

Consapevole è meglio: il paziente informato

Alimentazione corretta, la prima delle cure!

Inverno... ma quanto mi costi?

I figli che nascono dal cuore

“Honeymoon reportage” dall’Estremo Oriente

Mercatino di Natale: “Un sorriso per AIPI”

Il cuore grande dei giovani imprenditori di Modena

Le nostre rubriche, le vostre storie...

**Assemblea AIPI: 7 aprile 2013
Vi aspettiamo!!!**



AIPI

ASSOCIAZIONE IPERTENSIONE
POLMONARE ITALIANA ONLUS

EDITORIALE

AIPI

Cari amici,

Cominciare con un bel "tanti auguri" ci sembra la formula migliore per questo AIPInews, il primo dell'anno, pieno di novità ed emozioni! Abbiamo dedicato la nostra copertina al viaggio magico che Leonardo, il nostro Vice Presidente, ha potuto realizzare con sua moglie Roberta in Estremo Oriente (il "reportage" lo troveremo a pagina 20). Il Notiziario apre invece con un interessante approfondimento, a cura della nostra Presidente, Pisana Ferrari, che prende spunto dall'"avventura" di Antonella, una paziente in cura con il Flolan, e affronta il tema delle "cure accessorie" a cui alle volte i pazienti devono sottoporsi, in occasione di malanni "normali", ma che richiedono una par-

ticolare attenzione e tanta pazienza, se i medici non comprendono bene l'IP e le difficoltà che essa comporta!

Nel "Parliamo di", una bella conferma: il Ministero ha approvato 110 nuove malattie rare da inserire nei LEA, i Livelli Essenziali di Assistenza, tra cui dovrebbe esserci anche l'IP. Segue un pezzo dedicato ai diritti dei Caregivers, e la testimonianza di Salvatore Iaconesi, di cui anche CNN ha parlato, curiosi di sapere perché, vero? La risposta è alle pagine 4 e 5.

Nei consigli di Marzia, si parla delle virtù degli agrumi... e dei pericoli del pompelmo! Altro frutto di stagione dalle doti nascoste, il kaki (o cachi? si chiede Maria Cristina Gandola, autrice di entrambi i contributi). Daniela Valenti punta l'attenzione sull'importanza di una alimentazione corretta. Antonella Elia ci dà delle utili informazioni sulla posizione corretta da tenere alla guida... e scopriamo infine quanto male fa, davvero, il fumo passivo. Il nostro Gabriele Valentini ha voluto darci una mano nella "spending review" di casa nostra... proponendo un dettagliato articolo su come risparmiare sui consumi di luce, acqua e gas.

In questo numero abbiamo dedicato tanto spazio alle storie dei Soci... ben tre testimonianze, quelle di Bruno Belvederesi, Turnes Monti e Gaetana Cortese e poi uno "spazio" dedicato ai figli che "nascono dal cuore". Uno speciale adozioni, in cui le nostre pazienti che hanno adottato un bambino raccontano di questa splendida avventura il cui l'amore è l'unica bussola. E poiché un bambino adottivo è una gioia per tutta la famiglia, anche la nostra Adriana ci parla della sua esperienza di nonna adottiva felice. Per completare il nostro speciale, abbiamo anche indicato il "percorso dell'adozione"... per quanti non hanno ancora le idee chiare, ma un pensiero magari ce l'hanno già fatto...

E per quelli che pensavano che avessimo dimenticato il Natale... ecco qui, insieme agli auguri in tutte le lingue raccolti da Marzia all'assemblea PHA EUROPE, una simpatica lettera a Babbo Natale e un articolo di Gabriele Valentini che ci racconta la storia della Befana! E dopo l'ab-

buffata delle feste, Nonna Adriana ci consiglia due piatti gustosi, ma leggeri! Gabriele Galanti ci racconta due grandi classici, ottimi come sempre i suoi consigli di lettura. Fra gli appuntamenti che ci sostengono e si confermano ogni anno c'è il mercatino di Bettolle, a cui partecipano Sara e Selene Lungarella. E siamo quasi alla fine... con le novità, i messaggi importanti e le comunicazioni. In chiusura, un altro appuntamento di solidarietà per AIPI, organizzato dai Giovani Imprenditori di Modena. Ci portiamo un po' avanti col lavoro, e vi segnaliamo già i cartoncini del cinque per mille! Ce la farete a leggere tutto prima del prossimo numero? Scommetto di sì!

Mariapia Ebreo

AIPInews

Sede redazione
Studio Graphillus
Via Carlo Matteucci, 4 - 20129 Milano
Tel/fax. 02.29512476 - graphill@iol.it

Direttore responsabile
Pisana Ferrari

Coordinatore di redazione
Mariapia Ebreo (Roma)

Comitato di redazione
Claudia Bertini (Milano)
Gabriele Galanti (Bologna)
Maria Cristina Gandola (Como)
Marzia Predieri (Bologna)
Leonardo Radicchi (Perugia)

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)

Tesoriere
Marzia Predieri (Bologna)

Consiglio Direttivo
Roberto Arletti (Modena)
Claudia Bertini (Milano)
Gabriele Galanti (Bologna)
Maria Cristina Gandola (Como)
Adriana Peratici (Piacenza)
Massimiliano Vitali (Bologna)

Comitato Scientifico
Nazzareno Galì (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.aiipitalia.it
<http://www.facebook.com/AIPI-italia?ref=ts&fref=ts>

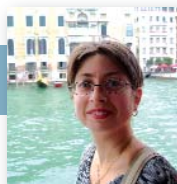
Gli articoli firmati esprimono esclusivamente le opinioni degli Autori. Per quanto accuratamente seguite e controllate le informazioni all'interno del presente notiziario non possono comportare alcuna responsabilità per l'AIPI per eventuali inesattezze. L'Associazione si impegna a riportare sui successivi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



FOCUS ON

IPERTENSIONE POLMONARE

- Consapevole è meglio: il paziente "informato", pag. 2
- Che avventura! pag. 3



PARLIAMO DI...

NOTIZIE IN BREVE

- Approvati i nuovi LEA, 110 nuove malattie rare riconosciute, pag. 4
- La relazione sullo stato sanitario del paese, pag. 4
- Caregivers, questi sconosciuti, pag. 5
- Prendete il mio male, e fatene arte, pag. 5



I CONSIGLI DI MARZIA

STILI DI VITA E ALIMENTAZIONE

- I benefici della vitamina C, pag. 6
- È buono e fa bene il "pane degli dei", pag. 7
- Alimentazione corretta, la prima delle cure!, pag. 8
- Al volante in posizione corretta, ecco alcuni accorgimenti utili, pag. 9
- Fumatori passivi... alla riscossa!, pag. 9
- Inverno... ma quanto mi costi?, pag. 10



Pescatori sul fiume Li (foto Corbis)

INDICE

anno X • n. 38 • novembre 2012-gennaio 2013

LO SPAZIO DEI SOCI

LE VOSTRE STORIE

- La mia ipertensione polmonare che scorre, pag. 12
- Quel prezioso consiglio che mi ha restituito la normalità, pag. 13
- Chi ha la salute è ricco, e non lo sa, pag. 14



I FIGLI CHE NASCONO DAL CUORE

- Era scritto nel destino, pag. 16
- Adozione... amore all'infinito, pag. 17
- La gioia di una nonna... adottiva, pag. 18
- Il percorso dell'adozione, pag. 19



HONEY MOON REPORTAGE

- Emozionato, non agitato! pag. 20

DAL SACRO AL PROFANO

- Caro Babbo Natale..., pag. 24
- La festa della Befana, pag. 25



CONSIGLI DI LETTURA, CINEMA, CUCINA

- Le ricette di Nonna Adriana..., pag. 26
- ... e la libreria di Gabriele, pag. 27

FOUNDRAISING PER AIPI

- Un sorriso per AIPI, pag. 28
- Il cuore grande dei Giovani Imprenditori di Modena, pag. 29



ATTIVITÀ ASSOCIATIVE

COMUNICAZIONI AI SOCI

- Parliamo di gite... due mete per il 2013! pag. 30
- Iscrizione Assemblea Soci 2013 e altro ancora..., pag. 30
- Le cards per il 5 per mille, pag. 31
- Informazioni utili, pag. 33
- Le agevolazioni per i soci AIPI a Bologna, pag. 33



CONSAPEVOLE È MEGLIO: IL PAZIENTE INFORMATO

di Pisana Ferrari

L'ipertensione arteriosa polmonare è una malattia rara e, anche per questo motivo, ancora poco conosciuta perfino dalla classe medica, come dimostra la vicenda di Antonella Elia (vedi racconto nella pagina che segue). Antonella è una giovane donna affetta da ipertensione polmonare che, a seguito di una crisi di pancreatite, viene ricoverata in un ospedale locale, lontano dal centro di riferimento dov'è seguita normalmente. In questo ospedale, medici e infermieri si rivelano ben presto impreparati a gestire il suo caso. Prendo spunto da questa situazione in cui potremmo ritrovarci tutti, prima o poi... Per fortuna Antonella non si lascia intimorire da nessuno e non si ferma davanti a nulla per tutelare se stessa e la propria salute. Conosce bene la sua malattia, la terapia a cui è sottoposta, i rischi che corre, e le situazioni da evitare. È in cura con il Flolan, un farmaco di complessa gestione che viene somministrato per via endovena continua, tramite catetere venoso centrale (in una vena all'altezza della clavicola). Quando è stata ricoverata, gli infermieri le hanno proposto di sfruttare proprio il catetere del Flolan per fare delle flebo... Antonella si oppone strenuamente perché sa che può essere pericoloso. Dimostra di essere sicura di sé, è intraprendente e combattiva. Come dice lei stessa in conclusione del suo racconto: "Mi sono fatta valere!"

La storia di Antonella mi ha offerto la possibilità di tornare su un argomento già trattato più volte in questa rivista, ovvero sull'importanza di una maggiore responsabilizzazione da parte del paziente nella gestione della propria malattia. Ognuno è il miglior medico di se stesso, così si dice... Nei proverbi, si sa, c'è sempre un fondo di verità. Senza volere mancare di rispetto alla categoria dei medici - che noi tutti stimiamo moltissimo - la storia di Antonella ci fa pensare a quanto ci sia di vero in queste parole di "saggezza popolare". Si potrebbe dire, che Antonella è una paziente "informata" o, per usare un termine che ormai sta entrando nel linguaggio comune, *empowered*, ovvero che ha la conoscenza, le abilità, le attitudini e la consapevolezza necessarie per essere coinvolta, e anzi protagonista, del proprio processo di cura. Spesso paradossalmente i pazienti *empowered* possono essere più esperti del loro stesso medico, almeno per quanto riguarda la specifica malattia che li tocca da vicino. Così è stato per Antonella nell'avventura che ha voluto condividere con noi.

Empowerment deriva dall'inglese *to empower*, conferire potere. È una parola che indica un processo "emancipatorio", grazie al quale persone o gruppi vengono abilitati a far valere i loro



diritti e a partecipare attivamente all'attività decisionale della società. Il termine è nato negli anni '50-'60 nel contesto delle battaglie per il riconoscimento di diritti da parte di movimenti di cittadini: diritti civili, tutela dei consumatori, ambiente, minoranze etniche, donne, categorie svantaggiate, malati. Ma come si "acquisisce" questo potere? Lo si acquisisce con la conoscenza, ovvero con l'informazione. Infatti solo l'informazione può fornire gli strumenti necessari, e anzi indispensabili, per far valere i propri diritti.

La nostra associazione da sempre ha molto insistito sull'importanza di essere ben "informati". Siamo infatti fermamente convinti che solo un paziente informato, consapevole possa essere un valido interlocutore, con i medici, *in primis*, ma anche con le varie istituzioni con le quali si trova a doversi relazionare (ASL, Comuni, Regioni). Per poter rivendicare i propri diritti, il paziente li deve innanzitutto conoscere! Nel corso degli anni AIPI ha fornito questo tipo di informazioni, in un linguaggio il più possibile comprensibile, attraverso vari canali: il sito web, il manuale AIPI e altre pubblicazioni, il notiziario *AIPInews*, incontri, corsi, gli interventi di specialisti durante l'Assemblea dei Soci.

Per quanto riguarda le conoscenze mediche, non si tratta ovviamente di avere competenze specifiche, ma piuttosto di disporre di tutte quelle informazioni che ci possono essere utili per meglio gestire la malattia nella vita di tutti i giorni: l'uso corretto delle terapie (incluse eventuali controindicazioni, effetti collaterali, interazioni con altri farmaci o cibi), eventuali sintomi o disturbi da segnalare, situazioni da evitare, precauzioni particolari da osservare, corretti stili di vita ecc.

A un livello più generale, è fondamentale avere informazioni aggiornate su nuovi farmaci, studi clinici in corso, leggi e previdenze per invalidi civili e disabili, agevolazioni fiscali, esenzioni dal ticket, possibilità di rimborsi ecc. Non dimentichiamo che abbiamo diritto ad avere accesso ai centri specialistici e a tutti gli strumenti diagnostici e di monitoraggio della malattia, oltre che a tutte le procedure previste dai protocolli e a tutti i farmaci e vie terapeutiche e chirurgiche

disponibili sul mercato e prescritti da tali centri specialistici. **Consapevole è meglio!** Potremmo riassumere così il tema di questo nostro approfondimento. In qualità di pazienti, possiamo utilizzare le informazioni che sono in nostro possesso, per

aiutare i medici generici (che oggettivamente non possono conoscere tutte le malattie rare) ad aiutarci. L'importante, sempre, è avere la forza di farsi ascoltare, e argomenti validi da proporre.

CHE AVVENTURA!

Buongiorno amici, forse qualcuno di voi ha già letto su Facebook cosa mi è successo circa un mese fa, a causa della pancreatite, ma magari gli amici di AIPI non hanno notizia della mia disavventura in ospedale!

Soffro di ipertensione polmonare e anche di pancreatite, e un mese fa ho avuto un attacco improvviso, tanto per cambiare! Ho chiamato il mio medico, che ha minimizzato, attribuendo il fastidio al cambio di stagione. Ma quel "dolorino" io lo conosco bene! E così sono riuscita a farmi prescrivere un ricovero ospedaliero. Mio marito mi ha accompagnata al pronto soccorso, dove mi hanno visitata, sottoposta a prelievi e somministrato antidolorifici. I risultati confermavano una pancreatite in corso. Altro che "cambiamenti del tempo", sono stata ricoverata nel reparto di Chirurgia, dove hanno cominciato ad occuparsi di me. E fin qui tutto bene... solo che a un certo punto, mi viene detto che sarei stata trasferita in Medicina, ma quello è il reparto più brutto degli ospedali! Ho dovuto fare un po' "la voce forte", per far capire che con l'ipertensione polmonare non posso permettermi di espormi alla possibilità di contagi. E allora mi hanno proposto di andare al reparto Malattie Infettive. Tra me e me ho pensato: "Ma perchè malattie infettive? La mia è una pancreatite. E se mi becco un virus, che faccio? Muoio? No, non me lo posso permettere". Così ho telefonato al S. Orsola-Malpighi di Bologna, per farmi dare un consiglio, e mi hanno risposto che potevo trasferirmi in un altro reparto solo a patto che fossi da sola in stanza, così ho accettato il ricovero nel reparto Malattie Infettive.

Trasferita il giorno dopo, ho scoperto che nella stanza con me c'era una signora anziana, e quando le ho chiesto cosa avesse, mi ha risposto candidamente: "La polmonite". A quella frase mi sono messa le mani tra i capelli... e ho dovuto "alzare la voce" anche in questo reparto. Ho insistito perché non ci fosse nessuno in stanza con me, e mi hanno dato retta... così sono stata più tranquilla e protetta. Dalla gastroscopia, è stata riscontrata una infiammazione di tutto l'esofago, fino al duodeno e in più le lastre hanno evidenziato una piccola bronchite, subito curata anche quella!

E poi, dulcis in fundo, le mie vene hanno reagito alle continue sollecitazioni di buchi, buchi, buchi, e hanno cominciato a infiammarsi... alcuni infermieri hanno avuto la "felice idea" di mettere un rubinetto all'attacco del filo di infusione del Flolan*, e far infondere da lì le flebo, contenenti antibiotici e quant'altro.

Ma scherziamo! Io ho risposto di no, che non volevo e che non si poteva fare, perchè quello è un CVC (catetere venoso centrale) e non un port-a-cath**, come invece pensavano loro. Ma lo stesso primario insisteva che si poteva fare, dicendo di essersi consultato anche con altri colleghi. Allora io ho cominciato a spiegare il motivo per cui la cosa non era possibile, e gli ho proposto di provare a chiamare il S. Orsola-Malpighi di Bologna, per un confronto un po' più "qualificato". Ho fatto in modo che la telefonata fosse fatta in mia presenza, e comunque prima avevo anticipato la chiamata del primario, per spiegare bene la situazione. Ovviamente da Bologna mi sono sentita rispondere: "Ma sono forse matti? Ti vogliono ammazzare? Non farti toccare. Facci telefonare che parliamo noi!". Il primario è venuto in camera e io, furba, ho messo il vivavoce, per fargli capire che non sono né scema né ignorante, come forse pensava lui. Per fortuna, dopo la telefonata, si è convinto, e ha dato disposizioni perché si continuasse a farmi un'infusione separata per la flebo.

