro viene utilizzata per stimolare i processi cellulari e antiossidanti dell'organismo.

questa tendenza, agendo come un modulatore biologico che riattiva la risposta antiossidante interna e ristabilisce un metabolismo più efficiente.

Per questo oggi viene considerato non solo un trattamento terapeutico,

ma un vero strumento di prevenzione e di supporto all'equilibrio generale: un modo per favorire salute, lucidità mentale e bellezza, partendo da ciò che avviene dentro i tessuti, non solo in superficie. Non promette miracoli, ma accompagna l'organismo a esprimere la sua migliore fisiologia. E in questo senso, parlare di vitalità non è un eufemismo poetico: è il risultato concreto di un corpo che torna a respirare meglio, a ogni livello.

Dr.ssa Anna Marcucci
Centro Medico Marcucci Milano



Figura 5. La grande autoemoinfusione si svolge in sistema chiuso: al sangue prelevato viene aggiunta, in condizioni sterili, una miscela di ossigeno e ozono preparata con apparecchiature certificate, quindi il tutto viene reinfuso al paziente.



FUTURO, INTELLIGENZA ARTIFICIALE E SCUOLA

di Silvano Brugnerotto



**Silvano
Brugnerotto**

Silvano Brugnerotto è docente di Disegno e Storia dell'Arte presso il Liceo Scientifico dell'Istituto Bachelet di Abbiategrasso (MI). Ha pubblicato il libro "Scritti sparsi, 10 piccoli saggi sull'arte, la filosofia e la scienza" (Egidia 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.

Nel 1950 Alan Turing ideò il famoso test orientato a valutare se una macchina potesse simulare l'intelligenza umana. Si trattava del famoso "gioco dell'imitazione", nel quale una persona isolata in una stanza poneva delle domande a due altri soggetti posti in altro ambiente, cercando di capire, attraverso le loro risposte, chi fosse umano e chi una macchina. Se la persona finiva per non rilevare differenze o addirittura per scambiare l'identità dei soggetti, allora la macchina avrebbe potuto essere considerata intelligente.

Col passare degli anni il test di Turing è stato più volte riformulato, sia perché il concetto di intelligenza è stato via via riconsiderato, sia perché l'avanzamento tecnologico tendeva a superare il test attraverso algoritmi che, per quanto complessi, non potevano essere considerati "pensanti".

Allo stato attuale il test di Turing pare essere totalmente obsoleto perché la domanda, come ci ricorda il libro "Sovrumano" di Nello Cristianini, non

è più "se le macchine possono essere intelligenti, ma se possono eguagliarci e superarci". Attraverso un'acuta analisi tecnico-storiografica l'autore ripercorre l'evoluzione delle macchine fino alla comparsa dell'odierna intelligenza artificiale, dimostrando come la continua competizione fra "addestratori" e "valutatori" (paragonabile a quella fra crittografi e critoanalisti di codici) sta imprimendo alle macchine uno sviluppo di natura esponenziale.

Esistono oggi modelli informatici addestrati su miliardi di dati postati sul web, in grado di "argomentare" su ogni ambito dello scibile umano, di riassumere testi, di interpretare immagini, di tradurre da ogni lingua del mondo e di fare tantissimo altro: Chat GPT è solo il più noto di questi modelli, ma non il più evoluto.

Cristianini ci segnala che non siamo lontani dal raggiungere l'AGI (Artificial General Intelligence), forma

di intelligenza artificiale "capace di risolvere gli stessi compiti cognitivi di un essere umano, allo stesso livello di competenza". E che, all'orizzonte di un futuro non troppo lontano, si profila l'ASI (Artificial Super Intelligence), ipotetica forma di intelligenza "capace di superare gli esseri umani nella soluzione di compiti cognitivi". L'ASI, che dalla fantascienza potrebbe approdare alla realtà, sarà forse in grado di comprendere aspetti del mondo che a noi appaiono incomprensibili, elaborando concetti al di là della nostra portata.

Sono visioni vertiginose, quelle che riguardano il nostro futuro prossimo e lontano. Ma, a proposito di sviluppo intellettuivo, è utile parlare di ciò che avviene nel primo dei nostri enti di formazione umana, la scuola. Da anni, ormai, la scuola è preda di una visione neoliberista tesa a smantellare l'acquisizione delle conoscenze in favore delle cosiddette "competenze", allineate ad interessi di natura economico-aziendale. La "certificazione delle



competenze", soprattutto plasmata sul credo laico dell'innovazione digitale, esprime un senso di modernità che in realtà non esiste: un'indagine dell'Ocse del 2024 indica che in Italia un terzo della popolazione è costituita da analfabeti funzionali, cioè da persone che sanno leggere un testo ma non ne comprendono il significato, che non hanno dimestichezza con le soluzioni logiche e che non intendono un discorso complesso.

La scuola italiana rispecchia perfettamente questa situazione, della quale evidentemente è la causa: è riuscita negli anni a diminuire la dispersione scolastica (dal 14,5 % di giovani che abbandonavano gli studi sette anni fa, siamo scesi al 9,8% nel 2024), ma i risultati delle prove Invalsi del 2025 indicano chiaramente forti carenze in italiano (solo il 50% degli studenti raggiunge la sufficienza) e in matematica (meno della metà). La maggior parte di questi ragazzi (quasi il 90%) mostra invece buona padronanza nell'utilizzo del digitale, e da questo dato potremmo ricondurci al discorso iniziale sulla tecnologia complessa.

I cosiddetti "nativi digitali" vivono in un mondo completamente diverso da quello sperimentato dai cosiddetti "boomer": già dopo pochi anni di vita sanno manipolare tablet e smartphone, scrollare migliaia di video nei social e giocare in rete. Hanno acquisito facoltà tecniche molto più avanzate di quelle delle vecchie generazioni, smarrendo però quelle specificamente inerenti al mondo fisico: le relazioni interpersonali, anzitutto, ma anche un'idea di tempo condiviso, il gusto del bello permanente e un concetto di formazione dell'identità legato a percorsi narrativi non frammentati. Quando i dati statistici rilevano una buona "competenza digitale" degli studenti, dunque, fotografano semplicemente l'uso dello strumento, non il contenuto veicolato dallo strumento.

Se oggi prendessimo uno studente

fra quelli che non hanno superato la soglia degli Invalsi e lo sottoponesimo al test di Turing, quale sarebbe il risultato? Riuscirebbe l'utente umano a distinguere fra la macchina e lo studente? La risposta è sicuramente sì, ma non nel senso per cui il test era nato: lo riconoscerebbe perché la macchina si rivelerebbe molto più intelligente dello studente. Questo accadrebbe, in parte, perché le macchine contemporanee sono infinitamente più avanzate di quelle dell'epoca di Turing, ma anche perché lo studente risulterebbe culturalmente più carente rispetto a quello di alcuni decenni fa; per cui, sotto l'aspetto delle conoscenze generali, apparirebbe deficitario. Inoltre, il test dovrebbe durare non più di sette minuti, che è la soglia media dell'attenzione di un nativo digitale.

La scuola ha dunque intrapreso un cammino discutibile, perché ridurre il sapere al format delle competenze significa deprimere la capacità critica, che invece necessita di spazi aperti, di continui momenti di confronto e di una visione multidisciplinare. Le competenze digitali intese come unica innovazione possibile finiranno, da un lato, per ridurre la scuola a mero ente certificatore per aziende e agenzie private, e dall'altro per proporre esperienze tutt'altro che inedite, essendo gli studenti, fin dalla nascita, immersi nell'universo virtuale.

L'intelligenza artificiale in grado di pareggiare i livelli di competenza umana (AGI) è sempre più vicina, ma la sfumata definizione di "intelligenza" fa apparire lo scenario futuro meno cupo. La misurazione univoca dell'intelligenza basata sul quoziente QI pare ormai superata, perché studi successivi (soprattutto quello dello psicologo Howard Gardner, che



individua le "intelligenze multiple") hanno dimostrato che l'intelligenza può declinarsi in abilità cognitive specifiche molto diverse fra loro. Cosicché è arduo stilare una classifica fra l'intelligenza logico-matematica di Einstein, quella musicale di Mozart o quella corporeo-cinestetica di Maradona. Ecco dunque che la scuola dovrebbe stimolare la diversità, il dialogo fra le discipline, l'attività laboratoriale, il teatro; dovrebbe proporre, in altre parole, attività fisiche e mentali che siano alternative all'universo virtuale. Sarebbe questa, non la rincorsa settoriale al digitale, la vera innovazione della didattica.

La scuola delle competenze risulta superata per definizione: ciò in cui siamo competenti oggi risulterà obsoleto domani. E dopodomani le aziende che vorranno realizzare il massimo dei profitti col minimo dello sforzo useranno ciò che è quasi a portata di mano: le macchine competenti. E allora la scuola dovrebbe liberarsi prima possibile della zavorra ideologica delle competenze, identificando e valorizzando le intelligenze etiche, filosofiche e creative; perché è proprio durante l'adolescenza che maturiamo come persone e come appartenenti ad una comunità. La scuola dovrebbe narrare, declinandola nella visione della contemporaneità, la grande avventura della conoscenza.



Milano e Dintorni:

L'EX CONVENTO DELL'ANNUNCIATA AD ABBIATEGRASSO

di Silvano Brugnerotto



Chiostro

Quando nel 1272 il Naviglio Grande divenne navigabile, il collegamento fra Milano e il borgo di Habiate consentì ai duchi milanesi di spostarsi agevolmente da un luogo all'altro, tant'è che Gian Galeazzo Visconti costruì, nel 1381, il bellissimo castello di Abbiategrasso, non a caso nominato Castello Visconteo. La tranquillità e la natura rigogliosa di Habiate non solo trasformarono il borgo in un perfetto luogo di villeggiatura, ma anche di protezione dalla peste, epidemia che ciclicamente andava diffondendosi fra la popolazione milanese. E proprio nel castello di Abbiategrasso, nel 1388, nacque Giovanni Maria, figlio di Gian Galeazzo e di Caterina Visconti, sua

seconda moglie.

Per un atto di devozione alla Madonna e per diffondere il messaggio politico di una dinastia protetta e legittimata dalla Vergine, Galeazzo fece voto di dare ai suoi discendenti un secondo nome, quello di Maria, istituendo una tradizione continuata poi dagli Sforza.

Proprio gli Sforza, dopo la breve parentesi della Repubblica Ambrosiana, presero il potere nel 1450, restaurando il prestigio simbolico del Ducato anche grazie al matrimonio di Francesco Sforza con Bianca Maria Visconti, figlia dell'ultimo duca della discendenza viscontea.

Bianca Maria, alla morte del marito nel 1466, resse temporaneamente le redini

del Ducato, poiché il figlio Galeazzo Maria era nel frattempo impegnato in una pericolosa missione in Francia. E proprio in questa missione si rintraccia la motivazione che portò poi alla costruzione del Convento dell'Annunciata.

“Conducendosi preso piggione (prigioniero) nella Francia il Serenissimo Galeazzo Maria Sforza Visconti duca di Milano, si obbligò con voto a fabricare un convento dell'Minorico instituto se Iddio Ottimo Massimo gli faceva la grazia di ritornare libero sano e salvo alla sua patria. Ottenuutane doncne la grazia come bramava e ritornato a Milano, ricordevole del beneficio, per puotere più santamente eseguire ciò che piamente haveva con voto promesso a Dio, humilmente supplicò e ne ottenne dal sopradetto Sommo Romano Pontefice Paolo 2º la licenza, e subito a proprie spese si ergeva la fabrica della chiesa e convento sopra il sito di quarant'otto pertiche di terreno in circa dal medemo comprate, e passati tre anni cioè l'anno 1472 del tutto terminato, sottoscrivendosi alle lettere apostoliche di Paolo Secondo Sisto IV Pontefice Massimo vuolle che fusse consegnato a Frati Minori Osservanti, come successe”.

Così Fra Giuseppe Bernardino Buocco,



Esterno, lato sinistro con tracce delle cappelle abbattute

cronista della provincia osservante di Milano, descrive, nella sua "Chronologia serafica" del 1716, l'origine del Convento abbatitense dell'Annunciata.

Secondo quanto riporta il cronista, dunque, la fondazione del Convento deriverebbe dalla promessa che Galeazzo Maria Sforza fece a Dio in cambio della grazia ottenuta per la liberazione dalla prigione in Francia. Esaminando i pochi documenti storici riferiti a quel periodo particolare, tuttavia, non si rileva traccia di una qualche prigione di Galeazzo. Per cui si suppone che essa fu in realtà un'imboscata fatta da una "turba de homini" alla quale Galeazzo riuscì a sottrarsi: si tratta dell' "episodio della Novalesa" descritto dallo storico milanese Bernardino Corio (1459-1519), un tentativo di rapimento o di aggressione avvenuto in Val di Susa pochi giorni prima che Galeazzo Maria facesse il suo ingresso a Milano come nuovo Duca il 20 marzo del 1466, dopo la morte del padre Francesco Sforza. Non si è mai capito chi potesse essere il mandante di questa aggressione: fra gli storici c'è chi lo identifica nel Duca Amedeo IX, chi nel re di Francia Luigi XI, chi in qualche signorotto locale, chi nei briganti.

