

**Ottobre 2003-ottobre 2013:
AIPInews compie dieci anni!**

**FDA approva due nuovi farmaci
per l'IAP e il CPCTE**

**Entra in vigore la normativa UE
per le cure all'estero**

**Dove e come mi curo? Un nuovo sito
internet per scegliere meglio**

Natale nella storia, Natale nel mondo

**I borghi medioevali in provincia
di Verona**

Le nostre rubriche, le vostre storie...

**PROSSIMA ASSEMBLEA AIPI:
16 marzo 2014**



AIPI
ASSOCIAZIONE IPERTENSIONE
POLMONARE ITALIANA ONLUS

EDITORIALE

AIPI

Care amiche e cari amici,

cosa c'è di più bello in questa stagione (nonostante i chiari di luna che dobbiamo sopportare) che possiamo già definire natalizia, se non aprire le nostre pagine con un allegro brindisi. La nostra Presidente ci ha voluto ricordare questo lieto anniversario di AIPInews (ottobre 2003-ottobre 2013) con un suo personale messaggio "vissuto" e sempre puntuale. Io non posso far altro che associarmi agli auguri che ci facciamo l'un l'altro, sperando che nel prossimo "decennale" potremo essere tutti ancora più sorridenti e felici! Vi raccontiamo all'inizio tutto il lavoro che c'è dietro la stampa di AIPInews, non per farci sentire più bravi ma per mettervi al corrente delle varie fasi a cui si debbono sottoporre ricerche e informazioni scientifiche, storie di pazienti, notizie varie a cui la nostra grande grafica Giacinta deve dare immagine, correzione, visibilità, coerenza, colore. E poi via in stampa e a voi!

Tra le novità farmacologiche presentate e approvate dalla FDA (l'Ente regolatorio degli Usa) ci sono due nuovi prodotti (macitentan/Opsimut e riociguat/Adempas), il primo per l'indicazione della ipertensione arteriosa polmonare (IAP), il secondo per la IAP e, in aggiunta, per il cuore polmonare cronico trombo-embolico (CPCTE). Attenzione però, dopo l'ok di FDA ci vuole anche quello dell'Ente europeo (EMA) prima che i farmaci possano essere in commercio nei paesi UE. Aspettiamo dunque!

Un'importante normativa UE è entrata in vigore dal 25 ottobre scorso: è stato sancito il diritto dei cittadini UE di recarsi in un altro paese sempre UE per sottoporsi a interventi sanitari e ottenere il rimborso. Perché la norma sia attuabile è necessario il recepimento della stessa da parte dei vari stati: per l'Italia la data fissata è il 4 dicembre p.v. con relativo stanziamento economico nella Legge di Stabilità. Vedremo!

A fine ottobre è stato presentato alla stampa il nuovo portale internet www.doveecomemicuro.it in cui è possibile, per tutti i cittadini, inserire due soli criteri di ricerca (il problema di salute e la posizione geografica) per ottenere in risposta la struttura che eroga la migliore assistenza per la patologia indicata. Alla base della ricerca c'è un comitato scientifico sia ministeriale che privato che dona le proprie informazioni: ma non tutte le patologie sono al momento inserite (la nostra non c'è ancora), ma l'arricchimento dati è in continua evoluzione. Ancora e sempre una breve riflessione sul trapianto di organi che deve divenire un modo di esprimere la propria sensibilità e solidarietà verso gli altri (dati, numeri di telefono, siti internet).

Nella rubrica sui "Consigli di Marzia" Maria Cristina Gandola ci parla di diete, rimedi naturali, brodi, canne (sic!) e frutta, credenze vere e false. Sullo stesso argomento si pone il libro "Fa bene o fa male?" di Silvio Garattini dell'Istituto Mario Negri. Maria Cristina ci raccomanda anche di consumare meno sale e più potassio, di preferire nelle nostre diete cavoli e cavolacee (non però se siamo sottoposti a terapie anticoagulanti!), di usare le foglie per la preparazione di lozioni e cataplasmi. Grande interesse dello studio dell'Università di Oklahoma che chiede di indicare sui menù dei ristoranti le calorie totali di ogni singolo pasto: sembra essere un grande deterrente.

Come sempre le "storie dei soci" hanno un ampio spazio perché ci raccontano fatti, momenti di recupero e felicità, invito a non lasciarsi andare nelle loro commoventi testimonianze. I testi sono di Rosella Accordini, Leonardo Curci e Morena Nicodemo.

Nello "Spazio Soci", visto il prossimo arrivo del Santo Natale, Maria Cristina ci parla ancora della festività nella storia e nel mondo. Poiché la storia è sempre fonte di vita, Marzia ci racconta l'Ospedale S. Orsola-Malpighi di Bologna nel tempo. Gabriele Valentini ha invece voluto raccontarci vita, storie e meraviglie della magnifica provincia di Verona: Borghetto (tra i borghi più belli d'Italia), Soave con il suo castello Scaligero e il castello di Bevilacqua. Marzia ancora ci racconta della visita ad Amsterdam per il Congresso Annuale della Società Europea di Cardiologia - ESC 2013. Curiosa e unica la storia proposta da Giacinta Notarbartolo sulla "postina in rosso" dell'Himalaya: la curiosità è che Giacinta passa da questa romantica storia alla descrizione di ricette squisite!

Io ho voluto cimentarmi questa volta con "Memorie di Adriano", uno dei libri che considero fra i più grandi della recente letteratura del 1900.

Infine informazioni utili e tecniche, dal Fondo Solidarietà Aipi, ai rimborsi previsti da Regione a Regione, ai consigli per chi arriva a Bologna in auto. Ancora una volta l'occasione è quella di augurarvi un grande felice Buon Natale!



Natale (foto Corbis)

Gabriele Galanti
gabrgala@gmail.com

AIPInews

Direttore responsabile
Pisana Ferrari

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

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

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

Reg. Tribunale di Milano
n. 206 del 2.4.2008

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

Tiratura 1.500 copie
in distribuzione gratuita

AIPI Onlus

Presidente
Pisana Ferrari (Milano)

Vice-Presidente
Leonardo Radicchi (Perugia)

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

Comitato Scientifico
Nazzareno Galie (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-talia?ref=ts&fref=ts>

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

INDICE

anno XI • n. 42 • ottobre-dicembre 2013



- Ottobre 2003-ottobre 2013:
AIPInews compie dieci anni! pag. 2

PARLIAMO DI...



NOTIZIE IN BREVE

- FDA approva due nuovi farmaci per l'IAP e il CPCTE, pag. 8
- Entra in vigore la normativa UE per le cure all'estero, pag. 8
- Dove e come mi curo? Un nuovo sito internet per scegliere meglio, pag. 9
- Diffondiamo insieme la cultura del trapianto, pag. 9

I CONSIGLI DI MARZIA

STILI DI VITA E ALIMENTAZIONE

- Sarà vero, sarà falso?, pag. 10
- Fa bene o fa male? Salute, ricerca e farmaci: tutto quello che bisogna sapere, pag. 11
- L'OMS raccomanda meno sale e più potassio, pag. 12
- Cavolo i cavoli! pag. 12
- Le calorie sui menu inducono a mangiare meno, pag. 13



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

LO SPAZIO DEI SOCI

LE VOSTRE STORIE

- Non pensavo più di rinascere! pag. 14
- Tutto iniziò con una distorsione al piede... pag. 15
- Lottate sempre e pensate sempre positivo... pag. 16



DAL SACRO AL PROFANO

- Natale nella storia, Natale nel Mondo, pag. 18



VIAGGI E SCOPERTE

- Il S. Orsola-Malpighi e l'Archiginnasio, pag. 20
- I borghi medioevali in provincia di Verona, pag. 22
- Ad Amsterdam per PHAE, pag. 24

DEDICATO A VOI

- La postina in rosso, pag. 26

CONSIGLI DI LETTURA, CINEMA, CUCINA

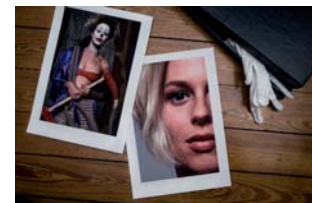
- Le ricette di Giacinta... pag. 27
- ... e la libreria di Gabriele, pag. 28



ATTIVITÀ ASSOCIATIVE

INFORMAZIONI PER I SOCI

- Fondo di solidarietà AIPI, pag. 30
- Rimborsi, come cambiano da regione a regione, pag. 30
- Aiutateci a diffondere la cultura della donazione! pag. 30
- Informazioni per chi arriva in auto a Bologna, pag. 31
- Gite AIPI 2014, pag. 31
- Disservizi postali, pag. 31
- Un bellissimo regalo per Natale: il calendario MASKS 2014 e le stampe fine art, pag. 32
- Le vostre storie possono salvare una vita! pag. 32



- Informazioni utili, pag. 33
- Le agevolazioni per i soci AIPI a Bologna, pag. 33



Ottobre 2003-ottobre 2013: AIPInews compie 10 anni!