Che disavventura, amici miei, per fortuna a lieto fine. Solo una volta mi sono scoraggiata, ma anche in quel momento sono riuscita a pregare, anche per questi medici e infermieri, affinché possano essere illuminati e guidati a fare sempre la cosa giusta. Il messaggio per tutti è questo: non fatevi convincere da nessuno, e cari miei, quando c'è un dubbio su qualcosa telefonate ai vostri centri di riferimento e state sicuri che non vi succederà niente. Mi sembra di essere diventata più coraggiosa. Chissà, speriamo che questo coraggio mi rimanga. Ci sono riuscita: mi sono fatta valere.

Ho voluto raccontare tutto questo per condividere con voi quello che mi è successo, per infondervi lo stesso coraggio. Vi voglio un sacco di bene.

La vostra cara Antonella

* Farmaco a infusione continua per via endovena con catetere venoso centrale in vena succlavia

** Catetere impiantabile sottocute con accesso in vena succlavia o femorale, collegato a uno o più serbatoi con membrana di silicone per iniettare i medicinali.



APPROVATI I NUOVI LEA, I 10 NUOVE MALATTIE RARE RICONOSCIUTE

dovranno ora essere ratificate da un apposito “decreto attuativo”. Dal Ministero rassicurano: le imminenti elezioni non dovrebbero interrompere questo processo di rinnovamento. E la conferma potrebbe venire dal fatto che porta la data del 30 dicembre, un importante provvedimento a firma Balduzzi, che approva i nuovi LEA, che includono anche 110 nuove malattie rare! Questa è la buona notizia... la meno buona è che questa bozza di documento, promulgata dal Ministro, dovrà essere ratificata dalla Conferenza Stato-Regioni, “previo parere delle Commissioni parlamentari competenti, che si potranno esprimere anche a Camere sciolte”, come si legge nel comunicato ufficiale del Ministero. **A fronte di questa approvazione, ci sarebbero interessanti novità per le malattie rare e croniche.** In primis, le 110 malattie rare riconosciute saranno “promosse in serie A”, e per legge esenti dal ticket. In attesa che venga reso ufficialmente noto l'elenco, su più fronti si suppone che si tratti dello stesso elenco individuato in passato dall'allora Ministro Livia Turco, ma mai entrato in vigore, in cui c'era l'IP. Per ulteriori novità, bisognerà aspettare che l'iter burocratico faccia il suo corso. Intanto, riportiamo qui di seguito la lista delle novità che verrebbero approvate a fronte della ratifica del provvedimento Balduzzi. Entrano nei Lea:

- 110 nuove malattie rare;
- le broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO) al II stadio (moderato), III stadio (grave), e IV stadio (molto grave), comunemente conosciute come enfisema polmonare e broncopolmonite cronica;
- le osteomieliti croniche, cioè malattie croniche infiammatorie delle ossa;
- le patologie renali croniche (con valori di creatinina *clearance* stabilmente inferiori a 85 ml/min);
- il rene policistico autosomico dominante;
- la sarcoidosi al II, III e IV stadio, cioè malattie che interessano più tessuti e organi con formazioni di granulomi e che comportano problemi polmonari, cutanei e oculari;
- la sindrome da talidomide;
- la ludopatia.

<http://bit.ly/VX3oWF>



Gli orientamenti internazionali indicano che l'assistenza primaria ha un ruolo centrale nella prossimità ai cittadini e ai loro bisogni di salute, consentendo l'ideale risposta a molte condizioni cliniche, evitando il ricorso inappropriato al pronto soccorso e al ricovero ospedaliero. La riforma introdotta con il decreto-legge n. 158 stabilisce **il potenziamento e l'organizzazione a rete dell'assistenza primaria, l'integrazione con il settore sociale anche in riferimento all'assistenza domiciliare e con i servizi ospedalieri nella fase sia pre- sia post-ricovero.** Il Servizio Sanitario Nazionale si fa anche carico delle situazioni più rare e più complesse da trattare. Sono oltre 150.000 le segnalazioni ricevute dal registro nazionale delle malattie rare, con più di 500 diverse malattie rare diagnosticate (tra le cause più frequenti, le malformazioni e le malattie del sistema nervoso). Nel settore dei trapianti, infine, il numero complessivo dei donatori di organi è stato nel 2011 di 1.319 persone, contro 1.301 dell'anno precedente (+1.4%); i donatori di cornee sono aumentati del 9% (oltre 7.300 donatori); per le cellule staminali emopoietiche il numero dei donatori iscritti al Registro Italiano ha superato i 400.000 (+3%).

Piccola sintesi della Relazione di Balduzzi, tutto il documento è disponibile su <http://bit.ly/VKXxYF>



LA RELAZIONE SULLO STATO SANITARIO DEL PAESE



CAREGIVERS, QUESTI SCONOSCIUTI

Prendersi cura di un familiare disabile grave, o un anziano malato, può portare a rinunciare anche al lavoro. Mancando adeguati servizi sul territorio, sono i **caregivers di famiglia** a svolgere, gratuitamente, questa “cura invisibile”. L’UE tutela a livello giuridico questo impegno, e in Italia il **Coordinamento nazionale famiglie disabili gravi** ha deciso di intraprendere un’azione legale collettiva nei confronti dello Stato

Italiano “stiamo studiando varie ipotesi per ottenere questo riconoscimento giuridico, quasi certamente avvieremo una **causa pilota** con la testimonianza di chi ha dovuto rinunciare al lavoro”. In alcuni stati europei, chi si licenzia per assistere una persona cara ha una corsia preferenziale per una riassunzione. L’Avv. A. Marra, esperto di *disability studies*, dice che la **Corte di giustizia europea** ha stabilito che il divieto di discriminazioni per ragioni di disabilità si applica anche a chi assiste. La direttiva comunitaria 78 del 2000 è stata recepita nel 2003 anche nel nostro paese. Occorrerebbe quindi arrivare a un testo unico che razionalizzi le norme esistenti. Il Coordinamento sta raccogliendo nel blog <http://la-cura-invisibile.blogspot.it/> le esperienze che consentano a tutti di avere un termine di confronto reale. L’obiettivo generale resta quello di tutelare i caregivers, magari puntando all’eccellenza inglese, dove è prevista una remunerazione.



PRENDETE IL MIO MALE, E FATENE ARTE

“Quando ti fanno una diagnosi, diventi un paziente, e ti sembra di valere meno come persona”. È con queste

parole che Salvatore Iaconesi ha aperto il suo intervento al **TEDXTRANSMEDIA**, un evento dedicato all’innovazione che si è svolto a Roma a settembre, scelto da Salvatore per raccontare la sua storia. Unica per tempi, temi e strumenti utilizzati, ma che assomiglia tanto alla storia di tutti quelli che, svegliandosi una mattina, scoprono di avere domande, e di cercare risposte legate alla malattia che gli cambierà la vita. Il 10 settembre a Salvatore viene diagnosticato un cancro al cervello. Lui è un *digital artist*, conosce la rete e la sa mettere a valore. Per questo decide di pubblicare la sua cartella clinica online, accompagnandola con un video, in cui racconta la sua storia, e dice di voler condividere la sua esperienza. “Prendete le informazioni sul mio male, se ne avete voglia: fateci un video, un’opera d’arte, una mappa, un testo, una poesia, un gioco”. Con la promessa che renderà trasparenti le soluzioni, le scelte effettuate, i dati raccolti “perché chi abbia il mio stesso male possa beneficiare delle soluzioni che ho trovato. Ho deciso di prendere questi dati - ha detto - e di condividerli con il maggior numero di persone possibili per farmi aiutare e per farmi consigliare”. Poi ha svelato nel dettaglio la sua impresa telematica. In meno di 4 settimane, già 6.000 poesie erano state scritte sulla sua condizione, tanti gli amici, più di 500.000 che hanno risposto al suo appello. Salvatore si sottoporrà all’intervento, con una nuova consapevolezza. Cercava delle risposte alle sue domande, a quei dubbi che assalgono chiunque di fronte a una malattia. Cosa posso mangiare? Posso fare l’amore? Posso guidare? Cosa è meglio che io non faccia? Ora ha trovato le risposte, e si prepara ad affrontare la sua Cura.

L’IPERTENSIONE ARTESIOSA POLMONARE È PIÙ SUBDOLA... “La storia di Salvatore Iaconesi mi ha molto colpito, soprattutto perché racconta di una persona veramente eccezionale. Mi preoccupano solo le ultime righe, dalle quali emerge che le risposte ai suoi interrogativi, Salvatore, le abbia trovate sul web. A questo proposito bisogna considerare che l’Ipertensione Polmonare, rispetto al cancro, coinvolge il cuore e richiede attenzioni molto particolari. Le domande che Salvatore si pone hanno quindi una valenza diversa nell’IP rispetto al cancro. Anche i medici ci vanno cauti. Il mio consiglio è quello di attingere a testimonianze come questa per la loro parte più vera, quella della capacità di reagire, sempre e in modo positivo e dell’importanza della condivisione”. Commenta Pisana Ferrari.

LA CURIOSITÀ. La vicenda ha avuto tanta eco che addirittura i Radiohead hanno creato “Serenade in Rome”, un progetto di 12 tracce musicali che si potranno ascoltare solamente scaricando una app e passeggiando per Roma dal 3 aprile, giorno del compleanno di Salvatore, al 6 settembre 2013 <http://bit.ly/Zgiii3>.

L’INTERROGAZIONE PARLAMENTARE. La vicenda di Salvatore Iaconesi ha fatto il giro del mondo, con articoli dedicati al suo caso anche su CNN e su TV Giapponesi. In Italia alcuni parlamentari hanno presentato una Interrogazione, per porre l’attenzione sull’opportunità di “assumere iniziative normative per consentire all’amministrazione sanitaria la consegna ai pazienti di cartelle cliniche digitali in formato aperto e non più proprietario” (4-17657) (il testo dell’interrogazione parlamentare <http://parlamento.openpolis.it/atto/documento/id/89274>).

I BENEFICI DELLA VITAMINA C

di Maria Cristina Gandola

Basta il loro profumo a farti sentire subito bene, perché combatte lo stress e regala buonumore. Niente rappresenta il Mediterraneo meglio degli agrumi.

Ma se, oltre ad annusarne gli aromi, aggiungi arance, limoni, mandarini alla dieta, hai molti benefici in più.

La loro ricchezza di vitamina C e di sostanze antiossidanti, ed il diverso contenuto di zuccheri, acido citrico e flavonoidi, regala ad ogni frutto proprietà particolari.

Una proprietà importante degli agrumi, in chiave anticancro, è la capacità di innalzare il livello di un particolare citocromo, un enzima che contribuisce all'eliminazione delle sostanze nocive assorbite. Questa è la ragione per cui si sconsiglia di assumere agrumi insieme a farmaci, perché potrebbero contrastarne l'azione.

Scegliamo quindi le vecchie abitudini: un succo d'arancia la mattina e un frutto dopo pranzo potenziano le proprietà protettive degli altri cibi. Ma come tutte le cose, anche con quelle che fanno bene, non bisogna esagerare. E poi la varietà è più importante della quantità.

Arancia: è l'agrume più coltivato al mondo. Fornisce vitamina C, caroteni, flavonoidi e, nelle varietà rosse, anche antociani, potenti antiossidanti. Le arance aumentano le difese naturali dell'organismo e proteggono, in particolare, da malattie da raffreddamento. Sono inoltre utili per recuperare le forze. Alcune varietà di arance maturano già a metà ottobre mentre altre, come le Valencia, sono in commercio da aprile a luglio. Particolarmente apprezzata è l'arancia rossa di Sicilia che troviamo da ottobre a giugno.



Mandarino: contiene bromuri, sostanze che hanno un'azione sedativa sul sistema nervoso. Quindi alla sera rilassa e concilia il sonno. È povero di sodio ed è consigliato per chi ha la pressione alta. È un frutto a maturazione invernale, e si coltiva prevalentemente in Sicilia e Calabria.

Clementina: è una varietà di mandarino, è meno zuccherina ed è priva di semi, anche se alle volte è confusa con il mandarancio. Questa distinzione è importante, perché mentre quest'ultimo non ha potere diuretico, la clementina è utilissima per stimolare il lavoro dei reni e favorire l'eliminazione delle tossine. La scorza e la pellicina biancastra, che avvolge gli spicchi, contengono poi alcuni flavonoidi che aiutano a mantenere il sangue fluido!

Limone: è un buon rimedio per favorire la digestione dopo un pasto abbondante. È il meno calorico degli agrumi, oltre alla vitamina C contiene molto acido citrico, al quale deve il gusto e il potere rinfrescante. Il succo, considerato un antisettico naturale, è utile per curare le infiammazioni alla bocca. La scorza è ricca di oli essenziali, come il limonene e il terpene, che combattono virus, batteri e funghi e stimolano il sistema immunitario.

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.

IL POMPELMO FA ECCEZIONE!

Ha un gusto amarognolo ed è ricco di antiossidanti della famiglia dei flavonoidi che, associati alla vitamina C, contribuiscono a mantenere elastiche le pareti dei vasi sanguigni e a prevenire le varici. Ma è anche l'agrumo che più di tutti inibisce l'azione di diversi farmaci, circa 85, che comportano rischi collaterali perché interagiscono con il pompelmo, che ne potenzia gli effetti in maniera dannosa per l'organismo. Per questo, nonostante le sue virtù, va meglio analizzato. Il pompelmo riduce l'assorbimento intestinale dei cibi, aumenta la produzione di adrenalina e stimola i centri della sazietà. Ben 43 farmaci possono dare reazioni avverse anche gravi, come insufficienza renale acuta, insufficienza respiratoria, emorragie gastrointestinali, tossicità renale, soppressione del midollo osseo in pazienti immunodepressi. Si calcola che, negli ultimi cinque anni, l'incremento dei farmaci che "reagiscono" al pompelmo sia stato pari a 6 nuovi farmaci all'anno. Lo sostengono i ricercatori del LAWSON HEALTH RESEARCH INSTITUTE di Londra, che per primi scoprirono questa pericolosa interazione "farmaco-pompelmo" già venti anni fa, in un articolo pubblicato sul CANADIAN MEDICAL ASSOCIATION JOURNAL. Sottolinea David Bailey, coautore dello studio: "I farmaci a rischio sono quelli somministrati per via orale, che hanno una biodisponibilità da media a bassa, e che vengono metabolizzati nel tratto gastrointestinale dall'enzima citocromo CYP3A4, coinvolto nel metabolismo del 50% dei farmaci più comunemente prescritti. L'ingestione di una dose normale di pompelmo può potenziare gli effetti del farmaco, anche se si consuma il frutto molte ore prima di assumere il farmaco. Come accade ai farmaci a base di statine (simvastatin) che, combinati con 200 ml di succo di pompelmo bevuto quotidianamente per tre giorni, aumentano la concentrazione sistemica fino al 330%. I medici sottovalutano il problema che sorge anche assumendo piccole quantità di pompelmo", spiega lo specialista. Non è solo il pompelmo a contenere ingredienti a rischio. Incriminate anche le arance di Siviglia, molto usate per le marmellate, i lime e i pomeli (famiglia del cedro e mandarino). "Contengono tutti furanocumarine, sostanze chimiche in grado di interagire con i farmaci modificandone la metabolizzazione" conclude Bailey.

<http://www.sanitanews.it/quotidiano/intarticolo.php?id=6798&sendid=826>

È BUONO E FA BENE IL "PANE DEGLI DEI"

di Maria Cristina Gandola

Il suo nome scientifico è "diospiros", pane degli dei, ed è per la sua morbida polpa che ha meritato questo nome! Originario della Cina, è noto come "albero delle sette virtù", perché favorisce la longevità, ha una grande ombra, non ha tarli e ha grandi foglie con cui si può giocare, accendere un fuoco e concimare la terra. Il suo arbusto è così resistente alle avversità atmosferiche da non aver bisogno di eccessivi trattamenti. In Italia è arrivato nel Settecento, ma era considerata solo una pianta ornamentale e, pensate un po', il primo albero di kaki fu piantato nel giardino di Boboli a Firenze solo nel 1871. Come albero da frutta venne preso in considerazione prima in Francia e successivamente in Italia.

I frutti del kaki vengono raccolti ancora acerbi e fatti maturare, fino a che non raggiungano il caratteristico colore arancione. Questa fase di attesa, chiamata "ammezzimento", è necessaria per eliminare l'effetto astringente al palato, provocato dall'elevato contenuto di tannini. Via via che questo diminuisce, aumentano gli zuccheri, e grazie a loro possiamo gustare il delizioso sapore del frutto.

Il frutto del kaki sembra una grossa bacca di color giallo arancione, ma tecnicamente è una ghianda, a causa del calice che

resta anche dopo la formazione del frutto.

