AIPI news

ASSOCIAZIONE IPERTENSIONE POLMONARE ITALIANA ONLUS

Anno XI • Trimestrale • n. 40 • maggio-luglio 2013

Giornata mondiale IP:
"Rimani senza fiato per l'IP"

Dopo il MIA Art Fair, nuovi successi per il progetto MASKS a favore di AIPI

Risparmi possibili grazie alla sanità digitale

L'arte rupestre in Valcamonica

Argilla, terracotta, ceramica, aria, acqua, terra, fuoco...

Weekend a Cagliari con gli amici di AIPI

Le nostre rubriche, le vostre storie...

AIPI
ASSOCIAZIONE IPERTENSIONE POLMONARE ITALIANA ONLUS

EDITORIALE AIPI

Cari amici,
Recuperate un po' di forze con un'abbondante "immersione" in aria condizionata, eccovi le ultime notizie relative alle nostre attività.
*L'apertura del notiziario è ad alto livello: addirittura planetario! Alla "Giornata Mondiale dell'IP" hanno partecipato oltre trenta associazioni di pazienti di tutto il mondo. In Europa l'associazione PHA Europe ha scelto lo slogan "Rimani sena fiato per l'IP" (*Get breathless for PH*). Grande successo, belle foto e… tutti gli indirizzi internet per conoscerne di più!*
Dall'Italia notevole interesse ha suscitato il Progetto MASKS a favore di AIPI: dodici italiane famose (da Federica Pellegrini a Maria Grazia Cucinotta) si sono prestate agli scatti creativi di Gianluigi di Napoli per un calendario 2014 finalizzato a raccogliere fondi per AIPI. Il successo del progetto MASKS, già sancito al MIA di Milano è così proseguito anche al Congresso Internazionale di Bologna.
Nella rubrica "Parliamo di" una notizia breve (ma di grande interesse per il futuro) ci informa che è stato firmato in Emilia Romagna un protocollo di intesa tra AVIS (donatori di sangue) e ADMO (donatori di midollo osseo) per la cura dei tumori del sangue. La Commissione Europea, su indicazione dell'Agenzia del Farmaco (EMA), per migliorare il sistema di farmaco vigilanza, ha imposto che dal primo settembre 2013 sui bugiardini dei medicinali con principio attivo nuovo compaia un triangolino nero che invita i pazienti a segnalare disturbi imprevisti.
Nei "Consigli di Marzia" quale argomento più attuale di quello propostoci da Maria Cristina Gandola: "sigarette elettroniche"?
La rubrica "Le vostre storie" ci propone le esperienze vissute da Anna Polidoro, Agnes Birungi, Pier Mario Narduzzi, Morena S.: tutte hanno trovato un porto felice per la loro difficile navigazione nel Reparto del Prof. Galiè al S. Orsola-Malpighi di Bologna.
Gabriele Valentini ci illustra il Progetto "La grande sfida" che da oltre vent'anni ha la finalità di integrare le persone con disabilità nel tessuto sociale tramite lo sport.

Cagliari (foto Corbis)

Nella sezione "Viaggi e scoperte" si confrontano due realtà assai diverse: Gabriele Valentini ci parla dell'arte rupestre della Valcamonica mentre io vi racconto di un piccolo gioiello dell'Italia Minore.
La Valcamonica, tra la Valtellina e la Val di Sole, è già stata riconosciuta fino dal 1979 come Patrimonio dell'Umanità: gli antichi Camuni hanno saputo raccontarci con le loro incisioni (oltre 140.000) la loro storia millenaria.
Io ho invece scoperto a Conselice (RA) una Piazzetta Guareschi dove si possono ammirare una serie di grandi pitture su legno e intonaco che rendono omaggio alla vita della Bassa Padana: potevano mancare Guareschi, Don Camillo e Peppone?
Dopo Francesco Mascolo che ci parla del suo hobby di plasmare la terracotta, arrivano i consigli del cibo… per la cucina (questa volta Pina e Giacinta) e per l'intelletto (Gabriele con le sue letture).
Marzia Predieri ci dà un resoconto vissuto e "molto sentito" della gita AIPI in Sardegna: proseguire negli elogi a Marzia è oramai superfluo!
Dall'11 al 13 ottobre è programmata l'ultima gita AIPI 2013: la meta è il grande barocco di Lecce. Approfittiamone!
Dopo tante notizie chiudiamo come sempre con le nostre INFO utili anche se noiose!

Gabriele Galanti

AIPInews

Direttore responsabile
Pisana Ferrari

Coordinatori di redazione
Gabriele Galanti (Bologna)
Marzia Predieri (Bologna)

Comitato di redazione
Claudia Bertini (Milano)
Maria Cristina Gandola (Como)
Leonardo Radicchi (Perugia)
Gabriele Valentini (Verona)

Sede redazione
Giacinta Notarbartolo di Sciara
Via Carlo Matteucci, 4 - 20129 Milano
Tel/fax. 02.29512476 - graphill@iol.it

Reg. Tribunale di Milano
n. 206 del 2.4.2008

Stampa
Grafiche Diemme S.r.l
Bastia Umbra (Perugia)

Tiratura 1.500 copie
in distribuzione gratuita

AIPI Onlus

Presidente
Pisana Ferrari (Milano)

Vice-Presidente
Leonardo Radicchi (Perugia)

Consiglio Direttivo
Roberto Arletti (Modena)
Claudia Bertini (Milano)
Maria Cristina Gandola (Como)
Evelina Negri (Milano)
Riccardo Rossini (San Marino)
Gabriele Valentini (Verona)
Massimiliano Vitali (Bologna)

Comitato Scientifico
Nazzareno Galiè (Bologna)
Alessandra Manes (Bologna)
Paolo Bottoni (Bologna)
Eleonora Conti (Bologna)
Vita Dara (Bologna)
Fiammetta Iori (Bologna)
Stefania Palmieri (Bologna)
Massimiliano Vitali (Bologna)

Sede legale
Via San Rocco, 5 - 40122 Bologna

Per corrispondenza:
AIPI c/o Pisana Ferrari
Via G. Vigoni 13, 20122 Milano

Per contattarci:
pisana.ferrari@alice.it - 348.4023432
marzia.predieri.1@gmail.com
347.7617728 (ore pasti)

Codice Fiscale n.91210830377
Iscr. Anagrafe Unica delle Onlus
n. 37457 dec. 27.6.2001

Sito web: www.aipiitalia.it
http://www.facebook.com/AIPI-talia?ref=ts&fref=ts

Gli articoli firmati esprimono esclusivamente le opinioni degli Autori. Per quanto accuratamente seguite e controllate le informazioni all'interno del presente notiziario non possono comportare alcuna responsabilità per l'AIPI per eventuali inesattezze. L'Associazione si impegna a riportare sui successivi numeri eventuali "errata corrige".

INDICE

anno XI • n. 40 • maggio-luglio 2013

NOTIZIE ESTERO

GIORNATA MONDIALE IP

- Rimani senza fiato per l'IP, *pag. 2*

NOTIZIE ITALIA

- Dopo il Mia Art Fair nuovi successi per il progetto MASKS a favore di AIPI!, *pag. 4*

PARLIAMO DI...

NOTIZIE IN BREVE

- Associazioni donatori sangue e di midollo osseo insieme per la cura dei tumori del sangue, *pag. 6*
- Criticità nell'erogazione dei LEA, *pag. 6*
- Nuovo simbolo sui bugiardini, *pag. 7*
- Massimo 20 minuti di sole al giorno per i malati reumatici, *pag. 7*
- Risparmi possibili grazie alla sanità digitale, *pag. 7*

I CONSIGLI DI MARZIA

STILI DI VITA E ALIMENTAZIONE

- I pro e i molti contro delle *e-cig*, le sigarette elettroniche, *pag. 8*
- Il rosmarino stimola la memoria, *pag. 9*

È vietata la copia, l'utilizzo, la riproduzione anche parziale dei nostri articoli salvo autorizzazione dell'associazione AIPI, citando espressamente la fonte e il sito www.aipiitalia.it

LO SPAZIO DEI SOCI

LE VOSTRE STORIE

- Una provvidenziale intuizione... *pag. 10*
- La mia "seconda vita"..., *pag. 11*
- Ufficialmente guarita! *pag. 12*
- Mi dicono: "C'è qualcosa che non va!" *pag. 13*
- La mia storia IP nasce nel 2000..., *pag. 14*
- La Prima Comunione di Elisa nel ricordo della mamma Claudia, *pag. 15*

IMPEGNO NEL SOCIALE

- Il progetto "La grande sfida", *pag. 16*
- Grazie Selene! *pag. 19*

VIAGGI E SCOPERTE

- L'arte rupestre in Valcamonica, *pag. 20*
- Don Camillo e Guareschi nella Bassa Padana, *pag. 22*

I VOSTRI HOBBIES

- Argilla, terracotta, ceramica, aria, acqua, terra, fuoco, *pag. 24*

CONSIGLI DI LETTURA, CINEMA, CUCINA

- Le ricette di Pina e Giacinta..., *pag. 26*
- ... e la libreria di Gabriele, *pag. 27*

ATTIVITÀ ASSOCIATIVE

LE NOSTRE GITE

- Weekend a Cagliari con gli amici di AIPI, *pag. 28*

COMUNICAZIONI AI SOCI

- Parliamo di gite... è cambiata la data dell'ultima meta del 2013! *pag. 32*
- Nick name sul Forum, *pag. 32*
- Disservizi postali, *pag. 32*
- Servizio navetta per S. Orsola, *pag. 32*
- Parcheggio Zaccherini Alvisi a Bologna, *pag. 32*
- Informazioni utili, *pag. 33*
- Le agevolazioni per i soci AIPI a Bologna, *pag. 33*

GIORNATA MONDIALE IP

"RIMANI SENZA FIATO PER L'IP"

di Pisana Ferrari

Il 5 maggio scorso si è celebrata la seconda Giornata Mondiale dell'Ipertensione polmonare: oltre trenta associazioni di pazienti di tutto il mondo hanno organizzato eventi per celebrate questa importante data. Un sito dedicato, www.worldphday.org, ha raccolto foto, racconti, video

Austria

Bulgaria

Irlanda

Grecia

Belgio

Slovacchia

Portogallo

Ungheria

e testimonianze da tutto il mondo. Il sito, inizialmente creato in Inglese e successivamente tradotto in Cinese, Giapponese e Spagnolo, ha avuto oltre 22.000 pagine visitate da 4.000 visitatori in 96 paesi diversi. In Europa, l'associazione PHA Europe ha scelto come tema per la sua campagna informativa lo sport, con lo slogan **"Rimani senza fiato per l'IP"** (*Get breathless for PH*). L'obiettivo era quello di sensibilizzare la popolazione generale sulle limitazioni fisiche legate alla malattia.

Venti paesi europei hanno preso parte alla campagna con eventi sportivi di vario genere, dal basket alla pallavolo, all'equitazione, rugby, bicicletta, danza, aerobica, Tai chi e molti altri ancora.

Ecco una selezione delle foto più significative, troverete altre foto sulla pagina Facebook:
https://www.facebook.com/pages/Pulmonary-Hypertension-Association-Europe/141060385915366 e www.worldphday.org
Il video è invece scaricabile al link: http://youtu.be/G1kG5q_CtfU
e http://www.phaeurope.org/projects-activities/world-ph-day/

Israele

Slovenia

Polonia

Svizzera

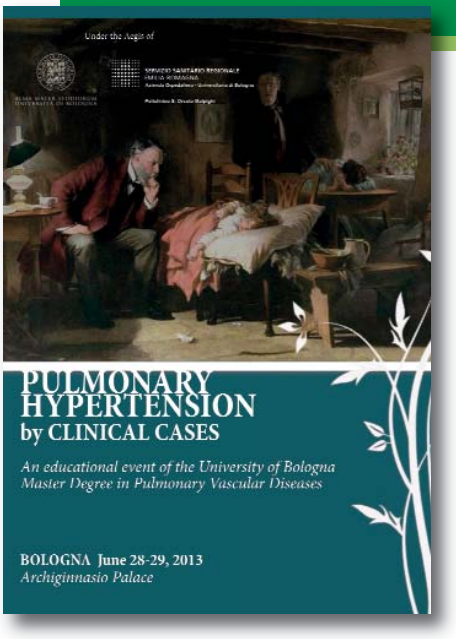
Lettonia

Italia

Repubblica Ceca

DOPO IL MIA ART FAIR NUOVI SUCCESSI PER IL PROGETTO MASKS A FAVORE DI AIPI!

di Pisana Ferrari



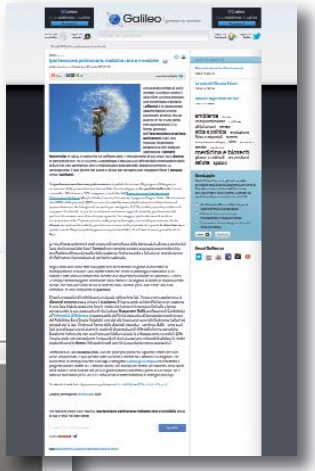
Dopo il grande successo di pubblico e critica del progetto fotografico MASKS di Gianluigi di Napoli al MIA (Milan International Art Fair) l'11 e il 12 maggio 2013 la mostra ha riscosso nuovi successi il 28 e 29 giugno nell'ambito del Congresso Internazionale "Pulmonary Hypertension by Clinical Cases" organizzato dall'Università di Bologna e che ha riunito i maggiori esperti di IP da tutto il mondo. Il convegno e la mostra sono stati ospitati nella splendica cornice del Palazzo dell'Archiginnasio (XVI secolo, sede dell'Università fino al 1803). Gianluigi di Napoli ha realizzato questo progetto per sostenere AIPI e per favorire la conoscenza della malattia presso il grande pubblico (vedi anche AIPI*news* n. 39). L'obiettivo di Gianluigi ha raccolto in 40 scatti l'essenza del circo e della maschera del clown, declinati al femminile, grazie a 12 donne famose a livello internazionale, nel mondo dello spettacolo, della musica, della cultura e dello sport. Le protagoniste del progetto sono: Federica Pellegrini, campionessa di nuoto; Carolina Crescentini, Valeria Solarino, Arianna Scommegna, Maria Grazia Cucinotta e Paola Minaccioni, attrici; Petra Conti, étoile del Teatro alla Scala di Milano; Nathalie Moellhausen, campionessa di scherma; Maria Buccellati, stilista; Babsi Jones, scrittrice; Ilaria Porceddu, cantante e Livia Azzariti, medico e conduttrice televisiva. Il make-up è stato realizzato da David Larible, il più famoso clown vivente, inventando in esclusiva e adattando elementi di maschere classiche da clown al volto di ogni soggetto.
Alla mostra sia di Milano che di Bologna erano esposte non soltanto le immagini definitive che hanno dato vita al bellissimo calendario, ma anche altri scatti significativi e un multimedia che raccontava il set, gli incontri con le testimonial e l'at-

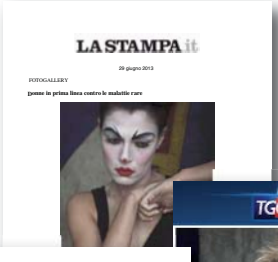
Pisana Ferrari con Gianluigi di Napoli e Daniela Sala

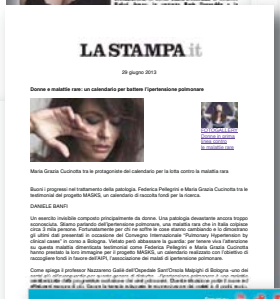
Banchetto AIPI con Giacinta Notarbartolo di Sciara e Pisana Ferrari

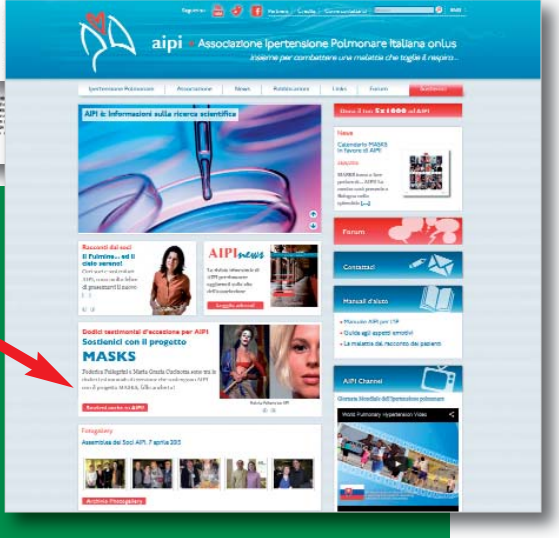
Conferenza stampa

mosfera del progetto. A Bologna, a conclusione della mostra, si è tenuta una conferenza stampa con esponenti delle maggiori testate italiane. Nei giorni successivi sono state tantissime le uscite sia su media online che tradizionali e molte altre sono previste prossimamente. Siamo molto fieri di questo successo e cogliamo l'occasione per ringraziare ancora una volta per avere dedicato il suo progetto ad AIPI l'artista Gianluigi di Napoli, il clown David Larible, tutte le testimonials che hanno prestato il loro volto alla nostra causa e tutti i partners tecnici che hanno reso possibile il progetto con il loro generoso contributo (stylists, make up artists, producers ecc.). Grazie per aver fatto in modo di parlare tanto della nostra malattia sui media nazionali! Ricordiamo che il calendario come pure cartoline e stampe delle fotografie esposte saranno disponibili per soci ed amici a fronte di una donazione ad AIPI. A breve tutte le informazioni sul nostro sito **www.aipiitalia.it** (vedi un'anticipazione nel box). Pensate al calendario e agli altri materiali per una ricorrenza speciale, una comunione, cresima o bomboniera di matrimonio. Oltre a un bellissimo oggetto potrete in questo modo fare convogliare preziosi fondi all'associazione. Fate passaparola e dateci una mano per fare conoscere questa iniziativa! Grazie anticipatamente!