Cari amici,

dieci anni fa, nell'ottobre del 2003, usciva il primo numero di AIPInews: un notiziario di poche pagine e senza grandi pretese, ma che rappresentava pur sempre una grande sfida per una "piccola" associazione come la nostra, ancora ai suoi inizi (non dimentichiamo che è stata fondata nel 2001). Allora eravamo quattro gatti a mandare avanti AIPI, molto entusiasti e motivati, ma con pochissima esperienza in questo campo, e anche pochissimi fondi... Marina Navacchi (socio e amica indimenticabile) si è cimentata con la parte grafica (bravissima!), Leonardo Radicchi (allora un giovane studente!) e la sottoscritta, ci siamo improvvisati giornalisti, cronisti, redattori.

Il nostro obiettivo era ambizioso: volevamo che AIPInews fosse non solo "diario" dell'associazione, con la cronaca delle attività, ma anche "filo diretto" con i Soci - tramite biografie, lettere, racconti di viaggio inviati dai soci - e infine fonte di informazioni scientifiche sulla malattia e tutti i suoi aspetti. Molto importante per quanto riguarda quest'ultimo aspetto la collaborazione instaurata da subito con il Centro Ipertensione Polmonare del S. Orsola-Malpighi di Bologna, cui siamo molto grati.

AIPInews è "cresciuta" negli anni di pari passo con l'associazione, di cui descrive attività e iniziative: assemblee, incontri, aiuti ai pazienti in difficoltà, convenzioni e agevolazioni, pubblicazioni ecc.

Il filo diretto con i Soci c'è stato, come lo avevamo sperato, e lo dimostrano i tantissimi articoli, foto e altro materiale inviato dai Soci, come pure le biografie (130 pubblicate ad oggi). Infine l'informazione ha sempre avuto un ruolo di primo piano con molti approfondimenti e aggiornamenti su nuovi farmaci, studi clinici, convegni, normativa italiana ed europea, attività di altre associazioni con finalità analoghe, normative su invalidità, handicap, diritto al lavoro, esenzioni dal ticket ecc.

Nel 2005 abbiamo dato una svolta professionale al nostro notiziario rivolgendoci a una "vera" grafica, Giacinta Notarbartolo di Sciara, che tuttora ci segue con coinvolgimento e passione che vanno ben al di là della sfera professionale! Negli anni insieme a lei abbiamo realizzato alcuni *restyling* della rivista per renderla più moderna, colorata e accattivante, mantenendo sempre i colori istituzionali e il bellissimo logo, creato nel 2001 dalla socia Meri Crescenzi. Sono aumentate le pagine, le rubriche e le collaborazioni (un ringraziamento particolare alla giornalista Mariapia Ebreo che ci ha assistito per alcuni anni).

Dal 2003 non abbiamo mai mancato al nostro appuntamento trimestrale, siamo giunti alla rivista numero 42, le pagine sono mediamente sopra alle 30 (dalle 8 iniziali) e la tiratura oggi è di oltre 1.500 copie.

Grazie ad AIPInews abbiamo potuto avvicinare negli anni tantissimi pazienti e i loro familiari, ma non solo; infatti la rivista ha un'ampia diffusione anche tra medici e operatori sanitari, altre associazioni di pazienti, istituzioni sanitarie locali e nazionali, giornalisti, aziende farmaceutiche. Abbiamo così potuto non solo fare conoscere le nostre attività di sostegno ai pazienti e ai loro familiari, ma anche contribuire significativamente a fare opera di sensibilizzazione e diffusione di informazioni, fondamentali per una malattia rara e ancora poco conosciuta come la nostra.

Colgo l'occasione per ringraziare di cuore tutti coloro che in questi 10 anni hanno contribuito, in mille modi diversi, al successo della nostra rivista!

Tutto è comunque "perfettibile" e molto si potrebbe fare ancora, vi saremo molto grati per i vostri suggerimenti, scriveteci a redazione@aipiitalia.it

Un caro saluto

Pisana Ferrari



L'attuale "redazione": da sinistra Marzia Predieri, Pisana Ferrari, Gabriele Galanti, Giacinta Notarbartolo di Sciara, Maria Cristina Gandola e Gabriele Valentini

Ottobre 2003-ottobre 2013



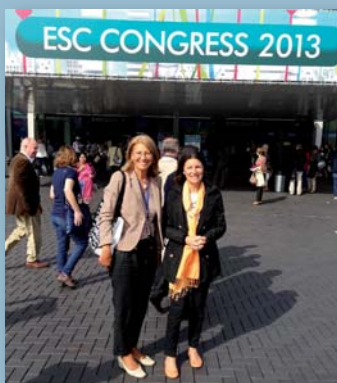
Editoriale

L'editoriale riassume i principali contenuti del notiziario e informa i Soci sui futuri appuntamenti e iniziative dell'Associazione.



Focus on

Di volta in volta vengono individuati e approfonditi temi di particolare interesse scientifico: nuovi farmaci, nuove tecniche chirurgiche, studi clinici in corso, orientamenti futuri della ricerca ecc.



Notizie dall'Italia e dall'estero

Questa rubrica riporta resoconti e foto delle principali iniziative di AIPI e di PHA Europe (assemblee Soci, campagne di sensibilizzazione europee) come pure dei principali congressi scientifici in Italia e all'estero.



Parliamo di...

In questa rubrica vengono segnalate, in breve, notizie di interesse per i pazienti nel campo della sanità pubblica, malattie rare, legislazione UE, disposizioni in materia di invalidità, handicap, diritto al lavoro, esenzioni dal ticket, accesso ai farmaci, ecc.



AIPInews compie 10 anni!

I consigli di Marzia

In questa rubrica trovano spazio suggerimenti per un corretto stile di vita, dall'alimentazione all'esercizio fisico agli aspetti psicologici della malattia, e notizie interessanti o curiose su aspetti vari della vita quotidiana.



Le vostre storie

Centotrenta biografie sono state pubblicate su AIPInews in questi 10 anni: un ringraziamento di cuore ai Soci che hanno raccontato la loro storia al fine di aiutare altri pazienti ad affrontare la malattia con maggiore consapevolezza e serenità.



Spazio soci

Lo Spazio Soci è dedicato a raccogliere il materiale inviato dai Soci: resoconti di viaggio, ricette, recensioni di libri, poesie, foto, disegni, descrizioni di hobby, articoli su argomenti vari.



Attività associative

Questa parte contiene notizie o aggiornamenti sulle varie attività e iniziative AIPI: gite, riunioni, pubblicazioni, sito web, forum, assistenza psicologica, fondo di solidarietà, convenzioni e agevolazioni per i Soci ecc.



Ottobre 2003-ottobre 2013



Come nasce AIPInews?

In questa pagina abbiamo riassunto in modo schematico le varie fasi della “lavorazione” di AIPInews. La redazione e i vari collaboratori esterni formano un gruppo molto motivato e affiatato e anche questo è importante per ottenere un buon risultato!

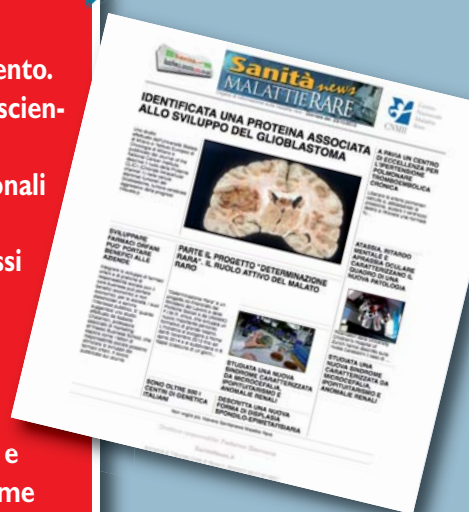
1

Pianificazione dei contenuti

In questa prima fase si tratta di “trovare” le notizie e il materiale da inserire. L'impegno varia a seconda dell'argomento. Ad esempio per tutta la parte che riguarda gli aggiornamenti scientifici e normativi c'è un lavoro di ricerca su stampa

specializzata, notiziari di altre associazioni e contatti personali con medici, istituzioni, patronati, aziende e altro. Alcuni eventi sono programmati di anno in anno come i congressi che vengono inseriti in “calendario”; di altri veniamo a conoscenza in diversi modi. Per gli articoli che riguardano la sfera personale dei pazienti (l'alimentazione, lo stile di vita, l'esercizio fisico) le fonti sono varie e molto dipende anche dai nostri collaboratori e dal loro spirito di iniziativa. Per le altre rubriche, come quelle destinate ai Soci, si tratta di materiale inviato in redazione dai pazienti, dai loro familiari e amici: biografie, articoli, foto, ricette, poesie ecc. L'ultima parte riguarda le attività dell'AIPI e qui si tratta prevalentemente di pubblicizzare le nuove iniziative e fare la cronaca di quelle già realizzate.

2



Battitura testi e impaginazione della rivista

In questa fase subentra Giacinta, la nostra grafica. Alcuni testi vengono inviati in formato Word (via e-mail), altri ancora scritti a mano e quindi vanno “ribattuti”. A questo punto i testi sono pronti per essere impaginati con un programma di grafica avanzato. Dire impaginati è riduttivo perchè qui si entra nella fase più creativa: ogni pagina infatti può avere un aspetto completamente diverso a seconda della scelta dei caratteri, dei colori nei titoli, nella disposizione su più colonne, nell'inserire foto, immagini o box di testi particolari.

3



AIPInews compie 10 anni!