C'è un secondo elemento alla base della fondazione del Convento dell'Annunciata, legato al voto fatto da Galeazzo. I documenti relativi alla storia del Convento conservano alcuni passi scritti dallo stesso Galeazzo Maria dai quali si evince che egli non fece un voto "per tornare incolume dalla Francia", ma fece un voto "essendo tornato incolume dalla Francia". Cioè: non un voto in cambio di una grazia da ricevere, ma un voto per aver ottenuto una grazia. Può

apparire una differenza da poco, ma in realtà essa rivela la forte spiritualità del nuovo Duca di Milano: egli non era obbligato a edificare la nuova chiesa in virtù di un voto fatto durante l'episodio della Novalesa, ma scelse di edificarla liberamente, rispettando un voto fatto alla Vergine solo dopo che la pericolosa vicenda si era risolta positivamente.

La costruzione dell'edificio iniziò nel 1469 e terminò nel 1472, un lasso di tempo abbastanza breve, frutto dei finanziamenti diretti del Duca.

Nel 1477 il Convento fu consacrato e dedicato all'onore della Beatissima Vergine Maria e dei santi Sebastiano e Rocco", e affidato alla custodia e alla gestione dei "frati osservanti de sancto Francesco", il primo ordine francescano (l'aggiunta dei santi Sebastiano e Rocco si spiega con la presenza a Milano di una epidemia di peste, e con la tradizione che vedeva nei due santi i protettori contro le epidemie). Già l'anno successivo, tuttavia, risulta una dedicazione esclusiva che i frati fecero a S. Maria dell'Annunziata.

Cicco Simonetta, segretario personale di Galeazzo Maria Visconti, redasse una speciale "memoria" del Duca in base alla quale i frati venivano incaricati di vagliare accuratamente i predicatori che fossero passati dal Convento. Per tradizione, infatti, i duchi di Milano erano propensi alla predicazione popolare e temevano che dal pulpito potessero avvicendarsi predicatori antistatali. Un'altra direttiva invitava i frati ad ampliare la struttura architettonica, rendendola "bella il più possibile, con chiostri belli e stanze ornate quanto sia possibile". In cambio, prosegue la "memoria", il duca si

impegna a stanziare diecimila fiorini, a pagare l'acquisto dei terreni e a fornire i necessari paramenti liturgici.

Il complesso architettonico ha una struttura semplice. La chiesa è a pianta rettangolare ed è affiancata sul lato sud da due cortili claustrali e sul lato nord dalla cappella e dal campanile.

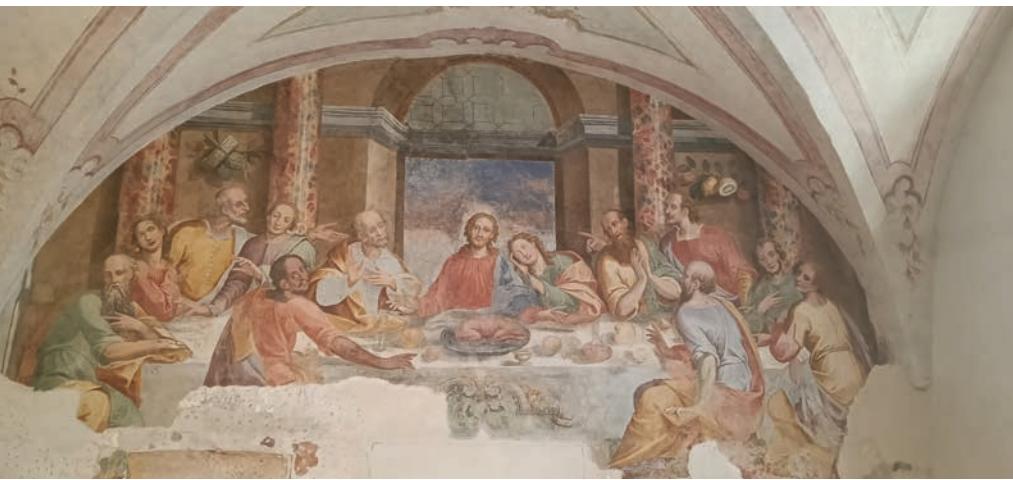
La facciata è un mix di reminiscenze romane e gotiche, con una forma "a capanna" sormontata da un fregio a mattoni rossi e con un portale centrale a sesto acuto. Ai lati del portale, a metà altezza, si aprono due finestre monofore incorniciate da un fregio di finti mattoni. Sopra il portale è segnata a tinte rosse una grande croce con gli strumenti della passione, mentre del grande affresco raffigurante l'Annunciazione non è rimasta purtroppo traccia. L'intera superficie della facciata è segnata da sottilissime linee parallele che realizzano una leggerissima rete a rombi, in ognuno dei quali è incisa una "s" di dubbio significato: forse un simbolo degli Sforza, forse un semplice espediente tecnico per meglio far aderire l'intonaco alla parete. Spostandosi sul lato sinistro della chiesa è possibile ammirare il campanile, già presente nella struttura originaria, ma sopraelevato con la cella campanaria aggiunta nel 1680. Si nota anche un oratorio nella zona del presbiterio, in fondo alla chiesa, aggiunto anch'esso successivamente, nel XVIII secolo. È anche possibile osservare le tracce delle antiche tre cappelle demolite nel XIX secolo per motivi di nuova destinazione d'uso: le tre superfici bianche sulla



Quadrante solare



Refettorio Resurrezione



Refettorio Ultima Cena

parete esterna e i segni perimetrali sulla pavimentazione indicano l'ampiezza e la profondità dei tre ambienti perduti.

Sul lato destro la chiesa è fiancheggiata da due chiostri: il primo, più piccolo, era il luogo dove i frati accoglievano i viandanti e i pellegrini, e dove ad essi dedicavano le prime cure. Qui era posto l'antico pozzo dell'acqua, la cui ubicazione è tracciata in bianco sulla pavimentazione grigia. Il secondo chiostro, ampio e bellissimo, presenta due ordini di arcate: archi a sesto acuto, di gusto gotico, nell'ordine inferiore; archi a tutto sesto, più recenti, nell'ordine superiore. I primi si sviluppano da colonne ottagonali, i secondi da colonne tondeggianti, in una fusione di stili che esprime comunque un forte senso di armonia generale.

Su una parete del chiostro, in corrispondenza delle antiche finestre del "frate guardiano", è presente un quadrante solare affrescato nel 1678: molti hanno rilevato il madornale errore di aver dipinto il quadrante sulla parete sbagliata, su quella ovest invece che

su quella a sud. Ma la posizione del quadrante aveva invece un preciso monito simbolico, rivelato anche dalle parole in latino segnate sotto di esso: "Nihil sine sole queo, tu nihil absque Dio", e cioè "Nulla io posso fare senza sole, tu nulla senza Dio".

Percorrendo il porticato del lato ovest, a circa metà della sua lunghezza troviamo la porta che immette nell'antico refettorio dei frati, un ambiente abbastanza ampio, a pianta rettangolare, con due significativi affreschi sulle due pareti opposte: la "Resurrezione" sulla parete sud e "L'ultima cena" sulla parete nord. Due opere di diverso stile, realizzate in secoli diversi: nel '400 la prima e nel '600 la seconda. La "Resurrezione" è opera di un pittore anonimo lombardo ed è tripartita, con la scena centrale dedicata, appunto, al Signore risorto. L'"Ultima cena" è attribuita a Giovanni Battista de' Advocatis, pittore di secondo piano del Seicento che per tale opera si è chiaramente ispirato al cenacolo di Leonardo, come dimostrano la geometria

architettonica nella quale è racchiusa la scena e la posizione del Cristo davanti alla finestra sullo sfondo, con la luce del tramonto dipinto che sostituisce la tradizionale aureola.

Lasciando gli spazi esterni del chiostro ed entrando all'interno della chiesa, ci si rende conto dei cambiamenti strutturali subiti dal Convento nel corso dei secoli.

Dopo la soppressione del Convento nel periodo napoleonico (precisamente nel 12 maggio 1810), la chiesa passò sotto l'egida della Congregazione di Carità di Milano e fu adibita alla locale sezione maschile della Casa degli incurabili. Si trattava, sostanzialmente, di un ospedale le cui esigenze logistiche erano ovviamente diverse da quelle di un luogo di culto. Fu a questo punto che vennero abbattute le tre cappelle di cui, come abbiamo visto, rimangono le tracce sul lato esterno sinistro della struttura. In quella parete venne aperto un ordine superiore di finestre per il necessario ricambio dell'aria, dopo che la navata della chiesa fu divisa in quattro grandi ambienti da un muro longitudinale e da un soppalco.

L'ospedale, perennemente insidiato dalla forte umidità, fu dismesso nel 1873, quando i degenti furono trasferiti in una struttura più accogliente al centro della città, in quello che oggi è noto come Istituto Golgi.

Nei decenni successivi i locali vuoti dell'ex Convento passarono nelle mani di diversi privati, fino a quando l'intero sito fu frazionato in tantissimi ambienti, diventando una piccola città nella città: vi si stabilirono piccole residenze popolari, una falegnameria e perfino un'officina per le riparazioni delle auto. Chiunque fosse entrato in quegli ambienti, difficilmente avrebbe intuito la bellezza dell'antica chiesa: vi erano attrezzi da lavoro disseminati ovunque, utensili inchiodati alle pareti e spazi occupati da abusivi. Lo stesso portale della chiesa era stato sostituito da una saracinesca di una carrozzeria.

Solo nel 1997 il Comune di Abbiategrasso acquistò l'edificio e avviò i lavori di riqualificazione dell'intero sito.



Sole Raraggiante San Bernardino



Volta a crociera, abside

Il restauro inizia occupandosi della struttura generale: si comincia dal tetto in parte crollato, da anni soggetto alle infiltrazioni dell'acqua piovana che era giunta a rovinare anche gli intonaci interni. Poi si mette in sicurezza il campanile gravemente lesionato, con la cella campanaria degradata perché priva di copertura. Viene inserita nelle mura della torre una rete metallica che fungerà da scheletro portante e che sosterrà la nuova scala.

Si passa poi al restauro degli interni, che offrirà agli operatori numerose e affascinanti sorprese. La rimozione delle murature e dei solai svela la copertura ottocentesca delle grandi capriate lignee, che offrono alla vista una forte impressione di tridimensionalità.

Sulla parete interna della facciata riaffiora il grande sole raggianti di San Bernardino, il cui giallo vivace era stato affrescato sul primo strato di intonaco e che, perciò, risale al tempo della costruzione della chiesa. Al centro dei dodici raggi serpegianti si legge il Cristogramma IHS (Jesus Hominis Salvator).

Si recupera il magnifico arco ogivale che separa la navata dal presbiterio con lo scenografico affresco barocco della Pietà. I lavori di restauro rivelano alcune tracce murarie ai due lati delle pareti, testimonianze dell'antica presenza di un tramezzo che divideva la zona della navata da quella del presbiterio. Il tramezzo fu abbattuto verso il 1770, probabilmente perché il Concilio di Trento (1545-1563) aveva suggerito la partecipazione dei fedeli alla liturgia. Un legame più saldo fra il popolo e la Chiesa, infatti, era un modo per rispondere alla Riforma protestante

che stava allontanando molti fedeli dal cattolicesimo.

Un paziente lavoro di pulitura riporta alla luce l'intonaco bianco della slanciata volta a crociera del presbiterio, le cui quattro vele sono divise da eleganti costoloni rossi dipinti a finti mattoni. Anche qui, dove i costoloni si riuniscono al centro della volta, troviamo il simbolo a raggiera di San bernardino. Sotto la volta, in prossimità dell'abside, ammiriamo due splendidi affreschi: quello a sinistra, raffigurante la visita dei pastori a Maria, e quello a destra, raffigurante la fuga in Egitto.

Superato l'elegante sottarco decorato con i volti degli antenati di Gesù, si accede all'abside affrescato con le bellissime Storie di Maria, separate da eleganti decorazioni e da finte colonne marmoree dipinte. L'autore dello splendido ciclo fu Nicola Mangone, detto il Moietta, pittore fortemente immerso nella cultura prospettica rinascimentale la cui firma è tuttora leggibile sotto uno degli affreschi. La volta dell'abside è anch'essa a crociera, e sullo splendido rosso mattone delle quattro vele campeggiano le effigi dei Dottori della Chiesa e degli Evangelisti.

Il recupero degli affreschi dell'ex Convento dell'Annunciata è stato

condotto sotto la direzione scientifica di Giuseppina Brambilla Barcilon (1925-2020) restauratrice italiana che annovera fra i suoi interventi di restauro quello dell'Ultima Cena di Leonardo da Vinci nella Chiesa di Santa Maria delle Grazie a Milano e quello degli affreschi di Giotto nella cappella degli Scrovegni a Padova. È a lei che si devono la sorprendente scoperta del ciclo mariano sulle pareti absidali e il restauro di molti altri affreschi nel complesso dell'Annunciata.