Il prof. Galiè intervistato per MASKS

SONO DISPONIBILI:

- **Calendari 2014**
- **Cartoline dittico 13x18cm**
- **Stampe fine art giclée f.to 20x30cm di qualità museale.**
- **Stampe fine art giclée f.to 30x40cm di qualità museale in edizione limitata a dodici multipli montate su passepartout acid free e cornice in alluminio**
- **Stampe fine art giclée f.to 70x100 di qualità museale in edizione limitata a dodici multipli montate a vivo su supporto acid free.**

Per informazioni chiamate Pisana Ferrari 348 4023432 o Gianluigi di Napoli 339 6958917

ASSOCIAZIONI DONATORI SANGUE E DI MIDOLLO OSSEO INSIEME PER LA CURA DEI TUMORI DEL SANGUE

AVIS è la più grande associazione di donatori di sangue in Italia. ADMO riunisce i donatori di midollo osseo e di cellule staminali emopoietiche del sangue, ovvero quelle che danno origine a tutte le cellule. Le sedi AVIS e ADMO Emilia Romagna hanno di recente siglato un importante accordo per la donazione di midollo osseo nell'ambito del quale si impegnano a lavorare fianco a fianco per far crescere la speranza di cura per tanti pazienti affetti da patologie del sangue. Oltre a sensibilizzare la popolazione alla cultura della donazione, in tutti i centri AVIS sarà possibile per i donatori di sangue effettuare un semplice esame per la tipizzazione di midollo e di piastrine. La patologia tumorale (leucemie, linfomi e tumori solidi) colpisce un bambino ogni 650 entro i 15 anni di età. Ogni anno in Italia si ammalano di malattie come leucemie e linfomi circa 1.700 bambini. La patologia sta registrando un aumento anche nella popolazione adulta. Per molti di questi l'unica speranza di guarigione è rappresentata dal trapianto di midollo osseo e di cellule staminali emopoietiche. All'Emilia-Romagna va il merito di essere la seconda regione in Italia per numero di donatori e per impegno nella lotta alle patologie oncoematologiche. L'esame di tipizzazione è molto semplice, consiste in un normale prelievo di sangue e non occorre essere a digiuno per eseguirlo. L'accordo fra ADMO Emilia Romagna e AVIS Emilia Romagna rappresenta un notevole passo avanti nella lotta alle patologie oncoematologiche e un'importante crescita della sensibilizzazione alla donazione del sangue, di midollo osseo e cellule staminali emopoietiche da sangue periferico.
Andrea Tieghi, Presidente di Avis Emilia-Romagna, ha commentato così la firma del protocollo: "Siamo particolarmente soddisfatti di aiutare un'associazione così importante e contribuire a far crescere i potenziali donatori. Per noi significa tenere le sedi aperte e creare sinergia, offrire informazione e far crescere la disponibilità di questa preziosa risorsa. Abbiamo la disponibilità di tutto ciò che occorre nei nostri punti prelievo; le AVIS sono adatte per vocazione a questo tipo di esame. Il successo del protocollo è affidato ai nostri centri in tutto il territorio, e l'obiettivo che ci siamo prefissati è quello di raddoppiare gli iscritti al registro dei donatori di midollo osseo nei prossimi 5 anni".
Fonte: http://bit.ly/1bYQuFJ

CRITICITÀ NELL'EROGAZIONE DEI LEA

In un recente comunicato stampa **Cittadinanza attiva-Tribunale per i diritti dei Malati** ha sottolineato che i dati della verifica dei **LEA (Livelli Essenziali di Assistenza)** del 2011, effettuata dal Ministero della Salute, confermano una situazione molto preoccupante per il Servizio Sanitario Nazionale (SSN). L'Italia di fatto appare divisa in due nella capacità di garantire pienamente il diritto alla salute dei cittadini: infatti solo 8 Regioni su 16 hanno dimostrato di essere in regola su tutti gli adempimenti previsti. Il recente **Rapporto PiT Salute del Tribunale per i diritti del Malato** "Meno sanità per tutti" ha come prima voce tra le segnalazioni dei cittadini la difficoltà di accesso alle prestazioni sanitarie (18,4% su 27.491 segnalazioni). I costi troppo gravosi, soprattutto per i malati cronici, invece rappresentano il 12% delle richieste di intervento. Tonino Aceti, coordinatore nazionale di Cittadinanzattiva, ha dichiarato che "è necessario che siano esercitati poteri sostitutivi del Governo non più solo nei casi di incapacità di gestione della spesa sanitaria, ma anche nei confronti di quelle Regioni che non sappiano garantire l'effettiva erogazione di tutti i LEA, nonché prevedere una nuova *governance* del SSN, dove ai cittadini, ai pazienti e alle Organizzazioni che li rappresentano sia riconosciuto un ruolo specifico nella valutazione della reale erogazione dei LEA".
Fonte: http://bit.ly/15bJtxF

NUOVO SIMBOLO SUI BUGIARDINI

A partire dal 1° settembre 2013 sui bugiardini di alcuni medicinali comparirà un triangolo rovesciato nero, accompagnato dall'invito a segnalare eventuali effetti collaterali. Lo ha deciso la Commissione europea, su indicazione dell'Agenzia europea del farmaco (EMA), per migliorare il suo sistema di farmacovigilanza, che permette di monitorare i prodotti già in commercio al fine di individuare reazioni avverse che non sono emerse durante le sperimentazioni che precedono l'autorizzazione. Saranno identificati dal triangolo tutti i farmaci approvati a partire dal 2011 che contengono un principio attivo nuovo, o che si basano su prodotti biologici, come i vaccini o i derivati del plasma. A questi si aggiungono alcuni prodotti specialistici di fascia H, non vendibili nelle comuni farmacie e usati per lo più negli ospedali. Per i pazienti, il triangolo nero è un invito a fare attenzione e a parlare subito con il proprio medico se si avvertono disturbi imprevisti. **La presenza del triangolo non significa assolutamente che si tratta di prodotti pericolosi.** Il simbolo segnala solo che si tratta di prodotti sui quali sono necessari ulteriori dati, che saranno così più facilmente segnalati e condivisi. La Commissione ritiene che, per i farmaci nuovi, un periodo di cinque anni dalla messa in commercio sia sufficiente per avere le informazioni mancanti: al termine il triangolo sarà quindi rimosso dai bugiardini.

MASSIMO 20 MINUTI DI SOLE AL GIORNO PER I MALATI REUMATICI

Dovranno stare attenti a non esporsi al sole per più di 20 minuti al giorno i malati reumatici che in estate si recheranno al mare in vacanza. È uno dei consigli stilati dell'**ANMAR, Associazione Nazionale Malati Reumatici**, in occasione del recente congresso europeo EULAR (Lega europea contro le Malattie Reumatiche) a Madrid. Le malattie reumatiche sono più di cento e in Italia ne soffrono oltre 5 milioni di persone. Le forme croniche più diffuse sono artrosi, artrite reumatoide e spondiloartropatie. Per queste persone "il calore dei raggi solari - precisa Gabriella Voltan, Presidente Anmar - può riacutizzare i sintomi infiammatori. Non solo: i farmaci antireumatici possono rendere la pelle più sensibile al rischio di scottature; è quindi preferibile l'utilizzo di creme solari ad alta protezione. Sono invece consigliate lunghe nuotate perché in acqua, in assenza di carico, non si avverte dolore alle articolazioni". In vacanza è consigliabile portare con sé buste di ghiaccio istantaneo per fare impacchi se il dolore si riacutizza.
Fonte: *Sanitanews.it del 13 giugno 2013*

Telemedicina, ricetta elettronica, fascicolo sanitario digitale e informatizzazione delle Asl e degli ospedali. Sono i punti salienti della sanità digitale che "potrebbero portare a un risparmio per le casse del Servizio sanitario nazionale di 7 miliardi di euro, se introdotte a regime". Ad affermarlo è il ministro della Salute Beatrice Lorenzin, introducendo i lavori della Conferenza internazionale sulla sanità al Forum PA di Roma."In questo campo siamo in ritardo rispetto a Ue e Usa - aggiunge il ministro - abbiamo una situazione a macchia di leopardo, con Regioni indietro e altre con oltre il 90% di digitalizzazione". Durante la conferenza sono stati presentati i dati sulla digitalizzazione di Asl e ospedali. La ricerca, elaborata da Himss analytics Europe, su 560 strutture sanitarie (il 40% degli ospedali tra pubblico e privato accreditato), ha messo in evidenza che l'*e-health* in Italia stenta a decollare: 7 strutture su 10 non vanno oltre la cartella elettronica, ma si fermano lì. Inoltre, secondo gli esperti, gli ospedali non raggiungono mai il livello massimo di digitalizzazione, quello che implica l'assenza completa di documentazione clinica cartacea. Infine, emerge che la quota di spesa sanitaria ospedaliera dedicata all'informatizzazione è pari all'1,4% del totale.
Una quota inferiore a quella della Spagna e dell'Olanda.
Fonte: http://bit.ly/1b4rnNZ

RISPARMI POSSIBILI GRAZIE A SANITÀ DIGITALE

I PRO E I MOLTI CONTRO DELLE E-CIG, LE SIGARETTE ELETTRONICHE

di Maria Cristina Gandola

La sigaretta elettronica (o *e-cig*) prende come modello i tradizionali prodotti per inalare il fumo: le sigarette, i sigari, le pipe. È uno strumento dotato di batteria ricaricabile che consente di inalare vapore di una soluzione di acqua, glicole propilenico (un additivo alimentare), nicotina (in quantità variabile o anche assente) e aromi. Il vapore inalato consente di provare un sapore e una sensazione simile a quella provata inalando il fumo di tabacco di una tradizionale sigaretta. Non essendovi combustione, però, pare che il rischio cancerogeno sia assente per la mancanza di residui dovuti a questo processo (catrame, idrocarburi policiclici aromatici ecc.). Anche l'estetica delle sigarette elettroniche può essere del tutto simile al prodotto tradizionale.

Quando l'utilizzatore (che ho scoperto non fuma ma "svapa") inala attraverso il filtro, il flusso d'aria viene individuato da un sensore presente nella batteria che così viene attivata. Questa una volta attivata alimenta il vaporizzatore (cartomizzatore) che riscalda la soluzione liquida, contenuta in una cartuccia presente nel "filtro" o in un apposito serbatoio, denominato "tank", che provvede a inumidire un avvolgimento ad archetto presente sulla sommità del cartomizzatore stesso. Il vapore generato viene così inalato dall'utilizzatore che ne trarrà la sensazione anche visiva di fumare una sigaretta di tabacco. Durante l'inalazione si accende un *led* di colore rosso scuro posto all'altra estremità del dispositivo, simulando così anche il tipico colore rosso della combustione di una normale sigaretta.

Il filtro è costituito da materiale plastico ipoallergenico e al suo interno contiene la cartuccia contenente la soluzione di glicole propilenico, glicerolo e nicotina.

Il filtro può essere riutilizzato sostituendo la cartuccia presente al suo interno con una cartuccia nuova o caricando manualmente la stessa tramite il liquido per sigarette elettroniche, oppure si usa il serbatoio denominato tank che funge da filtro e che può essere ricaricato più volte.

Il liquido può essere acquistato premiscelato con aromi a scelta e nicotina in concentrazione variabile o eventualmente assente.

L'effetto "fumo" della sospensione è prodotto principalmente dal glicerolo e dal glicole propilenico. L'effetto "hit", il classico colpo in gola che si avverte con le sigarette al tabacco, può essere prodotto sia da questi soli componenti, ma in modo blando, sia dalla nicotina aggiunta alla soluzione, e tanto più avvertibile quanta più nicotina viene aggiunta.

Sul mercato sono disponibili liquidi con aromi alimentari come fragola, vaniglia, liquirizia, caffè, cognac, sigaro ecc.

Sono stati effettuati vari studi e vari sono anche i pareri sull'utilizzo della sigaretta elettronica. C'è chi sostiene che il vapore inalato dalle sigarette suddette non sia tossico, o presenti una tossicità minima, comunque infinitamente minore rispetto alle sigarette al tabacco. In una ricerca svolta da un laboratorio italiano e uno greco hanno utilizzato una sigaretta elettronica per produrre vapore da 21 liquidi disponibili in commercio. Il vapore è stato applicato alle cellule che sono presenti in vari organi del corpo umano compresi i polmoni. Durante l'esperimento è stata fumata anche una sigaretta tradizionale e l'estratto è stato applicato allo stesso tipo di cellule come confronto. Dopo 24 ore di esposizione al fumo di tabacco, solo una piccola percentuale di cellule è sopravvissuta. In confronto, 20 dei campioni di sigaretta elettronica hanno dato esito virtualmente non tossico: più del 70% di sopravvivenza.

Ma la questione è controversa e attingendo da un altro sito troviamo questo commento: "Ci dicevano che non avrebbe fatto

Gli articoli firmati esprimono esclusivamente le opinioni degli Autori, i consigli riportati non sono pertanto da applicare indiscriminatamente, senza essersi prima rivolti al proprio medico per un parere personalizzato.

male, che era sicura, ma si sbagliavano". Forse credevano che evitando la combustione di tabacco avrebbero superato il problema degli effetti nocivi. In parte è vero, considerando che per lo meno non provoca problemi al cuore, ma dal punto di vista respiratorio, la soluzione di acqua e nicotina non è migliore di una sigaretta tradizionale, o per lo meno non si conoscono gli effetti a lungo termine. Lo conferma una ricerca di alcuni pneumologi su un campione di fumatori sani, non fumatori sani e su soggetti affetti da alcune malattie respiratorie. Dopo aver fumato e aver effettuato vari test il responso è stato uguale per tutti i campioni: anche le sigarette elettroniche provocano aumento della resistenza che i bronchi oppongono al passaggio dell'aria.
Dentro alcune boccette, specie in quelle di importazione, sono stati trovati piombo, cadmio, cromo e arsenico, ossia metalli pesanti. Non bastasse, nel 2013 sono state sequestrate 800.000 sigarette elettroniche irregolari contenenti benzene, sostanza cancerogena. La nicotina che i produttori utilizzano non sempre è di qualità elevata! Per ora è un prodotto di libera vendita, chiunque può improvvisarsi produttore, fiutando il business, e così circolano sigarette elettroniche fuori norma.

Considerando i pericoli estremi associati al fumo e che la maggior parte dei fumatori non sono in grado e non vogliono smettere con i metodi attualmente approvati, vi sono prove sufficienti per sostenere che il passaggio dal tabacco alla sigaretta elettronica può essere benefico per la salute. Ma forse più che una valutazione di salute si tratta di una valutazione di efficacia: alcuni bocciano la sigaretta elettronica perché non credono sia un rimedio valido per smettere di fumare; tuttavia sempre più spesso si incontrano persone che "simulano" il piacere di una tirata, affidandosi a questi apparecchi elettronici. Solo il 13% crede che sia una tecnica valida per smetterla con le sigarette. Tanti credono che l'unico rimedio per smettere con il fumo sia legato alla reale forza di volontà di chi vuole smettere e sono scettici nei confronti di qualsiasi altra soluzione, che siano farmaci, ipnosi, agopuntura, gomme e cerotti.
In Italia, per il momento, non ci sono regole specifiche nei confronti delle *e-cig*, è semplicemente vietata la vendita ai minori di 16 anni e sono vietate nelle scuole. Per mezza Europa (in ben 14 paesi) le *e-cig* vengono considerati prodotti farmaceutici per la lotta al tabagismo; in altri due (Grecia e Lituania) più la Cina (il principale produttore) sono vietate.

IL ROSMARINO STIMOLA LA MEMORIA

Il semplice aroma di una pianta aromatica come il rosmarino potrebbe operare diversi benefici a livello mentale e della memoria. Un concetto già sostenuto dall'**Aromaterapia**, la tecnica di benessere che utilizza appunto gli aromi delle piante, in genere sotto forma di oli essenziali, che sono un vero e proprio concentrato di pianta e aroma.
Uno studio presentato alla BRITISH PSYCHOLOGICAL SOCIETY'S ANNUAL CONFERENCE condotto da Mark Moss e Jemma McCready della Northumbria University, conferma quanto già suggerito da un precedente studio sempre del dottor Moss, in cui si affermava che il rosmarino migliora le prestazioni cognitive e migliora la memoria a lungo termine fino al 15%. I ricercatori hanno coinvolto un gruppo di 66 persone; i partecipanti sono stati suddivisi a caso in due gruppi da 33 e sottoposti a una serie di test sulla memoria, condotti in due diverse stanze: una pervasa dal profumo di rosmarino; l'altra, senza profumo. Tra i diversi test, alcuni prevedevano il trovare oggetti nascosti, ricordare specifici oggetti che avevano visto velocemente e altri test per valutare le funzioni della memoria in genere. I risultati finali hanno mostrato che i partecipanti allo studio appartenenti al gruppo che era stato oggetto dei test nella stanza profumata, hanno ottenuto risultati migliori nei compiti circa la memoria a lungo termine e prospettica, rispetto a quelli che erano stati portati nella stanza senza aroma. "Abbiamo voluto congegnare la nostra precedente ricerca che indicava come l'aroma del rosmarino migliorasse la memoria a lungo termine e il calcolo mentale", ha spiegato Moss nel comunicato Northumbria. Il team di ricerca si è concentrato in particolare sulla memoria prospettica, cioè la capacità di ricordare eventi che si verificheranno in futuro e di ricordarsi di completare le attività in determinati momenti. "Questo è fondamentale per le attività quotidiane", ha proseguito Moss.
"Per esempio, quando qualcuno ha bisogno di ricordarsi di spedire un biglietto d'auguri o di prendere le medicine in un momento particolare". Questi risultati potrebbero avere utili implicazioni per il trattamento di soggetti con deficit di memoria, ha aggiunto Jemma McCready.

Fonte: *Sanitànews aprile 2013* **http://bit.ly/18W1wHa**

UNA PROVVIDENZIALE INTUIZIONE...

di Anna Polidoro

Salve a tutti. Mi chiamo Anna, ho 51 anni, vi scrivo da Pescara e vorrei raccontare la mia storia.
Tutto è cominciato verso la fine dell'estate 2010: affanno e difficoltà a compiere sforzi anche minimi, come ad esempio salire le scale. A gennaio 2011 ebbi anche una sincope ed è questo che mi ha spinto a cercare l'aiuto di una cardiologa, la quale intuì subito che c'era qualcosa di strano, ma non riescì a spiegarsi cosa fosse. Iniziò così la mia trafila tra visite presso cardiochirurghi ed esami vari, riscontrando un rigurgito alla valvola tricuspide. Iniziai a prendere varie medicine, tra cui la digitale, e si profilò all'orizzonte un possibile intervento al cuore per sostituire la valvola. Purtroppo le medicine si rivelarono sbagliate in quanto, una volta iniziata la cura, cominciarono a peggiorare le mie condizioni di salute: inizi a gonfiarmi arrivando a pesare 17 kg in più. Facevo fatica a camminare, ad andare in ufficio, a eseguire le faccende domestiche e a dormire sdraiata. La mia cardiologa tramite internet scoprì che a Bologna esisteva un centro di eccellenza cuore-polmoni. Prenotai quindi un day-hospital e, una volta lì, il Prof. Galiè mi ricoverò d'urgenza. Restai in ospedale 15 giorni e dopo vari e accurati esami la diagnosi fu la seguente: cuore polmonare cronico tromboembolico. Grazie alle cure dello staff del Prof. Galiè sono tornata a pesare 48 kg e con le medicine che mi hanno dato sono tornata ad avere una vita quasi normale, allontanando per il momento l'intervento di tromboendoarterectomia e migliorando sempre più ai controlli costanti a cui mi sottopongono. Attualmente sono in terapia con Tracleer e Revatio, oltre agli anticoagulanti, ai diuretici e all'ossigenoterapia durante la notte.
Ringrazio il Prof. Galiè che è stato come un padre per me e mi ha regalato una seconda possibilità di vita, tutto il personale del padiglione 21 che è stato speciale per me e soprattutto mio figlio Daniele che mi è stato sempre vicino in questi mesi e mi ha dato la forza per ricominciare. Ringrazio inoltre tutti voi del forum per avermi tenuto compagnia con le vostre storie che ho letto, anche se non ero ancora registrata. Oggi ho deciso di raccontare la mia storia per entrare a far parte di questa meravigliosa famiglia, ciao a tutti!