Si va in stampa!

Il notiziario finito viene trasformato in un file PDF ad alta risoluzione per stampa e poi inviato alla tipografia. La tipografia stampa i notiziari e si occupa anche dell'incellofanatura, etichettatura e spedizione postale e questo è molto comodo. I primi anni quest'ultima fase di preparazione per la spedizione veniva fatta a mano. Anche tenere aggiornato l'indirizzario è lavoro non da poco, soprattutto adesso che i soci sono molto aumentati. Purtroppo tutto questo grande lavoro spesso è reso vano dalle lentezze e addirittura molto spesso dalle mancate consegne del servizio postale italiano!

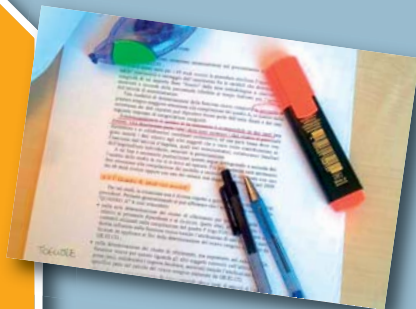
6



Gli ultimi controlli...

Viene a questo punto fatta la revisione (editing) dei testi, di solito da più persone, per individuare gli errori di ortografia e di battitura, incompletezze o inesattezze, ma qualcosa ahimé scappa sempre! Il file definitivo, completo di testi e immagini viene controllato ulteriormente per verificare che tutti gli allineamenti e gli spazi siano giusti, come pure i caratteri, i titoli, la numerazione delle pagine ecc.

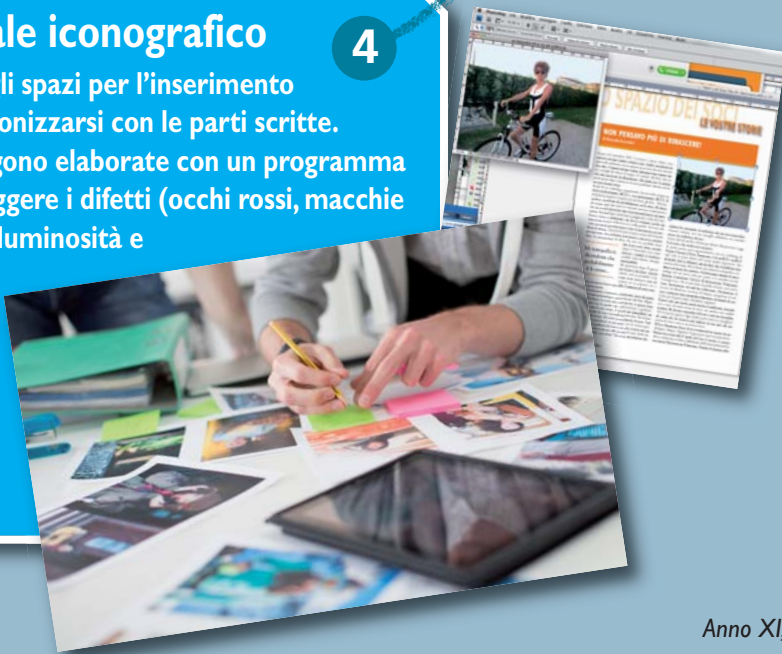
5



Elaborazione materiale iconografico

Nelle pagine vengono creati degli spazi per l'inserimento delle immagini, che devono armonizzarsi con le parti scritte. Tutte le foto che riceviamo vengono elaborate con un programma di fotoritocco che serve a correggere i difetti (occhi rossi, macchie ecc.), aumentare o diminuire la luminosità e il contrasto, il colore ecc. A volte le immagini ci arrivano su carta, devono essere quindi acquisite con uno scanner che le trasforma in formato digitale.

4





FDA APPROVA DUE NUOVI FARMACI PER L'IAP E IL CPCTE

La FDA, FOOD & DRUG ADMINISTRATION, è l'ente regolatorio che negli Stati Uniti delibera sull'approvazione di nuovi farmaci. L'omologo ente a livello europeo è l'EMA, EUROPEAN MEDICINES AGENCY. La FDA ha recentemente approvato due nuovi farmaci per l'ipertensione polmonare, **Macintentan** e **Riociguat**.

Macintentan (nome commerciale **Opsimut**) è stato sviluppato dalla società farmaceutica ACTELION (Svizzera) che produce anche il bosentan /Tracleer. Il nuovo farmaco appartiene alla classe di farmaci detti "antagonisti recettoriali dell'endotelina" o "ERA", di cui fa parte anche il Bosentan/Tracleer, ed è stato approvato per l'indicazione dell'ipertensione

arteriosa polmonare (IAP). La sicurezza e l'efficacia di Macintentan sono stati accertati in uno studio clinico a lungo termine in cui a 742 pazienti con ipertensione polmonare sintomatica è stato fatto assumere in modo casuale il farmaco o un placebo. La durata media del trattamento è stata di circa due anni; nello studio il farmaco si è rivelato molto efficace nel ritardare la progressione della malattia. Riociguat, sviluppato dalla BAYER HEALTHCARE (Germania) con il nome commerciale **Adempas**, è stato approvato per due indicazioni, l'IAP e la forma di ipertensione polmonare detta "cuore polmonare cronico trombo-embolico" (CPCTE). Riociguat appartiene a una classe di farmaci noti come "stimolatori della guanilato ciclasasi solubile", che agiscono sulle arterie con effetto di vasodilatazione. Esso è destinato a pazienti con CPCTE che sono stati sottoposti a un intervento chirurgico (endoarterectomia) o a pazienti che non possono essere sottoposti a tale intervento chirurgico, per migliorare la loro capacità di sforzo. Adempas è indicato anche per pazienti con IAP idiopatica (da causa sconosciuta) e per le forme ereditate o associata a malattie del tessuto connettivo. Il trial clinico per valutare la sicurezza e l'efficacia di Riociguat ha incluso 443 partecipanti assegnati in modo casuale a prendere Riociguat o placebo per un periodo di 12 settimane di trattamento. L'EMA ha già dato un'approvazione preliminare per Macintentan e si attende a breve l'approvazione definitiva da parte della Commissione Europea. Il dossier sul Riociguat è stato sottomesso più tardi e l'EMA lo sta esaminando. Dopo l'approvazione centrale ci saranno i negoziati con le singole nazioni che riguarderanno anche il prezzo e le caratteristiche della rimborsabilità che sono diverse nei vari stati. In poche parole i farmaci potranno essere disponibili non prima di 8-12 mesi. Va chiarito che entrambi i farmaci agiscono su vie metaboliche per le quali esistono già prodotti efficaci, pertanto i pazienti possono attendere tranquillamente tali nuovi prodotti senza patemi. Quando saranno disponibili, i medici decideranno quali pazienti potranno trarre vantaggio da questi nuovi farmaci o se rimanere con quelli già collaudati se considerati efficaci.



ENTRA IN VIGORE LA NORMATIVA UE PER LE CURE ALL'ESTERO

Il 25 ottobre è entrata in vigore la normativa UE che sancisce il diritto dei cittadini di recarsi in un altro paese UE per sottoporsi a trattamenti sanitari e di ottenere un rimborso, approvata

nel 2011 (2011/24/UE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 9 marzo 2011). La normativa va a integrare i regolamenti comunitari (883/04 e 987/09) che disciplinano la **possibilità per cittadini europei assicurati di fruire cure in altri Paesi membri**. La Commissione UE monitorerà ora con attenzione il recepimento da parte degli Stati Membri, fornirà assistenza e adotterà, se necessario, misure idonee".

L'Italia si è impegnata a recepire la direttiva entro il 4 dicembre e nella legge di Stabilità è previsto uno stanziamento ad hoc, per il 2014, di 121 milioni di euro. È stato attivato il **Punto di Contatto Nazionale (PCN)**, presso il Ministero della Salute. Rimangono ancora molti punti da chiarire per quanto riguarda l'applicazione pratica di questa normativa, ci riserviamo di fare un ulteriore approfondimento più avanti.