È indicato per i bambini e per chi pratica sport. Il suo elevato contenuto di fruttosio ne fa un ottimo energizzante, perfetto per combattere stanchezza e affaticamento dovuti al cambio di stagione, ed è particolarmente consigliato a chi soffre di fegato.

Contiene una buona quantità di vitamina A, B, C e K, che protegge le pareti capillari, ed è anche ricco di potassio, che ha proprietà diuretiche e combatte la ritenzione idrica. Meglio evitarli però in caso di diabete, di regime alimentare ipocalorico e di disturbi digestivi.

In Giappone, il kaki viene usato per la produzione di un vino a bassa gradazione alcolica. Inoltre il suo succo, opportunamente miscelato con proteine e poi essiccato in polvere, viene usato nella preparazione del sakè.

C'è una pianta di kaki in Giappone, a Nagasaki che è faticosamente sopravvissuta all'esplosione nucleare del 9 agosto 1945. Nel 1994 un botanico ha voluto trasformare la straor-



I CONSIGLI DI MARZIA

STILI DI VITA E ALIMENTAZIONE

dinaria resistenza della pianta in un messaggio di pace, e ha voluto diffonderlo nel mondo. I semi del kaki superstite e testimone dell'orrore nucleare hanno dato vita al "progetto dell'albero dei kaki" e sono stati diffusi nel mondo, per ricordare l'insensatezza della guerra.

Nel 1996 un artista giapponese ideò un progetto per sostenere questa attività come forma d'arte.

Nel 1999 il progetto fu presentato



alla 48° Biennale di Venezia, dove le scuole potevano concorrere all'adozione degli alberi nati da quei semi, che sono un simbolo vivente dell'errore umano e ricordano che la pace ha bisogno di radici salde e di convinzioni profonde, in un mondo che solo in apparenza è pacifico, ma nella realtà nasconde centinaia di guerre.

Ogni kaki piantato dai bambini diventerà un albero: un augurio affinché la pace cresca con loro!

ALIMENTAZIONE CORRETTA, LA PRIMA DELLE CURE!

di Daniela Valenti

Alle volte si ha bisogno di chiarezza... e soprattutto se si tratta di cibo, l'attenzione è d'obbligo! Io sono convinta che l'alimentazione corretta sia la prima medicina. E vorrei perciò chiedere a tutti gli "amici di AIPI" se per caso i rispettivi medici abbiano somministrato una dieta, o meglio, dei consigli alimentari particolari da seguire per la malattia di cui soffriamo. Sono una persona che si informa, e da quello che so, in una dieta ben equilibrata non dovrebbero mancare vitamine, sali minerali, proteine, carboidrati, zuccheri e lipidi... Credo ci siano tutti, ma non sono in ordine di importanza.

È chiaro che assumere queste sostanze in eccesso o in difetto non fa assolutamente bene, tutt'altro! Ci si può rovinare la salute. Anche i lipidi e gli zuccheri, servono alla vita delle cellule, che sono alla base della costituzione del nostro organismo, e di tutti gli organi che lo compongono.

Grazie anche al manuale AIPI, mi sono informata sull'ipertensione arteriosa polmonare pre-capillare idiopatica. Al momento si sa che chi ne soffre ha un eccesso di endotelina, e carenza di ossido nitrico e prostaciclina. Bisogna contrastare l'endotelina? E allora sono riuscita a trovare il metodo "alimentare" per farlo. Sono le antocianine, che costituiscono il pigmento violaceo tipico di diversi frutti, come i mirtilli, l'uva nera.

La produzione di ossido nitrico, invece, va stimolata! È normalmente prodotto dal nostro organismo grazie alla "trasformazione" dall'amminoacido L-ARGININA, contenuta in molti alimenti, a partire dal pesce, anche dal semplice merluzzo, ai

legumi, come i ceci, fino anche al pollo ecc...

Anche la produzione di prostaciclina andrebbe "favorita". Viene solitamente prodotta dal nostro organismo a partire dalla "trasformazione" dell'acido arachidonico, un acido grasso polinsaturo OMEGA 6 che è contenuto, in particolar modo, in tutti gli oli di semi ad esempio nell'olio di soia che contiene anche OMEGA 3, e nell'olio d'oliva.

Io attualmente assumo antocianine bevendo un paio di bicchieri al giorno di succhi di frutta viola (i mirtilli e le more sono fuori stagione).

L-ARGININA l'assumo anche con degli integratori alimentari, gli OMEGA 6 li assumo con perle di olio di enotera, lecitina di soia e tutte le mattine non mi faccio mancare un cucchiaino di olio di soia. Faccio una dieta abbastanza equilibrata, non mi faccio mancare frutta, verdura e cereali e... anche un cioccolatino alla sera. E sapete una cosa? Ho anche perso due chili!



AL VOLANTE IN POSIZIONE CORRETTA ECCO ALCUNI ACCORGIMENTI UTILI

di Antonella Elia

Mal di schiena, dolori muscolari e articolari. Mal di testa e rigidità del collo. Questi sono alcuni dei problemi che notiamo quando assumiamo delle posizioni "dannose". Può capitarci sia a casa che in ufficio. E spesso dipende anche dal dover utilizzare l'auto in maniera più frequente, magari per lunghi spostamenti. Spesso siamo però portati a sottovalutare questi dettagli, come il tempo trascorso nell'abitacolo dell'autovettura, ma anche la postura, la posizione che il nostro corpo assume quando siamo alla guida.

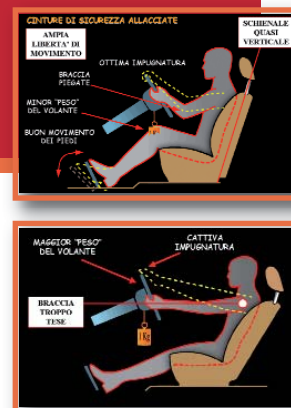
La posizione seduta, in auto, costringe la colonna vertebrale ad assumere una posizione diversa da quella fisiologicamente corretta. Per tale motivo la conformazione del sedile, il tipo di strada percorsa e l'efficienza delle sospensioni presentano un'importante rilevanza, al fine di impedire l'insorgenza di dolori identificati genericamente come "mal di schiena".

Ma ci siamo mai chiesti com'è la nostra postura alla guida? Ovvero, siamo veramente comodi quando guidiamo? Secondo diverse ricerche sul settore, è necessario regolare la distanza del volante e dei pedali in maniera ottimale. Il sedile deve essere posizionato in modo che i fianchi si trovino leggermente al di sopra delle ginocchia. Le braccia devono essere rilassate e posizionate in modo da tenere il palmo della mano confortevolmente

appoggiato sulla parte superiore del volante, come le lancette dell'orologio, che segnano circa le ore 9,15.

La colonna vertebrale del guidatore deve essere in posizione neutra, nel pieno rispetto delle curve fisiologiche, mentre le spalle devono essere ben appoggiate allo schienale del sedile. Inoltre, durante i lunghi viaggi, è consigliabile fare una breve sosta dopo ogni ora e mezza circa di guida. Il poggiatesta si deve trovare all'altezza delle orecchie, mentre la distanza tra la testa e lo stesso poggiatesta deve essere di circa due dita.

Ma quale posizione dobbiamo assumere quando entriamo o usciamo dall'auto? Anche in questo caso è necessario ricordare che il busto e gli arti inferiori devono muoversi sullo stesso piano, al fine di evitare movimenti di torsione rapidi. Le stesse accortezze sono utili nel caso di posizionamento o rimozione di oggetti dal sedile posteriore o bagagliaio. Da un'ulteriore ricerca sembra emergere che le guidatrici tendano a soffrire di traumi ripetitivi dovuti alla postura di guida più frequentemente degli uomini. Spero che questo articolo possa essere utile a qualcuno, o a tutti, visto che la maggior parte di noi guida.



FUMATORI PASSIVI... ALLA RISCOSSA!

a cura della redazione

Si può essere fumatori passivi casuali? Sembrerebbe proprio di sì... e questo può comportare problemi? Se lo sono chiesto alcuni ricercatori ateniesi, che hanno evidenziato come le particelle inquinanti siano presenti in alte quantità anche nei luoghi all'aperto, dove solitamente transitano fumatori. "I bar e le auto sono luoghi in cui di solito si verificano alte concentrazioni di polveri sottili a causa del fumo". Spiega Panagiotis Behrakis, dell'Università di Atene, Grecia. "Gli ignari *non-fumatori* si ritrovano a inalare enormi quantità di particolato. Gli effetti a breve termine del fumo passivo ci dicono che anche una minima esposizione potrebbe risultare dannosa per le normali vie respiratorie". In uno studio di prossima pubblicazione, sono stati arruolati 15 volontari sani esposti per 20 minuti ad alte concentrazioni di



fumo, come quelle riscontrate in spazi ristretti come l'automobile o stanze. Durante i test, i ricercatori hanno monitorato i partecipanti per registrare i possibili e diversi effetti del fumo. Sono stati così valutati l'impedenza respiratoria (Z_{rs}) tramite oscillometria forzata (FOT), la resistenza (R_{rs}) e la reattanza (X_{rs}). I risultati dei test e delle analisi hanno mostrato che vi erano effetti significativi, concentrati e immediati, dopo l'esposizione di soli 20 minuti al fumo passivo. I ricercatori sono quindi giunti alla conclusione che l'esposizione al fumo passivo sia dannosa per le persone anche per un limitato periodo di tempo.

<http://www.sanitanews.it/quotidiano/intarticolo.php?id=6681&sendid=817>

INVERNO... MA QUANTO MI COSTI?

di Gabriele Valentini



Il **riscaldamento**, secondo le stime delle associazioni dei consumatori, rappresenta il 79% della **spesa energetica** complessiva tra le mura domestiche. In generale, l'energia è un bene prezioso, come tale va salvaguardata. Scegliere fonti di produzione rinnovabili è una decisione saggia e quanto mai doverosa, tanto quanto evitarne ogni possibile spreco. In ambito domestico, nella nostra vita di tutti i giorni, possiamo ridurre la dispersione energetica grazie ad alcuni semplici accorgimenti, e così contribuire a far star bene la Terra, ma anche le nostre tasche. Il consumo annuale di energia in una famiglia dipende da vari fattori come età, ore di utilizzo degli elettrodomestici, ma anche dalle abitudini. Già un impiego attento degli apparecchi può consentire di risparmiare senza dover fare grandi investimenti. **Elettricità, riscaldamento, acqua e cucina** sono i punti critici su cui potremo intervenire per migliorare la nostra efficienza energetica.

FARE ECONOMIA NON RINUNCIANDO AL RISCALDAMENTO

- All'inizio dei mesi freddi, quando cominciamo a utilizzare il termosifone, bisogna controllare che non ci siano residui d'aria. In caso ve ne fossero, utilizzare la valvola apposita per eliminarla.
- Durante il periodo d'impiego dei termosifoni evitare di coprirli con tende o con mobili, riducendo così la dispersione del calore all'interno della stanza.
- Ridurre la temperatura nella stanza, anche di solo un grado, può già assicurare un risparmio energetico pari al 6%. Tenere la caldaia "al massimo" non è sinonimo di *comfort*.
- In caso di scelta della nuova caldaia optare per una a condensazione: migliora il rendimento, a parità di consumi, rispetto a un modello tradizionale.
- Importanti la manutenzione e i controlli periodici, con cadenza annuale (preferibilmente in anticipo rispetto alla stagione fredda), compreso quello dei fumi (ossia delle emissioni). Una regolazione efficiente del bruciatore riduce le emissioni e in un sol colpo fa risparmiare energia, ambiente e... soldi. Se l'impianto è mal funzionante sono elevati anche i rischi per l'incolumità fisica degli inquilini.
- Sui caloriferi si possono installare apposite valvole per regolare il flusso d'acqua, in base alla variazione di temperatura.

Isolamento termico

- I vetri delle finestre rappresentano una delle principali vie d'uscita per il calore. Contro questo possibile spreco si può ricorrere all'utilizzo dei doppi vetri e di finestre in grado isolare efficacemente le correnti d'aria esterna: garantiranno un minore spreco dell'energia prodotta dal nostro impianto di riscaldamento e contribuiranno a raggiungere più in fretta la temperatura desiderata.
- Senza interventi sugli infissi, occorre comunque avere accortezza sulla presenza di spifferi ed eventualmente ridurli, sigillandoli col silicone o con cordoni isolanti (comune-

mente reperibili nei centri fai-da-te e pronti all'uso).

- Durante il giorno evitare di lasciare finestre e porte aperte ed in caso di necessità (per un'adeguata aerazione contro il formarsi di vapore e muffe) preferire le ore più calde della giornata. Durante la notte ricordarsi di abbassare del tutto le tapparelle o serrande per creare una barriera ottimale contro il freddo esterno.

RISPARMIARE L'ELETTRICITÀ

- Utilizzare sempre lampadine a risparmio energetico, cambiando eventualmente quelle ad incandescenza ancora presenti in casa, che spesso hanno la stessa tipologia di attacco. Il loro maggiore rendimento in termini di consumi ripagherà abbondantemente della spesa sostenuta per l'acquisto.
- Per risparmiare qualcosa in più al momento dell'acquisto occorre fare un'ulteriore distinzione. Tra le lampadine a basso consumo le principali variazioni sono nel tempo impiegato per raggiungere la piena illuminazione. Considerando che solitamente quelle con tempi più lunghi sono anche le meno costose, si potrebbero scegliere per questi ambienti come la cucina o il soggiorno, in cui sostiamo in genere più a lungo.
- Importante nella scelta anche il livello d'illuminazione garantito, che non deve essere superiore alle reali necessità dell'ambiente. Su molti interruttori può essere installato un regolatore di intensità od un sensore di presenza, che si accende automaticamente al passaggio o al movimento, utile per gli ambienti "di transito" come corridoi e sgabuzzini.
- Ricordarsi di spegnere la luce della stanza da cui stiamo uscendo, a meno che non siamo sicuri di rientrarvi dopo pochissimo tempo: accenderle e spegnerle in continuazione ne riduce la durata nel tempo. In ogni caso evitare l'utilizzo di illuminazione artificiale se quella solare può essere sufficiente.
- Pulire regolarmente gli apparecchi di illuminazione: polvere e fumo si depositano riducendo anche fino al 20% la quantità di luce normalmente emessa.
- Qualora si dovesse ricorrere a uno scaldabagno, è opportuno

regolarne la temperatura massima sui 60° in inverno e sui 40° d'estate, oltre a farne un uso moderato. Salvo particolari esigenze, è possibile garantire il fabbisogno di una famiglia di 3-4 persone con la sola accensione notturna.

SCEGLIERE I GIUSTI ELETTRODOMESTICI

- Se possibile collocare frigorifero e congelatore in un luogo fresco e riparato, lontano da fonti di calore quali finestre e termosifoni e lasciando almeno dieci centimetri tra la parete e il retro dell'apparecchio.
- Spegnete il frigorifero/congelatore se rimane vuoto durante i periodi di assenza prolungata o di vacanza.
- Regolate il termostato del frigorifero/congelatore su temperature intermedie.
- Sostituite le guarnizioni della porta di chiusura del frigorifero se sono deteriorate.
- Rimuovete regolarmente la polvere che si deposita sulla serpentina (sul retro del frigorifero).
- Sbrinate regolarmente il congelatore: uno strato di brina superiore ai 5 millimetri circa funziona da isolante e fa aumentare i consumi dell'apparecchio.
- Altro aspetto di cui tenere conto è la tabella di consumo (consultabile ormai per tutti i nuovi elettrodomestici, ad esempio "A" e "A+") e la caratteristica *no frost*, che evita il formarsi della brina.
- Quando introduciamo cibi o bevande (ad esempio per ottenere il classico tè freddo) assicuriamoci che non siano troppo caldi, possibilmente lasciandoli raffreddare in maniera naturale a temperatura ambiente per un po': oltre ad aumentare i consumi possono provocare la formazione di brina.
- Evitare di aprire troppo di frequente lo sportello del frigorifero (e soprattutto il reparto *freezer*), causando un rialzo della temperatura interna e un conseguente maggiore impiego di energia per il suo ripristino.
- Tenere sotto controllo i consumi dichiarati anche per l'acquisto della lavatrice, ricordandosi di fare l'opportuna manutenzione: tenendo il filtro pulito e riducendo allo stretto necessario l'utilizzo di detersivo si potrà ottenere lo stesso risultato, gravando meno sui consumi e sull'ambiente.
- Consiglio sempre valido è quello di effettuare lavaggi solo a pieno carico, possibilmente evitando il prelavaggio (discorso analogo per quanto riguarda la lavastoviglie).
- Asciugare i propri panni all'aria esterna piuttosto che ricorrere a un'asciugatrice.
- Preferite lavaggi a basse temperature: i "moderni" detersivi sono attivi già a bassa temperatura e i lavaggi a 90°C deteriorano più in fretta la biancheria. La fase di riscaldamento dell'acqua è quella dove si consuma più energia.
- Utilizzate eventualmente prodotti decalcificanti per facilitare l'azione del detersivo e impedire che la serpentina venga "isolata" da uno strato di calcare.
- Nelle lavasciuga evitate se possibile l'asciugatura a macchina: l'elettricità consumata durante l'asciugatura è pari a quella usata nella fase di lavaggio.
- Utilizzate la lavatrice e la lavastoviglie preferibilmente

nelle ore notturne, anche se si ha un contratto di energia a fascia unica (non "bi-oraria").