> Ringrazio tutti voi del forum per avermi tenuto compagnia con le vostre storie...

PS. Dalla mia malattia mio figlio ha saputo cogliere il lato positivo. Dopo avermi seguito in tutti i miei viaggi a Bologna si è appassionato alla medicina e si è iscritto al corso di laurea di tecnico perfusionista, mettendoci tanta passione e tanto amore verso le persone che soffrono ogni giorno, riportando ottimi risultati. Tutto questo mi rende molto felice e mi permette di affrontare la malattia con maggior serenità!

SCHEDA TECNICA

Il **bosentan/Tracleer** appartiene alla nuova generazione di farmaci specifici per l'IAP; essi mirano a contrastare gli effetti negativi dell'endotelina ET-1 (vaso-costrizione e proliferazione delle cellule) nella circolazione polmonare impedendo il legame con i propri recettori. Questi farmaci sono detti infatti "antagonisti recettoriali dell'endotelina" o "ERA" dal termine inglese). È un farmaco per via orale che viene somministrato due volte al giorno. Per tutti gli ERA vi è l'indicazione di effettuare mensilmente il dosaggio degli enzimi epatici.
Il **sildenafil/Revatio** appartiene alla classe di farmaci detti "inibitori della fosfodiesterasi quinta (PDE5)". Il PDE5 è un enzima coinvolto nel metabolismo dell'ossido nitrico. L'inibizione di questi enzimi potenzia gli effetti vascolari positivi dell'ossido nitrico (vasodilatazione e inibizione della proliferazione cellulare). Il sildenafil/Revatio è un farmaco orale che viene somministrato tre volte al giorno.
L'**ossigenoterapia** è indicata solo in un numero relativamente ristretto di pazienti affetti da IAP. L'ipossiemia (ridotta concentrazione di ossigeno nel sangue) a riposo è in genere di grado lieve. Nella maggior parte dei casi quindi la somministrazione cronica di ossigeno non determinerebbe benefici sostanziali e si ritiene che sia indicata solo quando è in grado di mantenere la saturazione arteriosa in ossigeno al di sopra del 90%. La somministrazione di ossigeno richiede piccoli serbatoi portatili detti *stroller* collegati a una mascherina o a "occhialini nasali". Gli *stroller* permettono ai pazienti di uscire di casa e muoversi liberamente e hanno un'autonomia di alcune ore (a seconda del volume).

LA MIA "SECONDA VITA"...

di Pier Mario Narduzzi

Mi chiamo Pier Mario Narduzzi, ho 49 anni e abito in Monte Romano, un piccolo paese in provincia di Viterbo.
Nella mia vita passata non ho mai avuto particolari problemi di salute fino al giugno del 2008, quando improvvisamente ho cominciato ad avvertire affanno, affaticamento, incapacità a svolgere qualsiasi tipo di sforzo fisico; anche salire le scale era diventata un'impresa.
Inizialmente ho pensato che questa condizione fosse dovuta allo stress legato ai ritmi di lavoro, agli impegni familiari ecc. Tuttavia con il passare dei giorni, la situazione non migliorava; perciò ho pensato di rivolgermi al mio medico curante, che mi ha prescritto una RX polmonare d'urgenza. Dalla radiografia è emersa una presunta polmonite bilaterale.
Sono stato per questo immediatamente portato al pronto soccorso dell'Ospedale Belcolle di Viterbo, dove sono stato ricoverato nel reparto di malattie infettive e sottoposto a cure antibiotiche e a dosaggi di cortisone, che tuttavia non hanno prodotto gli effetti positivi sperati; infatti la situazione anzichè migliorare, peggiorava. Era già trascorso quasi un mese dal mio ricovero e io continuavo a stare malissimo, non riuscivo più neanche ad andare in bagno e a lavarmi autonomamente.

> Inizialmente ho pensato che questa condizione fosse dovuta allo stress legato ai ritmi di lavoro, agli impegni familiari...

Dopo una serie interminabile di ricerche ed esami è stata diagnosticata una sindrome da anticorpi antifosfolipidi, una malattia autoimmune che determina un eccessivo livello di coagulazione del sangue (nel 2007, circa un anno prima del ricovero, avevo avuto una trombosi venosa profonda dell'arto inferiore destro, curata con eparina, ma di cui non avevo mai approfondito le cause).
Con questa diagnosi, sono stato trasferito all'Ospedale Morgani-Pierantoni di Forlì presso il reparto di Pneumologia diretto dal Prof. Poletti, nel quale è stata confermata la diagnosi dell'Ospedale di Viterbo, ma in cui, per la prima volta mi è stata diagnosticata un'embolia polmonare (quella che in prima analisi sembrava un polmonite bilaterale), sono stato sottoposto a cure anticoagulanti con Eparina e a ossigenoterapia per 24 ore al giorno.
I dottori non ci davano grosse speranze di recupero e non vedevano cure possibili per la malattia. Nonostante ciò il Prof. Poletti ha consigliato a me e alla mia famiglia di rivolgerci all'Ospedale S. Orsola-Malpighi di Bologna, nel reparto di Cardiologia in cui operano il Prof. Nazzareno Galiè e il suo staff, perché considerato a livello europeo un reparto all'avanguardia nella cura dell'ipertensione arteriosa polmonare.
È stato fissato un appuntamento con il Prof. Galiè che mi ha visitato ed ha fissato la data per un ricovero programmato, dove sono stato sottoposto a vari esami. Nel frattempo per poter migliorare la mia capacità respiratoria mi è stato prescritto il Revatio, un vaso-dilatatore.
Dagli accertamenti effettuati, tra cui l'angiografia, mi è stata comunicata dal Prof. Galiè e dal Dott. Palazzini l'eventualità di poter essere sottoposto a intervento di endoarterectomia polmonare per poter rimuovere chirurgicamente gli emboli che causavano l'ostruzione meccanica delle arterie polmonari. Io, pur consapevole dei rischi di un intervento così delicato, ho accettato immediatamente, perchè per la prima volta avevo una grande opportunità per migliorare le mie condizioni di salute.
Sono stato operato nel Marzo del 2009, nel reparto di Cardiochirurgia dell'Ospedale S. Orsola-Malpighi, dal Dott. Mikus. Ho trascorso il periodo post-operatorio prima in terapia intensiva, in seguito in terapia semi-intensiva, dove sono stato assistito da tutto il personale medico e infermieristico con amore, pazienza, ma soprattutto con grande professionalità. Io e la mia famiglia non finiremo mai di ringraziarli tutti perchè ci

SCHEDA TECNICA

La **tromboendoarterectomia polmonare** è un intervento cardiochirurgico che può essere effettuato in una particolare forma di IP chiamata cuore polmonare cronico tromboembolico (CPCTE) che costituisce la Classe 4 della classificazione diagnostica OMS dell'IP. In questi casi l'IP è dovuta alla ostruzione meccanica del circolo polmonare da parte di trombi organizzati che rappresentano l'evoluzione fibro-trombotica di emboli provenienti dal distretto venoso sistemico che si sono progressivamente accumulati nel circolo polmonare. Per identificare i pazienti che sono idonei a questo intervento sono necessari alcuni esami specifici come la TC toracica con mezzo di contrasto e l'angiografia polmonare tradizionale. Tali indagini consentono di definire con precisione la sede e l'estensione delle lesioni ostruttive permettendo la distinzione dei casi di CPCTE in forme prossimali o distali, fondamentale per stabilire l'indicazione all'intervento di tromboendoarterectomia polmonare.

LO SPAZIO DEI SOCI

LE VOSTRE STORIE

hanno restituito una seconda vita; quando dopo l'operazione e la riabilitazione mi è stata comunicata la sospensione dell'ossigenoterapia, ero incredulo e non mi sembrava possibile!
Oggi sto abbastanza bene, sono in terapia anticoagulante con Coumadin, conduco una vita normale, mi sottopongo volentieri ai controlli periodici perchè so di essere in buone mani. Ormai mi sento di far parte di una grande famiglia perchè conosco tutti, dal personale medico a quello infermieristico, con il quale scherzo spesso sul mio "fisico scultoreo".
Quest'esperienza ci ha insegnato che il periodo peggiore nell'insorgenza della malattia è quando non si ha una diagnosi certa, per cui si brancola nel buio e non si riesce a vedere una via d'uscita al problema. Una volta che si conosce e ci si affida alle professionalità giuste, si riesce ad affrontarla e a conviverci. Io mi ritengo fortunato perchè il caso della vita ha voluto che arrivassi presso questo centro in tempi relativamente brevi, per cui ho ricevuto la giusta assistenza da parte di personale qualificato al tipo di problema.
I nostri ringraziamenti, vanno anche alla Signora Marzia Predieri - che ci ha più volte sollecitati a scrivere la nostra esperienza - che con spirito di sacrificio e grande generosità si dedica alla promulgazione delle iniziative di AIPI, con lo scopo di far conoscere l'ipertensione arteriosa polmonare, una malattia a molti sconosciuta, anche in ambito medico.

> Il periodo peggiore è quando non si ha una diagnosi certa e non si riesce a vedere una via d'uscita al problema.

UFFICIALMENTE GUARITA!

Queste sono le notizie che ci allargano il cuore, leggiamo quello che Claudia ci scrive ora e quello che ci raccontava all'inizio del 2012...

Ciao a tutti, come vi va? Il 10 giugno 2013 al padiglione 14 dopo 638 metri in 6 minuti mi hanno dichiarato ufficiamente guarita! Io ho risposto al Dott. Palazzini "Da qui non me ne vado...", nel senso che per sempre sarò legata all'équipe del Prof. Galiè alla Dott.ssa Manes e via di seguito. Mi hanno salvato la vita e me l'hanno ridata. Preferisco fare due ore di treno e raggiungere sempre Bologna. Non ho mai incontrato nessuno di voi ai controlli, ma solo la signora Marzia, che persona squisita... Un giorno forse incontrerò qualcuno di voi che mi ha tenuto compagnia sul forum AIPI, quando ne avevo bisogno ed ero disperata. Sarò sempre, per quanto mi è possibile, a vostra disposizione se avrete bisogno di aiuto, di piccoli consigli e di un sostegno morale. A presto... anche se per lavoro forse dovrò partire per l'Iran e questo mi spaventa... ma si va avanti... Un immenso abbraccio e a presto!
Claudia64

Mentre nel 2012...
Tutto è iniziato il 19 gennaio di quest'anno. Mi hanno diagnosticato l'ipertensione arteriosa polmonare e a Bologna, a marzo, mi hanno salvato la vita. Il mio utero, secondo il Prof. Galiè produceva trombi in continuazione e così la mia arteria polmonare si è riempita di emboli che purtroppo non se ne sono andati con il Coumadin. Ma non importa. Venerdì ho fatto l'ultimo controllo e sono migliorata molto ma... a giorni sono in attesa della data per l'intervento di tromboendoarterectomia polmonare a Bologna. So che il Prof. Galiè è una persona eccezionale, anche il Dott. Palazzini. Tutti mi fanno coraggio dicendo che sono in condizioni ottime per affrontare l'intervento... ma è lungo... Quando sono entrata nel mondo dell'ipertensione polmonare ero in classe III, venerdì mi hanno detto che sono passata in classe II, mi hanno detto che guarirò. Sono i mesi più lunghi della mia vita. Ho fatto tutto quello che mi hanno detto di fare: sono, anzi ero, una persona attivissima, nel senso che, come tanti, lavoravo 10 ore al giorno: ora mi è caduto il mondo addosso, ma devo farcela... certo che questo intervento non mi fa dormire... speriamo!

PS. ***Claudia ha sofferto della forma tromboembolica di IP ed è stata sottoposta con successo a intervento di tromboendoarterectomia polmonare (vedi scheda tecnica a pag. 11).***

MI DICONO: "C'È QUALCOSA CHE NON VA!"

di Agnes Birungi

Tutto iniziò nel 2008. Non mi sentivo bene, facevo fatica a fare tutto, a camminare, non parliamo di fare le scale... anche se in casa le dovevo fare per forza. Non riuscivo a sollevare la scopa per pulire i pavimenti. Però mi vestivo da sola e facevo da mangiare. Avevo dolori al petto. Ringrazio mio marito per avermi sempre aiutato durante questo brutto periodo.
Gli esami medici che mi prescrivevano, secondo i medici andavano bene, quindi concludevano che ero "solo obesa".
Continuavo ad andare al pronto soccorso. Il mio medico di base mi prescriveva pastiglie per abbassare la pressione, quella che si prova al braccio, per intendersi, avevo spesso mal di testa. Allora mi cambiava pastiglie, ma io non miglioravo. Anzi si mostrava infastidito per il fatto che spesso mi recassi da lui. Decisi allora di cambiare il medico di base e la nuova dottoressa mi mandò dal cardiologo. Dopo un'ecocardiogramma e una visita specialistica, mi risposero che ero semplicemente obesa. Ma io vedevo persone più grasse di me camminare tranquillamente e a non doversi fermare per respirare come facevo io. Quindi non era quella la risposta giusta. Intanto il tempo, gli anni passavano e io non miglioravo.
Un giorno mentre ero al lavoro come badante, mi sono sentita svenire. Una volta a casa, ho chiesto a mio marito di portarmi al Pronto Soccorso. Qui mi hanno subito detto che non avevano un centro cardiologico e hanno richiesto una visita urgente che ho fatto al più presto assieme a un altro eco-cardiogramma. La risposta è stata: "C'è qualcosa che non va, forse un'embolia polmonare". A quel punto mi hanno inviato all'ospedale di Legnago dove sono rimasta ricoverata per tre settimane. Mi hanno fatto tutti gli esami che ritenevano utili, avanzando il sospetto di Ipertensione Arteriosa Polmonare.
Alla dimissione il sospetto si è trasformato in certezza e mi hanno prescritto un farmaco specifico per la IAP. La Dott.ssa Guarise che mi ha seguito in ospedale e che desidero ringraziare, ha ritenuto però utile una visita all'ospedale S. Orsola-Malpighi dove mi ha detto esserci un centro altamente specializzato. Ha telefonato personalmente e il ricovero è stato programmato a Bologna per il marzo 2011. Sono rimasta ricoverata due settimane, durante le quali mi hanno fatto di tutto. Qui ho conosciuto il Prof. Galiè e la Dott.ssa Manes che ringrazio infinitamente.

> ... mi hanno trovato *responder* e questa è stata una gran bella notizia, rispondevo bene alle cure!

Dopo i loro esami più mirati e più specifici, mi hanno trovato *responder* (vedi scheda tecnica a lato) e questa è stata una gran bella notizia, rispondevo bene alle cure! Mi hanno modificato la terapia, ora sta prendendo l'Adalat (un calcioantagonista) un diuretico e l'anticoagulante. Con le cure più indicate al mio caso sto molto molto meglio, e vado a Bologna ogni 6 mesi - da sola - per i miei controlli. Questo mi pare un gran successo, mi sento un'altra persona.
Quando si è convinti che qualcosa non va, bisogna insistere, come ho fatto io, andare avanti, non accontentarsi o rassegnarsi a risultati che non risolvono nulla, anzi a volte peggiorano le condizioni di vita. Avevo ragione io! Ringrazio di cuore la dottoressa di Legnago che mi ha indirizzato al S. Orsola-Malpighi e naturalmente tutti a Bologna, dove mi hanno rimesso in piedi!

SCHEDA TECNICA

Responder: Nel corso del primo cateterismo cardiaco, viene di solito effettuato il cosiddetto test acuto di vasoreattività polmonare. Durante il monitoraggio emodinamico viene somministrato al paziente per via inalatoria ossido nitrico che è un potente vasodilatatore polmonare, al fine di identificare i pazienti che presentano una residua capacità di vasodilatazione polmonare. Questi soggetti, che vengono definiti responder, sono circa il 10%. Il test ha un risvolto pratico molto importante in quanto i pazienti responder vengono trattati in cronico con farmaci molto semplici e molto efficaci: i calcioantagonisti.

I **calcioantagonisti** sono sostanze con un forte effetto vasodilatatore. Il tentativo di ridurre le resistenze arteriose polmonari con farmaci vasodilatatori è stato una delle prime strategie terapeutiche nei pazienti con IAP; ma solo con i farmaci calcioantagonisti si è riusciti a dimostrare un convincente beneficio clinico per i pazienti. Questo beneficio esiste però solo per i pazienti con IAP che rispondono positivamente (*responder*) al test di vasoreattività polmonare che viene eseguito nel corso del cateterismo cardiaco. Si valuta che circa il 10% dei pazienti sottoposti al test di vasoreattività risponde positivamente ed è assolutamente sconsigliata la somministrazione di tali farmaci nei soggetti *non responder* per i possibili effetti sfavorevoli. I farmaci calcioantagonisti più usati sono la nifedipina e il diltiazem, entrambi per somministrazione orale.

LA MIA STORIA IP NASCE NEL 2000...

di Morena S.

Mi chiamo Morena, ho 41 anni e una figlia di 8. È per me che scrivo, e voglio andare fino in fondo in questo racconto della mia storia, semplice e complessa come tutte le storie. In questo momento (gennaio 2013) pare che nulla abbia importanza: è solo una trappola del mio essere neutrale, perché in realtà è tutto importantissimo.

La mia storia IP nasce nel 2000. In verità va ben oltre a quell'anno, in quanto nel 1991 fui contagiata dal mio compagno del virus HIV. Non me lo aveva dichiarato, nonostante lo sapesse. Anche questo ha poca importanza, dal momento che io credo che la propria vita abbia un percorso già segnato, al quale inevitabilmente non ci si possa sottrarre. Col trascorrere degli anni iniziarono a venirmi numerose infezioni polmonari, polmoniti, pleuriti. Nel 2004 ebbi una carenza gravissima di ossigeno, alla quale scampai per miracolo. Lì decisi di sposarmi e poco tempo dopo rimasi gravida e poi nacque il mio angelo custode, mia figlia. Da quel dì non ebbi più polmoniti o altri disturbi, se non una meningite batterica dalla quale uscii, ancora una volta, come miracolata.