Testo completo direttiva UE: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:088:0045:0065:IT:PDF>

Il 30 ottobre è stato presentato a Roma nel corso di una conferenza stampa il nuovo portale internet **“Dove e come mi curo”**. Si tratta della prima esperienza in Italia di quello che in inglese viene definito *public reporting*. In altri paesi infatti sono già attivi dei siti che permettono ai cittadini di trovare la struttura sanitaria più adatta alle proprie esigenze (ad esempio il sito del SSN inglese www.nhs.uk). Il portale è stato creato dal team del Prof. Walter Ricciardi, Direttore del DIPARTIMENTO DI SANITÀ PUBBLICA DELL'UNIVERSITÀ CATTOLICA, POLICLINICO AGOSTINO GEMELLI di Roma. Funziona come un motore di ricerca ed è molto facile da usare: basta inserire due criteri di ricerca, il proprio problema di salute e la posizione geografica. La risposta arriva subito, indicando la struttura che eroga la migliore assistenza per una data patologia. Le informazioni si basano sulla mappatura di 1.233 strutture sparse sul territorio italiano (tra ospedali, case di cura accreditate e presidi ospedalieri), valutate sulla base di 50 indicatori chiave, selezionate mediante una revisione sistematica delle fonti di dati disponibili sulla qualità assistenziale delle strutture sanitarie italiane. Le fonti utilizzate sono il MINISTERO DELLA SALUTE, l'ISTAT ISTITUTO NAZIONALE DI STATISTICA, lo SPORTELLO CANCRO-FONDAZIONE VERONESI, l'AGE.NA.S.-AGENZIA NAZIONALE PER I SERVIZI SANITARI REGIONALI, l'ATLANTE SANITARIO ERA WEB, l'OSSERVATORIO NAZIONALE PER LA SALUTE NELLE REGIONI ITALIANE. Le risposte sono quindi basate su dati oggettivi, indicando la struttura che ha *performances* migliori nella gestione di una certa patologia. Il portale è il frutto di oltre due anni di difficile lavoro di un gruppo di ricercatori, supervisionati da un Comitato Scientifico di rilevanza internazionale. Finora è stato possibile includere soltanto alcune problematiche per le quali erano disponibili dati e informazioni pubbliche (l'ipertensione polmonare, ad esempio, non è presente), ma il portale andrà arricchendosi di nuovi contenuti in futuro. È prevista a questo proposito anche la collaborazione con singoli cittadini e con le associazioni di pazienti, oltre che le organizzazioni sanitarie stesse. www.doveecomemicuro.it

DOVE E COME MI CURO? UN NUOVO SITO INTERNET PER SCEGLIERE MEGLIO



Grande serata jazz a Milano il 13 novembre a sostegno della ricerca sui trapianti (vedi invito). L'iniziativa è della **FONDAZIONE ART** per la ricerca sui trapianti, le cui attività spaziano da progetti per l'induzione alla tolleranza agli organi trapiantati, alla ricerca di nuovi farmaci anti-rigetto meno tossici e a tecniche chirurgiche innovative per supplire alla carenza di organi. Iniziative come questa contribuiscono in modo significativo a sensibilizzare su una tematica di grandissima importanza per i malati IP (e non solo), ancora poco conosciuta. Non crediamo di discostarci molto dalla realtà se affermiamo che parecchi di coloro che ci leggono non sanno che per tante persone ammalate il trapianto è l'unica ancora di salvezza. **Senza informazione non c'è donazione, senza donazione non c'è trapianto.** Per arrivare a questo, i pazienti in lista devono aspettare mesi o anni, con risultati spesso drammatici. Crediamo che sia veramente troppo il tempo di attesa per una società che si ritiene civile! In alcuni paesi europei si è donatori dalla nascita per legge, a meno che i genitori o lo stesso interessato, una volta maggiorenne, non si dichiarino contrari. Vorremmo che anche in Italia si potesse seriamente cominciare a fare informazione sin dalle prime scuole d'infanzia: solo allora i giovani riusciranno a coltivare questo importantissimo impegno e a familiarizzarsi con l'idea della donazione. Il problema è che ci sentiamo coinvolti solo se il fatto ci tocca molto da vicino. Forse non tutti sanno che donare è semplicissimo (basta compilare una scheda di adesione da inviare al Centro più vicino a noi) e che il trapianto può avvenire solo dopo che la morte viene osservata, accertata e documentata da una serie di rilevazioni cliniche e strumentali che non possono lasciare margini di dubbio alcuno. Tutto ciò è previsto dalle vigenti leggi italiane. Con questo intento vi chiediamo di diffondere la cultura del trapianto, affinché continui a crescere in noi la sensibilità e solidarietà in questo senso. A pag. 30 i riferimenti delle principali associazioni.

DIFFONDIAMO INSIEME LA CULTURA DEL TRAPIANTO



SERATA A SOSTEGNO
DELLA RICERCA SUI TRAPIANTI

CENA A BUFFET

A seguire

DUO PIANISTICO JAZZ
PAOLO ALDERIGHI (ITALIA)
& STEPHANIE TRICK (USA)

MERCOLEDÌ

13 NOVEMBRE 2013

ORE 20.30

AUDITORIUM SAN FEDELE

VIA HOEPLI, 5/B - MILANO

OFFERTA CONSIGLIATA: € 65,00 A PERSONA

IL S.V.P. PER INFO E PRENOTAZIONI:
FONDAZIONE ART TEL. 02 76207201 - INFO@FONDAZIONEART.ORG
GIULIANA 339562331 - PAOLA 339562400

I CONSIGLI DI MARZIA

STILI DI VITA E ALIMENTAZIONE

SARÀ VERO, SARÀ FALSO?

di Maria Cristina Gandola



Alzi la mano chi non ha mai comprato una rivista dove era riportata qualche dieta o qualche rimedio miracoloso! O quante volte abbiamo seguito consigli convinti di fare la cosa giusta considerato che “lo fanno tutti”! Purtroppo a volte ci troviamo di fronte a consigli che sembrano un pochino eccessivi e da opportune ricerche si è scoperto che tanti rimedi non hanno prove scientifiche.

È proprio vero che per disintossicarsi una volta tanto è necessario un bel **digiuno**? C'è chi addirittura suggerisce una bella **pulizia dell'intestino**! Attenzione vi prego... non sono pratiche così salutari, anzi: l'intestino ha una flora batterica necessaria al normale funzionamento, essenziale per la nostra salute, non possiamo rischiare di rovinarla con manovre azzardate.

Il consumo consigliato di **integratori e antiossidanti** è spesso suggerito solo da interessi commerciali; sembra che questi elementi abbiano doti antinvecchiamento, antitumorali e benefiche in genere, ma tante volte vengono consigliati anche se non necessari, solo per esigenze pubblicitarie.



Tempo fa avevo letto da qualche parte che la **frutta** era sconsigliabile mangiarla dopo le 5 del pomeriggio perché provocherebbe fermentazioni... ma è testato che la frutta fa bene a qualsiasi orario e che la vitamina C aiuta ad assorbire meglio il ferro presente nei vegetali. Tra l'altro, dopo mangiato, una bella mela aiuta anche la pulizia dei denti! Naturalmente la questione è soggettiva, io ad esempio non digerisco gli agrumi alla sera per cui eviterò di mangiarli, ma non posso generalizzare dicendo che sono “pesanti” per tutti!

Gli **spinaci** non sono ricchi di ferro, o meglio non lo sono più di altri alimenti simili, probabilmente l'associazione al personaggio di Braccio di Ferro che diventava forte mangiando gli spinaci, serviva solo a far mangiare più verdura ai bambini (comunque secondo me una bella trovata!).

Quanti dopo un bel pasto abbondante si sono affidati a una fetta di **ananas** per bruciare le calorie? Pura illusione, certo questo frutto aiuta con la sua “bro-

melina” la digestione, ma le calorie ce le lascia tutte!

L'**intolleranza al lattosio** è forse una delle più comuni, tanta gente evita così di bere latte o consumare latticini. È sempre sbagliato eliminare completamente un elemento dalla nostra alimentazione in quanto ognuno apporta dei nutrienti che sono indispensabili; i latticini ad esempio aiutano la massa ossea, basterebbe quindi introdurli in piccole quantità per volta. Solo se assunti in grandi quantità possono causare diarrea o mal di pancia.

I **carboidrati** non fanno poi tanto ingrassare, apportano zuccheri indispensabili al cervello, forniscono infatti un apporto stabile di glucosio ai neuroni. Lo zucchero non fa diventare iperattivi i bimbi, sembra possa invece aiutarli a concentrarsi meglio. È sempre questione di dosi, mai esagerare in niente. Anche il **vino** fa bene a tavola, ma un bicchiere non un bottiglione!



Rimedio naturale non è sinonimo di innocuo, non pericoloso, anche prodotti erboristici, infatti, possono avere le loro controindicazioni ed effetti collaterali. In alcuni casi la loro efficacia non è testata e rischia di ritardare cure più mirate ed efficaci.

Quando si soffre di **epistassi** (sangue dal naso) non bisogna tenere la testa all'indietro... anch'io l'avevo fatto col mio nipotino, ma quando ho visto che quasi si soffocava per il sangue sceso in gola, ho capito che la manovra era sbagliata.

Meglio tenere la testa dritta e magari appoggiare un po' di ghiaccio alla base del naso (tra i due occhi)!

I **denti** vanno sempre curati, pure i denti da latte dei bambini anche se andranno cambiati. Trascurarli infatti significherebbe compromettere i denti sani vicini e anche le gengive potrebbero risentirne.

La **sauna** non fa dimagrire, fosse vero dovremmo dimagrire per ogni copiosa sudata durante l'estate, magari! Col sudore della sauna si espellono le tossine ed è questo che fa bene.

Tante volte è capitato di sentire giovani difendere



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.

l'abitudine di **fumare cannabis** (farsi le canne) asserendo che tanto non fa male; non credete loro quando dicono che è leggera e non ha effetti, non è vero! Certo l'effetto visibile esteriormente è soggettivo, ma interiormente si hanno effetti potenti sul sistema nervoso centrale e sulla concentrazione! Fortunatamente alcuni rimedi della nonna sono stati ritenuti validi. Un bel **brodo caldo di pollo**, ad esempio, quando si ha l'influenza e la febbre pare che aiuti veramente a ridurre l'infiammazione a livello dell'apparato respiratorio: nel brodo vengono rilasciate proteine del pollo che proteggono contro virus e batteri.