- Inumidire bene i panni prima di stirarli.
- Se il computer non è abilitato alla modalità "risparmio", usate programmi (anche il semplice "salvaschermo") che anneriscono il monitor.
- Quando non usate gli elettrodomestici ricordate di staccare la spina: i trasformatori possono continuare a consumare elettricità anche ad apparecchiatura spenta.
- In generale, collegare a una ciabatta (dotata di interruttore) più elettrodomestici (ad esempio televisore, lettore dvd, decoder vari ecc.) in modo da poterli spegnere del tutto quando inutilizzati per molte ore. Anche il solo stato di *stand-by* (la classica lucina rossa accesa) rappresenta un consumo che a fine anno può incidere sulla nostra efficienza energetica.

ECONOMIE D'ACQUA

- Durante la pulizia dei denti, delle mani o durante la doccia, tenere il rubinetto aperto solamente quando necessario, evitando di far scorrere inutilmente l'acqua.
- Utilizzando i miscelatori d'aria, applicabili facilmente sia ai rubinetti che alla doccia, è possibile disporre della stessa pressione con un minor consumo idrico.
- Lo sciacquone del water ha in genere un consumo idrico di alcuni litri (stimato in circa 10), spesso oltre l'effettivo utilizzo. Una soluzione comoda in questo senso è il doppio pulsante di scarico, così da poter far scorrere solo la necessaria quantità d'acqua.

RISPARMIARE IN CUCINA

- Già la scelta del forno può portare i primi benefici, ricorrendo a un modello elettrico ventilato e ricordandosi di aprire il minor numero di volte possibile lo sportello (eviteremo così la dispersione del calore).
- Cercare di evitarne il preriscaldamento, spegnendolo con un po' di anticipo rispetto ai tempi di cottura per sfruttarne il calore residuo (questo punto è migliorabile con... l'esperienza).
- Cuocere in padelle e pentole provviste di coperchio e, in caso di tempi di cottura molto lunghi, utilizzare una pentola a pressione (oltre ai noti benefici relativi alla cottura a vapore).
- Collocare pentole e padelle sulla piastra di dimensioni proporzionate al loro diametro.
- Durante la cottura, coprire pentole e padelle col coperchio.
- Nel caso di bollitura dell'acqua per la preparazione di un tè evitare di riempire troppo il bricco, causando un maggiore consumo di gas, o in caso riversare la quantità in eccesso nella bacinella per i piatti: potrà essere riutilizzata per risciacquare le tazze ed evitare spreco di acqua per il loro lavaggio.

SI PUÒ RISPARMIARE GUARDANDO LA TV?

Per chiudere, una piccola nota sulla televisione: se invece di guardare ognuno il proprio televisore, magari persino sullo stesso canale, ci riunissimo insieme nella visione con la nostra famiglia? Potrebbe essere un modo sorprendentemente piacevole per risparmiare un po' di energia e perché no, un'occasione per riscoprire il piacere di un bel film guardato in compagnia!

Per ulteriori informazioni: www.centroconsumatori.it

SONO BRAVO, E FORTUNATO...

di Bruno Belvederesi

Mi chiamo Bruno e ho qualche anno... insomma lo confesso, sono un nonno!

Da circa 46 anni soffro di diabete, e questo mi porta a fare cinque o sei iniezioni di insulina al giorno, ma sono talmente bravo (forse più fortunato che bravo) che in tanti anni ho imparato a convivere con l'insulina, e a non incorrere negli effetti devastanti che spesso accompagnano questa malattia. Per controllare meglio la glicemia, per tanti anni e tutte le mattine, con il sole o con la neve, mi facevo i miei 4/5 Km al giorno a piedi, lungo un marciapiede che costeggia il mare, o una pista pedonale. Ma quattro anni fa ho cominciato a sentirmi affaticato, con difficoltà respiratorie e battiti cardiaci stranamente accelerati. Finché un giorno ho deciso di andare al pronto soccorso di un ospedale dove il primario era un mio carissimo amico. Mi ha visitato, misurandomi la saturazione, che era a 74, e ha deciso di ricoverarmi nel reparto di Cardiologia di quell'ospedale, dove sono rimasto per 10 giorni. Mi hanno rivoltato come un calzino, chiedendo anche un consulto al primario di Pneumologia, ma sono tornato a casa senza diagnosi, salvo qualche disturbo qua e là. Non convinto, e continuando a non star bene, sono ritornato dal mio amico primario, che decise di telefonare a un suo collega di Roma, che sentendo descrivere i miei sintomi, disse subito che avrebbe potuto trattarsi di ipertensione polmonare, ma che per diagnosticarla con certezza era necessario sottopormi a un cateterismo cardiaco.

Confesso che avevo paura di questo cateterismo, non sapendo cosa fosse! Presi comunque un appuntamento all'ospedale di

... ho trovato su internet un forum in cui si parlava proprio di IP e ho cominciato a confrontarmi con altri che avevano la mia stessa malattia

Ancona, che ha un reparto di cardiologia di eccellenza. Feci un altro ricovero: la coronografia e il cateterismo cardiaco conclamarono l'ipertensione polmonare. Mi venne prescritto un primo farmaco che mi diede qualche problema al fegato e che fu sostituito, dopo alcune valutazioni, dal Revatio. Successivamente, per avere un migliore risultato, mi fu prescritto anche il Volibris. Purtroppo continuavo a non vedere miglioramenti,

nonostante mi fosse anche stata aumentata la dose dei farmaci.

Alla scoperta della mia ipertensione polmonare, ho provato tanta paura e tristezza, mi sentivo depresso, pensavo alla mia condizione di diabetico, e non riuscivo a capire cos'altro potesse succedermi. Dopo un

emogas mi hanno prescritto l'ossigenoterapia. Mi sono messo a piangere... non mi vergogno a dirlo, non sapevo se avrei potuto continuare a guidare la macchina, non capivo in cos'altro questa malattia mi avrebbe limitato...

Oggi, salvo le problematiche che l'assunzione dell'ossigeno comporta, ci conviviamo. Siccome sono abituato a documentarmi, ho trovato su internet un forum in cui si parlava proprio di iper-



SCHEDA TECNICA

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.

Ambrisentan/Volibris appartiene alla classe di farmaci "antagonisti recettoriali dell'endotelina" (ERA), di cui fa parte anche bosentan/Tracleer. Gli ERA mirano a contrastare l'effetto vasocostrittore e di proliferazione cellulare dell'endotelina-1 (ET-1), una sostanza prodotta principalmente dalle cellule endoteliali vascolari. Questi farmaci vanno a "occupare" i recettori dell'ET-1 che sono degli "interruttori" che tale sostanza è in grado di "accendere" per esplicare i suoi effetti negativi sui vasi polmonari. Ambrisentan è un farmaco orale per monosomministrazione giornaliera.

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 "occhiali nasali". Gli *stroller* permettono ai pazienti di uscire di casa e muoversi liberamente e hanno un'autonomia di alcune ore (a seconda del volume).

tensione polmonare, mi ci sono iscritto e ho cominciato a confrontarmi con altri che avevano la mia stessa malattia. Fra il forum e altre ricerche fatte su internet, ho saputo che all'Ospedale S. Orsola-Malpighi di Bologna opera il Prof. Galiè, studioso di questa malattia, e sembra che quanti si occupano di IP seguano le sue linee guida. Decisi così di chiamare per prenotare una visita. Trovai un'accoglienza straordinaria e tanta disponibilità, cosa rara. Mi dissero che avrei dovuto ripetere il cateterismo. E mi fu fatto un *restyling* della cura! Adesso assumo 5mg "pro die" di Volibris e 20mg "per tre pro die" di Revatio. I cateterismi successivi hanno confermato che le dosi e i farmaci somministrati erano quelli giusti per me. Da allora sono passati tre anni e anche se sono in ossigenote-

rapia, debbo dire che sto bene. L'unico problema che ancora mi fa pesare la mia condizione, è il fatto che purtroppo se voglio muovermi da casa per più di un giorno mi devo programmare con molto anticipo, a causa degli attacchi degli stroller per l'ossigeno, che non sono unificati, e quindi devo organizzare il trasporto di una bombola di ossigeno in albergo, e questo richiede tempo. Ma volendo guardare agli aspetti positivi, dirò che mentre prima non potevo stare neanche un'ora senza ossigeno, adesso se non faccio sforzi ci sto anche tre ore, e la frequenza cardiaca è ormai regolare. Tutto questo lo devo al Prof. Galiè, che non finirò mai di ringraziare, insieme al suo staff. Spero che le mie esperienze possano aiutare altri. Saluto tutti i lettori di questa rivista con un abbraccio affettuoso.

QUEL PREZIOSO CONSIGLIO CHE MI HA RESTITUITO LA NORMALITÀ

di Turnes Monti

La mia vita dinamica ha subito un primo brusco stop... nel 2003, quando tutto è iniziato. Mi capitava di camminare con fatica e di dovermi fermare spesso per l'affanno. Continuavo però a fare i miei lavori di casa, compreso tirare la sfoglia a mano, ero solo un po' rallentata.

Consultai un cardiologo a Vignola, che in seguito a un ecocardiogramma mi diagnosticò una lieve ipertensione polmonare. Mi prescrisse dei farmaci per abbassare la pressione, quella arteriosa, che si prova al braccio, e io chiesi al mio medico di aggiungere qualche tranquillante. Ho vissuto "al rallentatore" per circa cinque anni, durante i quali ho anche continuato a viaggiare, spesso ero in Sicilia, dove abita una mia figlia... Ma è stato durante un viaggio a Praga che ho cominciato a star davvero male, anche se al ritorno in aereo non ho avuto problemi di alcun genere. Questo strano "stato" si presentava a intermittenza, un po' stavo male con affanno e caviglie gonfie, un po' stavo bene come se nulla fosse.

... non arrendetevi
mai, lottate
e lottate con
ogni forza, fatelo
per i vostri cari
che hanno
bisogno di voi...

Ricordo di una volta in cui dovetti andare al Pronto Soccorso dell'Ospedale di Vignola, dove mi fu riscontrato uno scompenso cardiaco. Il primario mi consigliò una visita a Modena, dove fui sottoposta a un cateterismo cardiaco, che confermò l'ipertensione polmonare grave. Fu quindi aggiunto il Tracleer ai farmaci che già prendevo. Il 19 dicembre 2011 mi

ruppi il femore e fui ricoverata in ortopedia a Modena dove rimasi due giorni, poi fui mandata in pneumologia per accertamenti, vista la presenza di questa ipertensione polmonare. Qui avevano pensato all'intervento per riaggiustare il femore, ma i valori di IP erano troppo alti (125) e quindi non se ne fece nulla. A questo punto il Dott. Monelli, che ringrazio moltissimo, mi consigliò di andare a

Bologna dal Prof. Galiè, a cui avrebbe lui stesso sottoposto il mio caso. Intanto, dopo 42 giorni, avevo ancora il femore rotto ed ero immobile. Spedii a Bologna tutti i miei documenti ed esami in visione, e il Prof. Galiè mi rispose che era necessario rifare tutte le analisi. Mi disse: "La voglio qua". Mi ricoverò per qualche giorno, feci un'infinità di controlli e alla fine la diagnosi fu confermata. Un'angiografia rivelò inoltre un'embolia pregressa che aveva lasciato dei trombi e quindi mi furono prescritti degli anticoagulanti. Mi fu tolto un farmaco e aggiunta l'ossigenoterapia. Quando i valori dell'ipertensione polmonare scesero a livelli accettabili, il Prof. Galiè si consultò con i chirurghi del S. Orsola-Malpighi e fu deciso di sottopormi all'intervento di tromboendoarterectomia. Visto che però adesso sto bene, si è deciso di aspettare per l'in-



LO SPAZIO DEI SOCI

LE VOSTRE STORIE

tervento, oltretutto dovrei perdere almeno dieci chili. È ormai un anno, dal gennaio 2012, che sono seguita al Centro di Bologna dal Prof. Galìe e sono molto contenta. Sono una donna che sempre si è data da fare, sono sempre riuscita a fare i miei lavori di casa. Come tante mamme, preoccupandomi più per i figli che per me. Anzi io mi meravigliavo di me stessa, di quanto mi riuscisse naturale, pur nella sofferenza, sopportare questo calvario con serenità e determinazione. Ad essere sincera, anche io, di tanto in tanto, sono caduta nella trappola della depressione, piangevo facilmente ed ero spesso demotivata. Ma tutto questo succedeva prima che mi si scoprisse l'ipertensione polmonare. Dopo non ho più avuto un attimo di debolezza, dovevo tornare ad essere quella di prima, dovevo farlo per i miei figli e per mio marito. Mia figlia mi diceva, e ancora dice: "Mamma sei un mito!" Ho sempre pensato che sia stata la mia mamma a darmi questa forza incredibile di combattere sempre, lei era forte come me, e tra noi c'era un legame profondissimo.

In poche parole, e mi rivolgo a tutti quelli che si trovano nella mia condizione "non arrendetevi mai, lottate e lottate con ogni forza, fatelo per i vostri cari che hanno bisogno di voi. Se avete problemi di respiro, qualcosa di strano vi sta succedendo e se le comuni cure non migliorano il vostro stato, andate dal Prof. Galìe a Bologna. E abbiate fiducia".

SCHEDA TECNICA

La **tromboendoarterectomia polmonare** è un intervento cardiocirurgico 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.

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.

CHI HA LA SALUTE È RICCO, E NON LO SA

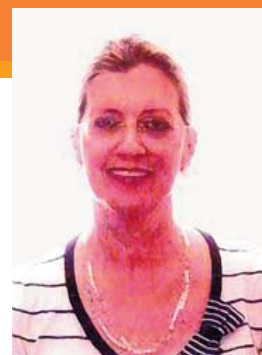
di Gaetana Cortese

Sono Gaetana, ho sessant'anni e sono pensionata, abito a Caserta. Sono sposata da 38 anni e ho due figlie.

Nella primavera del 2010 ho cominciato a ingrassare, ma la cosa all'inizio non mi è sembrata strana, sono molto golosa e mangiucchio continuamente e pensavo che questa fosse la causa dei miei "chili di troppo". A metà giugno però ho cominciato a sentire un po' di affanno, ero sempre stanca. Il mio peso era aumentato di ben 10 chili. I miei vestiti erano tutti "piccoli", ma non accettavo l'idea di dover comprare abiti della nuova taglia! Una mattina poi mi sono svegliata con uno strano dolore e un affanno esagerato che mi impediva di respirare. Non riuscivo a fare la doccia, né a lavarmi, non potevo piegare il busto per lavare i denti. Mentre mi infilavo i pantaloni, ho avvertito un dolore forte tra i seni, come se avessi ricevuto un pugno. Si pensò fosse un principio di infarto, ma in ospedale dissero che era in atto uno scompenso cardiaco.

Mi trattennero nel reparto di Pneumologia, dove sono rimasta ricoverata 18 giorni, per essere dimessa poi con la diagnosi di ipertensione polmonare e una terapia: ossigeno, Tracleer, diuretici e vaso dilatatori. Sono affetta anche da altre patologie: Policitemia vera, Sclerodermia, Sindrome di Sjogren. Nonostante le terapie e altre visite mediche continuavo purtroppo a peggiorare. Così mio marito e le mie figlie cominciarono a consultare internet, scoprendo l'esistenza del centro di eccellenza IAP presso l'Ospedale S. Orsola-Malpighi di Bologna. Contattammo il Prof. Galìe che, in brevissimo tempo, mi diede la disponibilità per un ricovero.

L'indomani partimmo presto! Era una giornata di agosto afosa,



con tanto traffico, chi partiva e chi rientrava dalle vacanze. Nella nostra macchina non c'erano ombrelloni, ma tutto l'occorrente per le emergenze, compresa una bombola d'ossigeno di ricambio. Quando ci fermavamo agli autogrill affollatissimi, avevo bisogno del bagno (causa diuretici), e le mie figlie mi accompagnavano mentre tanti bambini gioiosi intorno a noi camminavano saltellando, per cui me li trovavo impigliati nel tubo dell'ossigeno, che caos! Era una giornata da bollino rosso. Mio marito non scendeva dalla macchina per non spegnere il motore e tenere sempre accesa l'aria condizionata.

Nel tratto appenninico, dove c'è sempre il traffico dei Tir, su una sola corsia di marcia, fummo anche scortati dalla Polizia! La mia condizione di malato grave richiedeva che arrivassi a destinazione al più presto! Al S. Orsola-Malpighi avevo appuntamento con l'équipe del Prof. Galiè. Inquadrate la IAP e le altre patologie, abbiamo iniziato la terapia e i medici hanno programmato tutti gli esami a cui sottopormi. Ho cominciato da subito a perdere peso, si trattava infatti di ritenzione di liquidi, altro che golosità! E mi sono sentita molto meglio. Nel periodo in cui la malattia era "senza controllo" mi sentivo confusa, come se avessi perso la ragione, non riuscivo a concentrarmi né a pensare. Da quando mi hanno ricoverato a Bologna ho cominciato a veder svanire l'angoscia... sapevo di essere in buone mani!