Uscendo dalla Chiesa da una porta laterale, sulla parete di destra, ci ritroviamo nel corridoio porticato che collega il chiostro grande con quello piccolo. Su una delle pareti del corridoio leggiamo la scritta "Officio della Amministrazione", a ricordo del periodo in cui il Convento fu Pia Casa degli Incurabili. Una testimonianza della vocazione al soccorso e all'ospitalità che fin dal momento della fondazione ha accompagnato l'ex Convento.

Vocazione che continua anche oggi, con le stanze del primo piano del chiostro ad accogliere alcune famiglie ucraine scampate agli orrori della guerra.



Sottarco



PRURITO IN INVERNO: fondamentale proteggere la pelle

di Sapere e Salute Team

IL FREDDO È UN NEMICO DICHIARATO DELLA CUTE.

Ecco come affrontare i disturbi che ne possono derivare.

Non ci sono più le mezze stagioni. E per la pelle è un vero guaio, perché il clima mite e dolcemente soleggiato, senza estremi di temperatura e umidità, tipico dei mesi primaverili e del primo autunno è ideale per il benessere cutaneo.

Il freddo invernale, al contrario, è un suo nemico dichiarato poiché mette a dura prova l'equilibrio della barriera dermoepidermica, promuovendo **sensibilizzazioni, screpolature, arrossamenti e prurito**.

Altrettanti danni vengono, poi, dagli sbalzi di temperatura cui inevitabilmente ci si espone nella stagione fredda, entrando e uscendo da ambienti riscaldati, e dal riscaldamento stesso che, riducendo troppo l'umidità dell'aria all'interno di case e uffici, promuove la disidratazione, il prurito e l'irritazione cutanea.

Per prevenire e alleviare questi fastidi, nei mesi che vanno da novembre a marzo, le parole d'ordine sono "rispettare" e "proteggere".





LE BARRIERE AI DANNI DEL FREDDO

A fare le spese dei rigori dell'inverno sono soprattutto le aree cutanee più esposte e delicate, come il **viso** e le **mani**, ma anche la pelle coperta dai vestiti ne risente in una certa misura se non riceve cure e nutrimento adeguati.

Disidratazione, sensibilizzazioni, bruciore e prurito possono comparire in una qualunque zona del corpo, soprattutto se promosse dallo sfregamento con indumenti ruvidi o irritanti.

Se i sintomi sono soltanto questi, non c'è da preoccuparsi; viceversa, se un prurito persistente si associa a eruzioni cutanee o macchie rossastre o color caffè-latte è consigliabile consultare il medico perché potrebbe trattarsi di una micosi contratta durante l'estate, in piscina o in palestra, senza rendersene conto, e resasi evidente soltanto dopo alcuni mesi.

Posta l'assenza di malattie specifiche, il primo consiglio per evitare fastidi e mantenere una pelle morbida, luminosa ed elastica anche nei mesi freddi, è proteggere sempre viso e mani con sciarpa e guanti e applicare ripetutamente creme idratanti ed emollienti su tutto il corpo.

Una raccomandazione che deve essere rispettata soprattutto dai bambini, da chi ha un'epidermide sensibile e da chi soffre di atopia, ma vantaggiosa anche per chi presenta una cute sana e abbastanza resistente.

Altrettanto importante, è evitare il contatto troppo frequente o prolungato con l'acqua, soprattutto se molto calda o fredda.

Bagni e docce devono essere brevi (10-15 minuti al massimo), effettuati con acqua tiepida (38°-40°C) e utilizzando un detergente delicato, con un pH debolmente acido (5,5-6,0), com'è quello naturale dell'epidermide.

Chi ha una cute fragile e irritabile dovrebbe preferire il bagno alla doccia e aggiungere all'acqua prodotti emollienti e idratanti (per esempio, a base di oli vegetali, amido o avena), utilizzando poi per asciugarsi teli morbidi, in fibre naturali.

IDRATAZIONE REGOLARE E SPECIFICA

Dopo aver tamponato delicatamente, la pelle va idratata con emulsioni o creme di qualità certificata, prive di conservanti, coloranti e profumi potenzialmente sensibilizzanti.

Quando, purtroppo, infiammazione e prurito sono già presenti in zone circoscritte, per attenuarli è possibile utilizzare creme altamente idratanti più specifiche, acquistabili in farmacia senza ricetta.

Grazie alla presenza di lipidi simili a quelli naturali della pelle (lipidi lamellari) e **precursori vitaminici**, come la provitamina B5 (panthenolo) queste formulazioni sono in grado di favorire una rapida rigenerazione della barriera idrolipidica superficiale.

Il fastidio cutaneo inizierà a scomparire già dopo poche ore dalla loro applicazione e il problema sarà risolto nell'arco di alcuni giorni. Se così non fosse, è necessario consultare il medico.





PROTEINE E CANCRO

di Fabio Di Todaro



Siamo abituati a considerare le **proteine** i "mattoncini" del nostro corpo e ad associarle a tutti i "secondi piatti" che quotidianamente portiamo in tavola. Esse in effetti rappresentano la terza classe di macronutrienti, dopo i carboidrati e i grassi. All'interno dell'organismo svolgono innumerevoli funzioni anche molto diverse. Per fare solo qualche esempio introduttivo, le proteine servono a **costruire le strutture cellulari**, a mantenerle **plastiche** e a **ricostruirle in caso di danni o lesioni**. Altre molecole proteiche servono a trasmettere segnali da una cellula a un'altra, anche a distanze notevoli. Le proteine hanno anche un potere energetico, che ammonta a **4 kcal per 1 g**, analogo quindi a quello assicurato dai carboidrati. Questi ultimi, assieme ai lipidi, rappresentano il carburante di primo utilizzo da parte del nostro organismo. Ma quando questi **macronutrienti** e le loro riserve scarseggiano, l'organismo può attingere - come misura estrema - anche alle proteine contenute nei **muscoli** per portare avanti le proprie attività. Come per gli altri nutrienti, la comunità scientifica studia da tempo la correlazione tra il

consumo di proteine e lo stato di salute e, nello specifico, il rischio di ammalarsi di **cancro**. Vediamo con quali risultati.

PROTEINE: DI COSA SI TRATTA?

Come i carboidrati complessi sono formati da catene di oligosaccaridi assemblati, così le proteine sono il prodotto finale dell'assemblaggio di una sequenza di **amminoacidi**. Di queste unità funzionali esistono circa 300 tipi, ma soltanto 20 amminoacidi sono coinvolti nella composizione delle proteine. Una persona adulta può sintetizzare 11 di questi amminoacidi (**alanina, arginina, acido aspartico, cisteina, acido glutammico, glicina, prolina, serina, tirosina, asparagina e glutamina**). I restanti 9 (**fenilalanina, treonina, triptofano, istidina, metionina, lisina, leucina, isoleucina e valina**) devono invece essere assunti necessariamente con la dieta: ecco perché si parla in questo caso di amminoacidi essenziali. Senza le proteine non riusciremmo a vivere. Sono ovunque, nel nostro organismo. Si ritrovano, per fare altri esempi, come componente fondamentale



dei **muscoli** (la mioglobina è una delle proteine che compongono le fibre muscolari, al pari di actina e miosina), dei **capelli** (cheratina), delle **ossa** (il collagene le costituisce per l'80 per cento ed è la proteina più abbondante nel nostro corpo), del **sangue** (emoglobina) e degli **ormoni** (che sono di natura lipidica o proteica). Anche le **difese immunitarie** dipendono dalle proteine, dal momento che a questa categoria appartengono, per esempio, le **immunoglobuline** e gli **anticorpi**. Per non parlare delle **reazioni** che avvengono nel nostro corpo, regolate dagli **enzimi**, anch'essi di natura proteica. Perché l'organismo possa utilizzare gli amminoacidi presenti nelle proteine della dieta è indispensabile che queste vengano degradate. È necessaria quindi l'azione di **enzimi** che prima nello stomaco e poi nell'intestino tenue rompano i legami peptidici liberando gli amminoacidi, che potranno così essere assorbiti dalle cellule della mucosa intestinale ed essere rilasciati nel flusso sanguigno.

COME CAMBIA LA QUALITÀ DELLE PROTEINE?

La presenza di tutti gli amminoacidi essenziali o soltanto di alcuni è una delle caratteristiche principali

che definiscono la qualità delle proteine nei cibi che compongono la nostra dieta. In base a questa caratteristica, le proteine provenienti da **carne, pesce, uova e latticini** sono definite ad **alto valore biologico** perché contengono tutti i nove amminoacidi essenziali. Le proteine presenti in **cereali e legumi** sono invece carenti di alcuni di essi. Il **frumento**, per esempio, ha da questo punto di vista un valore biologico dimezzato rispetto a quello del **latte** a causa della carenza di lisina e treonina. D'altra parte i legumi, come la **soia** e i **piselli**, hanno elevati livelli di lisina, ma scarseggiano invece in metionina. Questa eterogeneità spiega perché, tra le raccomandazioni dei nutrizionisti, vi sia quella di **consumare cereali e legumi nello stesso pasto** o comunque nell'arco di 24 ore. In questo modo si riesce infatti a soddisfare il fabbisogno di proteine e di amminoacidi essenziali al nostro organismo.

Idealmente le proteine della dieta dovrebbero fornire amminoacidi in quantità e proporzioni adeguate alle necessità dell'organismo. Ma questo, nella pratica, non si verifica quasi mai. A completare l'assetto di **amminoacidi biodisponibili** per le necessità dell'organismo contribuiscono (solitamente per non più del 10 per cento) anche gli amminoacidi derivanti dalla **degradazione** (catabolismo) delle proteine dei nostri tessuti. Questo processo ha un ruolo essenziale nel **rinnovamento** di cellule vecchie e ridondanti. Al contrario, quando l'assunzione di proteine attraverso la dieta supera il fabbisogno per la sintesi proteica, gli amminoacidi in eccesso vengono degradati nel fegato. Gli atomi di **carbonio** che ne derivano vengono ossidati a scopo energetico o convertiti in zuccheri (a loro volta rilasciati o stoccati come riserva). L'azoto liberato sotto forma di **ammoniaca** è invece convertito in urea, escreta con le urine.

QUANTE PROTEINE CONSUMARE?

Le proteine, come detto, sono soggette a un continuo processo di demolizione e sintesi, in gergo **turnover proteico**. Ogni giorno "perdiamo" mediamente circa 250 g di proteine: il valore naturalmente è soggettivo, e varia anche per la stessa persona nell'arco della giornata, dei mesi, degli anni. Sulla **perdita di proteine**, e dunque sul fabbisogno, influiscono infatti **l'età** e numerose **caratteristiche individuali**, tra cui il tipo di **dieta**, di **attività fisica**, le eventuali **condizioni patologiche** e così via. Un riferimento generale si trova nelle tabelle dei **Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia (LARN)**, redatte dalla **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)**.

Alla **popolazione adulta** è raccomandata l'assunzione di **0,9 g di proteine al giorno per kg di peso corporeo**. Ciò vuol dire che una donna che pesa 60 kg dovrà assumere all'incirca 54 g di proteine al giorno per soddisfare il proprio fabbisogno. Nei bambini e nei ragazzi fino a 17 anni, l'assunzione raccomandata è invece di circa 1 g di proteine giornaliero per kg. Un valore pressoché analogo (**1,1 g al giorno per kg**) è indicato per gli **anziani**, per prevenire la perdita di tessuto muscolare e mantenere l'organismo in uno stato di nutrizione adeguato.

Una deroga alla raccomandazione per la popolazione generale è prevista per le **donne in gravidanza**. Nel primo trimestre l'indicazione è di aggiungere ogni giorno un grammo in più di proteine rispetto a quelle suggerite per persone non in gravidanza. I valori dovrebbero poi salire nei trimestri successivi. La SINU raccomanda in particolare di aggiungere quotidianamente alla dieta rispettivamente **8 e 26 g di proteine nel secondo e nel terzo trimestre** di gravidanza. Un maggior apporto proteico è consigliato anche nel corso del periodo di **allattamento al seno**: +21 g al giorno nei primi sei mesi, +14 g al giorno nei sei



AFORISMA

*Spesso un piccolo dono
produce grandi effetti.*

Seneca







successivi.

I valori indicati fanno strettamente riferimento alle proteine e non al peso degli alimenti che le contengono e che sono costituiti anche da altre sostanze. Se per gli **alimenti confezionati** è più facile stimare l'apporto proteico, la stessa operazione non è ugualmente agevole quando si ha a che fare con un **prodotto fresco** (carne, pesce, uova). In ogni caso, con una **dieta di tipo mediterraneo varia ed equilibrata** il fabbisogno proteico quotidiano viene sicuramente soddisfatto.

TROPPE PROTEINE FANNO MALE?