Nel 2006 iniziai a stare sempre male. Un male insolito, strano, difficilissimo da spiegare, in quanto mutava ogni giorno. Dimagrivo a vista d'occhio, mi venivano febbri altissime, non ero più io, in me c'era qualcosa di anomalo, lo percepivo. I miei esami andavano bene, non vi era spiegazione. Mi addormentavo, avevo sempre sonno e mi dovevo appoggiare ai mobili per stare in piedi. Iniziai a fare tutti i tipi di esami possibili e immaginabili. Mi recai a fare una visita nell'Ospedale Privato Villa Igea. Lì arrivò un medico molto anziano, un cardiologo in pensione che aveva lasciato il pubblico per lavorare nel privato. Mi fece un ECG, qualche domanda sulla mia salute. Mi chiese: "Signora, ha mai fatto un'ecografia al cuore?" Io semplicemente gli risposi: "No, non so! Perché?" Lui molto pacatamente e in modo tranquillo mi disse: "Sono dell'idea che il paziente non debba sempre sapere tutto, chiamo il suo medico del reparto infettivi". Mi recai da quel medico, il quale tranquillo come sempre mi prescrisse un'ecografia al cuore, dicendomi: non preoccuparti, lui presume che tu abbia l'ipertensione arteriosa polmonare, ma vedrai che non è così.

> Con questa cura sto bene, molto bene, anche se non sono più quella di prima...

Subito feci l'ecografia. Il medico ecografo mi disse: "Signora, lei ha un problema serio". Ritornai al reparto infettivi. Il medico mi spiegò che l'ipertensione arteriosa polmonare poteva essere correlata all'infezione HIV, che esistevano altri casi come il mio e che il medico che mi aveva visto a Forlì era uno specialista in quel campo. Mi inviarono però subito a Bologna, dove mi dissero che c'era uno dei primi centri al mondo di altissima specializzazione.

Non mi rendevo ancora conto della gravità della mia situazione, dormivo spesso in quanto sentivo sempre il bisogno di dormire. Mi recai quindi a Bologna dal Prof. Nazzareno Galiè e dopo varie visite al Day Hospital, mi venne confermata la diagnosi di ipertensione polmonare e prescritto il Revatio. Oggi con questa cura sto bene, molto bene, anche se non sono più quella di prima. All'epoca non vi erano tante possibilità per migliorare la mia situazione, mi sentivo oppressa da un grande peso ed ero entrata in uno stato di incertezza e di dubbi, che solo l'amore per mia figlia mi ha fatto superare.

> Oggi sono una persona più forte e più saggia...

Oggi sono una persona più forte, più saggia, ho dimenticato il trauma di quando ho preso per la prima volta contatto con la nostra Presidente Pisana Ferrari, che ringrazio, la quale mi ha dato alcune informazioni e mi ha raccontato che lei era guarita grazie al trapianto.

Ringrazio il Prof. Cornacchia, cardiologo di Forlì, che ha scoperto la malattia. Ringrazio il Dott. Albertini, infettivologo di Faenza (in provincia di Ravenna), il quale mi ha sempre seguita, aiutata moralmente e che ha trovato oggi una cura compatibile col Revatio. Continuo a migliorare. Ringrazio il

SCHEDA TECNICA

Sildenafil/Revatio, vedi pagina 10.

Prof. Galiè che mi ha ridato la vita. Ringrazio la Dott.ssa Manes che dice sempre che una brutta verità al posto di una bella illusione fa sempre riflettere. Ringrazio il Dott. Palazzini che mi assiste e mi esorta a smettere di fumare. Ringrazio tutte le infermiere, segretarie e tutto lo staff del Reparto IAP dell'Ospedale S. Orsola-Malpighi di Bologna. Ringrazio la signora Marzia Predieri la quale è sempre pronta e presente e per avermi dato la possibilità di raccontarmi. Ringrazio tutti voi!

LE VOSTRE STORIE POSSONO SALVARE UNA VITA!

Grazie a tutti! La redazione riceve di continuo nuove storie, tutte belle, commoventi, interessanti. Le vostre esperienze rappresentano un preziosissimo e insostituibile contributo per tutti. I sintomi che descrivete possono infatti corrispondere a quelli di coloro che cercano in internet e non sanno di essere affetti dalla malattia!

Le storie IP sono pubblicate su AIPI*news*, dove riprendiamo anche i post più interessanti che voi pubblicate su Facebook o sul Forum AIPI. Salvo diversa vostra indicazione, il notiziario con i vostri interventi viene messo online, per garantire un'ampia diffusione (potrebbero essere anche pubblicati in occasioni successive). Quindi, se per qualunque motivo non avete piacere che il vostro nome possa comparire online, tramite i motori di ricerca, collegato all'ipertensione arteriosa polmonare, fatecelo presente e noi pubblicheremo la vostra storia solo con l'iniziale del vostro cognome.

Tutti i pazienti che inviano la loro storia, dovranno compilare e inviare anche **un'autorizzazione alla pubblicazione**, che potrete richiedere direttamente alla Redazione scrivendo a ***redazione@aipiitalia.it***

Si fa presente che, per fini editoriali, le storie inviate potrebbero essere oggetto di revisioni e/o sintesi, nel pieno e completo rispetto del senso del racconto proposto.

Tutti i contributi per il prossimo numero di agosto-ottobre 2013 dovranno pervenire alla redazione entro il 20 di settembre: *redazione@aipiitalia.it*

Se preferite essere contattati telefonicamente, per raccontarci la vostra storia, comunicatelo allo stesso indirizzo mail, con il vostro numero di telefono e la disponibilità per il contatto.

Grazie a tutti!

La Redazione AIPInews

LA PRIMA COMUNIONE DI ELISA NEL RICORDO DELLA MAMMA CLAUDIA

AIPI
ASSOCIAZIONE IPERTENSIONE POLMONARE ITALIANA ONLUS

Roma, 4 Maggio 2013

Aipi *Associazione Ipertensione Polmonare Italiana Onlus*
Ringrazia di cuore per il sostegno alle attività di aiuto ai pazienti derivante dalla somma ricevuta in occasione della
Prima Comunione di Elisa

in memoria della mamma Claudia

Salve Sig.ra Marzia
non so se ha ancora memoria di me, ma sicuramente ricorderà il caso di mia moglie Claudia con sindrome veno occlusiva (la peggiore nella già tragica panoramica dell'ipertensione arteriosa polmonare) che ci ha lasciati ad ottobre del 2009; l'incontro con Lei è custodito in me con molto affetto, comunque sono qui a scriverle perchè in occasione della Prima Comunione di Elisa, la maggiore delle due figlie che Claudia mi ha lasciato, ho pensato di devolvere l'importo destinato alle bomboniere all'Associazione e mi chiedevo se ci fosse la possibilità da parte vostra di realizzare una sorta di attestazione (ovviamente senza importo) personalizzata a nome di Claudia, da utilizzare appunto come ricordo della giornata. Colgo l'occasione per salutarLa con affetto, ringraziandoLa per l'attenzione.

Giuseppe L.

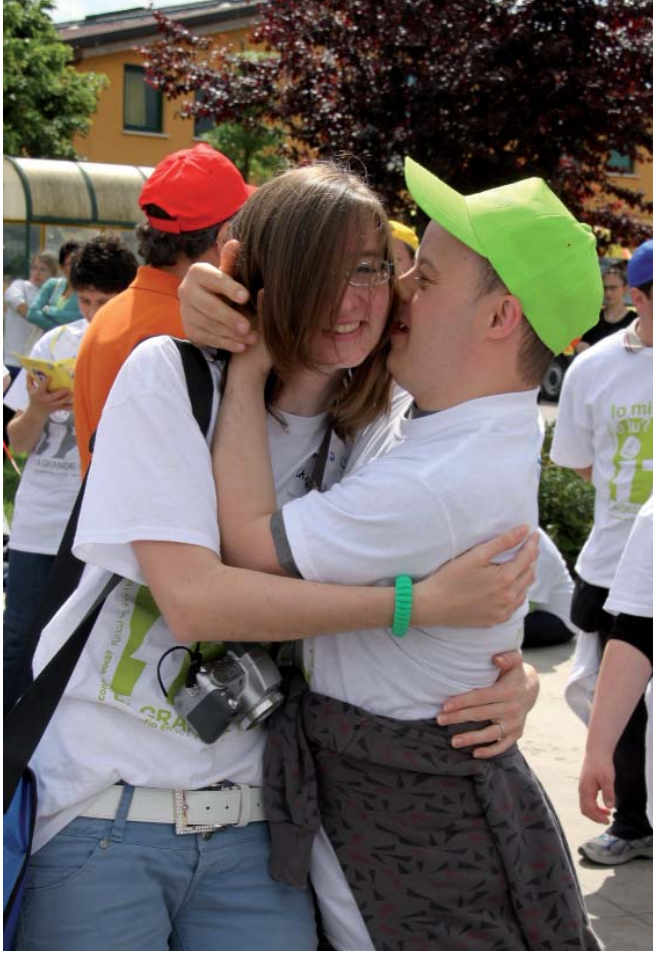
IL PROGETTO "LA GRANDE SFIDA"

di Gabriele Valentini

Il Progetto "La Grande Sfida - Handicap & Sport" è un'organizzazione sportiva senza scopo di lucro, promossa dal Centro Sportivo Italiano (CSI) della provincia di Verona, che sostiene attività sportive integrate con persone con deficit cognitivo-attentivo di vario livello.
Questa avvincente avventura nasce nel 1988 con un corso per operatori sportivi patrocinato dall'Assessorato allo Sport e dal Settore Sociale dell'ULSS 20, col sostegno dell'Associazione Nazionale Famiglie di Persone con Disabilità Intellettiva e/o Relazionale (ANFFAS) e la collaborazione di altre associazioni per disabili.
A partire dagli anni '90 si amplia, diffondendosi capillarmente sull'intero territorio e coinvolgendo sostanzialmente gran parte della provincia veronese.
Il Progetto ha una duplice basilare finalità: una è **l'integrazione della persona con disabilità nel tessuto sociale**, utilizzando lo sport nel tempo libero come strumento di crescita e di valorizzazione delle capacità che rendono ogni persona unica e irripetibile; l'altra è data da **sensibilizzazione e conseguente formazione della comunità affinché possa farsi carico della possibile riduzione dell'handicap** attraverso un coinvolgimento diretto nel gioco e nello sport, dai quali scaturiscono nuove occasioni di conoscenza reciproca.
L'attività del sabato è diversificata secondo la conformazione dei gruppi e le capacità (non le incapacità) dei singoli utenti: di carattere ludico-motorio-sportiva, comprendendo giochi adeguatamente destrutturati ("animazione") e giochi propedeutici alla pratica polisportiva adattata. Gli utenti sono suddivisi in gruppi territoriali seguiti da uno staff di operatori qualificati coadiuvati da volontari e tirocinanti, di fatto realizzando già in palestra un primo processo di integrazione.
A ciò si aggiungono i corsi infrasettimanali, mirati a sviluppare le capacità fisiche, relazionali e di autonomia del ragazzo, affinché possa esprimersi attraverso i propri mezzi in un contesto mono-sportivo, partecipando nel corso della stagione a tornei e gare integrate. Con questi allenamenti specifici s'intende dare la possibilità ai ragazzi di praticare, anche durante la settimana, il loro sport preferito.
Da alcuni anni sono stati allacciati significativi rapporti di incontro e conoscenza con alcune società sportive di quartiere. Ciò ha permesso l'inserimento di alcuni atleti in gruppi esistenti nella loro zona di residenza, con l'obiettivo dell'integrazione e l'attivazione di reti relazionali che possono migliorare, attraverso l'apprendimento di nuove abilità, il livello di autostima e aumentare il grado di autonomia nella gestione del tempo libero da parte dei ragazzi. Parallelamente si offre l'opportunità al gruppo/squadra di migliorare la qualità dei rapporti e il livello delle prestazioni, accettando il deficit della persona. Attualmente questi gruppi sviluppano il gioco del calcio, della pallacanestro, del nuoto, delle bocce e la danza... per gli "spiriti

artistici". Si organizzano alcuni eventi speciali quali il pranzo comunitario di Natale, l'uscita sulla neve in inverno e in primavera con canoe, barche a motore e a vela sul lago di Garda, con la festa finale pomeridiana in discoteca.
Periodicamente si attivano corsi di formazione di nuovi operatori socio-sportivi (qualifica OSP) e l'aggiornamento *in itinere* di quelli già attivati, in collaborazione con la Provincia, enti e altre associazioni quali l'Università degli Studi di Verona e l'Associazione Genitori Bambini Down.
Essendo il CSI innanzi tutto un ente di volontariato, le porte del progetto **"Handicap & Sport"** sono aperte a qualsiasi tipo di disponibilità da parte di chi volesse dedicare tempo e forze ai ragazzi e permetterne l'integrazione nel modo più semplice e divertente.
I volontari vengono quindi coinvolti attraverso incontri di sensibilizzazione con esperti e scambio di informazioni e suggerimenti con gli operatori qualificati.
Il progetto è da anni in contatto con le realtà scolastiche (istituti di studio superiori) e convenzionato con l'università per l'attivazione dei tirocinanti, che hanno la possibilità di completare la loro formazione mettendo in pratica quanto studiato sui libri in un percorso di integrazione del diversamente abile nello sport e nel tempo libero, con la possibilità anche di mettere in gioco le proprie risorse e la propria sensibilità ed eventualmente di proseguire l'esperienza in modo attivo e responsabile.
Altre risorse importanti provengono dal Servizio Civile Nazionale e da altre realtà locali (gruppo scout, adolescenti...).
Nel mese di maggio si svolge **"La Grande Sfida International"**: una manifestazione internazionale di arte, cultura, sport e incontro con persone con disabilità, che diventano protagonisti del proprio tempo "occupando" i luoghi significativi della città.
Ecco l'intervista al responsabile del progetto, Roberto Nicolis in occasione dell'edizione di quest'anno che ha avuto uno slogan molto esplicito: **"Sei felice?"**.

Carissimi Amici, sono già trascorsi 18 anni da quando, seguendo "un sogno che sostiene l'utopia", abbiamo dato vita alla Grande Sfida, creando un'occasione di incontro tra le persone con disabilità e la città. Da allora alcune cose sono cambiate, forse anche grazie al nostro piccolo contributo, gocce nel mare delle realtà e associazioni che operano per la promozione umana e sociale. La Grande Sfida International è… far incontrare le persone nei luoghi simbolici della società: le strade, le piazze, i teatri, i cinema, le scuole, le parrocchie, le associazioni.



Com'è nata?
È nata nel 1996, all'interno del progetto **"Handicap e Sport"** del CSI, che incontra ogni settimana oltre 490 persone con disabilità, dal desiderio di scambiare esperienze di sport e gioco con i CSI di Ferrara, Tortona e Brescia. Nel corso degli anni ha coinvolto oltre un centinaio di realtà nazionali e internazionali.

Quali obiettivi si prefigge?
Innanzitutto far incontrare le persone nei luoghi di vita, generando relazioni di reciprocità. Poi dare un contributo culturale lavorando per una società che accoglie. Valorizzare, attraverso lo sport la partecipazione di tutti. Incontrare "altri mondi" condividendo le passioni. Abilitare tutti alla relazione, non riabilitare qualcuno. Contribuire ad abbattere le barriere architettoniche, culturali e spirituali.

Cosa fate?
Utilizziamo il lavoro, lo sport, il gioco, l'arte (cinema, teatro, danza, musica), la cultura e la dimensione spirituale come occasione di incontro.

IMPEGNO NEL SOCIALE

Un po' di numeri: quante persone sono coinvolte?

La Grande Sfida ha toccato fino ad oggi 53 Comuni della Provincia di Verona. Ogni anno lavoriamo in rete con oltre 20 Istituti Superiori e 20 Istituti Comprensivi e Scuole per l'Infanzia con percorsi tematici. Nel 2012 abbiamo coinvolto oltre 320 realtà. Collaborano attivamente centinaia di volontari. In ogni paese coinvolgiamo almeno 25-30 realtà associative. Sono circa 50 i Centri Diurni che aderiscono.

Quali sono i luoghi simbolici?

Essere presenti in piazza - il simbolo, della storia e punto di incontro della città - significa non nascondere chi è diversamente abile in qualche luogo protetto, ma incontrare la gente, condividere la possibilità di esprimere sé stessi e le proprie abilità nello sport, come nel gioco, al di là del limite fisico, psichico e culturale. Essere nelle strade significa collegare fra loro le persone che vivono nella comunità, invitandole, attraverso percorsi di inclusione, a condividere le esperienze. Essere presenti al teatro e al cinema, simboli dell'arte, significa valorizzare le molteplici espressioni della bellezza. Dall'essere presenti nelle scuole e nelle università, può nascere una nuova cultura di comunità basata sull'inclusione e l'accoglienza delle differenze. Essere presenti nei mercati, luoghi di incontro, di scambio, di lavoro e commercio, significa relazionare le capacità creative di ciascuno. Essere presenti in chiesa, luogo di incontro della comunità, è importante perchè a volte si rischia di dimenticare "le pietre scartate".

Parliamo dello slogan di quest'anno: "Sei felice?"

Nell'edizione 2012, "Io mi fido. E tu?", abbiamo posto in evidenza il bisogno diffuso nella nostra società di fiducia, fiducia nella vita, nella gente, nelle istituzioni, in sé stessi...

L'invito è quello a operare per costruire comunità capaci di inclusione. Capaci di sperimentare, nella reciprocità delle relazioni, che abbiamo bisogno gli uni degli altri, soprattutto delle persone più fragili.

"Sei felice?" Da questa domanda che Andrea, uno dei nostri ragazzi, moderno Diogene, pone di frequente ai suoi interlocutori, nasce lo slogan di questa edizione.

Spesso le persone con disabilità sono considerate infelici, sfortunate, icone del deficit e della sofferenza e la loro immagine è associata alla sfortuna, alla malattia, alla sconfitta.

Altre volte invece si parla di loro come dei "sempre-felici" perché inconsapevoli…

Dall'incontro e la condivisione quotidiana con la disabilità nasce la consapevolezza di essere di fronte a persone capaci di convivere con il limite, con il dolore, che spesso riescono a trasformare le difficoltà nel pensiero positivo di chi sa godere delle piccole grandi conquiste.

Da dove scaturisce la felicità? Dal sentirsi accolti, stimati, amati. Dal rapporto di amicizia, dal riconoscimento delle proprie capacità attraverso il lavoro, lo sport, l'arte. Dal sentirsi tutti cittadini.

Tanti di noi si accorgono di essere felici nel momento in cui iniziano ad occuparsi della felicità di chi ci vive accanto, piccole azioni che cambiano l'agire quotidiano aprendo alla speranza. Chi vive relazioni di felicità genera intorno a sé felicità: le persone con disabilità sono generatori di felicità per tutta la comunità!

La quotidiana vicinanza a persone con disabilità psichica e ai loro familiari ci svela, accanto alla fatica ineluttabile del deficit, l'incontro con volti che risplendono, sorrisi luminosi che si spalancano dove ti aspetti il buio, vita che si sprigiona contagiosa, dove ti immagini la fine.