Il **miele** serve realmente contro la tosse. Se alla sera lo mettiamo in una tazza di latte caldo, una buona notte è assicurata visto che il latte contiene triptofano che, favorendo la sintesi della serotonina e della melatonina, ha un certo effetto soporifero.

Un antico detto suona così: "Alla mattina colazione da re, a mezzogiorno pranzo da principe e alla sera cena da povero". Infatti la colazione deve dare la forza di affrontare la giornata, dovrebbe essere quindi più sostanziosa, a pranzo si mangia il giusto e alla sera è meglio non esagerare

per evitare di avere lo stomaco troppo pieno quando si va a letto. Rinunciare possibilmente a gelati, torte e cibi pesanti, eviterebbe notti insonni e con incubi.

Cosa dire poi del nostro cervello? Meglio usarlo il più possibile, come il resto del corpo anche lui ha bisogno di un allenamento costante, si dice: "usalo o lo perdi" e allora spazio alla lettura, alle parole incrociate e a tutte le attività che favoriscono l'attenzione e la memoria; il consumo di **pesce** aiuta in quanto ricco di Omega-3.



E cosa dire di chi ci consiglia sempre di **bere almeno due litri di acqua al giorno**? Certo questo può andare bene per chi non ha problemi di salute. Meglio però sempre sentire il parere dei medici, sappiamo ad esempio che in caso di IP non si può bere più di tanto. Tenere presente che in questi due litri consigliati dovrebbero rientrare anche i liquidi consumati sotto forma di tisane, minestre, brodi, vegetali... Nel caso si sofferisse di calcoli renali bere fa molto bene, meglio però evitare le bevande gassate!

Liberamente ispirato dagli articoli pubblicati sul Corriere Salute del 20 ottobre 2013, a firma di Elena Meli

FA BENE O FA MALE?

Salute, ricerca e farmaci: tutto quello che bisogna sapere

Silvio Garattini, Editore Sperling & Kupfer, 2013

€ 16,00, Pag. 200

I vaccini possono essere nocivi? I generici assicurano lo stesso effetto dei farmaci di marca? È davvero necessaria la sperimentazione sugli animali? L'omeopatia funziona? Silvio Garattini, Direttore dell'Istituto di ricerche farmacologiche "Mario Negri", viene chiamato continuamente da giornali e TV a rispondere alle domande più diffuse ma anche più controverse su salute, farmaci, nuove cure. Ora ha deciso di mettere a disposizione la sua enorme esperienza in un libro che rappresenta una sorta di manuale per la salute di tutti. Chiaro, diretto, autorevole, affronta i temi più scottanti e fornisce ai lettori una mappa per evitare rischi ed errori e fare le scelte giuste.

Dall'introduzione di Silvio Garattini

"Questo libro è stato scritto per tutti i pazienti che si rivolgono all'Istituto Mario Negri, per le persone che mi chiedono consigli e per tutti coloro che mi pongono domande quando parlo al pubblico.

Ho cercato di concentrare molti argomenti in poche pagine, affrontando essenzialmente tre temi: i farmaci, il Servizio Sanitario Nazionale (SSN), la ricerca biomedica. Tre aspetti interconnessi con la stessa finalità: mantenere quanto più possibile lo stato di salute.

I farmaci, come tutti gli interventi terapeutici, possono garantire benefici quando vengono utilizzati in modo appropriato, ma sono sempre portatori anche di un certo carico di tossicità. Valutare il rapporto benefici-rischi è un'indispensabile funzione del medico, che va condivisa con l'ammalato. Questa valutazione è sempre resa difficile dalla discrepanza che esiste fra le evidenze scientifiche disponibili e le ottimistiche affermazioni della propaganda farmaceutica.

Il Servizio Sanitario Nazionale è un grande bene per le sue caratteristiche di universalità, equità e capillarità. Tuttavia, molto rimane da fare per aumentarne l'efficienza e ridurre gli sprechi. Occorre operare perché il SSN sia sostenibile nel tempo. Si tratta di un obiettivo raggiungibile se si promuove la prevenzione attraverso "buone" abitudini di vita e si rimborsano solo le pratiche diagnostiche, terapeutiche e riabilitative basate sull'evidenza. Per questo la ricerca deve permeare tutti i livelli del Servizio Sanitario Nazionale.

La ricerca scientifica è una componente essenziale dell'assistenza medica. Senza ricerca non vi sono progressi, non vi sono nuove strategie terapeutiche che restino al passo delle nuove possibilità della diagnostica. Senza l'integrazione dei risultati clinicamente significativi della ricerca, la pratica medica quotidiana diviene statica e presto obsoleta. Occorre accelerare questo passaggio, coinvolgendo tutti gli operatori sanitari - e non solo i medici - in grandi e piccoli progetti di ricerca, che siano sempre basati sulla centralità del malato.

Sarò grato a tutti coloro che, dopo aver letto il libro, mi faranno avere i loro commenti.

silvio.garattini@marionegri.it - www.marionegri.it



L'OMS RACCOMANDA MENO SALE E PIÙ POTASSIO

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha emanato nuove linee guida che riducono la quantità di sale giornaliera raccomandata nell'alimentazione e introducono per la prima volta un limite per il potassio. Una persona con alti livelli di sodio e bassi livelli di potassio - spiega l'OMS - corre il rischio di avere la pressione alta con un aumentato pericolo di malattie cardiovascolari e ictus.

“Gli adulti dovrebbero consumare meno di 2.000 mg di sodio (5 grammi di sale) e almeno 3.510 mg di potassio al giorno”, afferma l'OMS in una recente nota. “Finora, l'OMS raccomandava il limite di 5 grammi di sale, adesso è meno di 5 grammi per adulto”, ha precisato all'ANSA il portavoce dell'OMS Gregory Hartl. L'OMS raccomanda, inoltre, che la dose per i bambini sia adattata al peso, all'altezza e all'energia consumata, ha precisato. È, inoltre, la prima volta - ha aggiunto - che l'OMS emana linee guida per il potassio. Attualmente, la maggior parte delle persone consumano troppo sodio e non abbastanza potassio, afferma l'OMS. Il sodio si trova naturalmente in molti alimenti, dal latte (circa

50 mg di sodio per 100 gr) alle uova (circa 80 mg/100 gr). Ma si trova anche, in quantità molto più elevate, in alimenti trasformati, come pane (circa 250 mg/100 gr), salatini (circa 1.500 mg/100 gr) o condimenti quali la salsa di soia (circa 7.000 mg/100 gr).

Il potassio è invece presente in cibi quali fagioli e piselli (circa 1.300 mg/100gr) o noci (circa 600 mg/100 gr). Il processo di trasformazione riduce la quantità di potassio in molti prodotti alimentari. “La pressione arteriosa alta costituisce un serio rischio di malattie cardiache e ictus, prima causa di morte e disabilità nel mondo”, ha commentato Francesco Branca, Direttore del Dipartimento OMS Nutrizione per Salute e Sviluppo. “Le linee guida formulano anche raccomandazioni per i bambini sopra i due anni”, un aspetto fondamentale, perché i bambini con la pressione alta spesso diventano adulti con una pressione sanguigna elevata.

<http://www.fossataroadolfonutrizione.com/Fossataro/HOME.html>

CAVOLO I CAVOLI!

di Maria Cristina Gandola



Il nome scientifico del cavolo è *Brassica Oleracea* e fa parte della famiglia delle Crucifere. Le varietà coltivate sono numerosissime e di varie forme differenti tra loro: cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo rapa, broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolo nero ecc. La parte commestibile di queste piante tipicamente invernali, è rappresentata dalle foglie (cavolo cappuccio, verza, cinese, marino, nero, cavolini di Bruxelles) o dalle inflorescenze ancora immature (broccolo, broccoletti, cavolfiore).

I cavoli sono alimenti che forniscono importanti principi nutritivi. La vitamina C ad esempio: ne contengono in media più delle arance e basta consumare un po' di cavolo cappuccio in un'insalata per averne l'apporto occorrente di una giornata (la vitamina C si distrugge parzialmente con la cottura). Contengono anche vitamina A, utile per proteggere la pelle dai danni del tempo, questa vitamina la troviamo soprattutto nei broccoli, nelle cime di rapa e nei cavolini di Bruxelles. Sono

preziosi anche contro l'osteoporosi in quanto ricchi di sali minerali come il calcio. Calorie poi non ne hanno più di tante, in un etto ce ne sono meno di 30.

Stimolano il sistema immunitario, tenendo lontani raffreddori e influenze grazie al betacarotene, folati e vitamine del gruppo B che aiutano la produzione di anticorpi. Contengono solforafano, sostanza che, secondo numerose ricerche, riesce a limitare i danni dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento e della degenerazione cellulare. Sono inoltre ricchi di luteina, pigmento che protegge la retina dagli effetti dannosi. Sarebbero da consumare tre volte alla settimana, ma senza esagerare perché alcune sostanze disturbano la tiroide. L'ideale sarebbe consumarli accompagnati dal pesce che è ricco di iodio, minerale in grado di controbilanciare gli effetti dei tiocianati. L'ideale sarebbe mangiarli crudi, ma si possono cucinare impastellati e fritti, in purea o gratinati al forno. Se si fanno

lessati o al vapore e si vuole evitare l'odore, basta aggiungere nell'acqua un cucchiaino d'aceto insieme a un pezzo di pane secco. Si può consumare come succo centrifugato magari aggiungendo una mela o una pera per addolcirne il gusto. Per uso esterno le foglie del cavolo verde o rosso possono avere diversi utilizzi (vedi box). Meglio consumarli freschi o conservarli in frigo in un sacchetto

di carta per pochi giorni. Se cotti meglio consumarli al più presto per evitare che si ossidino.