Oggi, piuttosto, il rischio a cui è esposta la società occidentale è **l'eccesso di proteine**. Un esempio sono le scelte di alcuni sportivi o di chi segue diete iperproteiche con finalità dimagranti. A volte l'eccesso proteico è per necessità, perché uova e carne possono essere molto semplici e veloci da cucinare. La tendenza delle diete **iperproteiche** è cavalcata anche dall'industria alimentare. Nei supermercati, nelle farmacie e nei negozi di prodotti per lo sport si trovano sempre più spesso budini, dessert, barrette e preparati in polvere messi in commercio con un unico comune denominatore: favorire l'adesione a una **dieta ad alto**

contenuto proteico, a scapito però dei carboidrati. A conferma di ciò ci sono anche i dati della sorveglianza di popolazione **PASSI relativi al biennio 2020-2021**, da cui si evince che in Italia i consumatori sono sempre meno "affezionati" alla dieta mediterranea. Nello specifico, sono soprattutto le fasce più giovani a ridurre il consumo di **carboidrati e zuccheri raffinati** e a prediligere una dieta maggiormente ricca in **proteine** di origine sia animale sia vegetale.

Può capitare anche che il "ribilanciamento" della dieta tra carboidrati e proteine sia suggerito alle **persone sovrappeso o obese** per aiutarle a dimagrire, a volte anche prima o dopo un intervento di **chirurgia bariatrica**. I risultati di alcuni studi hanno infatti mostrato che una **dieta ipocalorica ad alto contenuto di proteine** (all'incirca 1,2 g per kg di peso corporeo, per una quota prossima al 30 per cento dell'apporto calorico giornaliero) produce una perdita di peso superiore (e un recupero minore dopo una dieta) rispetto ai regimi alimentari con un apporto inferiore di proteine. Questo perché un contenuto proteico più elevato, soprattutto se abbinato a un'adeguata attività fisica (150-300 minuti alla settimana), favorisce la **perdita di massa**

grassa, la **preservazione di quella muscolare** e l'**equilibrio del calcio** (che concorre al contenuto minerale delle ossa).

DIETE IPERPROTEICHE: PERCHÉ È MEGLIO EVITARLE?

Ogni dieta ad alto contenuto proteico deve essere concordata con uno specialista, a cui sottoporsi anche per controlli periodici. L'adozione di una dieta **iperproteica "fai-dare"** soprattutto se seguita per diversi mesi, può infatti comportare seri effetti collaterali. Limitare drasticamente l'apporto di certi nutrienti prediligendone altri può infatti determinare scompensi in termini di fabbisogno giornaliero e, a lungo termine, anche **gravi danni alla salute**.

Chi si sottopone a diete iperproteiche, in genere, riscontra **una perdita di peso più veloce e più efficace**. Se questa situazione si protrae nel tempo, però, non è detto che il consumo regolare di una quantità di proteine superiore a quella prevista dalla dieta mediterranea (15-20 per cento dell'apporto energetico giornaliero) garantisca la **perdita di peso**. Le proteine, infatti, apportano le stesse calorie dei carboidrati, per cui, se non si segue una dieta bilanciata negli altri nutrienti, **consumarne troppe** può determinare un **eccessivo apporto di energia**, con conseguente aumento di peso. Bisogna poi fare attenzione agli effetti che una dieta di questo genere determina sullo **stato di idratazione** dell'organismo. Quando le proteine sono in eccesso, devono essere "demolite", e il **prodotto di scarto** che si genera viene eliminato attraverso l'urina. Se si eccede quindi con il consumo di proteine e non si assume abbastanza acqua, ci si può **disidratare fortemente**. Bisogna inoltre osservare che un consumo eccessivo di alimenti di origine animale (in particolare, carni rosse e trasformate e uova) comporta quasi



sempre un apporto eccessivo anche di **grassi saturi**, in grado di aumentare il **rischio cardiovascolare**.

Per l'insieme di queste ragioni una dieta iperproteica (con un apporto superiore al 30-35 del contributo energetico giornaliero) è fortemente sconsigliata a persone affette da **insufficienza renale cronica**, poiché potrebbe compromettere o sovraffaticare una funzionalità degli organi già critica. Le diete iperproteiche sono fortemente sconsigliate anche a coloro che sono affetti da **insufficienza epatica e cardiaca**, ai pazienti con **diabete di tipo 1**, alle **donne in gravidanza e allattamento** e a tutti i soggetti con particolari disturbi psichici o del comportamento o che abusano di alcol e altre sostanze.

Tra le diete in voga possibilmente pericolose, e che sono a volte propagandate come altamente proteiche, vi è quella **chetogenica**. Si tratta di una dieta ricca di grassi e povera di carboidrati che induce il corpo a scomporre il grasso in molecole chiamate chetoni. I chetoni che circolano nel sangue diventano così la principale fonte di energia per molte cellule del corpo. Questa dieta è consigliata soltanto per trattare alcuni tipi di epilessia, altrimenti del tutto sconsigliabile.

CONSUMO DI PROTEINE E CANCRO: CHE COSA SAPPIAMO?

Negli ultimi anni abbiamo acquisito sempre più conoscenze circa l'impatto della dieta sull'insorgenza di diverse forme di cancro, malattie che, come sappiamo, nella nostra società sono in costante aumento. Per questo motivo gli **epidemiologi** e i **nutrizionisti** hanno provato a studiare l'effetto che i singoli nutrienti possono avere sul rischio oncologico, e dunque anche il ruolo delle **proteine**.

Con i limiti che caratterizzano tutti gli studi legati alla nutrizione, i dati finora raccolti possono essere

considerati **rassicuranti**. I rischi da questo punto di vista sembrano essere legati al consumo eccessivo di alimenti di origine animale, in particolare di carni rosse e trasformate. Alcuni **studi epidemiologici** hanno correlato, infatti, la maggiore assunzione di questi cibi con una più alta probabilità di sviluppare alcune forme di cancro. L'associazione più significativa riguarda il tumore del colon-retto, ma anche altri tipi di cancro sono influenzati, anche se in misura minore, dal consumo di carni rosse e processate. Rimane da capire se la correlazione riguardi direttamente le proteine oppure le possibili conseguenze di consumi eccessivi di questo tipo di alimenti, tra cui l'aumento dell'infiammazione, una dieta troppo ricca di grassi e l'alterazione del microbiota intestinale.

Lo stesso effetto non si verifica assumendo invece proteine attraverso alimenti di origine vegetale. L'ultima conferma, in questo senso, è giunta da uno studio condotto nell'ambito del **progetto EPIC**, a cui hanno partecipato anche diversi ricercatori sostenuti da **Fondazione AIRC**. I risultati pubblicati sulla rivista **Cancers** hanno mostrato una riduzione delle probabilità di ammalarsi di **tumore del retto** (ma non del colon) tra coloro che avevano sostituito alcune fonti di proteine animali con fonti vegetali. L'effetto tuttavia era annullato a livello del colon tra coloro che avevano scelto, come sostituti delle proteine animali, alimenti di origine vegetale ad alto **indice glicemico**. Altri studi hanno dimostrato come un consumo regolare di **pesce** sia associato a un ridotto rischio di mortalità per tutte le malattie, e dunque anche per i **tumori**.

L'eccesso di proteine nella dieta, intendendo come tale il consumo di alimenti in grado di apportare più del 25-30 per cento dell'energia giornaliera, può essere un fattore di rischio per la salute. Ma, come abbiamo visto, non ci sono prove che associno direttamente

l'apporto di proteine nella dieta con il rischio di sviluppare una o più **malattie oncologiche** o di morire a causa di esse.

LE PROTEINE E L'IMPATTO SULLA LONGEVITÀ

Una ricerca i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista **eBio Medicine** ha evidenziato come un consumo eccessivo di alimenti ricchi di proteine di origine animale (in modo particolare di carni rosse) favorisca l'insorgere di diverse malattie legate all'**invecchiamento**. Allo stesso tempo sappiamo però che garantire un adeguato apporto di proteine nella terza età è fondamentale per evitare la perdita di massa muscolare (**sarcopenia**) e ossea (**osteoporosi**). Occorre dunque trovare il giusto equilibrio, evitando di ridurre drasticamente l'apporto di questi macronutrienti ma prediligendo quelle fonti alimentari (cereali, legumi e pesce) che ormai sappiamo essere alleate di una vita lunga e in salute.



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



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



www.doscasancharlo.it



GRANO SARACENO CON CAROTE, PISELLI E PURÈ DI LENTICCHIE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di grano saraceno
- 250 g di piselli finissimi surgelati
- 1 carota
- 2 coste di sedano
- 1/2 cipolla bianca
- Olio EVO
- Prezzemolo

PER IL PURÈ DI LENTICCHIE

- 200 g lenticchie
- 1/2 cipolla rossa
- 4 pomodorini ciliegino
- 1/2 spicchio d'aglio
- Peperoncino



PREPARAZIONE

Sciacquate il grano saraceno, scolatelo bene e tostatelo per qualche minuto in padella (senza olio) per evitare che si attacchi in cottura.

Lessatelo in abbondante acqua per circa 15'. Tagliate la carota a dadini e soffriggete con un trito di sedano e cipolla. Aggiungete i piselli ed allungate con brodo vegetale o acqua, cuocete fino a cottura (circa 20'). Aggiungete prezzemolo tritato ed unite il tutto al grano saraceno scolato.

Per il purè di lenticchie:

Controllate le lenticchie per scartare eventuali sassolini o impurità, sciacquate accuratamente. In una casseruola mettete le lenticchie, la cipolla rossa ed i pomodorini tagliati grossolanamente, l'aglio, il peperoncino ed acqua a coprire fino a due dita sopra le lenticchie.

Lasciate cuocere a fuoco dolce fino a completa cottura delle lenticchie (circa 30'), allungate con acqua se necessario, non si deve asciugare. A cottura ultimata, frullate il tutto, in modo da ottenere una consistenza cremosa. Aggiustate di sale.

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

Proteine: 14 g

Lipidi: 18 g (saturi 1.3 g, monoinsaturi 6.5 g, polinsaturi 0.8 g)

Carboidrati: 74 g (di cui zuccheri 3.9 g)
Kcal: 499 Kcal



ALICE: fantasia, doppio senso e non senso, metafora della vita!

di Beatrice Brandini

Tutti noi conosciamo, attraverso il libro o il film, **Alice nel paese delle meraviglie**, il romanzo scritto nel 1865 di Charles Lutwidge Dodgson, meglio noto come Lewis Carroll.

E' la favola, insieme a quella di Pinocchio, forse più famosa al mondo, un romanzo per ragazzi e non solo.



Disegno tratto da
"Alice nel paese
delle meraviglie",
film di Walt Disney



"Alice" di
Beatrice Brandini



"Puzzle" di Alice-Blythe

Infatti, proprio come Pinocchio, la sua importanza sta tutta nel fatto che racconta e descrive, attraverso la sua storia e soprattutto i suoi personaggi, la psicologia umana, le emozioni, la vulnerabilità, i doppi sensi, le figure retoriche, in fondo una metafora della vita stessa.



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 frequenta viene ammessa al **Pollimoda** (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 Grau, 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

Disney ALICE IN

WONDERLAND
IN AMAZING 3D
2010



Poster "Alice in Wonderland", film Disney diretto da Tim Burton



Poster "Alice in Wonderland", film Disney diretto da Tim Burton

Più di 20 trasposizioni cinematografiche o televisive (le più famose quella a cartoni di Walt Disney del 1951, e quella recente di Tim Burton, del 2010, sempre prodotta dalla Disney). Nella musica Gwen Stefani, Robbie Williams, L'aura, Piero Pelù, Franz Ferdinand, Avril Lavigne, Marilyn Manson, Syria e molti altri hanno scritto ed interpretato canzoni influenzati da questa fantastica fanciulla. E ancora balletti, televisione, fumetti, videogiochi, a testimoniare l'enorme influenza culturale che quest'opera ha avuto (e avrà) nel corso degli anni.

Nella moda è molto facile ispirarsi a questa poetica e fantasiosa icona.

Ricordo un bellissimo servizio fotografico del 2003 per Vogue USA con foto di Annie Leibovitz, in cui una splendida Natalia Vodianova interpretava Alice, e alcuni stilisti i vari personaggi della fiaba.

Personaggi strampalati e scenari fantastici racchiudono significati

profondi, tutti i protagonisti della storia celano psicologie complesse. Alice stessa è una bambina che vorrebbe essere libera e vivere in un mondo diverso (siamo in età vittoriana in cui le proibizioni erano molto forti). Le contraddizioni e i divieti a cui è sottoposta nel mondo fantastico e onirico, per esempio dallo stregatto o dal brucaliffo, rappresentano figure genitoriali. La libertà alla quale ambisce è ostacolata continuamente, Alice non capisce quel mondo, come non capiva quello reale, ecco il significato del "non senso", non lo comprende e non riesce ad accettarne le regole e la rigidità morale.