Vorremmo, attraverso La Grande Sfida, dare un contributo culturale che metta in evidenza il valore della presenza delle persone con disabilità come "portatori sani" di felicità.

Spesso le persone con disabilità sono considerate persone da ri-abilitare, da integrare nella comunità… le tante testimonianze raccolte ci dicono che le persone con disabilità, se considerate e valorizzate, divengono soggetti integranti per la comunità, promotori di aggregazione, di cultura della prossimità, della fiducia, che quando è reciproca costruisce la fraternità, elemento essenziale per essere comunità.

A questo punto ci tengo particolarmente a trattare della mia esperienza con questa meravigliosa ed entusiasmante realtà.

Nel 2007 ebbi l'opportunità di disputare una partita di pallacanestro con la mia squadra, incontrando il team de La Grande Sfida di Peschiera del Garda, ospiti nella loro palestra.

Per me prima vera occasione con il mondo delle diverse abilità, del quale conoscevo quindi poco se non nulla.
Tutto si svolse nella massima serenità, dapprima a squadre separate e poi - con l'ausilio di casacche colorate - mescolando i giocatori. Abituato alle gare fin dalla tenera età, fui subito colpito dal clima di coinvolgimento dei ragazzi, senza però quella base di "malizia" (o "cattiveria agonistica") che solitamente caratterizza una partita tra normodotati.
Il gruppo si esprimeva col massimo impegno, ciascuno sulla base delle proprie doti: chi cercava di far canestro, chi si emozionava per un buon passaggio e chi era coinvolto emotivamente nell'incoraggiare i compagni. Fui colpito anche dal comportamento dell'allenatore (Leonardo, proveniente dalla professionale esperienza di allenatore nazionale di minibasket): fermo, deciso, diretto ed esigente. Come un coach tradizionale.
Dimostrando il mio interesse, fui poi contattato a inizio autunno per il corso operatori di imminente inizio. Così per caso (ma non "per caso") mossi i primi passi nel progetto, superando le iniziali timidezze delle lezioni e incontri e poi col tirocinio pratico in palestra a San Pietro in Cariano (nella zona denominata Valpolicella, vicino a casa).
Nella stagione successiva passai quindi al ruolo ben più responsabile di operatore, affiancato da un validissimo gruppo di volontari con i quali poi negli anni - eccetto qualche fisiologico *turnover* - si è costituito un team coeso e veramente produttivo, incrementando la qualità dell'attività e contribuendo a un ambiente di lavoro sereno e divertente per tutti.
Negli anni, fino alla stagione appena conclusa, si è rafforzato il gruppo, la conoscenza coi ragazzi, con le famiglie, le associazioni e le istituzioni (centri diurni, cooperative sociali, assistenti sociali...).
Sono molto interessanti e stimolanti anche le riunioni e gli incontri periodici di raffronto e coordinamento con gli altri operatori, nonché gli aggiornamenti di argomenti anche pratici e utili per lo sviluppo dei giochi in palestra.
In me sbocciano emozioni sempre diverse, che trasmettono carica emotiva, valori autentici e spontanei. Il sorriso dei ragazzi, la ricerca del contatto, la chiacchiera, i saluti affettuosi…

> Tanti di noi si accorgono di essere felici nel momento in cui iniziano ad occuparsi della felicità di chi ci vive accanto...

Ricordo come fosse adesso l'affetto comunicato e trasmesso, in mille modi diversi, allorché rientrai in palestra dopo l'intervento chirurgico al S. Orsola-Malpighi nel dicembre 2011!
Proprio un'esperienza che mi dà tanta serenità, gioia e che mi aiuta senza freni e maschere nell'affrontare con più convinzione, fiducia e ottimismo il cammino della vita.

Per ulteriori informazioni:
http://www.csiverona.it/lagrandesfida
https://www.youtube.com/watch?v=hYmjbDvHEFU
https://www.facebook.com/profile.php?id=1506971864&fref=ts

GRAZIE SELENE!

Un ringraziamento speciale da parte di AIPI a Selene Lungarella, la giovane cantante nostra testimonial: sul retro del suo secondo album, "L'Ora dei Fantasmi", uscito lo scorso 14 maggio in tutta Italia, e sul retro delle cartoline promo, è presente il logo AIPI che lei promuove sempre insieme a quello dell'Associazione Arte e Cultura per i Diritti Umani di Roma, di cui è Ambasciatrice.
Selene sta anche aggiornando il suo sito ufficiale nel quale verrà creata una speciale sezione "Charities" dove sarà presente anche AIPI!

Selene Lungarella

Photo by
Stefano Milaneschi
www.stefanomilaneschi.it

Selene Lungarella veste
22 Maggio by Maria Grazia Severi
www.severimgs.it

Accessori by
Serena Bifolchi by Pizzo Cotto
(ha un sito?)

Hair Styling & Make Up Style
Fanny Sonnati by Shock By Fanny
Foiano Della Chiana (AR)

Progetto Grafico
Mauro Ballotti per Logovolante
Modena

Selene Lungarella Official Site
www.selenelungarella.com

powered by IFIP di Terenzio Lungarella

Management
Riccardo Benini
tel. 059.331355 - 333.7984821
info@riccardobenini.it
www.riccardobenini.it

Comunicazione
P&G Promotion di Pietro Giannetta
tel. 347.2555632 - 392.9064408
pietrogiannetta@yahoo.it - peg.promotion@alice.it

Dedicato a Papà Michele, mia luce, che con Amore mi ha donato la vita...
Dedicato a quell'uomo, che con Tenerezza me l'ha ridonata...
Grazie di cuore a tutta la mia meravigliosa famiglia, sempre presente: a Mamma Sara, alla piccola Sofia, mia gioia di vivere, Azzurra e Terenzio, Damiano, Massimiliano e Haruka; all'insuperabile Zia Carmela, a tutti i miei familiari in Svizzera, Calabria e in giro per il mondo.
Grazie di cuore a tutti coloro che hanno dovuto sopportare le mie chiacchiere, le mie lacrime, i miei sorrisi...
a Paolo Di Claudio, Gessica La Pira, Irene Stirilli e Gianluca Lenti, Elisabetta Vannozzi, Roberto e la piccola Bianca; Carolina Vitolo, Giulia Rossi, Giusy Cardia, Alice Rossi, Floriana Morana, tutto il gruppone di amici dello *Stazione di Montepulciano*, Alessandra Masala, Vanessa Barone, Gabriella Sabatini, Aurelia Franze, Giacomo Del Giudice, Marco Ferrari, Xhensi Topalli, Vittoria Bianchini, Sara Lucaroni, Tiziana La Tegola, Paolo Zoboli, Riccardo Veronesi e Laura, Roberto Porro e Laura, Dylan e Floriana, Maria e Guido Casiroli, Andrea Setsili, Maria Elena Martini per l'*Associazione Arte e Cultura per i Diritti Umani*, Daniele Nardi, Giovanna Fadda e Carlo Vitolo, Anna Tommassini, Leonardo, Edoardo e Maria Letizia Albani, Guido De Maria, Christopher Miani, Maria Giovanna Farina e Francesco Alberoni, Don Wilmo Mosci e la *Parrocchia* di Bettolle.
Grazie ai professionisti che hanno saputo trarre fuori il meglio di me: Luca Bignardi, Pietro Giannetta, Stefano Milaneschi, Francesco Farolfi, Giovanni Benassi, Salvatore Billeci, Maurizio Maggi, Ernesto Paganoni, Francesco Moretti, Claudia Cucca, Fanny Sonnati, Liliana Leo e Jessica Bresciani, Fabio Federici per *DV8*, Carpi, Modena; Sara Druda, Serena Bifolchi per *Pizzo Cotto*, Luca Brunetti, Alessandro Michisanti, Enrico Zuliani, Martino La Cascia, Daniele Gastaldello, Domenico Profeno, Raffaella Liguori, Luca Signorini, Daniele Ianni, Paola Palma, Massimo Luca, Fabio Servillo, Giovanni Rosina, Antonio Mercurio, Anna Quercia e tutta la *SUE*, Marina Pretoriani Della Valle, Francesco e Maria Grazia Severi, Grazia Parisi, Maurizio Marchetti, le ragazze dello *StoreMGS*, Mauro Ballotti, Andrea Ciotti, Luca Occhini, Antonio Lusi, Alessandro Fiorucci.
A Gianluca Frullini per il *Casale del Marchese* di Bettolle e Brando Taccini per il *Teatro Manhattan* di Roma.
Grazie al mio discografico Guido Palma, insostituibile, a Elisa Martini della *TOP RECORDS*, al mio manager Riccardo Benini, unico, e alla sua assistente Elisa.
Ai sorrisi del mio angolo di luce, hai miei fan a quei "fantasmi reali" che colorano le mie pagine e la mia vita...
Grazie allo grande famiglia *AIPI, Associazione Ipertensione Arteriosa Polmonare*, mio cuore, mio respiro.
Grazie a tutti coloro che con Amore e Tenerezza hanno spogliato la mia anima e mi hanno insegnato a camminare solo, senza avere paura.
...con tutto me stesso
Selene

L'ARTE RUPESTRE IN VALCAMONICA

di Gabriele Valentini

Modellata dai ghiacciai, contornata dalle bellezze naturali delle montagne e dal bacino del lago d'Iseo, la Valcamonica si protende a nord di Brescia e si snoda lungo la direttrice che coincide con la biforcazione della lombarda Valtellina a ovest e della trentina Val di Sole a est.

Oggi è conosciuta soprattutto grazie al suo patrimonio di incisioni rupestri, che costituiscono una delle più ampie collezioni di arte preistorica del mondo e sono state il primo "Patrimonio dell'Umanità" riconosciuto dell'UNESCO in Italia nel 1979.

L'UNESCO ha catalogato oltre 140.000 figure, ma nuove ininterrotte scoperte hanno progressivamente aumentato il numero complessivo delle incisioni scolpite sulle pareti rocciose (quindi perennemente esposte agli agenti atmosferici), fino a duecentomila se non trecentomila, concentrate nei comuni di Capo di Ponte, Nadro, Cimbergo e Paspardo.

Enormi superfici di arenaria violacea, levigate dall'azione dei ghiacci, si presentano come millenarie pagine di pietra. Su queste gli antichi abitanti della valle hanno inciso la loro rappresentazione del mondo attraverso immagini tutt'oggi intensamente vive.

Nelle Alpi si affiancano alla Valcamonica altri siti altrettanto noti agli studiosi, come per esempio il Monte Bego sulle Alpi Marittime in Liguria, il Vallese svizzero, la Valtellina e il veronese Monte Baldo.

Nella zona di Capo di Ponte c'è la più alta concentrazione di rocce istoriate della Valcamonica (quasi settanta dei novanta chilometri di tracciato); è per questo che dopo gli studi degli anni '20 e '30, la Soprintendenza archeologica della Lombardia ha istituito nel 1958 il Parco Nazionale di Naquane.

Il percorso parte da 300 metri sul livello del mare e si estende sino a 1.400 metri slm, con qualche punta sporadica intorno ai 2.000.

All'accesso del parco appare isolata e spettacolare la Grande Roccia, con incise oltre 1.000 figure.

Le rocce su cui si registrano elevatissime concentrazioni di segni testimoniano la vita degli antichi Camuni che abitarono queste zone fin da 8.000 anni prima di Cristo, quindi nel Paleolitico fino ad epoche più recenti quali la dominazione romana, medievale e perfino in età storica moderna.

Attraverso il carbonio 14 si è stabilito in modo preciso la cronologia dei graffiti. Il periodo più antico, quello che dall'8.000 arriva fino al 6.000 a.C., è caratterizzato da grandi figure di animali (cervi in particolare), incise in maniera molto semplice con strumenti rudimentali di roccia silicea con segno profondo e regolare.

L'occupazione della valle subiva durante l'inverno un'interruzione: ciò è dimostrato dall'assenza di manifestazioni artistiche parietali (ossia al riparo nelle grotte) che sono invece caratteristiche di una presenza umana costante durante il corso dell'intero anno.

Due furono sostanzialmente le tecniche impiegate: la percussione, prodotta battendo direttamente o indirettamente sulla superficie con strumenti incisori di pietra come la selce o di metallo, e il graffito, ottenuto graffiando le superfici con strumenti appuntiti di pietra o di metallo.

Nel Neolitico, i Camuni iniziarono la pratica dell'agricoltura: è possibile notare questa trasformazione attraverso le testimonianze delle rocce, dove protagonista diventa l'uomo impegnato nelle operazioni quotidiane e nei momenti di culto.

Si notano figure umane con le braccia in alto, la rappresentazione del sole e del cervo, divinità preistoriche, il culto, le cerimonie rituali, l'agricoltura, l'allevamento del bestiame, la fecondazione e la procreazione. A quest'epoca risale il misterioso graffito noto come "l'antico astronauta", ossia una figura che apparentemente indossa un casco spaziale, protagonista di un'avvincente e fantasiosa teoria sull'evoluzione dell'uomo.

Verso il 3.000 a.C. le popolazioni apprendono l'arte della lavorazione dei metalli: compaiono così scene di caccia e di guerra, mentre le rappresentazioni, che prima apparivano statiche, ora assumono un carattere quasi narrativo. Di quest'ultimo periodo sono anche le incisioni con abitazioni, villaggi e mappe, a testimonianza della nuova condizione di stabilità che la civiltà camuna stava assumendo.

L'inizio dell'Eneolitico porta in Valcamonica cambiamenti profondi. Il trasporto (attraverso la scoperta della ruota) facilita le comunicazioni e il commercio; la lavorazione dei metalli permette la fabbricazione di utensili più resistenti. Una trasformazione sociale dovuta quindi ai contatti con il mondo esterno

che si riflette sul piano artistico nella rappresentazione di esseri umani e animali, di carri e armi (pugnali a lama triangolare, asce e alabarde, chiari simboli di una strutturazione sociale e del potere politico all'interno della comunità).
Una successiva evoluzione nella società Camuna avviene tra il secondo e il primo millennio a.C. La specializzazione in ambito agricolo e tecnologico divide la società in agricoltori, commercianti, artigiani, guerrieri e religiosi. Le incisioni rupestri subiscono tali cambiamenti e diventano più frequenti i temi della divinità e dell'eroe, il culto dei morti, le danze e la guerra. La figura umana da statica diviene dinamica.
Sono introdotti elementi geometrici, spirali e dischi concentrici, mentre le figure antropomorfe perdono d'importanza.
Nel IV secolo a.C. con l'avvento dell'impero romano s'interrompe l'evoluzione culturale autoctona di queste popolazioni: è la fine dell'isolamento millenario e la società Camuna sostanzialmente scompare.
Qualsiasi segno è per sua natura un messaggio, sia rivolto all'umanità che alle divinità. Le figure ci offrono indizi, ora chiari ora evanescenti, sulle conoscenze via via acquisite dalle popolazioni del passato, sulle loro attività, abitazioni, attrezzi, credenze. La consegna di tali messaggi alle pietre rivela intenti di eternità, così come temi e simbolismi dichiarano ambiti immateriali, ove vivono e sviluppano le idee: sia quelle attinenti alla sfera religiosa dell'uomo (come suggeriscono i riti attorno alle grandi pietre erette dell'età del rame) sia quelle della sua laicità (come suggerisce l'esaltazione della virilità, del'eroismo, del prestigio sociale, della forza armata).
Gli studiosi concordano nel ritenere che le incisioni rupestri venissero prodotte nell'ambito di riti celebrativi, commemorativi, iniziatici o propiziatori, in occasioni particolari, singole o ricorrenti, sotto la regia di sacerdoti, sciamani, stregoni e capi.
Nel corso del tempo le ritualità privilegiarono dapprima la sfera religiosa, poi quella più laica, quest'ultima legata soprattutto alla casta dominante dei principi e dei guerrieri delle età del Bronzo e del Ferro.
Percorrere i sentieri della Valcamonica diventa un viaggio sulle tracce dell'invisibile segno che l'uomo ha lasciato nel tempo e nello spazio, narrando l'ispirazione di pensieri profondi, nell'antico rapporto tra la popolazione e il territorio.
Il filo invisibile non si è spezzato sulle rocce, non si è interrotto nella notte dei tempi. Gli itinerari offrono la possibilità di ritrovare quel filo per scoprire l'antica e tuttora possibile armonia tra la bellezza della natura e l'opera dell'uomo.

DON CAMILLO E GUARESCHI NELLA BASSA PADANA

di Gabriele Galanti

Come tutti anch'io ho bisogno di un gommista: un buon gommista per i pneumatici d'estate e da neve. Siccome nei paesi la gente chiacchera e racconta, e spesso dice il vero, mi sono diretto a Conselice dove dovevo trovare il mago delle "scarpe gommate". Un ragazzo non troppo alto, estremamente attivo, con una faccia simpatica e un ufficio da camionista degli anni '70: non c'è un centimetro quadrato delle pareti che non sia tappezzato di foto - debbo dire molto belle - di ragazze nude!

... mi sono trovato di fronte a un museo all'aperto!

A parte questa sua più che condivisibile passione, Andrea sa fare molto bene il suo mestiere e l'indirizzo è giusto. Dovendo aspettare un'oretta per tutte le operazioni relative al cambio gomme, mi sono diretto al centro del paese (10.000 anime sparse fra costruzioni basse e apparentemente prive di interesse artistico, una Chiesa e un Monumento ai Caduti).

Poi ci ho ripensato e sono tornato indietro: Andrea ha un viso intelligente e occhi attenti. Gli ho chiesto dove andare e lui mi ha indicato una piazza lì vicino al suo ufficio/galleria di bellezze, Piazza Guareschi.

E lì mi sono trovato di fronte a un museo all'aperto. Una zona di grande attrazione dove i muri e le facciate delle case, i grandi pannelli in legno che occupano vaste superfici, sono completamente affrescati e dipinti di figure umane, aironi, canne al vento, rane, panni stesi al sole (vedi foto). Insomma tutta una serie di visioni della Bassa Padana che raccontano il paesaggio della bonifica.

L'acqua si pone come il grande personaggio della vita locale, si allarga come un'inarrestabile piena in tutta l'area circostante la piazza, nelle case di fronte, sui terrazzi su cui sventolano grandi lenzuoli e indumenti stesi al sole, o grandi uccelli portatori di felicità, augurio, rinascita.