AVVISO IMPORTANTE

Per chi fa uso di terapie anticoagulanti il consumo delle cavolfaccie può essere problematico, soprattutto cavolo nero, cime di rapa, cavoletti di Bruxelles!!

LOZIONI E CATAPLASMI

Per uso esterno, grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, cicatrizzanti e depurative, le foglie di cavolo possono essere adoperate sia sotto forma di cataplasma che, centrifugate per ricavarne il succo o frullate e lasciate in infusione, come lozione. Prediligete comunque l'acquisto di verdure biologiche, sempre fresche mi raccomando. Basterà quindi sciacquarle con cura per eliminare tracce di terra o insetti.

- **Cataplasma a freddo:** eliminare la costola centrale da alcune foglie di cavolo e livellarle con un matterello in modo da ammorbidirle facendone affiorare il succo. Collocarle una sull'altra sulla zona da trattare e fissarle con un bendaggio. Per piccole superfici, tagliare le foglie di cavolo a strisce. Le applicazioni si rinnovano mattina e sera, più spesso nei casi gravi. Per i disturbi lievi, i cataplasmi vengono applicati per 2-5 ore e ripetuti il giorno seguente, fino a guarigione.
- **Cataplasma a caldo:** prima di applicare le foglie di cavolo, intiepidirle con acqua calda o appoggiarle su una fonte di calore. Sciacquare e scrollare leggermente le foglie. Metterle in una pentola senza aggiunta di acqua e metterle un attimo sul fuoco coperte. L'acqua residua, scaldandosi, basterà ad ammorbidire le foglie, che potranno essere applicate sulla superficie di epidermide da trattare.
- **Lozione:** frullare 200 gr di foglie di cavolo ben lavate con 200 gr di acqua di amamelide. Filtrare il composto ottenuto e raccogliere il liquido in una bottiglia di vetro scuro. Passare sulla zona da trattare mattina e sera imbevendo con questa lozione un batuffolo di cotone.

Queste le occasioni in cui possiamo trarne giovamento, come coadiuvante. Per Mességué, il cavolo è il medico dei poveri. Difatti scrive, in *Ha ragione la natura*: "In caso di ustioni e di punture di insetti, una foglia ben schiacciata, applicata con fasciatura, allevia il dolore e favorisce la cicatrizzazione. Si applica anche su tutte le lesioni esterne, screpolature,

piaghe, paterecci, ascessi, foruncoli ecc., poiché il cavolo ha la proprietà di risucchiare verso l'esterno gli umori infetti e suppuranti della carne". La nonna di Mességué, che soffriva di artrosi, metteva una foglia di cavolo all'interno della ginocchiera di lana e allo stesso modo potrebbero fare tutti quelli che soffrono di questo tipo di dolori e portano ginocchiere, bracciali, ventriere elastiche tipo Gibeau. Mességué prescrive foglie di cavolo calde in compresse su tutti gli organi doloranti: fegato in crisi, dolori intestinali, mestruazioni dolorose, emicranie, mal di gola per raffreddori e asma. Per il mal di gola utilizza il succo di cavolo, ottenuto col frullatore, efficace sia per gargarismo che bevuto lentamente con un po' di miele. La gola si cicatrizza e la voce ritorna in caso di afonia. Quindi utilizziamolo nel caso di:

- varie malattie della pelle e del cuoio capelluto (cataplasma freddo o lozione);
- mal di testa (cataplasma freddo da tenere fino all'attenuazione del sintomo);
- sinusite e raffreddore (cataplasma caldo sulla fronte);
- asma, bronchite e catarro (cataplasma caldo sul torace);
- reumatismi, dolori muscolari e artrite (cataplasma caldo sulle articolazioni dolenti);
- sciatalgie e nevralgie (cataplasma freddo);
- gambe gonfie, edemi ed ematomi (cataplasma freddo sull'edema o sulla zona gonfia);
- sciacqui con il succo di cavolo curano l'afonia.

Per la bellezza: la lozione o succo fresco di cavolo è un ottimo tonico lenitivo, cicatrizzante, emolliente, rinfrescante, disintossicante e riequilibrante del pH cutaneo. Imbevete del succo una garza spessa e applicatela sul viso, sul collo e sul décolleté per almeno mezz'ora. Va bene anche come impacco per le mani.

LE CALORIE SUI MENU INDUCONO A MANGIARE MENO

Mostrare sul menu di un ristorante il numero di calorie contenute in ogni piatto può influenzare le scelte dei clienti. Lo ha dimostrato uno studio pubblicato dall'*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, secondo cui a essere più influenzati sono proprio i soggetti che normalmente non penserebbero a questo aspetto. Lo studio dell'UNIVERSITÀ DI OKLAHOMA STATE ha coinvolto i clienti di un ristorante che hanno ricevuto tre tipi di menu: uno normale, uno con indicate le calorie di ogni piatto e uno in cui il conteggio era raffigurato dalle luci di un semaforo, con il rosso per piatti sopra le 800

calorie. Il primo gruppo ha ordinato in media menu da 817 calorie, il secondo da 765 e il terzo da 696 calorie. "Anche se la differenza sembra minima - spiegano gli autori - se perpetuata nel tempo, potrebbe implicare una perdita di peso significativa, peraltro proprio nelle persone che più ne avrebbero bisogno".

<http://bit.ly/16VseQY>



NON PENSAVO PIÙ DI RINASCERE!

di Rosella Accordini

Siamo nel settembre 2012. Lavoravo a pieno ritmo, casa, palestra con *tapis roulant* e relativi corsi. Andavo in palestra tre giorni alla settimana, ma un giorno mi accorsi che non riuscivo più a fare 15 minuti sul *tapis roulant*. Informai il mio trainer che mi consigliò di ridurre il tempo a 12 minuti. Mi disse che era solo una questione di allenamento. Ma anche per 12 minuti pochi giorni dopo cominciai ad avere problemi: affanno anche per piccolissimi sforzi.

Andai da un cardiologo a pagamento, che mi visitò, eseguì un elettrocardiogramma (ECG) e ecocardiogramma (ECO). Il risultato fu negativo. "Io però non sto bene", gli dissi... Mi tranquillizzò, dicendomi che probabilmente era lo stress. Mi chiese di tornare dopo due mesi se i sintomi fossero continuati e che mi avrebbe prenotato una visita pneumologica con spirometria. Nel frattempo continuavo a peggiorare a vista d'occhio. Facevo fatica a camminare, mi dovevo fermare perché mi mancavano le forze nelle braccia e nelle gambe. Arrivata alla visita pneumologica non riuscii a fare la spirometria, per problemi di affanno. Durante l'esame mi spruzzarono del Ventolin per riprovare. Ancora niente, non riuscivo, non avevo proprio fiato. Lo pneumologo mi disse che non era possibile farmi fare il test sotto sforzo, perché dopo il Ventolin ero come dopata e quindi il risultato sarebbe stato falsato, dunque inattendibile. Mi ripresentai dopo 15 giorni per la prova da sforzo. Ancora niente, non fu possibile. Così come non riuscivo più ad andare né in palestra né a lavorare; in casa non facevo più nulla. Cominciai ad essere seriamente preoccupata.

Poiché la situazione continuava a peggiorare, decisi di andare a fare una visita pneumologica, privatamente, dal Dott. Miglioranza di Peschiera. La visita durò circa un'ora. A questa visita sono arrivata con le gambe che cominciavano a gonfiarsi. Raccontai tutta la mia storia, il dottore mi tranquillizzò sui polmoni, dicendo che non c'era nulla di particolare. Mi richiese però un RX del torace. Mi visitò accuratamente il cuore. Vidi

che indugiava pensieroso su più punti con lo stetoscopio. "Signora, qui c'è qualcosa che non va al cuore, io non sono un cardiologo, ma sento come un soffio su tutto il cuore. Vede che le gambe sono gonfie, con edemi?" Mi scrisse una relazione dettagliata da consegnare al cardiologo che mi aveva pre-

Mi tranquillizza,
dicendomi che
probabilmente
è lo stress...



cedentemente visitata, anzi mi consigliò addirittura un consulto presso un cardiologo diverso.

Tornai dal mio medico di base per riferire. Mi prescrisse i raggi X al torace che risultarono negativi.

A questo punto presi appuntamento con un cardiologo di Negrar (Verona), il Dott. Pinamonte. Con un ECO e un ECG egli vide la parte destra del cuore molto ingrossata. Sul momento non si sbilanciò, ma mi disse che il problema non nasceva dal cuore. Mi richiese una risonanza magnetica cardiaca con mezzo di contrasto. Nel frattempo chiamò lo pneumologo che mi aveva visto per primo e si consultò con lui. Insieme avanzarono l'ipotesi di Ipertensione Polmonare. L'emogas era a 29, io non stavo in piedi, svenivo, non avevo forze. Ipotizzarono un'embolia polmonare. Chiamarono il Centro di Medicina nucleare di Negrar, spiegavano il mio caso e richiesero una scintigrafia polmonare con liquido di contrasto per il giorno dopo. Risultato: negativo!