Alice, come molti di noi, desidera un altro punto di vista, un altro mondo, un "paese delle meraviglie" appunto. E il diventare piccola, poi gigantesca e poi ancora piccola è metafora della crescita, del diventare grandi, adulti, cercando sé stessi.



Foto Annie Leibovitz per Vogue USA, Nadia's Alice



Foto Annie Leibovitz per Vogue USA, Nadia e Viktor and Rolf

Foto Annie Leibovitz per Vogue USA, Nadia e Jean Paul Gaultier



We're all mad here. I'm mad, you're mad." "How do you know I'm mad?" said Alice. "You must be," said the Cat, "or you wouldn't have come here."



MODA, TENDENZE E ATTUALITÀ'



Immagine vintage tratta da "Alice nel paese delle meraviglie"

Infine Alice testimonia che l'unico momento in cui siamo davvero liberi, affascinati dal mondo, stupiti davanti al suo spettacolo, innocenti spettatori, è il mondo dell'infanzia. In cui la vita è ancora illusione e sogno. Il viaggio di Alice è la scoperta, la consapevolezza, il passaggio nell'età più matura.

Sono stati molti gli autori che si sono cimentati nella traduzione del romanzo, non era un'impresa facile poiché il



Ho immaginato come si vestirebbe Alice oggi, sempre romantica, curiosa, e anche un po' eccentrica!

manoscritto era pieno di giochi di parole, figure retoriche e di continui riferimenti alla cultura anglosassone.

Le tre traduzioni principali sono state ad opera di Teodorico Pietrocola Rossetti nel 1872; quella del 1908 ad opera di Emma Cagli ed infine quella del grande Aldo Busi, nel 1988 che non si limitò a tradurre fedelmente l'opera, ma compì una vera e propria riscrittura, con la cifra stilistica che lo contraddistingueva. Busi

infatti, usò un approccio irriverente e volutamente "infedele", sostituendo le parodie di Carroll con quelle dei classici della letteratura italiana studiati a scuola. La famosa poesia del bruto "You are old, Father William", diventò una copiatura burlesca del Pianto antico di Giosuè Carducci.



Disegno originale Alice di Walt Disney



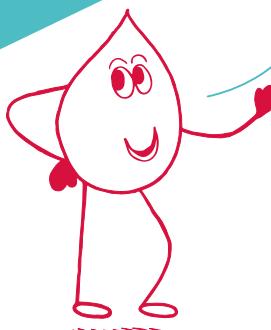
Sognare, immaginare, pensare è l'unica libertà che abbiamo e che difficilmente qualcuno potrà toglierci, pertanto W Alice nel Paese delle meraviglie.

DOVE VAI SE IL SANGUE NON LO DAI?

Prenota la tua donazione 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 su prenotazione
dal lunedì al venerdì
dalle 8:00 alle 10:30

Telefonaci al
02 48714032



50 ANNI

CINQUANTENARIO 1975

CENTENARIO DELLE INVENZIONI

Data 1975

Avvenimento Nel 1975 viene introdotto il test **MMSE**, noto anche come **“test di Folstein”**, che rappresenta una svolta importante nella valutazione delle capacità cognitive. Si tratta di uno strumento rapido, semplice da somministrare e altamente efficace, progettato per misurare diverse funzioni cognitive come l'orientamento nel tempo e nello spazio, la memoria, l'attenzione, il linguaggio e le abilità visuo-costruttive. Grazie a questa valutazione, è possibile individuare precocemente forme di demenza, come l'Alzheimer, e altre disfunzioni mentali, facilitando così una diagnosi tempestiva e un intervento clinico adeguato. Il test MMSE diventa rapidamente uno standard internazionale nella pratica medica e nella ricerca neurologica, utilizzato non solo per la diagnosi iniziale ma anche per monitorare l'evoluzione delle malattie neurodegenerative nel tempo. La sua diffusione e applicazione hanno contribuito a migliorare significativamente la gestione clinica dei pazienti affetti da disturbi cognitivi negli ultimi cinquant'anni.



CINQUANTENARIO DELLE SCOPERTE

Data 1975

Avvenimento Nel 1975, **César Milstein** e **Georges Köhler** sviluppano la tecnologia degli **anticorpi monoclonali**, una scoperta che cambia profondamente la medicina. Fondono un linfocita B, capace di produrre un anticorpo specifico, con una cellula tumorale di mieloma, che si riproduce indefinitamente, creando così l'ibridoma. Questa cellula ibrida unisce la capacità di produrre anticorpi mirati con la possibilità di replicarsi senza limiti, permettendo di ottenere grandi quantità di anticorpi identici e altamente specifici. Questa innovazione supera i limiti delle tecniche tradizionali e consente di produrre anticorpi puri in modo continuo. Gli anticorpi monoclonali trovano applicazione in diversi ambiti: sono strumenti fondamentali nella diagnostica medica, dove permettono di rilevare marcatori specifici di tumori, malattie infettive e immunitarie. Vengono usati per tipizzare cellule del sistema immunitario, aiutando nella diagnosi di leucemie e nel monitoraggio di malattie come l'AIDS. In campo terapeutico, gli anticorpi monoclonali permettono trattamenti più mirati, riducendo gli effetti collaterali e aumentando l'efficacia, con applicazioni che spaziano dall'oncologia alle terapie anti-infiammatorie e immunosoppressive. Vengono anche utilizzati nella purificazione di proteine in biotecnologia e, marcati con radioisotopi, nella diagnostica per immagini per localizzare tumori difficili da individuare. Grazie alla produzione illimitata di anticorpi specifici, la tecnologia degli anticorpi monoclonali rappresenta una delle conquiste



più importanti della ricerca medica, offrendo nuove diagnosi precise e terapie innovative.

CINQUANTENARIO DELLA MORTE

Data 16 Luglio 1975

Avvenimento Muore **Émile Maurice Joseph Lamy**, medico e genetista francese. Nato ad Amiens il 12 dicembre 1895, Lamy cresce in un ambiente colto. Fin da giovane mostra una spiccata inclinazione per la medicina, che lo porta a formarsi e a iniziare la sua carriera presso l'Hôpital des Enfants Malades di Parigi, uno dei più antichi ospedali pediatrici del mondo. È proprio in questo contesto che Lamy inizia ad occuparsi delle patologie ereditarie e metaboliche nei bambini. Affiancato da due grandi nomi della genetica medica francese – Jean de Grouchy e Pierre Maroteaux – Lamy contribuisce in modo decisivo allo studio di anemie emolitiche ereditarie, aberrazioni cromosomiche e mucopolisaccaridosi, un gruppo di malattie genetiche rare e progressive. Uno dei suoi contributi più significativi è legato alla descrizione della mucopolisaccaridosi di tipo VI, conosciuta oggi come sindrome di Maroteaux-Lamy, che prende il nome anche da lui. I bambini colpiti mostrano bassa statura, deformità scheletriche, opacità della cornea e problemi cardiaci e respiratori. Il suo lavoro rappresenta una tappa importante nello sviluppo delle conoscenze su come i difetti genetici possano influenzare lo sviluppo e la salute del bambino. In un'epoca in cui la genetica medica è ancora agli albori, Lamy si distingue per la capacità di unire osservazione clinica,



approccio scientifico e attenzione umana verso i piccoli pazienti. Muore a Bordeaux il 28 agosto 1975. A distanza di cinquant'anni, Émile Maurice Joseph Lamy è ricordato come uno dei pionieri della **medicina genetica pediatrica**.



100 ANNI

CENTENARIO 1925

CENTENARIO DELLA NASCITA

Data 8 Agosto 1925
Avvenimento Nasce **Anselmo Zurlo**, medico e politico italiano che ha lasciato un segno importante nella medicina e nella vita pubblica di Crotone. Zurlo si laurea in Medicina e Chirurgia e si specializza in Cardiologia presso l'Università di Firenze, avviando così una lunga carriera nel campo medico. Nel 1962 vince un concorso pubblico che lo porta a ricoprire il ruolo di primario di Medicina Generale all'ospedale "San Giovanni di Dio" di Crotone, incarico di grande responsabilità che segna il suo impegno quotidiano a favore della salute pubblica. Il suo percorso si intreccia poi con la politica: nel 1967 viene eletto sindaco di Crotone, ruolo che ricoprirà fino al 1968, dimostrando attenzione alle esigenze della comunità non solo in ambito sanitario ma anche amministrativo. Anselmo Zurlo è inoltre ricordato per il suo contributo come medico legale negli anni '80, in particolare per la delicata autopsia sul pilota libico Ezzedin Fadah El Khalil, coinvolto in un incidente aereo nei pressi di Castelsilano nel 1980, un incarico di grande complessità. Nel 2004 viene insignito della Medaglia d'oro al merito della sanità pubblica dal Presidente della Repubblica, Carlo Azeglio Ciampi, riconoscimento che sancisce il valore della sua lunga carriera dedicata alla medicina e al servizio della collettività. Anselmo Zurlo si spegne a Roma il 10 febbraio 2015, lasciando un'eredità di impegno medico e civile che ancora oggi viene ricordata con rispetto e gratitudine.



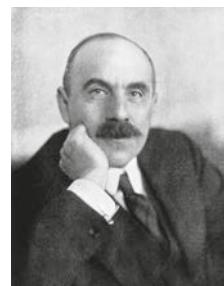
CENTENARIO DELLE SCOPERTE

Data 1925
Avvenimento **Carl Pulfrich**, ingegnere tedesco, progetta per l'azienda Carl Zeiss, un innovativo strumento chiamato fotometro a scale (Stufenphotometer). Questo dispositivo utilizza la luce per misurare con grande precisione la concentrazione di sostanze chimiche nei liquidi biologici, come sangue e urine. Il principio su cui si basa è semplice ma efficace: la quantità di luce assorbita da un campione è direttamente proporzionale alla quantità di una sostanza presente in esso. Grazie a questa tecnologia, i laboratori possono ottenere risultati rapidi, affidabili e precisi, migliorando notevolmente la diagnosi e il monitoraggio di malattie metaboliche, renali e epatiche. Carl Pulfrich non è solo un ingegnere, ma un innovatore che applica la sua esperienza nel campo dell'ottica per creare strumenti sempre più precisi e utili alla medicina. La sua collaborazione con Carl Zeiss, azienda leader nel settore degli strumenti ottici, permette di trasformare idee tecnologiche in apparecchiature pratiche e largamente utilizzate. Ancora oggi, il fotometro di Pulfrich è la base su cui si sviluppano molte delle apparecchiature moderne per le analisi cliniche automatiche. Grazie a queste innovazioni, i medici possono diagnosticare con maggiore rapidità e precisione, intervenendo tempestivamente e migliorando la cura e la qualità della vita dei pazienti. A cento anni dalla sua invenzione, il lavoro di Carl Pulfrich dimostra quanto la sinergia tra ingegneria, scienza e medicina sia fondamentale per progredire in ambito sanitario e medico.



CENTENARIO DELLA MORTE

Data 16 Marzo 1925
Avvenimento Muore **August von Wassermann**, medico e microbiologo tedesco che rivoluziona la diagnosi della sifilide, grazie alla scoperta della reazione di Wassermann. Nato a Bamberga nel 1866, si laurea in Medicina nel 1888 presso l'Università di Strasburgo e inizia la sua carriera lavorando con Robert Koch, fondatore della moderna batteriologia e microbiologia, all'Istituto per le malattie infettive di Berlino. Nel 1906 sviluppa un metodo biologico innovativo per la diagnosi della sifilide, basato sulla ricerca di anticorpi specifici nel sangue contro il *Treponema pallidum*, il batterio responsabile della malattia. Questo test, che prende il suo nome, diventa rapidamente uno strumento fondamentale nella medicina, permettendo una diagnosi precoce e più precisa della sifilide. Wassermann dedica tutta la sua vita professionale allo studio della sierologia e dell'immunologia, confermando inoltre l'efficacia dei primi sieri antitetanico e antidifterico e sperimentando terapie innovative contro la meningite cerebrospinale. Nel 1913 assume la direzione della divisione di terapia sperimentale presso la Kaiser-Wilhelm-Gesellschaft di Berlino e nel 1921 riceve il prestigioso Premio Aronson per i suoi importanti contributi scientifici. La sua



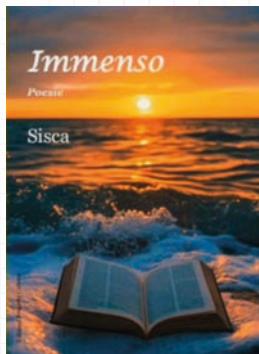
scoperta rimane una pietra miliare nella diagnosi delle malattie infettive e influenza profondamente la medicina moderna, salvando innumerevoli vite grazie a diagnosi e trattamenti più efficaci.