I medici sono stati gentili, cortesi, professionalmente eccellenti. In quel periodo i miei familiari si erano trasferiti a Bologna, in un albergo vicino all'ospedale, e negli orari consentiti mi facevano compagnia. Per fortuna! In quei giorni il mio stato non mi consentiva neanche di leggere un libro, o sfogliare una rivista, davvero non capivo cosa mi fosse capitato. Fui dimessa dopo 15 giorni... Finalmente tornammo tutti a casa, con una diagnosi e una terapia abbastanza importante: potassio, vasodilatatori, diuretici, Tracleer, Revatio e ossigeno.

Adesso vado a fare visite di controllo ogni tre mesi, la situazione è discretamente buona e ho potuto sospendere l'ossigenoterapia. Ho deciso di curare tutte le mie varie patologie al S. Orsola-Malpighi, in modo che i medici possano colloquiare fra loro. Il viaggio per Bologna da Caserta è lungo e sfiancante, sia in macchina che in treno, a volte abbiamo optato per l'aereo,

ma per fortuna devo sottopormi alle visite solo ogni tre o quattro mesi, perché la mia condizione è molto migliorata. A volte mi chiedo come farò ad affrontare questi spostamenti continui negli anni. Ma per la salute è giusto far tutto, perché come dice il proverbio "Chi ha la salute è ricco, e non lo sa".

Il Prof. Galiè è una persona eccezionale, così come la sua équipe: la Dott.ssa Manes, il Dott. Palazzini e quanti lavorano al Centro di IAP. Anche se vivo così lontano mi sento seguita, quando ho un problema posso telefonare, e loro sono sempre disponibili per tranquillizzarmi e darmi consigli. Che persone eccezionali!

Col tempo mi sono documentata e ho capito di essere affetta da una malattia rara e inguaribile, purtroppo dovrò convivere. Durante le visite di controllo a Bologna ho conosciuto persone col mio stesso problema, siamo diventati amici, e spesso siamo in contatto, ci telefoniamo per confortarci. Da due mesi ho una psicoterapeuta che mi aiuta a riprendere la mia vita di sempre, infatti esco da sola, guido, partecipo a tornei di burraco e mi sento più forte e sicura. Un grazie speciale anche all'AIPi, e in particolar modo alla sig.ra Marzia, che ci permette di essere sempre aggiornati sulla ricerca IAP dando a tutti noi pazienti l'occasione di conoscerci, oltre a fornire importante sostegno e preziosi consigli su come affrontare al meglio la nostra quotidianità.

Ho trovato
un prezioso
supporto
medico e
soprattutto
un grande
sostegno
psicologico...

SCHEDA TECNICA

Per il **sildenafil/Revatio** vedi a pagina 12.

Per il **bosentan/Tracleer** vedi pagina 14.

Per l'**ossigenoterapia** vedi pagina 12.

LE VOSTRE STORIE POSSONO SALVARE UNA VITA! SCRIVETECI E ATTINGIAMO AI BENEFICI DELLA MEDICINA NARRATIVA!

Grazie a tutti! La redazione riceve di continuo nuove storie, tutte belle, commoventi, interessanti. Lo ricordiamo, 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 AIPiNews, dove riprendiamo anche i post più interessanti che pubblicate su Facebook o sul Forum AIPi. Salvo diversa vostra indicazione, il notiziario con i vostri interventi viene pubblicato online, per garantire un'ampia diffusione (potrebbero essere anche pubblicati in occasioni successive). **Tutti i pazienti che inviano la loro storia, dovranno compilare e inviare anche un'autorizzazione alla pubblicazione, che potrete richiedere direttamente alla Redazione, o scaricare dal sito www.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 aprile 2013 dovranno pervenire alla redazione entro il 10 di marzo.** Vi ringraziamo per la vostra comprensione! Grazie per aiutarci ad aiutarvi!

SCRIVI UNA STORIA... LA TUA!

Per raccontarci la tua esperienza, la tua vita quotidiana con l'IP, i tuoi successi, i grandi e piccoli progressi che riesci a fare di giorno in giorno... per noi è importante conoscervi meglio, e per gli altri pazienti è utile sapere che "non si è mai soli" nell'affrontare la malattia! Potete inviare le vostre storie a 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

LO SPAZIO DEL SOCI

I FIGLI CHE NASCONO DAL CUORE

ERA SCRITTO NEL DESTINO

di Teresa Loporchio

Qualche tempo fa mi ha colpito una pubblicità, vista in televisione, che raccontava la storia di una persona che, pur soffrendo per un problema, continuava a pensare al futuro. Messaggio positivo e incoraggiante. Ecco quello che voglio dedicare oggi a me, e a tutti quelli che soffrono a causa della malattia: un messaggio di speranza e di forza. Non è facile essere sempre ottimisti nelle nostre condizioni, ma il guardare avanti deve aiutarci a non scoraggiarci. Lo scoraggiamento è l'arma del male. Il mio messaggio positivo nasce da un nuovo, grande punto di forza: mio figlio. A lui, oltre che a mio marito e alla mia Fede, devo il mio coraggio. Figlio è una magica parola. Per anni ho desiderato pronunciarla e poi ecco, all'improvviso, come un ciclone, quella parola è diventata anche mia. E com'è stato emozionante sentire l'altra parola magica: mamma! Un tuffo al cuore... mio figlio e la sua voce erano lontani, in Africa, in Etiopia, ma i nostri cuori si sono uniti per sempre in quel momento. Non potrò mai dimenticarlo!

La storia della nostra "famiglia a tre" è cominciata nel lontano 2006. Iter burocratici e domande, test e inquisizioni. All'epoca non avevo scoperto la malattia, e facevo fronte a tutti gli ostacoli con la testardaggine che mi caratterizza. Sapevo che mio figlio c'era e che mi stava aspettando. Da qualche parte, non sapevo ancora dove, ma sapevo che c'era. Siamo al 2007: arriva l'idoneità! Ma questo è l'anno della svolta, la mia vita cambia, e in modo drastico. Mi sento male. Accuso i primi sintomi della malattia, svengo quando faccio le scale, cominciano le visite dai cardiologi, che però mi dicono che non ho nulla. Siamo sicuri? Io devo adottare un bambino, e devo stare bene! E allora perché svengo? Troppo stress! Ma poi uno dei medici mi terrorizza, dicendo che ho una malattia rara e inguaribile e che devo fare in fretta a curarmi. Curarmi? Dove? A questa domanda il cardiologo, pur essendo primario di un ospedale, non sa proprio come rispondere. Mi indirizza su... internet! Allora penso che non è un dottore serio: non sa neanche dove devo andare a curarmi! E poi non ho tempo per curarmi, prepararmi per mio figlio che mi sta aspettando... Non ci penso più, e mi convinco di stare bene.

Nel 2008 arriva la telefonata più bella: "C'è un bambino in Etiopia che aspetta una famiglia: volete conoscerlo?" Il tempo di prenotare il



Mio figlio nel giorno della sua prima Comunione

Mio figlio
diventa la mia
energia e la mia
forza. Corro su e
giù per le scale
di casa, senza
badare alla mia
stanchezza.

viaggio, ed eccoci sull'aereo diretto ad Addis Abeba... la città è a 3.000 mt di altitudine! L'Africa è bellissima. I paesaggi sono stupendi. La gente è fantastica. E io non riesco a respirare bene. Mi manca l'aria, eppure in Africa c'è l'aria più bella del mondo, qui c'è il "mondo" più bello del mondo! E perché io non riesco a godermelo? Scoprirò dopo che il mio problema era legato all'IP. Il respiro mi si blocca... anche per un motivo più bello, quando incontriamo nostro figlio. È bellissimo! Dopo qualche ora passata insieme a me e mio marito, comincia a chiamarci mammy e papy. E poi chiede: "andiamo a casa?" Ma non è ancora possibile portarlo con noi, dovremo tornare in Africa a distanza di qualche mese... Intanto il mio viso sembra sempre più stanco. "È l'aria dei 3.000 metri di Addis Abeba" mi sentivo dire "Tutti hanno problemi la prima volta che vengono qui". E perché mio marito invece stava benissimo?

Ma è al rientro in Italia che arriva il crollo definitivo. Le gambe si gonfiano, la tosse secca non mi lascia mai, mi sento sempre più stanca. Ricomincio le visite, ed è grazie a un bravo gastroenterologo e dal cardiologo giusto (aveva fatto parte dell'équipe del Prof. Galiè a Bologna), che questa volta mi viene diagnosticata l'IP. Ricovero d'urgenza a Bologna, dove viene riscontrato il grado severo dell'IP. La mia vita viene definitivamente stravolta. Mi dicono che devo pensare a me, che non posso più prendere mio figlio con me. Ma lui mi stava aspettando, non potevo abbandonarlo! Il Prof. Galiè e la sua équipe mi hanno confortato e aiutato molto in questa fase. Arriviamo a un compromesso: ad Addis Abeba ci andrà solo mio marito.

Comincio ad avere paura, ad avere dubbi, non

so se sto facendo la cosa giusta, mio figlio è già grande, ha 10 anni. Come faccio a nascondergli la mia malattia? Ma ormai eravamo legati, lui aspettava di venire qui da noi, di avere una mamma, anche se malata... Meglio che non averne nessuna. È l'agosto del 2010 quando mio figlio arriva a casa. Io ormai sono in cura già da un anno a Bologna. Mio figlio diventa la mia energia e la mia forza. Corro, sì, corro su e giù per le scale di casa, senza badare alla mia stanchezza.

Devo pensare a lui, a come aiutarlo a inserirsi, a insegnargli l'italiano, a fare i compiti. E sono felice. Cerco di dissimulare la mia stanchezza. Quando mio figlio non mi vede mi vado a stendere sul letto. All'inizio tutto sembra funzionare, ma ancora adesso se mio figlio non mi vede per qualche minuto mi viene a cercare. Se mi trova a letto, d'istinto posa la mano sulla mia fronte. Gli chiedo perché lo fa, e lui mi dice che lo faceva con sua nonna, quando lei stava male. "Stai male anche tu?" mi chiede. Io rispondo di no, e lui abbracciandomi mi dice che non vuole perdere un'altra mamma. Capisce sempre quando mento! I giorni passano. Mio figlio cresce, diventa sempre più alto e forte. Io invece mi sento sempre più stanca. Un giorno mi ha detto "mamma, non ti preoccupare io sarò il tuo angelo, ti aiuterò io". Il mio angelo Miki, che sta per Michele. Sua madre naturale l'ha chiamato così perché devota a San Michele Arcangelo. In Etiopia la fede cristiana è molto profonda. La religione più importante è quella cristiano-copta. La prima cosa che mio figlio mi chiese qualche giorno dopo il suo arrivo in Italia, fu come si diceva Gesù Bambino in italiano. Nella sua lingua si dice Izabir.

Miki è davvero il mio angelo. Non mi lascia mai. Mi fa arrabbiare, come tutti i figli fanno con i genitori, ma poi viene a cercarmi per far pace. La parola mamma la pronuncia milioni di volte al giorno. È così bello quando dice: "Ciao mamma"! Dice sempre che quando sarà grande mi regalerà un gioiello bellissimo per ringraziarmi, perché sono la mamma più bella del mondo. Anche quando ci sono momenti difficili, il legame che unisce me, lui e mio marito, sembra indissolubile. Il cordone

ombelicale non è solo fatto di sangue. Crescere un figlio non è sempre facile. I figli hanno bisogno di una guida, e per i figli adottati, specie quelli grandicelli, questo vale il doppio. Loro hanno bisogno di sapere sempre che ci sei e che non li abbandonerai anche tu.

Siamo al Natale 2012. Intanto ho dovuto mettere il Remodulin. E Miki è molto attento, controlla che io non dimentichi le medicine e che non prenda freddo perché: "altrimenti svieni", mi dice. È il terzo Natale che festeggiamo insieme. Ma è come se fosse con noi da sempre... Ricordo il suo primo Natale, era al colmo della gioia perché aveva finalmente un albero tutto suo da addobbare, mentre quando viveva nella Casa Famiglia doveva ovviamente condividere tutto con gli altri bambini. Quest'anno il Presepe lo farà da solo! L'identità della nostra famiglia è ora la sua identità.

Miki parla bene l'italiano. Mi sorprende ogni giorno per i progressi che fa nell'apprendere la nostra cultura. Non è facile ricominciare tutto a 10 anni: una nuova lingua, una nuova cultura, una nuova famiglia. Ma mio figlio è forte. È forte dentro. E la sua forza la trasmette a me e anche a mio marito. Ha tanti sogni, e dice sempre che il sogno più grande che aveva, quando era in Etiopia, si è realizzato: avere una famiglia e di nuovo una mamma. Sua madre aveva dovuto abbandonarlo in orfanotrofio per necessità. Molte mamme fanno così in Africa, salvando così i loro bambini da morte certa.

C'è ancora molta strada da percorrere, ma so che insieme a mio figlio il cammino sembrerà meno faticoso.

Ora so, ma di questo ne sono stata sempre certa, che i nostri destini dovevano incontrarsi così. E non importa se c'è la malattia: il futuro è tutto da costruire. Aiutare a crescere mio figlio, questo è il mio futuro. Auguri a tutte le mamme e a tutte le famiglie del mondo!

... mamma, non ti preoccupare, sarò il tuo angelo, ti aiuterò io...

ADOZIONE... AMORE ALL'INFINITO

di M.G.

Ciao a tutti amici, oggi voglio raccontarvi una bellissima storia d'amore... che è iniziata quattro anni fa, quando mio marito ed io abbiamo deciso di adottare un bimbo. Volevamo donare tutto l'amore che sentivamo in noi, a una creaturina meno fortunata.

L'adozione è una strada lunga da percorrere, ma ora so che è un cammino d'amore verso tuo figlio... e noi abbiamo camminato senza mai scoraggiarci, credendoci fino in fondo, sorreggendoci l'uno all'altra, senza mai mollare.

Così, dopo tre anni di matrimonio, il minimo previsto in Italia per poter presentare la domanda di adozione, abbiamo depositato le pratiche al tribunale dei minori, sia per l'ado-

zione nazionale che per quella internazionale.

Dopo un anno di incontri con assistenti sociali, psicologi e corsi vari, abbiamo finalmente avuto l'idoneità all'adozione. Che gioia avere tra le mani quel foglio, potevamo iniziare veramente la nostra attesa.

Abbiamo dato subito mandato a un ente che si occupa delle adozioni internazionali e siamo stati messi in lista per la Bulgaria, un paese che non prevede lunghi viaggi preventivi. Ne bastano due di una settimana ciascuno, non è richiesto che i futuri genitori siano "sanissimi" e soprattutto non è prevista una speciale profilassi per viaggiare. Ma il destino è già tutto scritto, e la nostra bambina era più vicina di quanto immagi-

LO SPAZIO DEI SOCI

I FIGLI CHE NASCONO DAL CUORE

nassimo, lo abbiamo scoperto quando un giorno è squillato il telefono. Era il giudice del tribunale dei minorenni, voleva vederci e non ci ha detto altro. Dopo 48 ore di incredibile ansia, siamo arrivati all'incontro e ci hanno detto che eravamo diventati genitori di una bimba nata da pochissimi giorni e che si trovava ancora in ospedale. "Se volete potete firmare i documenti e andare anche subito a prenderla!" Non vi dico l'emozione, è stata talmente grande che non esistono parole per descriverla, aspettavamo un bimbo dalla Bulgaria e invece lei è nata qui, poco distante da casa!

Nell'adozione nazionale non avevamo neanche mai sperato, sapevamo che è una cosa rarissima, e invece la vita è così, riesce sempre a sorprendere.

Con la testa tra le nuvole e il cuore che scoppiava di gioia, siamo andati subito a comprare le prime cosine per lei. Poi siamo andati all'ospedale. Il nostro primo incontro è stato troppo emo-

zionante, era lì nel suo lettino, piccolissima e già bella come il sole... Era lei la nostra piccolina, era solo e soltanto lei. Piangeva, l'ho presa in braccio e ha smesso! Aveva un profumo buonissimo e mi faceva già i sorrisetti.

Le ho dato il latte, cambiato il pannolino e messo la tutina che le avevamo comprato. In quel momento è stata lei ad adottare noi, ha rapito i nostri cuori e il peso dei quattro anni di attesa è svanito in un attimo. È stato il più grande regalo che il cielo potesse farci!

Dopo un paio d'ore siamo andati tutti e tre a casa, dove ci aspettava tutta la famiglia. Erano tutti pazzi di gioia e abbiamo festeggiato la nostra cucciola. È così che è iniziata la nostra vita a tre ed è così che ho scoperto che un bimbo nasce non dalla pancia, ma dal cuore, da due cuori che l'hanno attesa per così tanto tempo! E adesso che lei è qui con noi da due mesi è tutto più bello, il tempo passa tra sorrisi, coccole e infinito amore...