Pensavo che sarei morta, niente mi faceva migliorare, il morale era a zero, mi mancavano le forze, mi sentivo una nullità assoluta. Ho dovuto sospendere il lavoro e tutt'ora (settembre 2013) non ho ripreso. Ogni medico prescriveva o consigliava gli esami che lui riteneva più indicati al caso mio dal suo punto di vista e non se ne veniva fuori...

Il Dott. Pinamonte decise di ricoverarmi nel suo reparto di cardiologia a Negrar. Aspettai 25 giorni per avere un posto letto. Rimasi ricoverata dal 29 aprile 2013 per 15 giorni. A seguito di un cateterismo cardiaco (effettuato dall'arteria femorale) fu riscontrata l'Ipertensione Polmonare. Durante la degenza subii anche una trombosi all'occhio destro. Subito ammisero di non essere competenti in materia, ma mi prescrissero comunque il Bosentan. Nel frattempo mi gonfiavo tutta, avevo 6 litri di

liquido nel corpo. Mi fu prescritto un diuretico, il Lasix, a dosi così massicce da farmi abbassare di molto (troppo) la pressione, tanto da svenire. Avevo anche vomito e non mangiavo più. A questo punto decisero di chiamare direttamente Bologna per prenotare un ricovero urgente. Fui dimessa il venerdì e il lunedì seguente arrivai a Bologna, dove rimasi ricoverata per cinque giorni. Qui furono rifatti tutti gli esami e confermata l'Ipertensione Polmonare. Il cateterismo questa volta fu fatto partendo dalla vena giugulare. Iniziai una terapia di protocollo adeguata al mio caso. All'inizio i controlli erano mensili e le analisi del sangue le dovevo ripetere ogni 10 giorni. Sono passati quattro mesi da quando sono stata dimessa dall'Ospedale S. Orsola-Malpighi di Bologna. Ora sono contenta, in casa faccio quasi tutto, anche se con calma, riesco a fare delle passeggiate di circa un'ora e anche qualche rampa di scale. Ho passato dei momenti molto brutti, ma non mi sono mai fermata. Desidero ringraziare il Dott. Pinamonte che è stato fantastico, la Dott.ssa Albrigi e il Dott. Miglioranza di Peschiera, che mi hanno indirizzato al cardiologo giusto. Qui a Bologna è stato tutto più che fantastico, dal personale medico al paramedico. Non pensavo più di rinascere. Grazie di cuore!

PS. Oggi 5 settembre 2013: Test dei 6 minuti di cammino, 610 metri, incredibile! Sono felice, grazie Prof. Galì e grazie Bologna!

SCHEDA TECNICA

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.

Tadalafil/Addicirca appartiene alla classe di farmaci detti "inibitori della fosfodiesterasi quinta" (PDE-5) di cui fa parte anche sildenafil/Revatio. Gli inibitori della PDE-5 mirano a potenziare gli effetti favorevoli dell'ossido nitrico, una sostanza prodotta naturalmente, con potente effetto vasodilatatore. Il Tadalafil è un farmaco sviluppato per la disfunzione erettile maschile (nome commerciale Cialis). È un farmaco orale per monosomministrazione giornaliera.

TUTTO INIZIÒ CON UNA DISTORSIONE AL PIEDE...

di **Leonardo Curci**

Cari amici AIPI, sono Leonardo Curci. Ho 42 anni e abito ad Andria (BT). Sono meccanico e ho un'officina a Barletta. Desidero raccontarvi la mia storia di come ho scoperto di avere l'Ipertensione Polmonare. Tutto iniziò il 27 agosto del 2011, quando, a seguito di una distorsione al piede sinistro, mi recai al pronto soccorso per un controllo. Il medico che mi visitò mi disse: prima di mandarla a casa, vorrei fare un'elettrocardiogramma (ECG). Nessuna obiezione da parte mia, naturalmente; ma da lì iniziò la mia odissea.

Mentre il medico eseguiva l'esame, vidi che il suo viso cambiava espressione continuamente; a un certo punto chiamò altri medici e con loro rifecce l'ECG. Richiese quindi urgentemente una TAC e un'ecocardiogramma (ECO). Io capii subito che qualcosa non andava e chiesi spiegazioni. Cercarono di tranquillizzarmi, rispondendo che non c'era nulla di strano. Per me era assolutamente impossibile rimanere tranquillo, guardando i loro volti, ero sconvolto e impaurito; e come me mia moglie, anche se cercava di tranquillizzarmi. Dopo i primi esami, mia moglie chiese di sapere cosa stesse succedendo. Le risposero che sarei stato ricoverato in terapia intensiva, poiché il mio ventricolo destro era dilatato. Il sospetto era che avessi un'embolia polmonare o l'Ipertensione Polmonare. A noi è caduto il mondo addosso, mia moglie era letteralmente sconvolta. Sono rimasto ricoverato in terapia intensiva nell'ospedale di Barletta per quattro giorni. Poi mi hanno trasferito a Bari in un reparto specializzato in cardiologia. Lì avrei dovuto eseguire una coronaro-



Andria, 6 giugno 2013

*Carissima Signora Maria,
innanzitutto vi ringrazio infinitamente per il servizio che prestate, è di grande aiuto per noi e per tutti gli ammalati AIPI.*

Per mio marito condividere il proprio dolore sia pure con la lettura di testimonianze e leggere che gente ammalata della sua stessa patologia conduce una vita normale da molti anni è un grande sollievo. Anche lui grazie al cielo sta bene, ha accettato psicologicamente questa situazione e andiamo avanti con la nostra vita e la nostra famiglia, anche se a volte è molto difficile.

Prego Dio ogni giorno affinché dia a tutti voi salute, forza e serenità per diffondere sempre più il vostro servizio. Vi ringrazio e vi saluto di cuore.

Signora Curci

grafia e rifare tutti gli esami, durante gli otto giorni di ricovero. L'ipotesi dell'embolia polmonare viene scartata e rimane in piedi quindi il sospetto di Ipertensione Polmonare. Quando il Dott. D'Agostino, bravissimo primario, ci ha spiegato in cosa consisteva la malattia e in che modo sarebbe cambiata la mia vita da quel giorno, non riuscivo a crederci. Continuavo a chiedermi

LO SPAZIO DEI SOCI

LE VOSTRE STORIE

Mia moglie mi diceva che la lotta è solo una prova della vita; se ci credi, vincerai e la amerai di più...

Tornato a casa, iniziai la terapia, ma non riuscivo a riprendere la mia vita normale. Mi preoccupai non poco. Come se questo non bastasse, a un certo punto cominciai ad avere dolori alla caviglia, al ginocchio e alle ossa. In seguito ad esami specifici fatti a Bari, mi diagnosticarono una artrite psoriasica. Anche per questa malattia sono previsti farmaci a lungo termine. Tutto sembrava peggiorare. Le mie forze cedevano, la mia mente viaggiava nelle tenebre, i miei occhi vedevano solo dolore. Mia moglie invece lottava e mi dava forza. Mi diceva che la lotta è solo una prova della vita: "Se ci credi, vincerai e la amerai di più". Senza dirmi niente lei continuava a cercare in internet centri specializzati in Ipertensione Polmonare. Così scopri che a Bologna ce n'era uno importante. Si mise subito in contatto con la gentilissima Emanuela, segretaria del Centro Ipertensione Polmonare, la quale mi chiese di inviarle una copia della mia cartella clinica da far vedere ai medici. Era fine novembre. Mi contattò il Dott. Palazzini e mi prenotò il ricovero per il 5 dicembre per valutare bene la situazione. Sono arrivato a Bologna dove ho avuto un'ottima accoglienza

come era stato possibile che questa cosa fosse capitata a me, dato che prima di allora non ero mai stato da un medico perché ero sempre stato bene. Ci spiegò inoltre che era una patologia rara, di cui non si conoscono le origini, che non si può intervenire chirurgicamente, ma che si può solo tenere sotto controllo con una terapia abbastanza pesante.

tanto da non sembrarmi un ospedale. Mi hanno rifatto tutti gli esami, hanno confermato la diagnosi, ma modificato la terapia. Per me quella degenza è stato un vero sollievo, perché ho avuto modo di incontrare altre persone malate come me. I medici mi hanno spiegato con molta pazienza e umiltà la mia malattia e tutti mi hanno fatto capire che potevo benissimo riprendere la mia vita normale di prima. Non mi pareva vero. Mi hanno tranquillizzato molto. Ora sono sereno e ho ripreso il mio lavoro. Ringrazio Dio per avermi fatto arrivare a Bologna, dal Prof. Galiè, dal Dott. Palazzini, dalla Dott.ssa Manes e da tutta l'équipe. Tutti loro hanno la saggezza di capire che nelle loro mani affidiamo il nostro corpo e il nostro cuore. Il loro lavoro è veramente una missione. Grazie di cuore a tutti voi e anche alla Sig.ra Marzia dell'AIPI.

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.