RUBRICA

Letti per Voi



IMMENSO

Autore: **Sisca**
Casa Editrice: **Progetto Cultura**
Pagine: **190**
Prezzo: **16,00 €**

Sisca ci conduce attraverso un paesaggio emotivo variegato, dove l'amore, la natura, la speranza e il dolore si intrecciano in un canto polifonico. La sua poesia è un mosaico di voci, un ritratto sfaccettato dell'esistenza che spazia dal personale all'universale. L'io poetico si confronta con il mondo interiore trovando conforto, forza e ispirazione nella natura, soprattutto nel mare e nel suo rilassante e ipnotico movimento. Il mare, metafora centrale della raccolta, rappresenta la vita con le sue tempeste e bonacce, le sue profondità e luminosità. Ma anche nell'oscurità, la speranza brilla, ricordandoci la resilienza dell'animo umano.



OSSIGENO-OZONO TERAPIA. PERCHÉ PUÒ SALVARCI LA VITA.

Autore: **Dario Apuzzo**
Casa Editrice: **Mind Edizioni**
Pagine: **192**
Prezzo: **19,50 €**

Durante la pandemia di Covid-19 l'Ossigeno-Ozono Terapia è stata apprezzata per le sue indiscutibili proprietà antivirali e antibatteriche, ma la comunità scientifica esita ancora a darle il giusto riconoscimento: perché? Questa è solo una delle tante domande che Dario Apuzzo si pone nel suo libro, portandoci in un viaggio attraverso il nostro corpo, guidato da molecole di ossigeno e di ozono. Che cos'è l'Ossigeno-Ozono Terapia? Da dove viene? Quali sono le sue applicazioni, le sue potenzialità e le sue controindicazioni? Come può migliorare la nostra vita e, soprattutto, dove ci condurrà? L'autore ce lo spiega in modo comprensibile e con un linguaggio intuitivo e diretto. Informazioni scientifiche e storie cliniche, tecniche di approccio alla terapia e indicazioni terapeutiche si fondono in una lettura che può dare delle risposte a tutti.



STORIA CRIMINALE DELL'IDENTIFICAZIONE PERSONALE

Autore: **Mirella Gherardi**
Casa Editrice: **Le Lucerne**
Pagine: **240**
Prezzo: **17,00 €**

Un paio di sci Rossignol, un orologio Omega, un portafoglio con una moneta del 1949: così, dai ghiacci del Cervino, riaffiorano i resti di un giovane scomparso negli anni Cinquanta. Come rintracciare la sua identità? Da quell'enigma prende avvio un percorso che intreccia scienza, delitti, indagini e letteratura, ripercorrendo la lunga storia dell'identità personale. Nel Novecento la ricerca compie un nuovo balzo con i primi test biologici, l'analisi del DNA e i test genetici, che hanno riaperto casi irrisolti e restituito identità a vittime dimenticate. Un racconto guidato dall'evidenza e dal rigore della scienza che scorre come un romanzo poliziesco, in cui ogni dettaglio – un reperto osseo, un'impronta, un frammento di DNA – può decidere il destino di un uomo.



RUBRICA

Scritti, Dipinti e Fotografati da Voi

Donatori e Amici DO.S.CA.,

pubblichiamo alcuni elaborati presentati dagli associati e dagli amici di DOSCA per il concorso PREMIO DOSCAR 2025. Per motivi di spazio non riusciamo a pubblicarli tutti. Lo faremo nei prossimi numeri della Rivista.

UN PO' PAZZA

Nuvola nera che arrivi veloce,
il mare sotto di te grida a gran voce,
il vento con rabbia
solleva la sabbia.
Mare, con le tue onde, l'estate porti via,
la risucchi quasi con magia,
con lei voglio restare ancora un poco,
vengo a salutarla quasi per gioco.
Tutti dal mare escono correndo,
io, un po' pazzo, faccio il contrario,
entro e sorrido a un amore raro.
Dammi la mano, entriamo velocemente,
tutto questo immenso è nostro nella mia mente.
Corro sul mare, lo sento mio,
fammi fare un tuffo, saluto l'estate
inghiottita da queste onde alate.
Il cielo non aspetta più,
butta acqua nel mare più giù,
bellissima la sua pelle piena di buchi
dell'acqua dolce che entra nel sale,
qui ogni sogno si avvera e vale.
Allargo le braccia,
sorriso al cielo
che bagna me e il mio amore vero.
Non serve la doccia, ci pensa la pioggia
a rubare il sale dalla mia pelle,
sale delle onde e del mare ribelle.
Qui voglio tornare anche in inverno,
la mia casa voglio portare al tuo interno,
vivere per sempre con te come una sirena,
non c'è sangue, ma è la tua acqua che scorre in ogni mia venna.

Sisca

Tratta dal libro "IMMENSO" di Edizioni Progetto Cultura.

MARE

Immensa distesa blu
Gentile, quando accarezzi la sabbia, disegnando ricami
Rabbioso, quando scateni bufere di onde alte e cavalloni di schiuma
Ipnottico, quando culli le onde con un ritmo armonico
Potente, quando aspiri creando il turbine della tromba marina
Infinito custode di pensieri e di emozioni, sotto un tetto blu

Elena Papa



Sunset Lover, fotografia di Serena De Luca



Autunno al Parco delle Cave fotografia di Mario Fulvio Pedrinelli



The One, fotografia di Gaia Re



Vista dalla fortezza fotografia di Antonella Melini



Semplicemente natura, fotografia di Roberto Casaccio



"Il futuro nelle mie mani" disegno di Luisa Muzio



ACQUA , ESSENZA DI VITA
dipinto di Maria Domenica 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

Lettere alla Redazione



Ciao Pieris

Con grande tristezza la nostra Associazione ricorda il caro Pieris, amico e volontario speciale. Pieris è stato al nostro fianco sin dai primi passi della nostra Associazione, e da allora non ci ha mai fatto mancare la sua presenza discreta ma preziosa. Sempre disponibile, gentile con i donatori, capace di accogliere tutti con un sorriso sincero. A noi resteranno il ricordo della sua bontà d'animo, del suo entusiasmo e dell'affetto che sapeva donare.

Pieris continuerà a vivere nei nostri cuori e nel nostro impegno quotidiano.

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

AGGIORNAMENTO CIRCOLARE INPS PER I DONATORI DI SANGUE

Buongiorno,
vi scrivo in quanto avrei gentilmente necessità di avere una conferma in merito al certificato di avvenuta donazione da voi normalmente rilasciato.
L'azienda per cui lavoro ha emesso una nota interna nella quale specifica che, a seguito della circolare INPS n°96 del 26 maggio 2025, a partire dal 1° luglio 2025, i documenti giustificativi relativi all'assenza per dono sangue o per inidoneità alla donazione dovranno riportare, necessariamente, oltre i dati anagrafici del dipendente donatore, anche il Codice Fiscale dell'ASL/STRUTTURA/ASSOCIAZIONE dove è avvenuta la donazione.

Dato che nei certificati che sino ad ora ho ricevuto non compare il CF dell'associazione, volevo essere sicuro che, in merito a quanto sopra, il modello fosse stato aggiornato in tal senso; la mancanza di quel dato, purtroppo, non rende possibile per l'azienda giustificare con INPS la giornata lavorativa e, pertanto, obbligherebbe il dipendente a provvedere con risorse individuali.
Vi ringrazio anticipatamente.

Un saluto cordiale.
A.G.

Buongiorno,
vogliamo rassicurare lei e tutti i donatori che i certificati da consegnare al datore di lavoro per la giornata retribuita per la donazione del sangue sono stati aggiornati dal Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo come da circolare INPS n°96 del 26 maggio 2025, in vigore dal 1 Luglio 2025.
A tal proposito cogliamo l'occasione per pubblicare uno schema riassuntivo delle nuove regole INPS sui permessi retribuiti per chi dona sangue o emocomponenti.

COSA TI SPETTA

- Se doni **almeno 250 g di sangue -> 1 giornata intera di riposo retribuita**
- Se risultti **inidoneo -> diritto alla retribuzione per il tempo degli accertamenti e degli spostamenti**

IL CERTIFICATO MEDICO DEVE CONTENERE:

- **Data** della donazione (o del tentativo, se inidoneo)
- **Quantità** di sangue/emocomponenti prelevati
- **Codice fiscale** della struttura che ha effettuato la raccolta
- **Motivazione clinica** dell'eventuale inidoneità (indicata dal medico)

I certificati devono essere conservati per 10 anni dal datore di lavoro per eventuali controlli.

ESAMI POST DONAZIONE DI SANGUE

Buonasera,
sono un vostro donatore ormai da parecchi anni. Dopo la mia ultima donazione, mi è stato comunicato dal medico che mi ha visitato che gli esami della donazione mi sarebbero stati caricati sul fascicolo sanitario di Regione Lombardia e inoltre che dopo circa un mese mi sarebbero arrivati anche cartacei a casa. Sono passati già due mesi e non risultano ancora caricate le analisi del sangue sul fascicolo sanitario elettronico, né mi sono mai arrivati gli esami a casa. Posso sapere cosa sia successo e come posso visionare i miei esami?

Ringrazio
P. G.

Gentile Donatore,
la ringraziamo per la sua segnalazione e soprattutto per la sua generosità e costanza nelle donazioni.
Purtroppo, a causa di alcuni problemi informatici, capita a molti voi donatori che gli esami non vengano caricati correttamente sul Fascicolo Sanitario Elettronico di Regione Lombardia. Per questa ragione, l'Ospedale provvede anche all'invio degli esami in formato cartaceo al domicilio.

Se non ha ricevuto nemmeno la copia a casa, deve contattare il Centro Trasfusionale al numero 02/40222430 dopo le ore 11.00. Ci scusiamo sinceramente per il disagio arrecato e ci auguriamo che la situazione venga risolta al più presto, anche grazie alle segnalazioni che più volte abbiamo trasmesso all'Ospedale. Un caro saluto e grazie per il suo prezioso contributo.



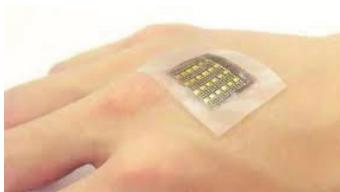
RUBRICA

MEDICINA IN PILLOLE

IL CEROTTO SMART

PRENDE ENERGIA DAL SUDORE E LO ANALIZZA

Un team di ricerca dell'Università della California a San Diego, guidato da **Joseph Wang**, ha sviluppato un innovativo cerotto smart da applicare sui polpastrelli. Questo dispositivo è in grado di monitorare diversi parametri di salute analizzando il sudore, che rappresenta anche la fonte di energia per il suo funzionamento. Il cerotto può rilevare la presenza di glucosio, **vitamina C** e persino di un **farmaco** utilizzato per il **trattamento del Parkinson**, offrendo così la possibilità di ottenere informazioni in tempo reale sullo stato di salute dell'individuo. L'obiettivo a lungo termine è rendere il dispositivo **personalizzabile** e capace di somministrare terapie sulla base dei dati raccolti. Il motivo della scelta dei **polpastrelli** è legato al fatto che, pur essendo piccoli, sono una delle zone del corpo con la maggiore **produzione di sudore**, anche in condizioni di riposo, grazie alla presenza di migliaia di **ghiandole sudoripare**.



Il cerotto è formato da diversi componenti elettronici stampati su un materiale molto sottile, flessibile ed elastico, che può adattarsi alle dita e che, allo stesso tempo, è sufficientemente resistente da sopportare movimenti ripetuti. Utilizza celle biochimiche che trasformano i componenti del sudore in elettricità, la quale alimenta **sensori** e **chip** per l'elaborazione e la trasmissione dei dati via **bluetooth** a smartphone o computer.

e che, allo stesso tempo, è sufficientemente resistente da sopportare movimenti ripetuti. Utilizza celle biochimiche che trasformano i componenti del sudore in elettricità, la quale alimenta **sensori** e **chip** per l'elaborazione e la trasmissione dei dati via **bluetooth** a smartphone o computer.

GRATTARSI AUMENTA L'INFIAMMAZIONE

LO DICE LA SCIENZA

Grattarsi quando si ha prurito può sembrare piacevole, ma secondo uno **studio pubblicato su Science**, in caso di **dermatite allergica da contatto**, è un comportamento dannoso: **aggrava l'infiammazione cutanea**. Per giungere alle loro conclusioni, gli studiosi hanno utilizzato degli allergeni per indurre dei sintomi simili a quelli della dermatite sulle orecchie di topi normali e di topi a cui era stato

rimosso un neurone che percepisce il prurito. Nei topi normali, che potevano grattarsi, si è osservato un marcato gonfiore delle orecchie e un'infiltrazione di **neutrofili**, globuli bianchi coinvolti nella risposta immunitaria. Nei topi incapaci di grattarsi, questi sintomi erano molto più lievi. Gli scienziati hanno scoperto che grattarsi attiva i neuroni del dolore, i quali rilasciano la **sostanza P**, un neurotrasmettore che

stimola i **mastociti**, cellule immunitarie che a loro volta innescano l'infiammazione richiamando i neutrofili. Se grattarsi è così dannoso, perché farlo ci provoca piacere? Ebbene, i ricercatori hanno scoperto



che i mastociti giocano anche un ruolo protettivo. **Grattarsi infatti aiuta a rafforzare la difesa contro batteri**, come lo stafilococco aureo, uno dei principali responsabili delle infezioni cutanee. Tuttavia, quando il prurito è cronico, il continuo stimolo infiammatorio peggiora la condizione della pelle, e i danni superano i benefici. Per questo motivo, il consiglio degli esperti è chiaro: **meglio evitare di grattarsi**, anche se la tentazione è forte.