Ci sono tutti gli abitanti locali: i bambini che corrono felici nel basso acquitrino all'uscita della scuola, i giocatori di carte del paese riuniti intorno a un tavolo con tanto di cappello in testa e l'oste coi bicchieri e il vino pronto a servirli, la pescivendola Cornelia Conventi che offre il pesce povero di quei tempi (anguille, cavedani e rane) con la sua stadera per pesare la merce e la sua bici per spostarsi lungo l'argine, il raccoglitore di canne, vera ricchezza locale, per costruire, coprire i tetti e fare ombra d'estate alle povere osterie all'aperto dove la

domenica c'era sempre chi friggeva le "crescentine" fatte solo di farina, acqua, lievito e sale. C'è anche la "bella mora" Fany Lanzoni col piccolo Daniele nella cassetta assieme alla poca frutta locale. Tutto è permeato dall'acqua che non è quella del Po ma quella del Reno, ugualmente umida, con le sue alluvioni e le sue piene.
L'autore delle pitture, Gino Pellegrini, ha definito tutto il suo lavoro come il luogo "dove l'acqua non è di rose". È in questo ambiente/dimensione della Bassa Padana non poteva certo mancare Giovannino Guareschi, in un'immaginaria gita in barca nei dintorni, che indica col dito i suoi stessi spettatori ma soprattutto i suoi immaginari personaggi più famosi: e intanto tiene i piedi a mollo nell'acqua, che tutto pervade. Nell'acqua dove stanno anche Don Camillo e Peppone, Fernandel e Gino Cervi, a rappresentare il lavoro, la fede, la passione politica, il destino e la fatica di essere uomini.
È tutto un fascinoso mondo della vita passata che ha comunque plasmato il dopoguerra, i suoi uomini, le sue donne, i bambini. Tutto questo mondo, questo piacevole racconto pur nella miseria della vita del tempo, ci è illustrato da Gino Pellegrini, un vicentino di Lugo (ma non di Romagna) del 1957, che ha studiato architettura a Los Angeles, ha vissuto a lungo nel mondo dell'industria cinematografica e televisiva americana. Rientrato in Italia si è stabilito a Bologna e dintorni: a San Giovanni in Persiceto, nella piazzetta Betlemme, ci ha raccontato i suoi "Sogni Dipinti" in un contesto simile a Conselice ma con un respiro completamente differente.
Qui nella Bassa ha voluto parlare agli abitanti dei luoghi, ai personaggi reali oramai dimenticati di un tempo non troppo lontano, ma completamente superato da tecnologie e innovazioni straordinarie.
L'uscita dalla piazza è incorniciata da una allegra finestra aperta alla luce e al sole, all'azzurro di un futuro migliore, meno cupo e caliginoso dell'aria del fiume.
Bisogna dunque ringraziare chi ha voluto riqualificare un'area triste e depressa e chi ha saputo ricreare un mondo, nella sua pur triste realtà, fiabesco e a suo modo allegro, in una cornice luminosa e colorata. E bisogna ringraziare anche il gommista Andrea per l'informazione !

TARIFFE SPECIALI PER CHI VUOLE VISITARE LORETO!

Il nostro socio Bruno Belvederesi di Castelfidardo (AN) ha un carissimo amico titolare di un albergo a Loreto che propone tariffe preferenziali per i soci AIPI. Grazie di cuore Bruno, a nome di tutti i soci AIPI!

Tariffe:
Doppia uso singola € 65,00 - Doppia/matrimoniale € 55,00
In queste tariffe sono inclusi:
- Ricca colazione internazionale a buffet
- Trattamento di pensione completa con menù a quattro portate, un litro di acqua
- Connessione Internet wi-fi
- Parcheggio privato
Supplementi:
Pranzi e cene aggiuntivi a partire da € 20,00 p.p. (menù a quattro portate con un litro di acqua).
Le tariffe sono valide tutti i giorni da gennaio a maggio e da ottobre a dicembre. L'albergo offre anche un servizio di navetta (a buon prezzo) per visitare la Basilica e altre mete di interesse nella zona.

SAN FRANCESCO HOTEL
Via San Francesco 15 60025 Loreto (AN) - Tel +39 071.977128 - Fax +39 071.978237
info@loretosanfrancescohotel.it - www.loretosanfrancescohotel.it

ARGILLA, TERRACOTTA, CERAMICA, ARIA, ACQUA, TERRA, FUOCO

di Francesco Mascolo

Mi chiamo Francesco, e chi non mi conosce ancora troverà la mia storia sulla rivista AIPI*news* nel numero 26/2009. Ho anche scritto due articoli, pubblicati nel n.29/2010, sulla Città di Assisi, e nel n. 35/2012, sulla tradizione del Venerdì Santo nel mio paese di origine (in Puglia). Alcuni di voi mi conoscono già o perlomeno mi hanno visto a Bologna in reparto o all'assemblea dei soci; se poi vi dico che sono l'autore del logo AIPI (realizzato in terracotta) che troneggia dal 2010 alla Feste dell'Associazione, allora forse vi ricorderete ancora meglio di me! Ed è proprio di questa mia passione per la terracotta che oggi scrivo e voglio raccontarvi. Tutto iniziò nel lontano 1998; andavo ancora a scuola e siccome sono sempre stato, e sono ancora, una persona molto timida e chiusa, non avevo amici o interessi per i quali uscire di casa. Passavo le giornate sui libri di scuola a fare i compiti e pur mettendomi molto d'impegno non ero granché: le uniche materie in cui eccellevo erano Disegno e Storia dell'Arte, ed è forse proprio grazie alla mia dote artistica che riuscii subito a imparare bene questo hobby.

Con la spinta di mia madre che mi diceva continuamente di non rimanere chiuso in casa, di uscire e incontrare gente mi iscrissi, per caso, a un corso di modellazione dell'argilla (creta/ceramica). Non ero convintissimo di riuscire, ma almeno pur di uscire e fare qualcosa di diverso ci dovevo provare. Al limite se non mi fosse piaciuto o non fossi riuscito potevo sempre lasciare.

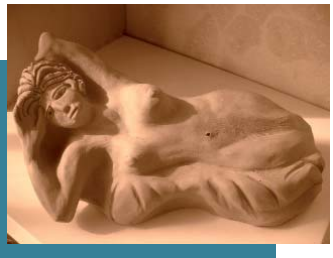
Intrapresi così il corso base di sei mesi. Prendendo per la prima volta l'argilla fra le mani avvertii una sensazione stranissima, ma al tempo stesso mi piaceva ciò che provavo e dopo poco mi resi conto, con mio grande stupore, che ero riuscito a creare dei piccoli oggetti semplici ma singolari: un sole, una luna, un fiore, un gattino ecc. E da quel giorno la mia fantasia e la mia manualità da artista si sono scatenati nel realizzare numerosi oggetti, sempre però sotto la guida dell'insegnante che mi insegnava le tecniche e i trucchi del mestiere. Terminato il corso, avevo ormai acquisito le tecniche base ed ero in grado di lavorare da solo.

Dopo altri due anni di perfezionamento, decisi di fare il corso di tornio (che si svolge a parte dopo il primo). Così impiegai altri due anni per imparare la tecnica del tornio che a vederla sembra facile, ma non lo è affatto: infatti la prima cosa importante è l'equilibrio, sia manuale che mentale, perché gli oggetti che si creano sono tridimensionali e mentre si lavorano devono

appunto rimanere in equilibrio; basta una distrazione e l'oggetto cade e si distrugge.
Finito anche questo corso volli cimentarmi anche nel corso sulla tecnica **Raku** (tecnica di colorazione originaria dell'antico Giappone) che valeva veramente la pena affrontare. Si svolge in due giornate: il primo giorno è dedicato alla creazione dell'oggetto e alla prima cottura, il secondo giorno alla colorazione e/o decorazione e seconda cottura. Il tutto è molto bello e fantastico poiché si creano oggetti dai colori strani e misteriosi, cupi o quasi fluorescenti, brillanti, argentei, bronzei, in base ai colori che si usano e alle reazioni chimiche che si producono durante la cottura e il raffreddamento.

> È fantastico: si creano oggetti dai colori strani e misteriosi, cupi o quasi fluorescenti, brillanti, argentei, bronzei...

Capita a volte che si scelga di usare due colori e di applicarli in modo separato e poi con stupore si vede l'oggetto che ha mischiato i due colori formando delle sfumature, oppure che i colori usati non ci sono proprio più ma si sono formate nuove tinte e questa è la cosa bella della tecnica di colorazione Raku: non sai mai cosa verrà fuori.
Se invece si vuole avere una colorazione che sia identica a come la si è applicata allora bisogna utilizzare la colorazione a smalto (o ceramica).
Ricapitolando: la materia da cui si inizia la lavorazione è l'**argilla** (terra) che mischiata ad acqua prende una forma compatta e plastica, ovvero modellabile. Ovviamente l'argilla si vende già mescolata all'acqua sotto forma di panetti (come il Das) per piccoli lavoretti o in pacchi da 25 kg. per i professionisti.
Una volta realizzato l'oggetto, lo si lascia asciugare in modo che tutta l'acqua evapori e poi lo si cuoce in una prima cottura detta **biscotto** poiché assume quel caratteristico colore marroncino del biscotto e in questo stato l'oggetto viene definito di **terracotta** poiché si tratta proprio di terra (argilla) che è stata cotta. L'oggetto così realizzato può essere già finito. Se invece lo si preferisce colorare allora si può optare per la colorazione a **smalto** o a **Raku**: in entrambi i casi si utilizzano dei colori in polvere (detti ossidi) da mescolare con acqua e da applicare a piacere sull'oggetto in tinte unite o mescolate, oppure decorandolo con disegni e decori vari.
A questo punto si passa alla seconda cottura che se è a smalto va terminata fino alla fine, lasciando poi raffreddare l'oggetto nel forno senza aprirlo; lo si estrarrà solo a raffreddamento completato. Se invece si vuole usare la tecnica Raku allora bisogna mettere in cottura l'oggetto, nel frattempo bisogna preparare un vecchio e grosso recipiente di alluminio (tipo i pentoloni per la salsa) corredato del suo coperchio e metterci dentro dei fogli di giornale (solo quotidiani) appallottolati o strappati a strisce, e un secchio con acqua fredda. Quando vedete che gli oggetti all'interno del forno hanno raggiunto la loro massima incandescenza (sembrano vetrificati) allora si apre il coperchio, li si estrae con le apposite pinze e li si mette nel recipiente di alluminio con la carta chiudendo immediatamente con il coperchio perché la carta prenderà subito fuoco; lasciare quindi che dai lati del coperchio fuoriesca tutto il fumo mentre all'interno la carta, bruciando e consumando ossigeno, creerà quelle reazioni chimiche che daranno forma ai colori. Quando il fumo sarà cessato completamente aprite il coperchio e lasciate che gli oggetti prendano aria: noterete che le tonalità dei colori cambieranno continuamente. Quando il pezzo si sarà raffreddato e quindi non sarà più rovente immergetelo nel secchio con l'acqua fredda (l'acqua bollirà un po' se l'oggetto non è ancora del tutto freddo) e continuate a sciaquarlo per un po' (noterete che le tonalità dei colori cambieranno ancora); a questo punto estraete l'oggetto dall'acqua, asciugatelo e poi continuatelo a strofinarlo con un panno morbido e asciutto finché non sarete soddisfatti del risultato ottenuto.
Una cosa da sapere è che, se non vi piace la colorazione che l'oggetto ha assunto, la procedura di colorazione si può ripetere più volte finché non sarete soddisfatti del risultato. Questa tecnica la si deve preferire se ci si vuole cimentare in colori a sorpresa, altrimenti è meglio utilizzare il processo di smaltatura descritto prima.
Ormai sono tanti anni che faccio ceramica e da parecchi anni mi sono unito a un gruppo sociale con sede a Sesto San Giovanni. Qui ci si incontra una volta alla settimana con il gruppo di ceramica, ma ci sono altri gruppi costituiti da giovani e adulti per socializzare e condividere gli stessi hobbies e attività.
Qui, condividendo le esperienze e le conoscenze di altri ceramisti, attraverso prove ed esperimenti, ho imparato ancora tantissimi trucchi e accorgimenti utili al mio hobby.
Inoltre, durante l'anno, si formano iniziative e progetti che coinvolgono tutti i gruppi dell'associazione per ampliare la conoscenza e la socializzazione. Una di queste è la festa di fine anno dove ogni gruppo espone, in una mostra aperta a tutti, i lavori svolti durante l'anno. La festa si conclude poi con la cena sociale.



Certamente siete autorizzati a pubblicare anche questa mia mail... (aggiunga anche questo) perché sia un monito per tutti coloro che come me, dopo una malattia importante, un dramma familiare o altro, ritrovino i veri valori della loro vita e a quanti non hanno avuto, fortunatamente, un problema simile a pensare di più a se stessi. Perché la vita scorre veloce e quando meno te lo aspetti ti presenta il conto e allora ci si accorge di quanto si è perso e si volge pagina per vivere al meglio nella restante vita che ci aspetta.

Francesco Mascolo

Questa volta pubblichiamo una ricetta semplice ma profumata e gustosissima, tipica del "catanese" che ci invia la nostra socia Pina Rau e, per restare in tema, Giacinta ci propone un classico dolce della tradizione siciliana, il biancomangiare. Buon appetito!

POLPETTE NELLE FOGLIE DI LIMONE

Puppetti 'nde pampini di lumia

Ingredienti

500 gr di tritato scelto di vitello
2 uova
2 cucchiai abbondanti di parmigiano
4 fette di pancarrè (oppure pangrattato)
1 spicchio d'aglio
Scorza di limone, prezzemolo
Sale e pepe nero
Foglie di limone non trattate e grandi

Lavare le foglie accuratamente e asciugarle bene. Impastare tutti gli ingredienti (escluso le foglie) e tritare finemente l'aglio come delle normalissime polpette. Formare delle polpette basandovi sulla dimensione delle foglie. Mettete su ogni foglia la polpetta chiudendo con un'altra sopra, arrostitele utilizzando una tegola di cotto siciliano posta sulla brace ardente...ma va benissimo una padella in ghisa sui fornelli di cucina.

BIANCOMANGIARE

Biancumanciari

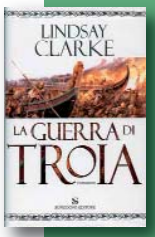
250 ml di latte
200 gr mandorle pelate
200 gr di zucchero semolato
Amido per dolci (di grano o riso) 120 gr
Un limone, una stecca di cannella
Foglie di limone non trattato

Pestare le mandorle nel mortaio riducendole quasi in farina, poi metterle in una pezzuola di lino, chiuderla a sacchetto e immergerla in un litro di acqua fredda. Smuovere con le dita il sacchetto fino a quando si ha la sensazione che tutto l'umore delle mandorle sarà stato trasmesso all'acqua e questa sarà divenuta densa e bianca come il latte. Le mandorle, ormai sfruttate, vengono eliminate. A quest'acqua di mandorle unire lo zucchero, l'amido, il latte, la scorza del limone tagliata a spirale e la cannella. Mettere il recipiente sul fuoco e continuare a mescolare con un cucchiaio di legno fino ad ottenere una crema densa. Estrarre allora la scorza del limone e la cannella, poi versare il biancomangiare in piccole formelle e lasciarlo raffreddare. Al momento di servire capovolgere le formelle su foglie, ben lavate, di limone.

Errata corrige. *La ricetta di Adriana "Filetti di branzino con patate, cipolle e peperoni" pubblicata sul n. 39 è stata troppo semplificata. Adriana si raccomanda, dove si indica di tagliare a pezzetti le verdure, di metterle prima in forno e portarle a metà cottura e solo in un secondo tempo adagiare il pesce e finire la cottura: se non si fa questo passaggio il pesce cuoce e le verdure rimangono crude. Ce ne scusiamo con Adriana e con i nostri lettori!*

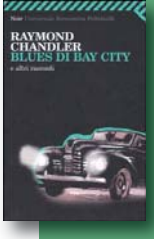
LE RICETTE DI PINA E GIACINTA...

... E LA LIBRERIA DI GABRIELE



I romanzi storici
LA GUERRA DI TROIA
Lindsay Clarke, Sonzogno Editore, Euro 9,00, pagg. 460

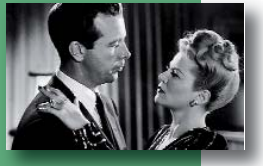
Proprio in questi giorni il Corriere della Sera ha iniziato a distribuire, assieme al quotidiano, una volta la settimana, un grande romanzo storico.
Prossimamente sarà la volta di "La guerra di Troia" di Lindsay Clarke. È curioso come io abbia appena finito di leggerlo e colgo l'occasione per parlarvene un po'!
Tutti noi abbiamo avuto a che fare con Omero e la sua Iliade. Tutti noi abbiamo sopportato a mala pena le ore di "epica" a scuola media o le ore di greco in cui si traducevano i grandi miti sulla vita di Paride e di Elena. Chi invece è rimasto affascinato da queste epiche vicende di dei ed eroi, chi si è sentito quasi coinvolto da queste antiche leggende (o meglio miti) e ha vissuto le gioie, le ansie, le violenze e gli amori di Achille, Ettore e Ulisse, deve assolutamente leggere questo libro.
Clarke è riuscito nella non facile impresa di raccontare la più grande opera di poesia - assieme all'Odissea - di tutti i tempi come se fosse un romanzo storico in cui la forza, l'inganno, la sensualità, le gioie e i dolori dei grandi eroi dell'antichità percorrono un arco di tempo che non è passato, non è oggi e non è domani.
I fatti li conosciamo tutti: una normale storia di corna (o forse meglio l'avidità di una conquista di una città assai ricca) ha provocato una straordinaria impresa la cui narrazione resta alla base della cultura europea e non solo, Clarke ha scelto di narrare la "versione" più conosciuta dei fatti. Sappiamo però come i miti percorrano strade diverse e narrino svolgimenti differenti dello stesso fatto. I miti non erano altro che il ricordo di antiche vicende realmente avvenute, che ognuno adattava e narrava accostandoli a proprie esperienze, a fatti conosciuti, a sentimenti e sensibilità differenti. L'autore si guarda bene dall'allontanarsi dalla versione più logica e più fedele, dalla narrazione più conosciuta del mito: il suo narrare è però sempre fluido e piacevole, scorrevole e moderno.
Una rilettura molto consigliata e non solo per gli appassionati dell'antica Grecia.



I gialli
BLUES DI BAY CITY
Raymond Chandler, Feltrinelli Editore, Euro 9,00, pagg. 246

Non sono mai stato un vero appassionato di romanzi gialli anche se spesso ho letto *thriller*, *detective stories* e romanzi polizieschi. Conoscevo l'attività di Chandler soprattutto come sceneggiatore di film *noir* e polizieschi: due su tutti "Il grande sonno" (1946 regia di H. Hawks con H. Bogart e L. Bacall) che è una delle epiche operazioni di P. Marlowe, e quella "Fiamma del peccato" (1944 regia di B. Wilder con F. McMurray, B. Stanwyck e EG. Robinson) che non esito a definire uno dei più grandi film della storia del cinema. Questo è ancora un *noir* tratto da un romanzo di James C. Cain, ma stranamente sceneggiato da Chandler assieme al regista B. Wilder.
Non mi ero però mai dedicato agli scritti di Chandler e così è stato un caso se ho preso dalla biblioteca *Blues di Bay City* (quattro racconti scritti tra il 1935 e il 1941: gli anni subito dopo il regno di Al Capone a Chicago). Non è ancora nato P. Marlowe, ma l'investigatore si chiama Johnny Dalmas, un "uomo nato per l'avventura", come lo definisce l'autore stesso.
Ho subito capito che mi ero perso molto non avendo dedicato prima il mio tempo a Chandler. Avventure avvincenti e complicate, azioni imprevedibili, colpi di scena a ripetizione, ma soprattutto un dialogo diretto, nuovo nelle espressioni e nelle battute, nell'ironia e perfino nella tragicità.
Questi racconti erano custoditi gelosamente da Chandler: non aveva voluto pubblicarli in vita (morì nel 1959) perché erano forse i suoi più belli e formavamo una continua fonte di ispirazione per altre sue storie e suoi racconti.
Leggeteli tutti e quattro di un fiato e ne rimarrete affascinati.