LA GIOIA DI UNA NONNA... ADOTTIVA

di *Adriana Peratici*

Dallo scorso aprile sono nonna di tre nipoti. Dall'India è arrivata Soni. È una bella bambina di dodici anni, compiuti in Italia l'8 settembre, ha un fisico minuto e due occhioni neri neri, e tanti capelli color ebano.

Era tanto che l'aspettavamo! L'abbinamento tra Soni, mia nuora Francesca e mio figlio Fabio era stato fatto più di un anno fa, e già da allora avevamo messo la sua foto insieme a quelle degli altri miei due nipotini, Emma e Lorenzo. Ma il tempo non passava mai! E poi finalmente, poco prima della Pasqua 2012, arriva la conferma che i genitori potevano partire per l'India e andarla a prendere. Non eravamo molto pratici di web-cam, ma ci siamo attrezzati per poterla vedere da subito. Miracoli della tecnologia! Loro in India e noi in Italia, ci si vedeva in tempo reale. Soni parla inglese, e questo è stato un grande vantaggio, ha potuto comunicare facilmente e da subito con i suoi genitori!

È una bambina molto affettuosa con tutti, ma in particolare con Emma e Lorenzo, i suoi cuginetti più piccoli, che abbraccia e bacia continuamente. Pare che in India fosse abituata a prendersi cura dei bambini più piccoli.

Dal primo momento in cui ha incontrato i suoi genitori, Soni ha scoperto un nuovo mondo: dal tuffarsi nell'acqua della piscina in un bellissimo albergo a Bombay, al suo primo viaggio in aereo. E poi in Italia ha scoperto la neve e il mare, che non aveva mai visto prima, e la bicicletta. Non ci era mai salita



prima, ma ha voluto subito provarla, e così quello è stato uno dei primi regali che le abbiamo fatto. Ha imparato subito, e quest'estate ha fatto lunghe passeggiate con la mamma.

Ora che siamo nell'era della tecnologia, la cosa più positiva è che continua a mantenere i contatti con i suoi amici indiani che, come lei, sono stati adottati in Italia. Si parlano e si vedono tramite web-cam, specialmente con una sua amica che ora abita a Roma. I genitori sono favorevoli, perché questo l'aiuta a mantenere il legame con le sue origini. In settembre è arrivata in Italia la responsabile dell'associazione indiana che ha curato le pratiche per l'adozione, ed è stata un'occasione per fare reincontrare tutti i bambini che ha seguito lei. Per me è stata una esperienza toccante,

vedere tanti papà e tante mamme, simili a mio figlio e mia nuora, che si scambiavano le loro esperienze con grande emozione. E vedere questi bimbi così legati ai loro genitori, che chiamavano il papà che doveva giocare con loro, o la mamma perché erano sudati e avevano sete. Soni ha festeggiato il compleanno con questi suoi amichetti, e poi ci siamo salutati tutti... I bimbi sono risaliti in macchina e partiti per Sondrio, Legnano, Roma ecc... tutti con il loro papà e la loro mamma. Devo dire che ero proprio emozionata.

E poi mi sembra che ora siamo proprio una famiglia completa. Prima i miei figli non venivano spesso a mangiare da me. Era comprensibile, alla domenica mio figlio Fabio, non avendo figli, era spesso in compagnia di amici. E anche Christian, l'altro mio figlio, si alzava tardi come i suoi bambini, così passavano a trovare noi nonni solo per un breve saluto. Per fortuna che al lunedì io e mio marito li andavamo a prendere alla scuola materna. Ma da quando c'è Soni vengono tutti al sabato a pranzo da noi, così i cuginetti stanno insieme, e devo dire che è proprio una gioia vedere una bella tavolata di nove persone. L'unico mio rammarico è che l'IP mi impedisce di strapazzarmi. Però mi sono



organizzata, preparo sempre al giovedì o al venerdì le pietanze, così che al sabato non mi stanco a cucinare. Poi le mie nuore e mio marito si curano di sistemare la casa. In questo modo rimane solo il piacere di godermi figli e nipoti tutti insieme.

A me è sempre piaciuto, a Natale, avere tanta gente in una casa addobbata piena di luci. Ultimamente però, sempre a causa della malattia, stavo per abbandonare l'abitudine del presepio e dell'albero. Ma ora, lo faccio per Soni e fa bene anche a me, la mia casa è addobbata a festa come quando i miei figli erano bambini, quando cominciavo a mettere i pacchetti sotto l'albero già a metà dicembre e ogni giorno i pacchetti aumentavano e i bambini dovevano tenere a freno la loro curiosità fino alla vigilia di Natale. Emma e

Lorenzo sono ancora piccoli e devono credere in Babbo Natale, così anche gli altri anni, è sempre stato Babbo Natale a suonare il campanello, con un sacco pieno di doni.

Credo che se ho questa gioia di vivere ogni giorno con la mia famiglia, io la debba al Prof. Galiè e a tutto il suo *team* di dottori che mi hanno tenuto in vita. Spero tanto che leggerà questa mia esperienza, così potrò ancora una volta dirgli "grazie"!

IL PERCORSO DELL'ADOZIONE

1. Ottenere l'idoneità

Si presenta dichiarazione di disponibilità al tribunale per i minorenni del distretto in cui si ha la residenza e si chiede che lo stesso dichiari l'idoneità all'adozione.

I requisiti fondamentali stabiliti dalla legge:

- I coniugi devono essere sposati da almeno 3 anni o aver convissuto in modo stabile e continuativo prima del matrimonio per un periodo di 3 anni.
- La differenza di età tra i coniugi e l'adottato deve essere compresa tra i 18 e i 45 anni.
- I coniugi devono essere idonei e capaci di educare, istruire e mantenere i minori che intendono adottare.

Iniziano così gli incontri con i Servizi socio-assistenziali degli Enti locali che faranno una relazione per il giudice. Il Tribunale dei minori, previo ulteriori colloqui col Giudice, dichiara l'idoneità o l'insussistenza dei requisiti all'adozione della coppia. A questo punto per l'adozione nazionale non bisogna fare altro, sarà compito solo del giudice chiamare la coppia che ritiene più idonea quando c'è un bambino.

2. Conferimento dell'incarico per l'adozione internazionale

A questo punto, la coppia può "conferire incarico a curare la procedura di adozione ad uno degli enti autorizzati". Una volta frequentati alcuni corsi, la coppia potrà scegliere insieme all'ente il Paese verso il quale indirizzare la propria procedura adottiva, sulla base degli elementi d'informazione e di valutazione condivisi con l'Associazione circa le "concrete possibilità d'adozione". Conseguentemente si procederà alla costituzione del dossier e all'invio della documentazione nel Paese prescelto. Si viene quindi messi in lista e si aspetta l'abbinamento. I tempi di attesa variano da paese a paese.

3. L'abbinamento

La coppia verrà chiamata dall'ente quando ci sarà l'abbinamento con un bambino. Viene mostrata una scheda del minore e se si accetta dopo qualche giorno si parte per andare dal bambino. La permanenza all'estero dipende dai vari paesi. La coppia infine rientra in Italia con il bambino che è a tutti gli effetti loro figlio.



LO SPAZIO DEI SOCI

HONEY MOON REPORTAGE

EMOZIONATO, NON AGITATO!

di *Leonardo Radicchi*

OGGI SPOSI

Ciao a tutti amici di AIPI, oggi vi racconto la storia più bella della mia vita. Il 13 ottobre Roberta e io ci siamo sposati ad Assisi. Dopo una settimana di pioggia, il 13 mattina, al mio risveglio, ho avuto il piacere di constatare che fuori c'era una bellissima giornata autunnale, fresca e soleggiata, senza l'ombra di una nuvola. Tutto ciò non faceva che rincuorarmi, la

giornata era iniziata con il piede giusto! Non chiedetemi perché, ma io ero tranquillissimo, non ho avuto un istante di commozione o di stress, in compenso chi mi circondava riusciva ad essere in ansia anche per me e tutti mi chiedevano: "Ma non sei agitato?" Io non lo ero, ma loro sì. Iniziano i preparativi: abito, barbiere e parrucchiera, fioraia

e autista, fotografo e parenti... fin quando sono arrivati i miei testimoni e ho gentilmente chiesto loro di "scortarmi" fino alla mia stanza da letto per riuscire a prendere un po' di fiato (essenziale per noi no??).

Arrivata l'ora X, foto di rito con mamma e parenti e via in auto fino alla chiesa, qualche interminabile secondo di attesa ed è

... ed è arrivata
Roberta, bella
da levare il fiato,
è stata una
emozione unica!



arrivata Roberta, bella da levare il fiato... vederla arrivare, scendere dall'auto e poi con quel vestito, è stata un'emozione unica. Dopo una cerimonia bellissima ci siamo spostati al ristorante dove abbiamo pranzato con tutti i familiari e poi, più tardi, abbiamo cenato con i nostri amici. Il giorno più bello della nostra vita era iniziato alle 7.30 e stava finendo alle 3.30 del mattino, anche se sembrava passato tutto in un soffio.

PRONTI, PARTENZA, VIA!

Alle 9.30 il mio papà e il papà di Roberta (ancora non riesco a utilizzare la parola suocero/a) ci aspettavano per accompagnarci a Fiumicino da dove, dopo qualche ora, ci siamo imbarcati alla volta di Dubai. Scalo di quattro ore e nuovo aereo per Beijing (Pechino). Siamo arrivati dopo quindici ore di volo. E già da subito il paesaggio circostante ci ha lasciati senza parole. Non vi descriverò giorno per giorno tutto ciò che abbiamo visitato, vi annoierei, o per lo meno attirerei la vostra antipatia,





malcapitati lettori di una storia infinita, ma vi darò un cenno delle visioni che ci hanno levato davvero il fiato e, credetemi, non sono state poche. A Beijing abbiamo visitato Piazza Tien An Men e la Città Proibita (in cinese 紫禁城 letteralmente “Purpurea città proibita”, figura 1), luoghi in cui gli occhi non bastano per guardare tutto. La Città Proibita fu il palazzo imperiale delle dinastie Ming e Qing, e si trova nel centro di

Anche la Muraglia leva il fiato, incanta ed emoziona...

Pechino. Per 500 anni è stata dimora degli imperatori, delle loro famiglie, e cuore politico del governo cinese. Costruita tra il 1406 e il 1420, il complesso è composto di 980 edifici divisi in 8.707 camere e copre 720.000 m². Al rientro dalla giornata di visite, cena a base di anatra laccata, davvero buona!

Il giorno successivo è stata la volta della Grande Muraglia (in cinese 長城), lunghissima, edificata nel III secolo a.C. (circa 215 a.C.) per volere dell'Imperatore Qin Shi Huangdi, lo stesso a cui si deve l'Esercito di terracotta di Xi'an. Anche la Muraglia leva il fiato, incanta ed emoziona, ti giri su te stesso mille volte per vedere dove finisce e ti rendi conto che non

finisce mai. La lunghezza è di circa 6.350 km con altezze variabili, ma una misurazione del 2009 la stima in 8.851,8 km. Quest'ultimo dato infine è stato smentito da recenti misurazioni, che forniscono il dato di 21.196,18 km di lunghezza. Il ruolo difensivo della Muraglia doveva contenere le incursioni dei Mongoli, ma non si rivelò efficace, perché gli invasori riuscivano spesso a sfruttare i punti deboli rappresentati dalle porte che, giocoforza, la Muraglia doveva avere (figura 2).

Nel terzo giorno del viaggio abbiamo avuto una mezza giornata libera e questo ci ha permesso di sperimentare autonomamente un po' di cibo locale, del quale, rispetto a molti nostri connazionali, siamo rimasti davvero soddisfatti (figura 3).

Prendiamo un volo interno e raggiungiamo Xi'an, dove abbiamo potuto ammirare il famoso Esercito di Terracotta, scoperto per caso da un contadino cinese (che ora passa la giornata a firmare autografi presso il museo/negozio di souvenir antistante la zona archeologica). È costituito indicativamente da circa 8.000 guerrieri in terracotta (ma gli scavi sono ancora in corso), vestiti con corazze in pietra e dotati di armi, molto realistici e con particolari unici. Le statue rinvenute (500 guerrieri, 18 carri in legno e 100 cavalli) erano di “guardia” alla tomba dell'imperatore Qin Shi Huang. Tale sito archeologico si trova vicino a Xi'an, nella provincia Shaanxi (figura 4).

Nuovo volo e via a Guilin, qui abbiamo visto la Grotta del



LO SPAZIO DEI SOCI

HONEY MOON REPORTAGE

Flauto di Bambù (figura 5) e abbiamo fatto una bellissima crociera sul fiume Lijing, o semplicemente Li (cinese: 漓江). È un fiume di una regione della Cina meridionale, lungo 437 km, è affiancato da centinaia di verdi colline che danno luogo a un paesaggio carsico di rara suggestione. Questo paesaggio è tanto famoso da apparire sul biglietto da 20 yuan (figura 6).

A Shanghai ci siamo arrivati a bordo di un piccolo aereo. Qui tutte le visioni di una Cina antica e tradizionalista si sono modificate in un ambiente iper moderno e futuristico, una megalopoli orientale che rispetta, e in alcuni casi supera, tutti gli stilemi delle nostre metropoli occidentali, ma non dimenticando le antiche tradizioni cinesi. A Shanghai (figura 7) abbiamo fatto un "tour" nel treno super veloce da 430 km/h che va in 8 minuti dal nuovo aeroporto al centro della città (figura 8), una visita al Museo Storico Archeologico e al Giardino del Mandarino Yu (figura 9), quindi una visione della città dal World Financial Center a 492mt di altezza (figura 10).

Dopo tre giorni a Shanghai ci siamo spostati in treno verso Hangzhou, una cittadina che si trova nei pressi del Lago dell'ovest, a sud della Cina e ciò la rende una famosa meta di turismo per i cinesi. Il lago è considerato un prototipo di bellezza paesaggistica ed è citato in innumerevoli testi di poeti cinesi (figura 11). La leggenda narra che sia stato generato dalla caduta di una perla della via lattea. È poco profondo, in media 1,8 m, ha un perimetro di circa 12 km e un'estensione di 5,6 km². Nella parte meridionale del lago vi è la Piccola Isola delle Fate (Xiaoyingzhou), isola artificiale, realizzata con terra dragata dal lago stesso nel 1607, è a forma di atollo, al suo

interno c'è un piccolo lago. A questo riguardo c'è un detto cinese: "nel lago c'è un'isola, nell'isola c'è un lago". Davanti a questa isola vi sono tre lanterne che sono raffigurate sul biglietto da 1 yuan. Poi ci siamo diretti al Monastero Lingyin un monastero Buddhista davvero unico per la sua bellezza (figura 12).

Il giorno successivo ci siamo spostati in treno verso Suzhou che si trova nella parte meridionale della provincia dello

Jiangsu a circa 80 km da Shanghai. Marco Polo la visitò nel 1276 chiamandola Sugiu e descrivendola come la città dei 6.000 ponti di pietra, circondata e attraversata da una fitta rete di canali naturali e artificiali. Per questo viene detta la Venezia d'Oriente (anche se a mio modesto parere Venezia è "tutto un altro mondo"). All'interno del parco della Collina della Tigre abbiamo potuto ammirare il Giardino dei Bonsai (figura 13), dove trova luogo una collezione di circa 10.000 bonsai, tra cui un cipresso di 700 anni, il più longevo del giardino. Abbiamo quindi ripreso il treno alla volta di Nainjin (Nanchino) dove, ai piedi della Collina di Porpora e d'Oro abbiamo ammirato il Mausoleo del Dott. Sun Yat-Sen, (figura 14) il grande pre-

cursore della rivoluzione cinese. Vi dico solo che si accede al Mausoleo attraverso una salita di 392 scalini in granito, praticamente mezza giornata è partita solo per questa visita, me la sono presa comoda, tanto, talmente tanto che avevo iniziato a riconoscere le persone che salivano, visitavano il mausoleo e scendevano... e io ero lì... in una scalata che aveva tutto il senso di una sfida personale, più che di una semplice gita turistica!

e io ero lì...
in una scalata
che aveva tutto
il senso di una
sfida personale,
più che di
una semplice gita
turistica!





LA VACANZA CONTINUA...