IL MICROBIOMA NEI PRIMI 1.000 GIORNI DI VITA

DECIDE IL FUTURO DELLA NOSTRA SALUTE

Il microbioma, ossia l'insieme di tutti i microrganismi che vivono nel **nostro** corpo, nei primi 1.000 giorni di vita, dal concepimento ai due anni, è fondamentale per determinare la nostra salute futura, influenzando il sistema immunitario e la prevenzione di molte



malattie. Il prof. Alessio Fasano, Direttore del Mucosal Immunology and Biology Research Center del Massachusetts General Hospital di Harvard e tra i massimi esperti mondiali nel campo delle interazioni tra microbioma, spiega che intervenire sul microbioma in questo periodo di vita è una forma di prevenzione paragonabile ai vaccini. Se il microbioma viene **disturbato da fattori come parto cesareo non necessario, uso eccessivo di antibiotici o alimentazione scorretta**, può causare un **sistema immunitario iperattivo e favorire malattie croniche come allergie, obesità, diabete, celiachia e disturbi neuroevolutivi**.

Pediatrici e genitori possono, insieme, costruire le basi di un sistema immunitario sano proprio nei primi anni di vita. Ai pediatri spetta il compito di guidare e orientare, e di consigliare alle famiglie di mettere in pratica scelte consapevoli: dall'**alimentazione all'uso responsabile degli antibiotici**, fino allo **stile di vita**. Si consiglia infatti di favorire il parto naturale, limitare antibiotici inutili, promuovere l'allattamento materno e un'alimentazione sana. Il futuro della medicina punta a un approccio personalizzato, analizzando il microbioma per intervenire in modo mirato sulla singola persona. Il prof. Fasano individua cinque pilastri dell'infiammazione cronica precoce: genetica, fattori ambientali, permeabilità intestinale, sistema immunitario iperattivo. La medicina pediatrica, dopo aver prevenuto infezioni con i vaccini, si prepara così ad una nuova sfida: prevenire malattie infiammatorie croniche intervenendo precocemente sul microbioma. Un approccio completamente differente.



RUBRICA

CRONACA IN PILLOLE

DOVE VANNO LE ZANZARE IN INVERNO?

SI NASCONDONO

Durante l'inverno, le zanzare adulte non scompaiono del tutto, ma entrano in uno stato di "diapausa", una sorta di letargo in cui l'organismo si blocca: non si muovono, non si nutrono e non crescono. Questo permette loro di sopravvivere anche sotto la



temperatura di 23 gradi e fino a sei mesi, rifugiandosi in luoghi riparati come grotte, tronchi cavi, garage, cantine o solai poco frequentati. In Italia, affrontano la diapausa specie di zanzare come la *Culex pipiens* (la più comune) e l'*Anopheles*, mentre la zanzara tigre (*Aedes albopictus*), proveniente da zone tropicali, non resiste alle basse temperature. Le uova, invece, sono molto più resistenti e sopravvivono anche al freddo intenso, rimanendo in attesa della primavera per schiudersi. Per questo, in autunno, le femmine depongono grandi quantità di uova. A causa del riscaldamento globale e dell'arrivo di specie più resistenti al freddo, come *Aedes japonicus* (dal Giappone) e *Aedes koreicus* (dalla Corea), il periodo di attività delle zanzare si sta allungando. Oggi possono restare in circolazione fino a ottobre inoltrato e, se il clima lo consente, anche durante l'inverno.

SAPEVI CHE LE PIANTE COMUNICANO TRA DI LORO?

ECCO COME

Le piante, spesso percepite come immobili e passive, possiedono invece un sistema di comunicazione complesso ed efficace. In caso di pericolo, come un attacco da parte di predatori, sono in grado di emettere sostanze chimiche volatili che avvisano le piante vicine, dando vita a una sorta di "urlo collettivo". Uno studio della Saitama University (Giappone), pubblicato su *Current Biology*, ha approfondito il modo in cui le piante ricevono e interpretano questi segnali. Nel test, una pianta geneticamente



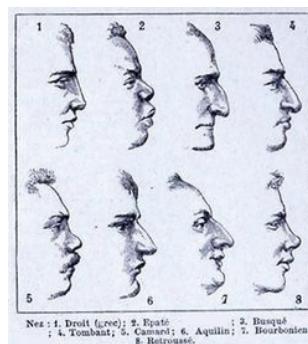
modificata per illuminarsi in presenza di ioni calcio (usati per la comunicazione cellulare) è stata esposta all'aria proveniente da un contenitore in cui si trovavano altre piante attaccate da bruchi. La pianta sana ha reagito in pochi secondi, attivando una risposta interna. I ricercatori hanno identificato due composti chiave nella comunicazione: E-2-HAL e Z-3-HAL. Questi vengono assorbiti dagli stomi, i pori delle foglie, che funzionano come una sorta di "naso" della pianta. Quando gli **stomi** sono aperti, le piante percepiscono l'allarme e reagiscono rapidamente. Se invece gli stomi sono chiusi

(come in un secondo esperimento), la risposta è molto più debole. La scoperta conferma che le piante non solo comunicano tra loro, ma lo fanno in modo rapido e raffinato, "annusandosi" e reagendo agli odori del pericolo.

FORMA E DIMENSIONE DEL NASO

NIENTE DI CASUALE

Il naso è un tratto facciale molto caratteristico e ha un ruolo importante nel regolare la temperatura e l'umidità dell'aria che respiriamo. Studi precedenti avevano osservato che gli antenati che vivevano in climi caldi e umidi tendevano ad avere narici più larghe rispetto a quelli che vivevano in ambienti freddi, ma non era chiaro se queste differenze fossero casuali o frutto di un adattamento evolutivo. Un team di ricercatori guidato da Arslan Zaidi della Penn State University ha condotto uno studio usando tecniche di imaging facciale 3D su persone provenienti da tre diverse aree geografiche: Africa occidentale, Sud-est asiatico ed Europa settentrionale. I risultati hanno mostrato forti e costanti differenze nella forma e dimensione del naso tra questi gruppi, suggerendo che non si tratta di variazioni casuali. Il coautore Mark Shriver spiega che questo conferma la cosiddetta "regola di Thompson" formulata alla fine del XIX secolo, secondo cui la forma del naso varia



Nas : 1. Droit (grec); 2. Epate;
3. Campani; 4. Tombant; 5. Aquilin; 6. Bourdonné;
7. Retroussé.

in base al clima: narici più strette aiutano a riscaldare e umidificare l'aria nei climi freddi, mentre narici più larghe sono comuni in ambienti caldi e umidi. Lo studio evidenzia anche il ruolo della selezione sessuale: tratti del naso meno "adatti" all'ambiente e meno "appetibili" per la riproduzione tenderebbero a sparire nel tempo.

Questo significa che la forma del naso riflette non solo adattamenti climatici, ma anche preferenze evolutive legate alla bellezza e all'attrazione sessuale.

In sintesi, la forma del naso umano è modellata dall'evoluzione in risposta al clima e alla selezione sessuale.



RUBRICA

Il Medico Risponde

La rubrica il Medico Risponde non compare in questo numero, in quanto il nuovo Direttore Simt, a cui è solitamente demandata la redazione, non ha ancora preso servizio.

Ce ne scusiamo con i nostri lettori.



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

Lo Psicologo Risponde

INSERIMENTO NIDO

Buongiorno Dottoressa,

sono Manuela e ho un bambino di 19 mesi di nome Giulio del quale mi sono occupata quasi sempre da sola perché mio marito lavora fino a tardi e le rispettive famiglie vivono lontano e non hanno potuto aiutarci. Anche per questo motivo dopo la nascita di nostro figlio io e mio marito abbiamo pensato che se mi fossi licenziata avremmo potuto affrontare meglio la situazione, cosa che effettivamente è successa fino a qualche mese fa quando ho iniziato a sentirmi un po' spenta e senza obiettivi. Dopo varie riflessioni abbiamo pensato che Giulio, non essendo più neonato, avrebbe potuto frequentare l'asilo nido in modo che io potessi trovarmi un'occupazione che mi facesse sentire "attiva". Da un paio di settimane abbiamo iniziato l'inserimento graduale che si sta rivelando un vero disastro: Giulio piange disperato e, anche se mi dicono che poco dopo si tranquillizza, io mi sento in colpa ed egoista e per questo dormo poco e sono molto in ansia (tremo da quando usciamo da casa a quando lo lascio al nido). Sto seriamente pensando di accantonare questa mia esigenza per il bene di mio figlio, ma non sono sicura che sia la cosa giusta.

Buongiorno Manuela,

capisco la vostra fatica e la sensazione di "essere ad un bivio" e di dover fare una scelta difficile. Il legame che ha costruito con suo figlio è certamente molto stretto soprattutto per la sua esclusività e per il significato che questa ha assunto. Probabilmente ha speso gli ultimi 19 mesi identificandosi perlopiù nel ruolo di "mamma" ed ora che Giulio sta crescendo è possibile che senta di poter avere un po' più di spazio per sé. Questo potrebbe farla sentire in colpa per la paura di togliere del tempo a suo figlio e a voi, cosa che la fa sentire egoista.

Per quanto riguarda l'inserimento, è del tutto normale che Giulio pianga al momento del distacco e il fatto che dopo poco riesca a smettere vuol dire che si è calmato. Inoltre essendo un bambino in età pre-verbale, si basa sulle emozioni e se lei non è tranquilla in quel momento, lui lo percepisce; per questo motivo le consiglio di rassicurarlo il più possibile.

Mi spiace che abbia preso in considerazione la possibilità di mettere da parte la sua esigenza e la spingo a riflettere sul fatto che questo potrebbe avere un effetto positivo sulla quantità di tempo che potrebbe trascorrere con suo figlio, ma anche, e in modo negativo, sulla qualità.

Per tutte queste motivazioni, le consiglio di rivolgersi ad un professionista che possa guiderla in questo momento faticoso. Un caro saluto.



RUBRICA

L'Avvocato Risponde

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

SEPARAZIONE E CONTO CORRENTE

Buongiorno Avvocato,

ho una domanda in riferimento al conto corrente in comune con mia moglie. Poiché ci stiamo separando, io sono uscito di casa con lettera firmata del mio avvocato, a mia tutela, per lasciare casa. Dentro però ho lasciato bancomat e libretto degli assegni e una cifra sul conto corrente intestato ad entrambi. Quei soldi arrivano dai miei stipendi, mia moglie non lavora. Nei giorni successivi mia moglie provvedeva a svuotare il conto, la mia domanda è mi spetta la mia parte? Come faccio?

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

Egregio,

anzitutto La ringrazio per avermi scritto. La Sua domanda è interessante e riguarda un problema molto diffuso tra chi si separa oggigiorno.

La Corte di Cassazione ha avuto modo di pronunciarsi proprio lo scorso anno con una sentenza relativa ad un caso analogo: le parti in lite, cointestatarie di un conto bancario, erano due coniugi in regime di separazione dei beni e le somme depositate erano frutto unicamente del lavoro del marito. In detta pronuncia la Corte ha chiarito che, se da un lato è vero che quando un conto è cointestato vige una presunzione di contitolarità fra i suoi cointestatari, dall'altro lato però, tale presunzione non è assoluta, nel senso che l'interessato (colui, cioè, che rivendica la titolarità delle somme) può sempre dimostrare il contrario (cosiddetta "inversione dell'onere della prova").

Nel Suo caso quindi Lei ha diritto di recuperare il 100% della somma che era depositata sul conto comune se derivante al 100% dal suo lavoro.

Sperando di esserLe stato utile, Le invio i miei più cordiali saluti.

Avv. Giovanni Nanetti





VITA ASSOCIATIVA

17° GITA SOCIALE VOLANDIA

Lo scorso 14 giugno si è svolta la consueta gita sociale della nostra Associazione. Questa data non è stata scelta a caso: come ben sapete, il **14 giugno è la Giornata Mondiale del Donatore di sangue**. Una data perciò significativa, che ci ha dato modo di manifestare nuovamente la nostra riconoscenza a voi donatori e di ribadire l'importanza del vostro costante impegno nell'ambito della donazione di sangue.

La meta di quest'anno è stata **Volandia, il museo del volo più grande d'Europa**.

La mattina è letteralmente "volata" tra le tante curiosità raccontate dalle esperte guide del Museo del Volo, tutti volontari e appassionati di questo mondo così affascinante. Poi, attorno a un tavolo, tra risate e chiacchiere, abbiamo pranzato in compagnia alla Cascina Cattabregghetta; nonostante il caldo, l'energia non si è mai spenta.