ADDIO MIA AMATA
Raymond Chandler, Feltrinelli Editore, Euro 8,00, pagg. 240



È un romanzo di circa 240 pagine del 1940. Qui P. Marlowe è già attivo… e come! La storia è tutto un susseguirsi di azioni, di intrecci imprevisti, di fatti a tinte forti e sanguinose sempre tenuto a un ritmo di narrazioni, di descrizioni e di dialoghi strepitosi e indimenticabili. Qui Chandler è ancora straordinariamente vivace e combattivo; purtroppo in vita questa sua attività andrà nel tempo spegnendosi, per la morte della moglie e la depressione dovuta all'abuso di alcool che lo porterà perfino a un tentativo di suicidio. I suoi personaggi restano comunque straordinari. La ragazza riempie Marlowe (Mitchum o Bogart fa lo stesso) di complimenti, di adulazioni e di elogi. "Ma come fa ad essere così straordinario?" dice lei. "Avanti - grugnisce lui - dite tutto". Allora lei dice, seria "Avrei voglia di essere baciata, accidenti a voi!".
Grande scrittore questo Chandler: il suo stile che appartiene alla *hard-boiled school* americana, corrente letteraria di cui fanno parte autori come D. Hammett, M. Spillane, J. Hadley Chase, J. M. Cain, ha il grande fascino dei film *noir* degli anni Quaranta e Cinquanta, di quel bianco e nero insuperato strumento per la fotografia, di quelle *dark ladies* dal *sex appeal* irresistibile (raggiunto solo dalla Katleen Turner in *Brivido caldo*, film del 1981 per la regia di L. Kasdan).
Un grande scrittore, Chandler non è un semplice "giallista", ma il padre di quello scorbutico poliziotto P. Marlowe a cui "piacciono le ragazze splendide e vistose, ciniche e cariche di peccati".

Gabriele Galanti
gabrgala@gmail.com

WEEKEND A CAGLIARI CON GLI AMICI DI AIPI

di Marzia Predieri

Avendo visitato l'anno scorso la splendida Sicilia e avendone apprezzato il grandissimo senso di ospitalità dei suoi abitanti, non potevamo esimerci dall'organizzare una gita a Cagliari. Non che ci fosse necessità di fare un paragone, quanto per avere un quadro più completo del nostro preziosissimo Sud; quadro che sarà ulteriormente arricchito dalla gita a Lecce il prossimo settembre. Le preferenze espresse in internet non sono state disattese per Cagliari, città che valeva assolutamente la pena di essere visitata! Non potevamo aspettarci di più. È stato tutto grandioso e all'ennesima potenza!

Tre giorni bellissimi, passati in compagnia di pazienti locali e non, per visitare questa bella città vitale, moderna, molto interessante e poter apprezzare l'animo generoso che caratterizza anche il popolo sardo.

Il tempo avrebbe potuto essere un po' più clemente, ma noi non ci siamo lasciati intimorire o fatti mancare le visite fuori città di siti di straordinario interesse storico.

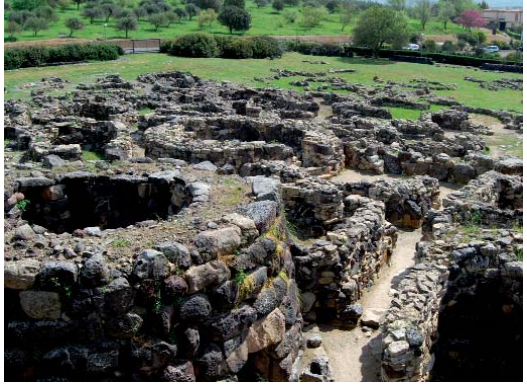
Barumini, importantissimo villaggio nuragico, riconosciuto dall'UNESCO come "patrimonio dell'umanità" mi ha affascinato per l'incredibile architettura. Barumini è l'esempio più completo e meglio conservato di **nuraghe** e testimonia al tempo stesso un uso innovativo e fantasioso dei materiali e delle tecniche disponibili da parte di una comunità preistorica. Il villaggio, che risulta abitato fin dall'età del Bronzo, è costituito dai nuraghe, torri difensive, abitazioni, luoghi di culto (ci stanno ancora dibattendo!) a forma di tronco di cono, dotate di sale interne, intorno alle quali si trovavano piccole case a forma circolare.

Sono stati rinvenuti anche altri ambienti destinati a specifiche attività domestiche o rituali.

I nuraghe sono circa 7.000 in tutta l'isola, circa uno ogni 3 km quadrati. Per quanto riguarda l'epoca di costruzione, i più antichi sono coevi ai Micenei (circa 1500-1300 a.C.) e solo i più recenti sono del VII e VI secolo a.C.

Nora, a un'oretta circa da Cagliari, è stato il primo nucleo abitato dai Fenici. Situato in posizione strategica sul porto omonimo, offre eccezionali testimonianze monumentali, attraverso ritrovamenti di frammenti ceramici, corredi funerari, pavimenti a mosaico ed elementi architettonici giunti a noi dalla dominazione cartaginese e romana. Fondata nell'VIII secolo a.C., inizia a svilupparsi definitivamente intorno al IV secolo sotto il dominio punico. Nel 238 a.C. fu conquistata dai Romani che ne fecero il "caput viae" della Sardegna, ovvero rappresentava il km 0 dal quale partivano tutte le vie per l'Isola. Intorno al V secolo d.C. inizia il declino di Nora, a causa delle violenti e frequenti incursioni dei vandali e degli arabi che fecero retrocedere la popolazione all'interno a ridosso delle montagne, dando vita alla città di **Pula**.

Nel corso del tempo Nora è stata letteralmente ricoperta da terra, detriti e vegetazione che nei decenni è stata rimossa dagli archeologi (ci sono squadre che continuano a venire da tutto il mondo per il lavoro di ripulitura) per riportare alla luce le rovine di questa importante città. Ancora oggi si scava e il sito è in continua espansione.



La struttura del sito presenta tutte le peculiarità delle varie epoche di dominazione: vediamo le strade ad andamento tortuoso, tipiche dei Fenici; quelle dritte tipiche ad andamento regolare proprie dei Romani. Nella parte nord si può ammirare la necropoli, l'acquedotto lungo circa 2 km, il grande anfiteatro che si calcola potesse ospitare fino a venti gradinate con mille spettatori. Attorno all'anfiteatro vi erano le botteghe per la vendita di cibo durante le manifestazioni. Ancora ben conservati e ben visibili i due ingressi che conducevano all'orchestra e alle gradinate riservate ai ricchi.

Dopo le gite fuori porta non potevamo non meritarci indimenticabili pranzi. Abbiamo assaggiato decine di piatti tipici, soprattutto a base di pesce. Così è stato sempre; tanto è vero che la sera nessuno osava parlare di cena! E questo mi ha permesso di bruciare alcune calorie, visitando a piedi con la luce del giorno quanto Paola ed Angelo mi avevano fatto vedere la sera, quando tutta la città illuminata, col suo porto, coi suoi fantastici bastioni, con le sue immense mura, offre uno spettacolo davvero suggestivo.

Bellissimo il **Santuario di Bonaria**, patrona della Sardegna, situato sul colle omonimo, in piazza Bonaria a Cagliari. Nel luogo allora detto di Bonaire - buona aria - il re Alfonso d'Aragona nel 1324 fece costruire un castello fortificato per conquistare il Castello di Cagliari, roccaforte dei Pisani. Circa dieci anni dopo, il re donò la chiesa ai frati dell'Ordine di Santa Maria della Mercede, che vi costruirono un convento ancora abitato. La costruzione della Basilica, che affianca il Santuario, risale al 1704 quando i frati mercedari decisero di edificare una chiesa più grande in onore della Vergine di Bonaria. Originariamente fu progettata in stile barocco, ma a seguito di interruzioni verso la fine del XVIII secolo, il progetto fu rielaborato in stile neoclassico. L'interno ha pianta a croce latina con tre navate, quella centrale è lunga 54 m e ha una copertura a volta a botte. Le navate laterali sono rispettivamente coperte da quattro cupolette. All'interno vi sono numerosi cimeli, in larga parte ex voto di scampati a naufragi o alla schiavitù, tuttavia non mancano offerte di sovrani e di gente dal nome illustre oltre a preziose tele raffiguranti la Madonna.

Secondo la leggenda, il 25 marzo 1370 una nave partita dalla Catalogna (Spagna), fu sorpresa da una tempesta. I marinai decisero di buttare a mare il carico, tra cui una pesante cassa. Appena questa fu gettata a mare, la tempesta si placò. La cassa approdò a Cagliari, proprio sotto il colle di Bonaria. I frati del convento, apertala, vi trovarono una statua in legno di carrubo della Vergine Maria che teneva con una mano il Bambin Gesù mentre nell'altra una candela accesa. Da qui **Santa Maria della Candelora**. La devozione alla statua miracolosa si diffuse immediatamente in tutta la Sardegna, specie tra i marinai che la invocano come protettrice. La leggenda narra ancora che la navicella d'avorio, offerta in ringraziamento alla Vergine da una devota e appesa davanti alla statua con una corda di canapa, avesse iniziato a muoversi, indicando i venti che spiravano fuori dal golfo di Cagliari e che i marinai quindi, prima di partire, si recassero sempre al Santuario. I *conquistadores* spagnoli diedero per devozione il suo nome alla capitale argentina Buenos Aires. E il Papa Bergoglio ha annunciato che presto sarà in visita a Cagliari per ricordare questo evento che lega la città di Cagliari alla sua città dalla "fine del mondo". Il Santuario è stato visitato nel 1970 da Papa Paolo VI, nel 1985 da Papa Giovanni Paolo II, nel 2008 da Papa Benedetto XVI.

> Il Duomo è un gioiello costruito in forme gotico-romaniche, poi ridotto a forme tipiche del barocco genovese.

Il **Duomo** è un gioiello costruito in forme gotico-romaniche, poi ridotto a forme tipiche del barocco genovese. La facciata è rifatta in forme pisano-lucchese con pietra calcare del Colle di Bonaria nel 1931. All'interno conserva diversi elementi originali e molto interessanti: i bracci dei transetti con i due rosoni, il portale del transetto destro, l'architrave sull'ingresso

E che dire ancora? Un grazie di cuore a Marzia per aver scelto Cagliari per organizzare tre fantastici giorni insieme di visite guidate, passeggiate, mangiate e anche qualche bevuta... all'insegna dell'allegria, della gioia, della serenità e per avermi dato la possibilità di conoscere delle persone meravigliose che, pur abitando a due passi da casa mia, non avevo avuto modo di conoscere.

E grazie ancora a Paola, Angelo, Lucetta, Efisio, Patrizia, Riccardo e Laura perché in loro ho trovato dei nuovi amici che, con la loro simpatia e il loro affetto, mi hanno fatto trascorrere delle giornate divertenti e spensierate riempiendomi il cuore di gioia e facendomi accantonare per qualche giorno i problemi e le preoccupazioni della malattia e aiutandomi a credere che "insieme è più facile lottare"!

Grazie AIPI perché hai reso possibile tutto ciò, siamo davvero una grande e bellissima famiglia!

Andreina

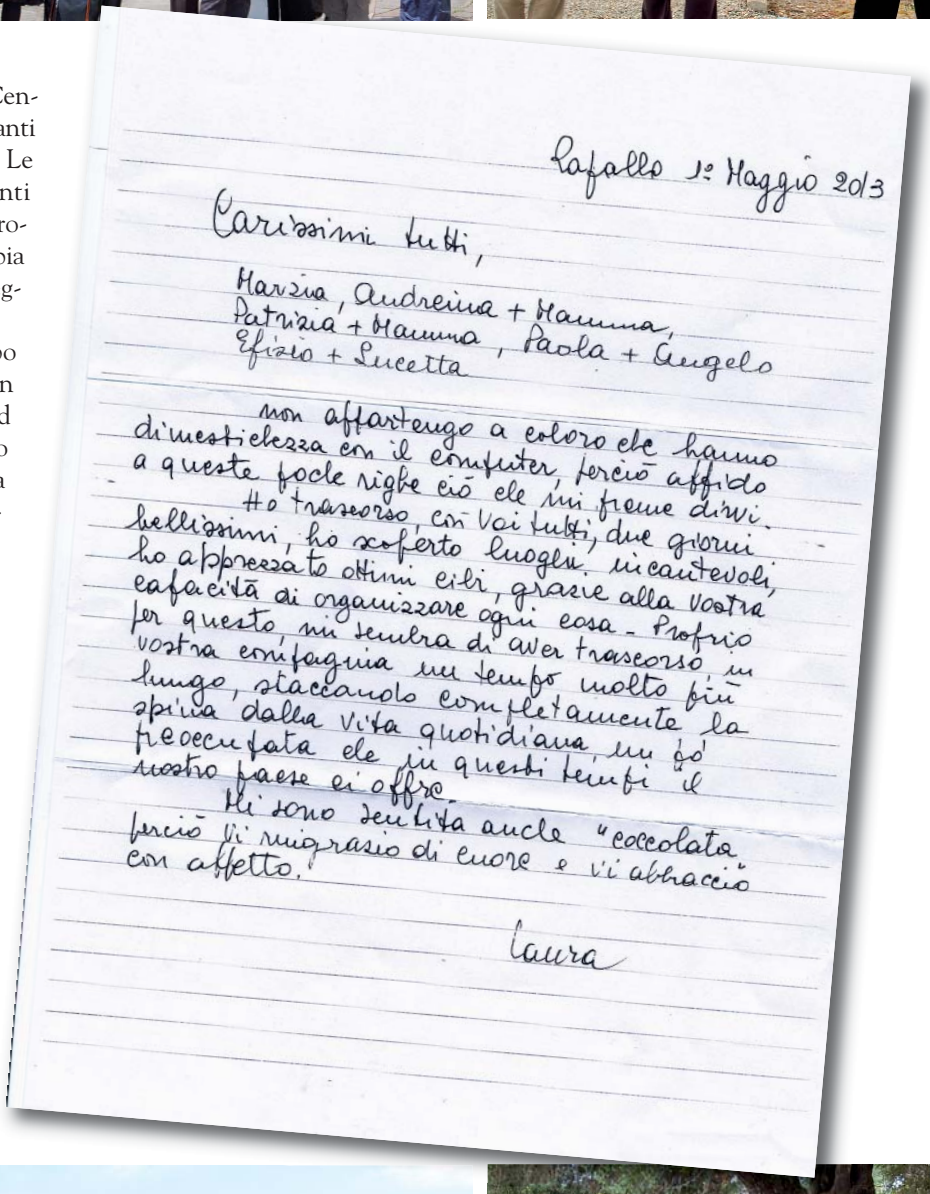
LE NOSTRE GITE

centrale, la Madonna col Bambino, scultura lignea dorata, due cappelle gotiche del transetto del XIII secolo.
Appena sotto il Duomo, si trova il **Bastione di S. Remy**, imponente punto panoramico sulla città al quale si accede percorrendo stradette strette, acciottolate, pittoresche, tutte in salita, sotto a voltoni o arrampicandosi su per la spettacolare e maestosa scalinata di marmo, a doppia rampa di 170 gradini e passando sotto il suggestivo **Arco di Trionfo**. Costruito nel 1800, collega tra loro i tre bastioni meridionali della Zecca, di Santa Caterina e dello Sperone, unendo il quartiere di Castello con quelli sottostanti di Villanova e di Marina.
La terrazza ospita ogni domenica centinaia di cagliaritani e turisti che si lasciano attrarre dal variopinto e affollato mercatino dell'antiquariato e dell'usato. Da qui si gode una delle più belle vedute della città fino ad arrivare oltre le saline e al Poetto. Il Bastione di S. Remy mi ha letteralmente incantato. Un pomeriggio, dopo gli impegni "sociali" sono salita fino al punto più alto. Che incanto! Che fascino! Non mi è venuto automatico prendere la macchina fotografica, dato che fino a quel momento tutte le foto erano state fatte da Angelo, impareggiabile e attrezzatissimo fotoreporter. Quindi, volendo immortalare la città alla luce del tramonto, di tutta fretta me ne sono scesa verso Piazza Yenne, dove alloggiavo, per recuperare la mia macchina fotografica. Risalita, le pile ricaricabili caricate al massimo affinchè fossero sempre pronte per l'uso, erano completamente scariche e non funzionavano. Che fare? Ero disorientata. Già ero scesa e risalita quattro volte nel giro di 50 minuti! Senza perdermi d'animo, ridiscendo di fretta per non trovar negozi chiusi e comprarmi pile nuove. Dopodiché non potevo non risalire sul punto per me più magico della città. Finalmente la macchina funzionava! Bellissimo! Panorama unico! Ed era la mia terza risalita. Quella sera questa è stata la mia cena veramente molto dietetica, grazie agli infiniti gradini del Bastione di S. Remy! Sicuramente non lo dimenticherò.
Alle porte di Cagliari e sulla via di Quartu S. Elena, si estende per circa 500 ettari lo **Stagno di Molentargius** (visibile dal Bastione di S. Remy) affiancato da bacini utilizzati come saline fino a pochi anni fa. Innumerevoli specie di uccelli popolano queste distese d'acqua, dove abbiamo potuto ammirare in volo stormi di splendidi fenicotteri rosa. Questi meravigliosi esemplari frequentano lo stagno dal 1700, ma fino a qualche anno fa, non si fermavano in Sardegna per nidificarvi, almeno stando a quanto ci riportano gli studiosi di ornitologia. La Sardegna infatti era considerata importante come zona di sosta e di svernamento della specie che nel sud della Francia, la Camargue, ha un punto di riferimento fisso. Nel 1993 parte dei fenicotteri ha adottato lo Stagno di Molentargius come punto di riproduzione. Nel 1994 i fenicotteri hanno riutilizzato i loro nidi dell'anno precedente, ristrutturandoli. Nel 2000-2001 ci sono state altre mille coppie di fenicotteri che hanno nidificato. Nel 2002 abbiamo assistito a un ulteriore incremento della nidificazione dei fenicotteri rosa con la nascita di quasi 3.000 "pulli", così si chiamano i pulcini dei fenicotteri.