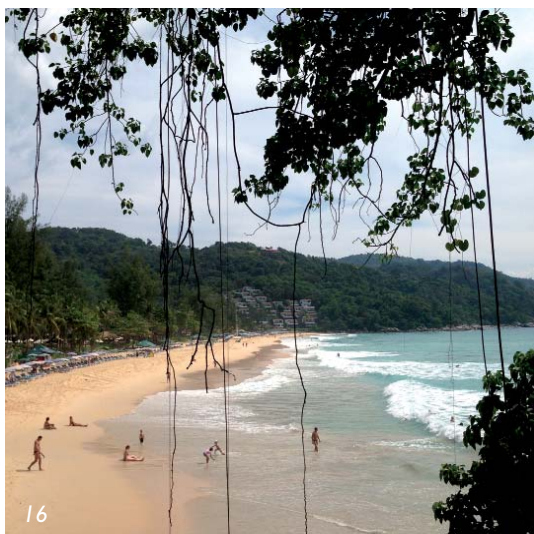
Ed eccoci alla fine del nostro tour della Cina... e si parte per la Thailandia! A Bangkok (in thailandese กรุงเทพมหานคร) abbiamo passato due giorni spettacolari. Bangkok è la capitale e la più grande città della Thailandia, situata lungo il fiume Chao Phraya, dove si trovava anche il nostro hotel. La città ha conosciuto negli ultimi anni un rapidissimo sviluppo industriale e rappresenta una delle realtà economicamente più dinamiche del sud-est asiatico. Qui abbiamo visitato tre bellissimi templi, il Wat trimit (Tempio del Buddha d'oro), il Wat Pjo (Tempio del Buddha reclinato) e il Wat Benchamabopit (Tempio di Marmo, figura 15).

Il giorno successivo abbiamo preso il volo per Phuket, dove ci siamo goduti cinque giorni di puro relax al mare, abbiamo affittato uno scooter, constatando quanto fosse semplice esplorare l'isola in modo autonomo e veloce, ma soprattutto economico: tre giorni di affitto per uno scooter 500 bath (€13 circa), una cena per due persone in media 600 bath (€15 circa), una bottiglietta d'acqua al supermercato 7 bath (€0,17 circa) e infine, un termine di paragone sempre chiaro è il menù di Mc Donald's 150 bath (€4 circa). L'isola è incantevole, alcune spiagge riportano a paesaggi ancora incontaminati, mentre in altre è ben visibile il tocco dell'uomo (figura 16). Ultima visita mozzafiato nell'isola di Phuket, il Big

Buddha, uno dei monumenti più importanti e venerati dell'isola. Si trova sulla cima delle colline Nakkerd tra Chalong e Kata, a 45 metri di altezza, ed è facilmente visibile da lontano. Qui c'è sicuramente la miglior vista dell'isola. Il Buddha misura 25 metri di diametro alla base, l'intero corpo è stratificato con marmo bianco dei birmani che brilla al sole e lo rende un simbolo naturale di speranza. Su ogni mattone bianco che compone il volto del Buddha c'è un messaggio, un desiderio scritto da qualcuno, che prega si avveri al più presto (figura 17). Data un'ultima occhiata alla spiaggia, riconsegnato lo scooter, abbiamo fatto gli ultimi passi sul lungomare, e poi ci siamo imbarcati sull'aereo per tornare a Bangkok, da qui a Dubai e infine... a Roma!

Da buon italiano, le mie prime due parole dopo questi ventiquattro splendidi giorni di viaggio: pasta e caffè!

... l'intero corpo
è stratificato con
marmo bianco
dei birmani che
brilla al sole
e lo rende un
simbolo naturale
di speranza...



LO SPAZIO DEL SOCI

DAL SACRO AL PROFANO

CARO BABBO NATALE...

Un bimbo curioso

... ti scrivo questa mia poiché ieri ho avuto un'accesa discussione con Sandrino, il mio compagno di classe. Continuava a sostenere che tu non esisti... ma io chiaramente ti ho difeso indomitamente.

Devo ammettere però che il Sandrino è riuscito a mettermi la pulce nell'orecchio, e così ti ho *googlato**. Come il 90 per cento degli utenti del web mi sono limitato a consultare i primi risultati, ma questo mi è bastato per restare sconvolto!

1. Questione domicilio/residenza

Cito da Wikipedia: "La dimora tradizionale di Babbo Natale cambia a seconda delle tradizioni" ... Scusa un momento, che cosa significa?!!! Leggo qui che negli Stati Uniti si dice che abiti al Polo Nord, mentre per il Canada il tuo laboratorio sarebbe nel nord del paese. Mi puoi spiegare quindi, cortesemente, che fine hanno fatto tutte le mie lettere? Mi sei sempre risultato residente in Lapponia, al Circolo Polare Artico... e di queste altre tue "case in campagna" non sapevo l'esistenza. Ma lasciamo stare. Evidentemente avrai attivato quel servizio delle Poste... il "Seguimi", anche perché, bisogna essere sinceri, tutti i regali che ho chiesto mi sono sempre arrivati.

2. Questione centro commerciale

Il secondo risultato della ricerca è un bel link al tuo sito: <http://www.babbo-natale.it/> Mi dico: "niente male!" D'ora in poi basta letterine di carta, mandiamo una bella mail dallo smartphone e TAAAAC!! Regalo assicurato. Il sito è carino, mi chiedi di scrivere qualcosa di me, posso anche mandare le cartoline di natale, leggere le filastrocche e... scegliere i miei regali in un centro commerciale?!!! Ma questo è puro mar-

keting... Babbo ti sei buttato nell'e-commerce*? Ma dov'è finita la poesia?

3. Sette euro e settantacinque

Sempre più confuso, vado avanti con il terzo risultato, e mi imbatto sulla Internet TV di Babbo Natale <http://www.santatelevision.com/babbonatale/> ...ma ormai, davvero, non mi stupisco più di niente. Su questo sito posso fare una visita virtuale del tuo villaggio, in Lapponia (come volevasi dimostrare) e guardare le aurore boreali... che romanticheria! Sento lo spirito natalizio rinascere in me, e con la gioia bambinesca che mi compete corro nella sezione "Lettera di Babbo Natale"... ...SETTE EURO E SETTANTACINQUE?!!! Per una letterina? Ma cosa vuoi da me, sono io il bambino!

La mazzata finale me la dà la vendita di un DVD "I segreti di Babbo Natale"(cit.) "un prodotto originale, Made in Finland, dove possiamo finalmente vedere come lui vive con i suoi Elfi e le sue renne nella bellissima Lapponia".

Babbo, che gli elfi non esistono lo sanno tutti... questa è chiaramente una truffa, da te non me lo sarei mai aspettato.

Stanco e amareggiato, non me la sento di continuare. Guarda Babbo, domani chiedo anche scusa a Sandrino. Babbo Natale per me non esiste... c'è solo BABBO DIGITALE!

**Googlare: utilizzare il motore di ricerca Google per avere informazione su cosa/persona. Rifl. googlarsi: abitudine volta alla ricerca periodica di informazione su se stessi, spesso sfociante in patologia.*

**E-Commerce: commercio elettronico. In questo caso, sito internet da cui è possibile procedere con acquisti di beni di consumo.*



LA FESTA DELLA BEFANA

di Gabriele Valentini



La Befana è una vecchia brutta e gobba, con il naso adunco e il mento aguzzo, un gonnellone scuro ed ampio, un grembiule con le tasche, uno scialle, un fazzoletto o un cappellaccio in testa, un paio di ciabatte consunte, il tutto vivacizzato da numerose toppe colorate. È anche coperta di fuliggine, perché entra nelle case attraverso la cappa del camino la notte tra il 5 e il 6 gennaio, mentre tutti dormono, e infila doni e dolcetti nelle calze dei bambini buoni appese al caminetto (o alla finestra) oppure carbone per i cattivi (oggi si usa un preparato in zucchero colorato di nero a forgia di carbone e molto duro da masticare). Poi si rimette in volo, nei cieli, a cavallo della sua scopa.

“La Befana ha portato carbone perché siete stati un po’ cattivi, però ha portato anche i dolci perché dovete essere buoni”: erano queste le frasi che accompagnavano la mattina l’apertura delle calze di lana (un indumento, non scelto a caso, e, peraltro, fondamentale, nelle campagne, per affrontare il cammino e il lavoro dell’anno nuovo) dove immancabilmente tra dolci e fichi secchi trovavano posto, oltre al carbone, anche cipolle, castagne, patate, mele, noci, noccioli e altri prodotti della terra.

In molte case, per attirare benevolmente la befana, è tradizione lasciare un piattino con del cibo con cui possa ristorarsi: un mandarino, un’acciuga, un pezzo di aringa affumicata o qualche cipollina sotto aceto, e un bicchiere di vino rosso. Il mattino successivo, insieme ai regali, i bambini troveranno il pasto consumato e l’impronta della mano della Befana sulla cenere sparsa nel piatto.

Il camino: nella più pura tradizione popolare italiana simbolicamente raffigura un punto di comunicazione tra la terra e il cielo. I regali positivi rappresentano il presagio di buone novità della primavera mentre il carbone è il residuo del passato.

Il culto della Befana: oltre che in Italia, lo troviamo dalla Persia alla Normandia, dalla Russia all’Africa del Nord. In Spagna, invece, regali sono portati dai Re Magi.

Presso i tedeschi del nord troviamo Frau Holle e nella Germania del sud Frau Berchta. Entrambe queste “Signore” portano in sé il bene e il male: sono gentili, benevole, sono le dee della vegetazione e della fertilità, le protettrici delle filatrici, ma nello stesso tempo si dimostrano cattive e spietate contro chi fa del male o è prepotente e violento. Si spostano volando o su una scopa o su un carro.

Epifania: Il termine “Befana” deriva dal greco “Epifania” che significa “apparizione, manifestazione”, riferita alla visita dei Re Magi a Gesù nella notte tra il 5 ed il 6 gennaio per offrirgli oro, incenso e mirra.

La Befana si festeggia appunto nel giorno dell’Epifania, che di solito chiude le vacanze natalizie (“tutte le feste si porta via”),

come interregno tra la fine dell’anno solare (solstizio invernale, *Sol Invictus*) e l’inizio dell’anno lunare.

Nel mondo ortodosso, alcuni usano il termine per indicare la festa che cade sempre il 6 gennaio (o tredici giorni più tardi nelle Chiese che seguono il calendario giuliano) e viene più correntemente chiamata Teofania. In questo giorno viene celebrato il battesimo di Gesù nel Giordano, mentre la visita dei Magi, commemorata dai Cattolici di rito latino e da altre Chiese occidentali in una festa a sé, nelle chiese di rito bizantino viene celebrata il giorno stesso del Natale.

La leggenda dei Magi: una sera di un inverno freddissimo, bussarono alla porticina della casa della Befana tre personaggi elegantemente vestiti, i Re Magi che, da molto lontano, si erano messi in cammino per rendere omaggio al bambino Gesù. Le chiesero dov’era la strada per Betlemme e la vecchietta indicò loro il cammino ma, nonostante le loro insistenze lei non si unì

a loro perché aveva troppe faccende da sbrigare. Dopo che i Re Magi se ne furono andati, sentì che aveva sbagliato a rifiutare il loro invito e decise di raggiungerli. Uscì a cercarli ma non riusciva a trovarli. Così bussò ad ogni

porta lasciando un dono ad ogni bambino nella speranza che uno di loro fosse Gesù. Così da allora girerebbe per il mondo, facendo regali a tutti i

bambini, per farsi perdonare, nella notte tra il 5 e il 6 gennaio a cavallo della sua scopa.

L’origine del rito: si perde nella notte dei tempi, discende da tradizioni magiche precristiane e, nella cultura popolare, si fonde con elementi folcloristici e cristiani. Molti la riconducono al mito della Dea genitrice primordiale, signora della vita e della morte, della rigenerazione della Natura. Anticamente la dodicesima notte dopo il solstizio invernale celebrava appunto la morte e la rinascita della natura, attraverso la figura pagana di Madre Natura. I Romani credevano che in queste dodici notti, figure femminili volassero sui campi appena seminati per propiziare i raccolti futuri. A guidarle secondo alcuni era Diana, dea lunare legata alla vegetazione, secondo altri una divinità minore chiamata Satia (sazietà) o Abundia (abbondanza).

Col passare dei secoli la deriva pagana diede spazio alle interpretazioni cristiane. In pieno medioevo - tra persecuzioni alle streghe e forte fervore religioso - la Chiesa condannò con estremo rigore tali credenze, definendole frutto di influenze sataniche. Queste sovrapposizioni diedero origine a molte personificazioni che sfociarono nella nostra Befana, il cui aspetto, benché benevolo, è chiaramente imparentato con la personificazione della strega.



*La Befana vien di notte
con le scarpe tutte rotte
con le toppe alla sottana
Viva, Viva La Befana!*

Filastrocca popolare

LO SPAZIO DEI SOCI

CONSIGLI DI LETTURA, CINEMA, CUCINA...



TORTINO AL SALMONE

Per le fredde serate invernali, vi propongo una ricetta semplice e veloce, ma di sicuro effetto

Dose per circa 4 tortini

200 gr di formaggio spalmabile (tipo Philadelphia)

Ricotta un po' dura per alleggerire, dose a piacere

Erba cipollina

Sale

Poco olio

Salmone affumicato quanto basta

Formine di alluminio

Unire in una ciotola il formaggio alla ricotta, lavorare bene, unire l'erba cipollina tagliata finemente, sale e un po' d'olio. Foderare le formine con un po' di pellicola da forno, e disporre sopra le fette di salmone affumicato. Mettere il composto nelle formine e coprire con il salmone. Lasciare in frigorifero per 3/4 ore. Capovolgere i tortini e togliere la pellicola, servirli su di un letto di insalatina.



LE RICETTE DI NONNA ADRIANA...

BAVARESE ALLE FRAGOLE

600 gr di fragole

250 ml di latte

250 ml di panna

6 fogli (12 gr) di colla di pesce

150 gr di zucchero semolato

80 gr di zucchero a velo

Buccia di limone

Mettere la colla di pesce in acqua fredda. Scaldare il latte con la buccia del limone. Strizzare bene la colla di pesce e metterla nel latte caldo senza buccia di limone. Frullare 500 gr di fragole con lo zucchero semolato. Montare la panna con lo zucchero a velo, non troppo soda. Unire le fragole al latte tiepido poi delicatamente la panna montata. Bagnare uno stampo da budino oppure uno stampo da ciambella che tenga un litro e mezzo. Coprire con carta stagnola e mettere in frigo, meglio lasciarlo per una notte. Prima di capovolgere lo stampo sul piatto di portata, bagnarlo con acqua calda.

DECORAZIONE: Tagliare qualche fragola a piccoli pezzetti, condirli con limone e zucchero e metterli al centro della bavarese. Con le altre fragole decorare a piacere.

Buon appetito!





... E LA LIBRERIA DI GABRIELE



I grandi classici VIA COL VENTO

Margaret Mitchell, Oscar Mondadori, pagg. 882, euro 12.00

Dopo oltre 40 anni sono tornato a "scoprire" il grande romanzo della Mitchell, e la rilettura mi ha confermato che è veramente "il romanzo". Per il contenuto, l'ambientazione storica, la capacità di tracciare i grandi personaggi, definendone fatti e pensieri. E poi per l'intreccio e la padronanza dell'autrice nel proporre i dialoghi alternati ai pensieri di chi parla, mentre gli eventi scorrono con piacevolezza, per poi volgersi improvvisamente in colpi di scena degni della filmografia, poco più tarda, del filone "noir" americano.

Non voglio indicare in *Via col vento* un capolavoro unico della letteratura mondiale (anche se nel 1938 la Mitchell fu candidata al Nobel per la Letteratura), ma voglio sottolineare l'assoluta godibilità di lettura di un "mattone" di oltre 850 pagine, che riesce ad essere assai intrigante, interessante, mai greve o pesante ma sempre piacevole, e che ci lascia tutti più che mai "orfani", alla lettura della sua ultima celeberrima frase "domani è un altro giorno". È un romanzo sentimentale? Sì. È un romanzo melodrammatico? Sì. È un romanzo storico? Sì. È un grande affresco della guerra di secessione americana? Sì. Ma è anche un romanzo nostalgico, che racconta di un mondo scomparso con la guerra civile americana e la vittoria nordista. La Mitchell è riuscita in una grande operazione: inventare personaggi veri, con le loro difficoltà, le loro miserie, i loro amori, le loro sciagure di vita e la carica di straordinaria umanità, che resta anche nelle scelte più meschine.

Tutte queste emozioni sono raccolte in lei, Scarlett. Dura, egocentrica, romantica, squallida ed eroica, nulla può abbatterla, né l'amore né la guerra, né il dolore né la gioia, indifferente a splendori o bassezze. È lei il personaggio su cui ruota l'intera vicenda, e che può solo avere come compagno, marito, amante, il tanto vituperato avventuriero ubriaccone Rhett. E questa è un'altra figura estremamente fascinosa, galante, dura anche se incapace di esprimere veramente i sentimenti che lo attanagliano e lo condizionano in tutta una vita di eccessi. Solo con la figliuola Diletta avrà un rapporto sereno e gratificante: ma solo perché sarà la figlia a dominarlo, l'unica capace di farlo.

Si può continuare a parlare di questa opera all'infinito: il mio consiglio è di leggerla, rileggerla, con una cadenza anche decennale. Mi preme sottolineare alcuni aspetti storici di *Via col vento*. La Mitchell ha in Rossella-Scarlett uno straordinario alter ego. Anche Margaret ha avuto un matrimonio breve e infelice, una malattia che le impedì di lavorare; dopo aver ricevuto nel 1937 il premio Pulitzer, ebbe un successo immediato e clamoroso. In pochi mesi furono stampate centinaia di migliaia di copie della sua opera, che divennero milioni nel giro di pochi anni.