E non è finita qui: nel pomeriggio siamo tornati a Volandia per una visita in libertà nei padiglioni che ancora non si erano visitati e con la possibilità di provare i simulatori di volo.

E' stata una piacevole giornata, ricca di spunti storici e aneddoti interessanti, il tutto arricchito da una sana e gradevole allegria.

Siamo una squadra che "VOLA" davvero in alto!

**GRAZIE ALLA PARTECIPAZIONE
DI TUTTI VOI DONATOTI e alla
prossima gita.**







VITA ASSOCIATIVA

Runner Dosca impegnati a portare il messaggio della donazione di sangue nelle corse milanesi

COME ENTRARE NEL GRUPPO SPORTIVO DOSCA

Vuoi correre anche tu con la maglietta "Corro a donare il sangue"?

ENTRARE NEL GRUPPO SPORTIVO DOSCA È SEMPLICE!

Come fare:

Comunica il tuo numero di telefono alla Segreteria DOSCA. Verrai inserito nel gruppo WhatsApp ufficiale dei Runner DOSCA, dove il capogruppo Luigi segnalerà di volta in volta le corse e gli eventi a cui il gruppo parteciperà.

Iscrizioni alle gare:

Quando desideri partecipare a una corsa, sarà sufficiente inviare una mail ad info@doscasancarlo.it indicando:

- la gara scelta
- la distanza (km) a cui vuoi iscriverti

Semplice, diretto e sempre in movimento – proprio come lo spirito DOSCA!



Prosegue l'impegno dei **Runner DOSCA – Donatori Sangue Ospedale San Carlo** nel diffondere il valore della solidarietà attraverso lo sport. Anche in occasione delle recenti manifestazioni **Monzino Night Run**, **Salomon Running Milano** e **Deejayten** tanti dei nostri donatori-runner hanno partecipato indossando la maglietta con il consueto messaggio "Corro a donare il sangue", divenuto ormai simbolo riconoscibile del gruppo.

La costante presenza dei Runner DOSCA alle principali gare cittadine conferma la **volontà di promuovere la cultura della donazione del sangue** e, al contempo, **valorizzare l'importanza del benessere personale**. Correre per donare significa unire salute, impegno e altruismo in un'unica azione concreta, capace di ispirare e sensibilizzare la comunità.





Sport e solidarietà: nuove collaborazioni per promuovere la donazione del sangue

Prosegue la collaborazione tra l'**Associazione DOSCA - Donatori Sangue Ospedale San Carlo** e alcune realtà sportive del territorio, unite dal comune obiettivo di diffondere la cultura della solidarietà, del benessere, dello sport e della salute.

Domenica 5 ottobre, la **USD Visconti**, storica società calcistica attiva nella zona di Trenno, ha invitato i volontari DOSCA a partecipare, nell'ambito della festa di Trenno, con un gazebo informativo dedicato alla **promozione della donazione di sangue**.

Un'occasione preziosa per incontrare famiglie, sportivi e cittadini, e far conoscere l'impegno dei donatori dell'Ospedale San Carlo.

Costante l'impegno degli **Old Lyons**, squadra di rugby di **Settimo Milanese**, che ogni tre mesi scende in campo con noi per donare il sangue. Un gesto semplice ma dal valore immenso, che dimostra come la vera forza stia nella **solidarietà e nella partecipazione attiva**.

Attraverso queste collaborazioni, DOSCA continua a promuovere un messaggio chiaro: **sport, salute e donazione di sangue** sono legati da un unico filo, quello del **benessere condiviso**.



I nostri volontari tra le sagre di Baggio e Settimo Milanese.

Le ultime due domeniche di ottobre i volontari della nostra Associazione di Donatori del Sangue dell'Ospedale San Carlo hanno partecipato alle tradizionali sagre di Baggio e Settimo Milanese.

Per noi è fondamentale essere presenti a questi eventi cittadini: non si tratta solo di stare tra la gente, ma di creare un'occasione preziosa per parlare direttamente con la popolazione del valore e dell'importanza della donazione di sangue. Ogni incontro è un momento di sensibilizzazione, ma anche di condivisione di storie, sorrisi e voglia di fare del bene.

Un ringraziamento speciale va a tutti i volontari che dedicano il loro tempo e la loro energia a questa missione.



Cari Amici,
vi anticipiamo che la nostra
Festa di Natale si terrà
sabato 13 dicembre alle ore 15.00 presso la
Sala Conferenze dell'Ospedale San Carlo.

Riceverete a breve la locandina con il
programma.





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
maurizoleporatt@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

Casa, arredamento e accessori



Agenzia immobiliare San Paolo

Via delle Forze Armate, 212 - Milano
tel. 02.48702189
studioimmobiliaresanpaolo@gmail.com
www.studioimmobiliaresanpaolo.it
Incarico di vendita in esclusiva (1%)
In omaggio ape (attestato di prestazione energetico) e visura catastale
Ampi vantaggi per donatori e familiari

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 Angelis

P.zza De Angelis, 14 - Milano
tel. 02-435730
valigeriadeangelis@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
ricciecapricciparrucchieri@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
ricciecapricciparrucchieri@hotmail.it
Sconto del 10% su tutti i servizi

L'eclat de la beauté estetista

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

Studio Marcucci Milano S.r.l.

Centro Medico Polispecialistico
Dermatologia Estetica - Terapie Fisiche
www.marcuccimilano.com
Via D. Albertario, 9 Milano 20125
tel. 02 66803294 338 5339436
info@marcuccimilano.com
Sconto del 10% su tutte le visite e i trattamenti

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..

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 Imbrìani 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
Edili 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

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

Corso di memorizzazione

Memorapid

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





DOSCA A TEATRO

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



Grattacielo

Ticketing & groups booking propone per la stagione teatrale 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, Multisala Sarca e Multisala Merlata Bloom

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), **Multisala Gloria** Corso Vercelli, 18 - Milano e **Multisala Merlata Bloom** Via Daimler, 61, 20151 Milano.



Per usufruire dei posti in promozione i donatori potranno o recarsi presso il **Teatro Dal Verme**, muniti di tessera associativa oppure **on-line** tramite sito ipomeriggi.it/

Consultare il sito www.doscasancarlo.it per informazioni sugli spettacoli e per visionare il listino prezzi in convenzione.

Per gli acquisti on-line sono presenti sul sito www.doscasancarlo.it i codici sconto da utilizzare per avere la riduzione.

Ogni tessera associativa **dà diritto all'acquisto di 2 biglietti ridotti sugli spettacoli in convenzione.**

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@teatrepower.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 assistere alla spettacolo sia in possesso della tessera.

Consultare gli spettacoli in promozione sul sito DOSCA



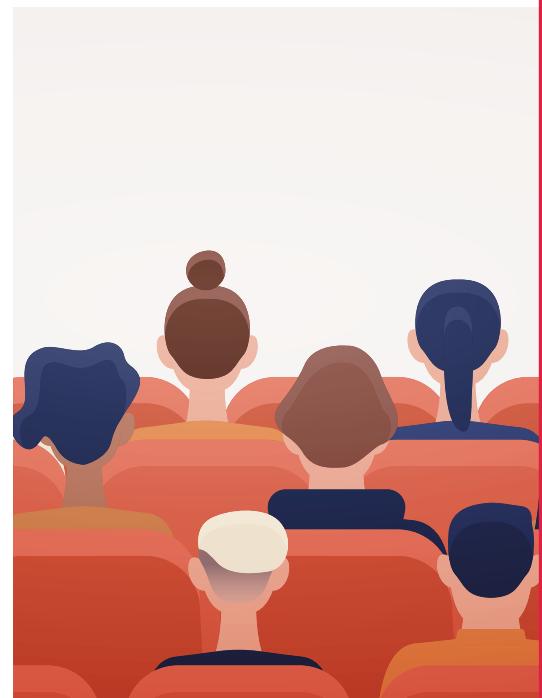
Puoi acquistare i biglietti presso il **TEATRO NAZIONALE CHE BANCA** e **TEATRO LIRICO GIORGIO GABER** con il prezzo Ridotto Convenzione del 15%, vai direttamente online visitando i siti dei teatri.

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
- 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 i codici promozione e sconto presso la segreteria DOSCA.



PRONTUARIO DEL DONATORE

LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

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



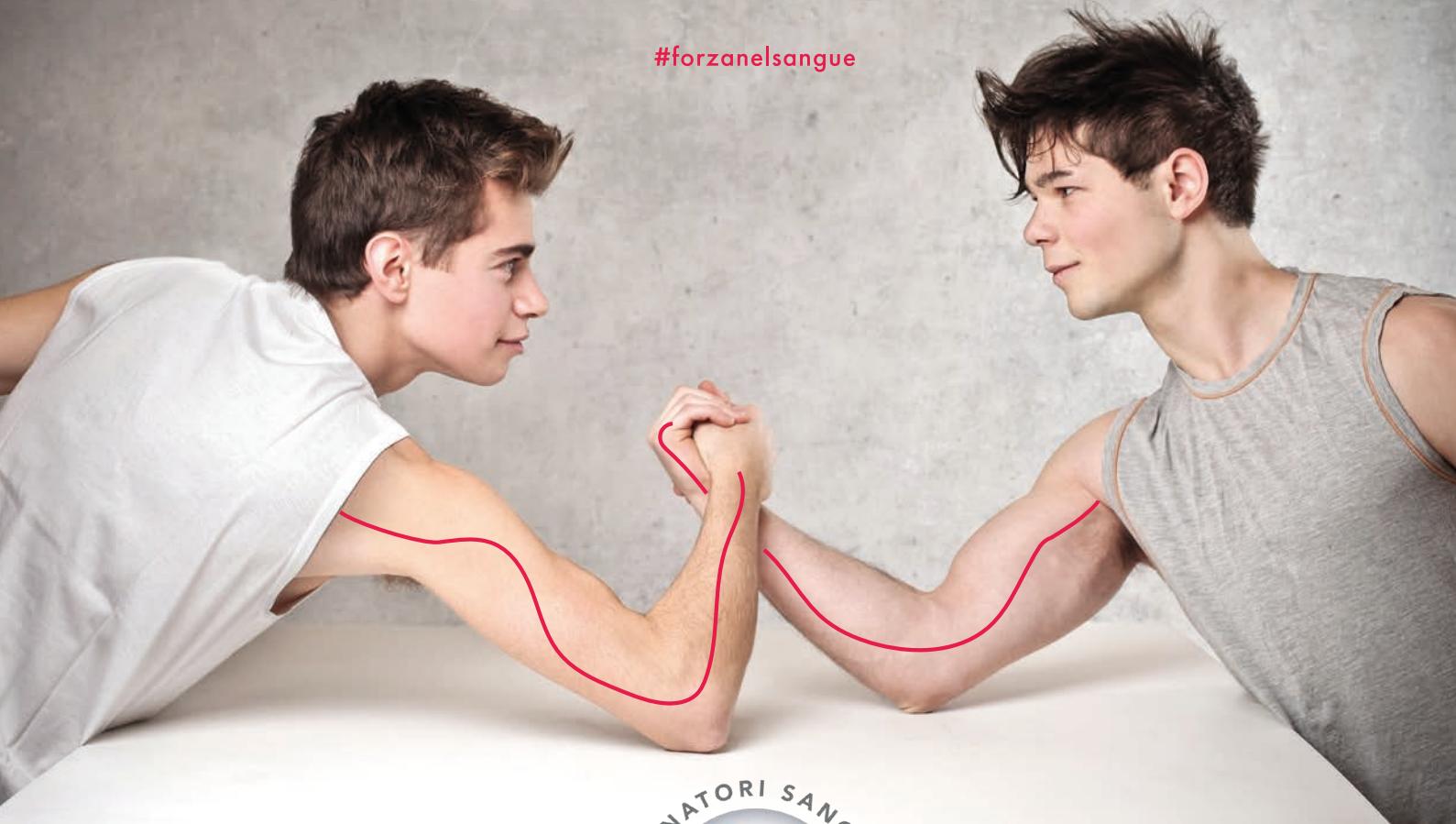
Sospensioni Temporanee



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

Salute: IL DONATORE DEVE GODERE DI BUONA SALUTE
Età: COMPRESA TRA I 18 E I 65 ANNI
Peso: NON INFERIORE AI 50 KG
Pressione: PER LA MASSIMA TRA 110 E 180 MMHG
PER LA MINIMA 50 FINO MASSIMO 100 MMHG
Emoglobina: 12,5 G/DL NELLE DONNE
13,5 G/DL NEGLI UOMINI
Stile di vita: IL DONATORE NON HA
ABITUDINI DI VITA CHE
POSSANO METTERE A RISCHIO LA
PROPRIA SALUTE (E QUINDI ANCHE
QUELLA DEGLI ALTRI)

#forzanel sangue



DONA SANGUE

Vinci la sfida più importante

**DONA ALL'OSPEDALE
SAN CARLO BORROMEO
MILANO**

 02/48714032

 dosca_sancarlo