> Nello stagno di Molentargius, abbiamo potuto ammirare in volo stormi di splendidi fenicotteri rosa...

L'ultimo giorno per pranzo non potevamo non chiudere in superbellezza. Per arrivare a **Quartu S. Elena**, dove eravamo attesi, abbiamo costeggiato la spiaggia del Poetto. Siamo stati tutti ospiti di Efisio e Lucetta, eccezionali ospiti ed eccellenti cuochi. Hanno preparato un menù a base di pesce tanto raffinato quanto indimenticabile: antipasti vari, polpi, moscardini, formaggi freschi e stagionati sardi, olive e carciofini lavorati da Efisio, fregola e gamberoni, rotoli di verdure, orate freschissime e squisite fatte al cartoccio, contorni, liquori fatti in casa, tra cui il famosissimo mirto, macedonia di frutta freschissima, vino locale. Prelibatezze uniche! Grazie Efisio, grazie Lucetta, siete stati favolosi!

La **spiaggia del Poetto** è detta anche dei "Centomila" per il numero approssimativo di bagnanti che vi si riversano nei giorni festivi o estivi. Le presenze raddoppiano in occasione di eventi speciali come l'esibizione della pattuglia acrobatica. La spiaggia è costituita da 6 km di sabbia bianca e finissima. Durante la lunga passeggiata il vento non ci ha mai abbandonato.
Quando si è in buona compagnia, il tempo sempre trascorre troppo velocemente. Un caloroso grazie va agli artefici di questa gita, ad Andreina e alla sua mamma, che hanno ospitato a casa loro tutta l'allegra combriccola locale per mettere a punto i dettagli del programma prima del nostro arrivo, a Paola e Angelo, che si sono occupati di prenotare i ristoranti, gli ingressi ai musei, le visite guidate e scattare centinaia di foto, a Patrizia, alla sua mamma e a Riccardo, simpaticissimi compagni di viaggio, a Efisio e Lucetta impareggiabili cuochi che assieme ad Angelo e Paola, hanno scarrozzato la compagnia in giro per Cagliari e dintorni. Un grazie particolare va a Laura che ha voluto scegliere una gita AIPI e la città di Cagliari come battesimo del suo primo volo aereo da Genova. Forza Laura, il ghiaccio è rotto e Lecce ti aspetta a settembre!
Credo di poter parlare a nome di tutti e dire che siamo stati veramente bene. Grazie e arrivederci al prossimo appuntamento AIPI!



Rafallo 1° Maggio 2013

Carissimi tutti,

Marzia, Andreina + Mamma,
Patrizia + Mamma, Paola + Angelo
Efisio + Lucetta

non appartengo a coloro che hanno dimestichezza con il computer, perciò affido a queste poche righe ciò che mi preme dirvi.
Ho trascorso con voi tutti, due giorni bellissimi, ho scoperto luoghi incantevoli, ho apprezzato ottimi cibi, grazie alla vostra capacità di organizzare ogni cosa - Proprio per questo, mi sembra di aver trascorso in vostra compagnia un tempo molto più lungo, staccando completamente la spina dalla vita quotidiana, un po' preoccupata che in questi tempi il nostro paese ci offre.
Mi sono sentita anche "coccolata" perciò vi ringrazio di cuore e vi abbraccio con affetto.

Laura

PARLIAMO DI GITE... È CAMBIATA LA DATA DELL'ULTIMA META DEL 2013!

ISCRIZIONE GITA LECCE
La gita è programmata dal 11 al 13 ottobre 2013. Le iscrizioni si accettano fino e non oltre il 20 settembre c.a.

Vi ricordiamo che AIPI si fa carico di spese di vitto, alloggio e visite ai musei per il paziente iscritto ad AIPI e un accompagnatore, fino ad un max di 10 partecipanti. Restano escluse le spese di viaggio o quelle relative ad altri accompagnatori che sono sempre i benvenuti. Le gite si realizzano solo ed esclusivamente se si raggiunge il numero minimo di 8 partecipanti. Far pervenire le vostre iscrizioni via email a *marzia.predieri.1@gmail.com* indicando nome e cognome dei partecipanti.

NICK NAME SUL FORUM

Cari amici, nel caso vogliate mantenere l'anonomato su internet vi consigliamo vivamente di iscrivervi al FORUM con un nome di fantasia o quanto meno di non indicare il cognome nel vostro "nick".

Pisana

Se volete scrivere a Marzia Predieri vi preghiamo d'ora in avanti di utilizzare unicamente questo indirizzo mail:
marzia.predieri.1@gmail.com

Per la redazione vi segnaliamo che abbiamo attivato un nuovo indirizzo mail:
redazione@aipiitalia.it

DISSERVIZI POSTALI

Carissimi amici, molti di voi si erano iscritti nella lista a disposizione in assemblea per chiedere il CD di Selene Lungarella, di Riccardo Rossini e la maglietta AIPI.
Vi assicuro che le buste sono state tutte regolarmente spedite per posta ai vostri indirizzi, ma parecchi di voi ci segnalano che la busta è arrivata aperta, o senza maglietta o senza CD. Di questo ovviamente ci spiace tantissimo, poiché dobbiamo constatare che non ci si può più nemmeno fidare di chi gestisce un servizio pubblico. Per il futuro e in occasioni di simili richieste, tratterrò a Bologna il materiale e ve lo consegnerò in occasione della vostra prima visita di controllo. Ognuno di voi avrà cura di comunicarmi la data esatta. In questo modo risparmieremo tempo e denaro che non guastano mai.
Cogliamo l'occasione per ricordare che alcuni pazienti ci segnalano di non ricevere per posta AIPI*news*. Purtroppo anche questo è un disservizio postale che non dipende da noi e per il quale in ogni caso ci scusiamo. La nostra tipografia Grafiche Diemme si rende disponibile alla spedizione dei numeri mancanti a chi non li avesse ricevuti, scrivendo alla Sig.ra Roberta Masciolini *r.masciolini@grafichediemme.it* specificando ovviamente il vostro indirizzo.Grazie a tutti per la gentile comprensione e buone vacanze.

Marzia

SERVIZIO NAVETTA PER S. ORSOLA

Per il servizio navetta gratuito per il S.Orsola-Malpighi, informiamo che è attivo il numero di servizio dedicato alla navetta dal parcheggio Zaccherini all'Ospedale S. Orsola-Malpighi. L'autista di servizio risponde direttamente al 347 9283540. Ricordiamo che il servizio è in vigore dal lunedì al venerdì dalle ore 6.30 alle 14.00. È sospeso sabato, domenica e giorni festivi.

CONVENZIONE CON IL PARCHEGGIO ZACCHERINI ALVISI A BOLOGNA

La società che gestisce il parcheggio in via Zaccherini Alvisi 16, Bologna, a 200 metri dalla Cardiologia dell'Ospedale S. Orsola-Malpighi, ci informa che dal 1° agosto verrà adottato un nuovo sistema di pagamento sosta. Come forse sapete, tutti i nostri soci hanno diritto a tariffe agevolate. La società consegnerà dei buoni (che consegnerò su richiesta) da scontare direttamente alla cassa. Farò in modo di consegnarvi i buoni anche nei giorni in cui non sarò in ospedale. Al momento non posso essere più precisa, e per questo vogliate scusarmi. Marzia

INFORMAZIONI UTILI PER PAZIENTI IP

Assistenza e informazioni

Pisana Ferrari è a disposizione per dare informazioni su questioni inerenti la malattia.
Via Vigoni, 13 - 20122 Milano
pisana.ferrari@alice.it
+39 348 4023432
Mentre **Marzia Predieri** è a vostra disposizione per:

- assistenza per appuntamenti per visite mediche, alberghi, trasporti, rimborsi spese ecc.;
- fissare appuntamenti con il Dott. Marco Larosa, psichiatra e psicoterapeuta (colloqui telefonici o in reparto, gratuiti);
- richiedere indirizzi di altre associazioni di pazienti con IP per i vostri viaggi all'estero;
- ricevere gratuitamente per posta ordinaria o via mail (in formato PDF, anche prima che vada in stampa) il notiziario AIPI*news* o per ordinare i numeri arretrati;
- ordinare e ricevere gratuitamente per posta i volumi AIPI sull'IP (scaricabili anche dal sito) in Via A. Costa, 141 - 40134 Bologna (no raccomandate):
  - Manuale sull'IP
  - Guida sugli aspetti emotivi dell'IP
  - La malattia nel racconto dei pazienti
  - Gadgets (portapillole, penne ecc.).
  marzia.predieri.1@gmail.com
  +39 347 7617728 (ore pasti)

Se siete in cura al Centro IP dell'Ospedale S. Orsola-Malpighi di Bologna

- *Per dormire, alberghi, pensioni, B&B, affittacamere*
  Vedi depliant allegato ad AIPI*news* n. 36
- *Per rimborsi spese viaggio/soggiorno*
  AIPI*news* n. 36/2012, pag. 4-5
  AIPI*news* n. 37/2012, pag. 6
  Prima di fare richiesta ad AIPI vi raccomandiamo vivamente di sondare sempre presso la vostra Regione la possibilità di ottenere il rimborso per voi e per un vostro accompagnatore. Alcune ASL devono essere informate preventivamente per accordare il rimborso.
- *Numeri utili*
  Pad. 21 - Cardiologia
  - Segreteria IP: fax +39 0516363147
  attivo 24 ore - tel. +39 051 6364008
  lun/ven 8,30-14,00
  - Infermieri 2° piano:
  tel. +39 051 6364468
  - Infermieri 4° piano:
  tel. +39 051 6364467
  Pad. 21 - Day Hospital - 1° piano
  Solo urgenze ore 14,00-17,00 lun./ven.
  tel +39 051 6363113/5
  Pad. 14 - Ambulatori cardiologia
  Tel. e fax +39 051 6363432 dalle 14,00 alle 16,00 tassativamente il lunedì.

Volontari AIPI all'Ospedale S. Orsola-Malpighi di Bologna

Ricordiamo che la nostra volontaria Marzia Predieri è presente in ospedale per informazioni e assistenza:

- il lunedì pomeriggio, in ambulatorio IP-Pad. 14, dalle 14,00 alle 16,00 tassativamente, tel. e fax +39 051 6363432;
- il mercoledì mattina, nel Reparto di Cardiologia-Pad. 21;
- sarà assente dal 13 al 20 novembre.

Assistenza ai pazienti in terapia con Flolan

Adriana Peratici è disponibile per consigli pratici: **adriana.peratici@gmail.com**
+39 339 6372470

Inviate la vosta mail

Per ricevere più rapidamente il notiziario o altre informazioni inviate a Marzia Predieri il vostro indirizzo mail.

Prossimo AIPI*news*

Il prossimo AIPI*news* uscirà ad ottobre 2013. Grazie anticipatamente a tutti coloro che con i loro contributi rendono il notiziario sempre più interessante e apprezzato anche fuori dalla comunità dei nostri soci e sostenitori in Italia e all'estero.

Vi ricordiamo che tutte le nostre pubblicazioni sono scaricabili dal sito.

LE AGEVOLAZIONI PER I SOCI AIPI A BOLOGNA

Queste le convenzioni attualmente in vigore per i nostri soci relative ad esercizi vicini all'ospedale (da tangenziale uscita 11, dalla Stazione FFSS bus 25 e 36 direzione S. Orsola-Malpighi). I prezzi possono subire variazioni. È necessario esibire la tessera AIPI al momento del pagamento.

- AEMILIA HOTEL - BOLOGNA CENTRO
  Via G. Zaccherini Alvisi, 16 - Tel. +39 051 3940311
  Tariffa camera doppia uso singola 83,00 - doppia 93,00 (per soggiorni di più notti si effettuano preventivi su misura, tutti i prezzi si intendono IVA esclusa + tassa soggiorno) - menù convenzionato con ristorante gourmet.
- PARCHEGGIO AUTOSYSTEM Via G. Zaccherini Alvisi, 12
  Parcheggio a tariffa agevolata presso il Parcheggio Autosystem (euro 0,80 all'ora, 7,00 al giorno, 20,00 alla settimana). Ricordiamo che un bus-navetta gratuito porta dal parcheggio all'interno dell'Ospedale S. Orsola-Malpighi e ritorno (6.30-14.00 - cell. 347 9283540).
- SANITARIA S. ORSOLA Via Massarenti, 70/e
  Sconti dal 10% al 20% a seconda degli articoli: calzature per plantari, intimo, pigiameria, corsetteria e costumi per taglie forti, calze e collant elastocompressive, strumenti elettromedicali, prodotti anallergici e tutti i vari tutori per arto inferiore e superiore.
- FARMACIA S. VITALE Via S. Vitale, 126
  Sconti del 10% su integratori alimentari, prodotti dermocosmetici, medicazione, apparecchi elettromedicali e altri articoli sanitari. Sconto del 10% su farmaci da banco tranne quelli già in sconto o a prezzo speciale. Misurazione della pressione gratuita.
- FARMACIA S. ANTONIO Via Massarenti 108
  Sconto del 10% su parafarmaci, cosmesi, farmaci da banco, farmaci senza obbligo di prescrizione, autoanalisi.
- CAFFÉ CESOIA Via Massarenti, 90
  Primo e secondo a 15,00 euro invece di 16,00.
- BAR "AL TRAMEZZINO" Via Massarenti, 56/b
  Sconto del 10% su tutte le consumazioni.
- BAR "GARDEN" Via Massarenti 48/f
  Sconto del 15% su tutte le consumazioni, piatti freddi, caldi e bar.

AIPI
ASSOCIAZIONE IPERTENSIONE POLMONARE ITALIANA ONLUS

L'AIPI e l'Ipertensione Arteriosa Polmonare

L'Ipertensione Arteriosa Polmonare (IAP) è una malattia rara della circolazione polmonare che può comparire isolatamente (forma idiopatica), oppure può essere associata ad altre patologie (cardiopatie congenite, malattie del tessuto connettivo, ipertensione portale, HIV), dove vi è un'incidenza maggiore di IAP rispetto alla popolazione generale. I sintomi sono prevalentemente rappresentati da affanno e da facile affaticabilità. Sino a pochi anni fa le risorse terapeutiche erano poche e nei casi più avanzati si ricorreva al trapianto dei polmoni o cuore-polmoni. Nuove modalità di trattamento medico consentono oggi di limitare il ricorso alla chirurgia e migliorare la qualità di vita dei pazienti, ma i problemi sono ancora molti, dalla scarsità di conoscenze e centri medici specializzati alle difficoltà di accesso ai farmaci. L'AIPI è una Onlus costituita nel 2001 da un gruppo di pazienti con la finalità di contribuire a migliorare il benessere psicologico, fisico e sociale delle persone affette da Ipertensione Arteriosa Polmonare.

Come contattarci per informazioni e assistenza:

Per informazioni generali
Pisana Ferrari • +39 348 4023432
pisana.ferrari@alice.it

Per informazioni su visite, rimborsi e varie a Bologna Marzia Predieri +39 347 7617728 ore pasti
marzia.predieri.1@gmail.com

AIPI voce amica
Per condividere esperienze con un'altra paziente:
Claudia Bertini dopo le 21,00 • +39 348 6575547

AIPI voce amica
Per condividere esperienze con un'altra paziente:
Adriana Peratici • +39 0523 455773-339 6372470

Assistenza psicologica ai pazienti
Dott. Marco Larosa, psichiatra e psicoterapeuta
per prenotarsi telefonare al +39 347 7617728

Redazione AIPI*news*
Giacinta Notarbartolo di Sciara
+39 347 4276442 • **redazione@aipiitalia.it**

Assistenza per Forum AIPI
Leonardo Radicchi • tel./fax +39 075 395396
leonardo.radicchi@relagenzia.com

Richiedete gratuitamente al 347 7617728:

Numeri arretrati AIPI*news*
Notiziario trimestrale dell'AIPI con informazioni scientifiche sulla malattia, attività dell'AIPI e filo diretto con i Soci attraverso biografie, foto e varie

Manuale AIPI 2011 sull'IP
Informazioni su diagnosi, terapie, soluzioni chirurgiche, ricerca clinica

Guida AIPI sugli aspetti emotivi dell'IP
Un utile strumento di sostegno nel processo
che va dalla diagnosi all'accettazione della malattia

La malattia nel racconto dei pazienti
L'esperienza del racconto si fa emozione: suddivise per argomento le vostre storie raccolte negli anni

Ipertensione arteriosa polmonare: consigli pratici per la vita di tutti i giorni
Un utilissimo vademecum ricco di suggerimenti per la vita domestica, il lavoro, i bambini e il tempo libero

Depliants e gadgets
Braccialetti in silicone, depliants, portapillole, borsine in tela, segnalibri, penne ecc.

CD di rilassamento e video lezione di Yoga
a cura di Marina Brivio, Centro Yogamandir (MI), con la collaborazione di AIPI

Come associarsi ad AIPI

Il pagamento della quota associativa è facoltativo per i pazienti affetti o che siano stati affetti da Ipertensione Polmonare. Per gli amici e sostenitori la quota di iscrizione annuale è pari a Euro 30,00. Sono graditi eventuali contributi aggiuntivi. Vi ricordiamo che i versamenti sono detraibili nella dichiarazione dei redditi e che possono essere effettuati tramite:

- **c/c postale n. 25948522 intestato AIPI - Associazione Ipertensione Polmonare Italiana Onlus** oppure
- **c/c bancario intestato AIPI - Associazione Ipertensione Polmonare Italiana Onlus** presso: Cassa di Risparmio di Bologna filiale di Via Zucchi 2/A - 40134 Bologna. I riferimenti bancari sono: **IBAN IT98 A063 8502 4141 0000 0003 637 - BIC IBSPIT2B**

Ricordatevi che potete devolvere il 5xmille dell'IRPEF ad AIPI: CF 91210830377. Nella denuncia dei redditi, oltre alla vostra firma, indicate il codice fiscale di AIPI e non il nome dell'Associazione.

Veniteci a trovare sul sito internet e sulla pagina Facebook!

Visitate il nostro sito **www.aipiitalia.it,** troverete informazioni su diagnosi, terapie, soluzioni chirurgiche, ricerca clinica, normativa su invalidità e handicap, su **AIPI** e altre associazioni di pazienti nel mondo, e molti utili links. Entrate nel forum: un luogo d'incontro "virtuale" per i pazienti, i loro familiari e amici con più di 100 messaggi e 2.000 pagine viste al mese, e visitate la nostra pagina Facebook, AIPI Associazione Ipertensione Polmonare Italiana. Inaugurata nel 2011 ha già più di 1.900 fans, aiutateci a farla conoscere inviando il link ai vostri amici!

Progetto grafico a cura dello studio Graphillus - Via C. Matteucci, 4 - 20129 Milano - Tel. e fax +39 02 29512476 - graphill@iol.it