Lo stesso successo ebbe la trasposizione cinematografica del regista V. Fleming, del 1939, tuttora ai vertici della filmografia mondiale. Il cast fu stellare (V. Leigh, C. Gable, O. de Havilland, L. Howard, T. Mitchell, W. Bond ecc.) e la scelta e l'interpretazione di Gable ci diede un magnifico e indimenticabile Rett.

La Mitchell non ha potuto più dare ulteriori saggi delle sue

capacità letterarie poiché nel 1949 un tassista ubriaco pose fine alla sua breve vita. Anche questo fatto ha contribuito a far sì che Scarlett, Rett e tutto il romanzo siano entrati di diritto nel mitico mondo della letteratura mondiale.

Il grande senso di vuoto che mi ha colto alla fine della lettura di *Via col vento* ho provato ad alleviarlo comprando i libri di A. Ripley Rossella e di D. McKaig *Il mondo di Rett*. Ho comprato questi libri e vi dirò il mio parere non appena letti: comunque sono guardingo e sospettoso.

Nota: l'edizione Mondadori del romanzo nella traduzione di A. Salvatore e E. Piceni è poco attuale per l'utilizzo di verbi (condizionale, congiuntivo ecc.) in modo non corretto e comunque arcaico. D'altronde questa è l'unica traduzione che io conosca e non è altro che un piccolo neo in uno splendido corpo!

Le trilogie UNA LEGIONE DIMENTICATA L'AQUILA D'ORIENTE FIGLI DI ROMA

Ben Kane, Piemme editore, euro 11,50-22,00-22,00

Si sa quanto siano di moda "le storie scritte in tre libri", e lasciando perdere il moderno Larsson con il suo *Millennium*, e le più recenti ed... eccitanti... *Sfumature di rosso, nero, grigio*, mi sono dedicato, da bravo storico, a Ben Kane. E chi è? È uno scrittore abbastanza noto, soprattutto per i suoi romanzi storici sull'antica Roma. Nato in Kenia (1970) ha girato il mondo e attualmente vive in Inghilterra. La sua trilogia tradotta in italiano indaga il periodo storico che va dal 55 al 44 a.C.

Un'altra trilogia già scritta dal nostro, ma non ancora tradotta in italiano, riguarda l'epoca delle guerre puniche, e si concentra principalmente su Annibale e le sue battaglie. È evidente che Kane ha una sua speciale predilezione per il "romano impero", che ritroviamo nei suoi libri, nell'alternanza di racconti, fatti e ambientazioni, conditi da una precisione storica impeccabile. I personaggi della nostra trilogia, Tarquinio, Brenno e Romolo, si conoscono perché arruolati nell'esercito di Crasso e con lui destinati al disastro di Carre. È da lì che le loro vite si intrecciano e si spingono ai confini del mondo, in un travolgente susseguirsi di avventure e battaglie per riconquistare la libertà dai Parti e tentare di rientrare a Roma. Nell'urbe, intanto, Fabiola, la gemella di Romolo, combatte la sua silenziosa battaglia contro Cesare da lei accusato di avere stuprato la madre, generandola. Il gladiatore (Romolo) e l'aruspice etrusco (Tarquinio) riusciranno a rientrare a Roma, ma le loro avventure non saranno finite, anzi, nel turbine della fine della Repubblica, continueranno più sanguinose e violente che mai.

Chi ama i romanzi storici, e i personaggi di Cesare, Pompeo, Crasso, leggendo Kane è "ben servito" e ha a disposizione 472+433+436 pagine per programmare una lunga scoperta delle vicende che hanno interessato gli antichi padroni del mondo. Alla fine di ciascun volume c'è anche un glossario che fa comprendere le parole specifiche, mantenute nel testo, e comuni all'epoca dei nostri antichi progenitori.

gabrgala@gmail.com



UN SORRISO PER AIPI!

di Mariapia Ebreo



È ormai una tradizione che si ripete ogni Natale a Bettolle, in provincia di Siena. Anche quest'anno Sara Lungarella e sua figlia Selene hanno partecipato al Mercatino di Natale il 16 dicembre, per quella che hanno raccontato come una bellissima giornata. Si legge sulla loro pagina Facebook:

“Ringraziamo di ♥ tutti quelli che ci sono venuti a trovare e un grazie particolare va al corpo dei vigili urbani nella figura di Giovanni Noli e Lorella Neri. Grazie anche a nome di AIPI, Associazione Ipertensione Arteriosa Polmonare Onlus... A presto”.

SELENE AMBASCIATRICE PER L'ASSOCIAZIONE “ARTE E CULTURA DIRITTI UMANI” ONLUS

Selene Lungarella è molto sensibile alle vicende sociali! Lo dimostra il fatto che, oltre ad essere Testimonial di AIPI è anche ambasciatrice per l'Associazione “Arte e Cultura Diritti Umani” Onlus di Roma. Selene ha voluto sostenere la nuova spedizione del noto alpinista Daniele Nardi, nonché ambasciatore per i Diritti Umani nel mondo. Selene, insieme a tutto il suo team, augura a Daniele Nardi un grande in



bocca al lupo per la sua prossima spedizione sul Nanga Parbat (8.125 mt) dalla quale farà sventolare l'Alta Bandiera dei Diritti Umani firmata da 8.000 studenti del Lazio.

All'iniziativa è stato dato un nome che è tutto un programma: **“UN SORRISO PER AIPI”**.

E non possiamo non pensare ai grandi e bei sorrisi di Selene Lungarella, testimonial AIPI, straordinaria artista che riesce sempre a trovare l'energia, il tempo e l'entusiasmo per supportare la nostra associazione.

La locandina dell'evento dice: **Oggi AIPI, Associazione Ipertensione Arteriosa Polmonare ONLUS, sarà presente con uno stand in P.zza Del Popolo a Bettolle (SI). AIPI, INSIEME PER COMBATTERE UNA MALATTIA CHE TOGLIE IL RESPIRO “UN SORRISO PER AIPI”. VI ASPETTIAMO!**

L'iniziativa serve a finanziare, con i fondi raccolti, alcune iniziative di AIPI, che ringrazia di cuore Sara e Selene, per il grande impegno che sempre profondono.

E chiudiamo con un dolce pensiero di Selene, felice del fatto che avessimo pubblicato sulla nostra pagina Facebook le foto della fredda ma bella giornata del mercatino:

“Cara Mariapia... non ho fatto assolutamente nulla...! Ho solamente aiutato mamma nel realizzare il suo sogno in memoria di papà... e soprattutto per far conoscere attraverso la nostra testimonianza la malattia ... Io sono una formichina nei confronti di ciò che fate tutti voi ogni giorno... Vi abbraccio forte, Selene”.



IL CUORE GRANDE DEI GIOVANI IMPRENDITORI DI MODENA

Modena, Museo Casa Enzo Ferrari



Confindustria Modena
Gruppo Giovani Imprenditori

Lo scorso 11 dicembre si è tenuta a Modena l'annuale serata di beneficenza, di cui è stata protagonista AIPI. Un evento organizzato dal Gruppo Giovani Imprenditori di Modena a favore di una causa che riveste impor-

tanza sul piano socio-assistenziale. 120 partecipanti hanno preso parte alla cena, svoltasi presso il Museo Casa Enzo Ferrari di Modena, e hanno avuto modo di conoscere meglio la realtà dell'IP e gli scopi della nostra Associazione. A tutti i presenti è stata consegnata anche una lettera di ringraziamento da parte di AIPI.

Ci hanno commosso, e ancora li ringraziamo, tutti quelli che hanno scelto di devolvere un contributo. La cifra raccolta, per la quale siamo profondamente grati a tutti i partecipanti, costituirà un Fondo di Solidarietà che verrà utilizzato per contribuire alle spese di viaggio affrontate dai pazienti meno abbienti che devono recarsi al Centro di Bologna per le loro visite o ricoveri.

AIPI ringrazia di vero cuore il Gruppo Giovani Imprenditori di Modena e in special modo la Presidente Dott.ssa Elena Salda, e tutto il Consiglio Direttivo, che ci hanno onorato della loro scelta, consentendoci di trasmettere un messaggio importante relativo alla malattia e alla mancanza di informazioni non solo presso i pazienti, ma soprattutto presso la classe medica e la conseguente difficoltà nella diagnosi. Gli enormi problemi logistici ed economici che i pazienti devono affrontare per farsi curare sono stati posti all'attenzione dei presenti, vista la destinazione dei fondi raccolti nel corso della serata.

All'ingresso era stato allestito un banco con del materiale informativo, manuali, notiziari, depliant. A fine serata abbiamo notato che molto era stato prelevato, a conferma dell'estrema sensibilità del pubblico presente.

Nel corso della serata, la Dott.ssa Salda ha rivolto un saluto e ha presentato l'Associazione. Il Consigliere AIPI Roberto Arletti, genitore di una ragazza trapiantata otto anni fa, ha illustrato le attività a tutela dei pazienti svolte dall'Associazione. Durante la serata è stata servita un'ottima cena allietata da un simpatico momento musicale.

Emozionante è stato anche poter ammirare da vicino le mitiche Ferrari che hanno fatto la storia del famoso marchio automobilistico.

Grazie ancora a tutti, di cuore da parte di AIPI

fotografie di Elisabetta Baracchi



PARLIAMO DI GITE... DUE METE PER IL 2013!

Bravi tutti! Il sondaggio sul sito www.aiptitalia.it è stato un successo!

Le mete fra cui scegliere erano Matera, Cagliari, Torino, Ravenna, Lecce e Venezia... Tanti ci hanno anche telefonato o inviato mail. Alla fine sono rimaste in lizza Lecce e Cagliari e abbiamo deciso di farle entrambe! 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.



ISCRIZIONE GITA CAGLIARI

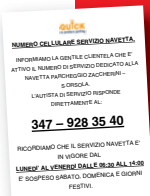
La gita è programmata dal 26 al 28 aprile 2013. Le iscrizioni si accettano fino e non oltre il 10 aprile c.a.

ISCRIZIONE GITA LECCE

La gita è programmata dal 20 al 22 settembre 2013. Le iscrizioni si accettano fino e non oltre il 3 settembre c.a.



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.

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

Alcuni pazienti ci segnalano di non ricevere per posta AIPInews. Purtroppo 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.

ISCRIZIONE ASSEMBLEA SOCI 2013

Anche quest'anno Aipi ha organizzato l'Assemblea Annuale presso l'Hotel Aemilia (Via Zaccherini Alvisi 16, Bologna, tel 051 3940311, info@aemiliahotel.it) per il giorno 7 aprile con inizio alle ore 10,30 circa. AIPI si fa carico del pranzo offerto al paziente e a due accompagnatori e una notte in hotel per quei pazienti che hanno la visita programmata per il giorno 8 aprile. Le iscrizioni devono pervenire entro e non oltre il 20 marzo via mail a marzia.predieri.1@gmail.com specificando il nome dei partecipanti. I pazienti in ossigenoterapia sono pregati di indicare il nome della loro ditta fornitrice di ossigeno al momento della prenotazione in modo da poter ricaricare il loro stroller.



non costa nulla ma vale tanto il vostro 5xmille all'AIPI

Grazie al 5xmille, nel 2012 abbiamo raccolto 14.279,47 euro, cifra che ci consente di migliorare la qualità delle prestazioni rivolte ai pazienti e di programmarne di nuove. Grazie veramente di cuore a tutti coloro che ci hanno ricordato nel loro 730, 740, CUD e Unico e che vorranno pensare a noi anche nella prossima dichiarazione 2013! Abbiamo sempre più bisogno del sostegno di tutti, dal momento che la crisi economica sta investendo anche la nostra Associazione. Nella pagina successiva troverete le CARD da ritagliare e portare al vostro commercialista o distribuire a parenti e amici.

Dona il 5xmille a



codice fiscale: 91210830377

Via Vigoni, 13 - 20122 Milano

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

Marzia Predieri • +39 347 7617728 • marzia.predieri.1@gmail.com

www.aiptitalia.it

Dona il 5xmille a



codice fiscale: 91210830377

Via Vigoni, 13 - 20122 Milano

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

Marzia Predieri • +39 347 7617728 • marzia.predieri.1@gmail.com

www.aiptitalia.it

Dona il 5xmille a



codice fiscale: 91210830377

Via Vigoni, 13 - 20122 Milano

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

Marzia Predieri • +39 347 7617728 • marzia.predieri.1@gmail.com

www.aiptitalia.it

Dona il 5xmille a



codice fiscale: 91210830377

Via Vigoni, 13 - 20122 Milano

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

Marzia Predieri • +39 347 7617728 • marzia.predieri.1@gmail.com

www.aiptitalia.it

Dona il 5xmille a



codice fiscale: 91210830377

Via Vigoni, 13 - 20122 Milano

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

Marzia Predieri • +39 347 7617728 • marzia.predieri.1@gmail.com

www.aiptitalia.it

Dona il 5xmille a



codice fiscale: 91210830377

Via Vigoni, 13 - 20122 Milano

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

Marzia Predieri • +39 347 7617728 • marzia.predieri.1@gmail.com

www.aiptitalia.it

Dona il 5xmille a



codice fiscale: 91210830377

Via Vigoni, 13 - 20122 Milano

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

Marzia Predieri • +39 347 7617728 • marzia.predieri.1@gmail.com

www.aiptitalia.it

Dona il 5xmille a



codice fiscale: 91210830377

Via Vigoni, 13 - 20122 Milano

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

Marzia Predieri • +39 347 7617728 • marzia.predieri.1@gmail.com

www.aiptitalia.it

Dona il 5xmille a



codice fiscale: 91210830377

Via Vigoni, 13 - 20122 Milano

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

Marzia Predieri • +39 347 7617728 • marzia.predieri.1@gmail.com

www.aiptitalia.it

Dona il 5xmille a



codice fiscale: 91210830377

Via Vigoni, 13 - 20122 Milano

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

Marzia Predieri • +39 347 7617728 • marzia.predieri.1@gmail.com

www.aiptitalia.it



Visitate il nostro sito **www.aipiitalia.it**
o telefonate al +39 348 4023432 o +39 347 7617728
per ulteriori informazioni.

Visitate il nostro sito **www.aipiitalia.it**
o telefonate al +39 348 4023432 o +39 347 7617728
per ulteriori informazioni.

Visitate il nostro sito **www.aipiitalia.it**
o telefonate al +39 348 4023432 o +39 347 7617728
per ulteriori informazioni.

Visitate il nostro sito **www.aipiitalia.it**
o telefonate al +39 348 4023432 o +39 347 7617728
per ulteriori informazioni.

Visitate il nostro sito **www.aipiitalia.it**
o telefonate al +39 348 4023432 o +39 347 7617728
per ulteriori informazioni.

Visitate il nostro sito **www.aipiitalia.it**
o telefonate al +39 348 4023432 o +39 347 7617728
per ulteriori informazioni.

Visitate il nostro sito **www.aipiitalia.it**
o telefonate al +39 348 4023432 o +39 347 7617728
per ulteriori informazioni.

Visitate il nostro sito **www.aipiitalia.it**
o telefonate al +39 348 4023432 o +39 347 7617728
per ulteriori informazioni.

Visitate il nostro sito **www.aipiitalia.it**
o telefonate al +39 348 4023432 o +39 347 7617728
per ulteriori informazioni.

Visitate il nostro sito **www.aipiitalia.it**
o telefonate al +39 348 4023432 o +39 347 7617728
per ulteriori informazioni.

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 AIPInews 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 AIPInews n. 36
- *Per rimborsi spese viaggio/soggiorno*
AIPInews n. 36/2012, pag. 4-5
AIPInews 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 dall'11 al 27 febbraio.

■ Assistenza ai pazienti in terapia con Flolan

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

■ Inviare la vostra mail

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

■ Prossimo AIPInews

Il prossimo AIPInews uscirà ad aprile 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 busnavetta 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, pigiama, 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.

- **CAFFÈ 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.

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 - tel. +39 348 6575547



AIPI voce amica

Per condividere esperienze con un'altra paziente:
Adriana Peratici - tel. 0523 455773-339 6372470



Assistenza psicologica ai pazienti

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



Redazione AIPInews

Mariapia Ebreo
+39 349 2925801 - redazione@aipiitalia.it
Giacinta Notarbartolo di Sciarra - graphill@iol.it



Assistenza per Forum AIPI

Leonardo Radicchi - tel./fax +39 075 395396
leonardo.radicchi@relagenzia.com

Richiedete gratuitamente al 347 7617728:



Numeri arretrati AIPInews

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



Gadgets

Braccialetti in silicone, depliant, portapillole, borsine in tela, segnalibri, cartoline con logo AIPI 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. Indicate il CF e non il nome dell'Associazione nella denuncia dei redditi oltre alla vostra firma.

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 130 messaggi e 3.000 pagine viste al mese, e visitate la nostra pagina Facebook, AIPI Associazione Ipertensione Polmonare Italiana. Inaugurata nel 2011 ha già più di 1.600 fans, aiutateci a farla conoscere inviando il link ai vostri amici!