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). Il bosentan/Tracleer 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.

LOTTATE SEMPRE E PENSATE SEMPRE POSITIVO...

di **Morena Nicodemo**



Salve a tutti, mi chiamo Morena e ho 26 anni. La mia storia iniziò nel novembre 2007, quando ho cominciato ad avvertire che c'era qualcosa che non andava: facevo fatica a fare le scale, avevo perso del tutto la voce e mi sentivo continuamente stanca. Così decisi di fare un

controllo presso l'ospedale del mio paese. Già da allora il medico sospettò un'Ipertensione Polmonare, confermata poi da altri specialisti. Dopo settimane e mesi passati a girovagare da uno studio medico all'altro, il Dott. Carminati di Milano mi indirizzò presso l'Ospedale S. Orsola-Malpighi di Bologna, assicurandomi che era il miglior centro per la cura della mia patologia. Mi fissò lui stesso l'appuntamento e, una volta a Bologna, il Prof. Galiè, dopo tutti gli accertamenti del caso, confermò la diagnosi: Ipertensione Polmonare Idiopatica.

Mi crollò il mondo addosso, soprattutto perché non avevo mai sentito quelle parole fino a pochi mesi prima. Mi resi conto subito che fortunatamente ero capitata nel posto giusto. Alla fine di gennaio iniziai la terapia, inizialmente solo con Revatio, al quale fu aggiunto il Tracleer. Le cose sembravano andare bene, avendo avuto anche un piccolo miglioramento. Purtroppo però le mie condizioni mi impedivano ancora di fare quello che facevo prima, ma allo stesso tempo mi ero rassegnata e cercavo di adattarmi alla nuova condizione come meglio potevo.

Per circa due anni rimasi stabile, ma nel 2010 ho iniziato ad avvertire di più la fatica: insomma cominciavo nuovamente a peggiorare. Quando andai a Bologna per il solito controllo, i medici mi dissero che avevo bisogno della “pompa” (dispositivo per l’infusione continua del farmaco, ndr). Anche quello fu un altro colpo, avrei preferito qualsiasi cosa, tranne quella maledettissima pompa. Nel dicembre 2010 mi ricoverarono e iniziai la terapia con Remodulin. L’ho odiata quella pompa, sono stati due anni molto duri, chi l’ha sperimentata lo sa. Allo stesso tempo però devo riconoscere che questo farmaco permise alla mia salute di migliorare notevolmente.

Purtroppo, dopo altri due anni, durante una delle tante visite di controllo a Bologna, i medici accertarono che c’era stato un peggioramento, lieve, ma pur sempre un peggioramento. Mi dissero che ormai l’unica alternativa rimasta era il trapianto. Ero felice per quella notizia, perché ormai portare quella pompa era diventato insostenibile, non ne potevo più.

Il 5 novembre 2012 sono stata ricoverata per eseguire lo screening per un trapianto bipolmonare. Il 20 dicembre sono stata messa in lista di attesa. L’attesa, anche se breve, è stata logorante. Non è passato un giorno in cui non abbia pensato a quando mi avrebbero chiamato. Posso quindi ben capire lo stato d’animo di chi è in attesa da mesi o anni.

Siamo arrivati al 3 marzo 2013. Era una domenica e io stavo preparando dei dolci. Squillò il cellulare con numero sconosciuto, risposi, e dall’altra parte del telefono sento: “Sono il Dott. Dell’Amore, chiamo da Bologna. La signora Nicodemo Morena? Ci sarebbe un organo per lei”.

Sono rimasta impietrita, le uniche parole che ricordo di essere riuscita a pronunciare sono state: “Arrivo!”

La mia testa è stata invasa da sensazioni contrastanti, gioia, paura, preoccupazione. Ho messo quattro cose in valigia, non so nemmeno come e ho aspettato l’ambulanza. Verso le ore 18.00 sono arrivata a Bologna. Alle 20.35 ero in sala operatoria. L’intervento è durato tutta la notte, fino alle 9.30 del mattino seguente, lunedì. Mi lasciarono addormentata fino a martedì, quando mi svegliarono per controllare la reazione e alcuni parametri. Mi riaddormentai e mi svegliai definitivamente solo giovedì. La prima cosa che ho fatto è stata quella di guardarmi la pancia e sorridere al pensiero di non avere più quell’aggeggio fastidioso infilato nella pancia. Ho trascorso undici giorni nel reparto di Terapia Intensiva, sono stati giorni duri, ma che oggi sono solo un brutto ricordo. Poi mi hanno trasferito in Cardiocirurgia, e quindi in Cardiologia per la fisioterapia.

Rimanere in lista d’attesa solo due mesi e mezzo può solo considerarsi un felice gioco del destino!

Cosa posso dirvi? Nonostante tutta la sfortuna che ho avuto, sono stata fortunatissima perché rimanere in lista solo due mesi e mezzo può solo considerarsi un felice gioco del destino. Definitivamente tornata a casa, sto e mi sento bene. Faccio le scale di corsa e senza affanno: è la cosa più bella del mondo. Adesso mi aspetta la “nuova vita”, i miei progetti che ho dovuto tenere da parte per cinque lunghi anni, insomma mi aspetta un nuovo mondo. Permettetemi di fare dei ringraziamenti doverosi. Innanzi tutto la mia famiglia che mi è stata sempre vicino, i miei parenti e i miei

amici che non mi hanno mai fatto sentire sola. Ringrazio il Prof. Galiè, la Dott.ssa Manes e il Dott. Palazzini che in questi cinque anni mi hanno curato nel migliore dei modi; le Dott.sse Mazzanti e Conficoni per la loro disponibilità, professionalità e umanità. Ringrazio il Dott. Pastore, il Dott. Dell’Amore e il Dott. Rocca che durante il ricovero non mi hanno abbandonato un minuto. Siete tutti medici straordinari e persone fantastiche. Grazie anche a tutto il personale della Terapia intensiva, Cardiocirurgia e Cardiologia. Un ringraziamento particolare voglio rivolgerlo a una persona che non conosco, ma che se non fosse stato per lui o per lei, io molto probabilmente non sarei qua, grazie davvero con tutto il cuore!

Adesso basta, vi ho annoiato parecchio, ma voglio dire un’altra cosa a chi come me ha conosciuto la malattia e sa cosa vuol dire il dolore: non scoraggiatevi e non arrendetevi mai, lottate sempre e pensate sempre positivo. Lo stato d’animo con cui si affronta una malattia è molto importante e soprattutto non chiudetevi in voi stessi; parlate con qualcuno quando state male, piangete, ma non tenetevi tutto dentro.

Un bacione a tutti.

SCHEDA TECNICA

Il trapianto di polmoni o cuore-polmoni trova indicazione solo nei pazienti in Classe funzionale NYHA III e IV che non rispondono alla terapia medica più intensiva. I principali limiti di tale risorsa terapeutica sono legati al rischio chirurgico e al limitato numero delle donazioni rispetto alla reale necessità.

A causa della ridotta disponibilità di organi, il numero di pazienti in lista per il trapianto tende a essere molto elevato e i tempi medi di attesa in lista attiva sono spesso troppo lunghi. È pertanto fondamentale mettere in lista per il trapianto solo i pazienti che veramente necessitano di tale risorsa terapeutica, sfruttando in modo ottimale tutte le altre possibilità di trattamento.

I principali limiti di tale risorsa terapeutica sono legati al rischio chirurgico e al limitato numero delle donazioni rispetto alla reale necessità. Nei pazienti con IAP sono stati effettuati trapianti sia di polmone singolo, sia di doppio polmone, sia del blocco cuore-polmone. Anche se i risultati di queste tre metodiche appaiono molto simili, nella maggior parte dei centri, attualmente, si effettua prevalentemente il trapianto di doppio polmone. Il trapianto del blocco cuore-polmoni viene riservato ai pazienti con IAP e difetti cardiaci congeniti che non possono essere riparati (Sindrome di Eisenmenger).

LO SPAZIO DEL SOCI

DAL SACRO AL PROFANO



NATALE NELLA STORIA, NATALE NEL MONDO

di Maria Cristina Gandola

Natale, tanto si fa attendere e poi passa in un attimo! Per tanti so che purtroppo il Natale non è una festa gradita, oramai è diventato un business e il povero Babbo Natale è costretto a portare regali (e che regali!) a tutti, buoni o cattivi che siano! Scherzi a parte, voglio portarvi un po' indietro nel tempo e cercare di capire come è nata e come si è trasformata questa festa. Per i cristiani è sicuramente la nascita di Gesù, ma "solo"?

È difficile dire con esattezza quando ebbe inizio la festività, almeno per come la conosciamo oggi. Una festa che ha una certa somiglianza con il Natale, **Sacaea**, veniva celebrata migliaia di anni prima della nascita di Cristo. Nel 2000 avanti Cristo, nell'attuale Iraq, una festa di cinque giorni, con scambio di doni, spettacoli e processioni, segnava la fine dell'inverno e salutava l'inizio dell'anno nuovo.

È probabile che queste usanze si siano diffuse dall'Oriente all'Europa centrale influenzando le festività che qui venivano già celebrate, molte delle quali erano legate a cambiamenti stagionali, alla crescita e alla mietitura delle messi. Nel cuore dell'inverno, per esempio, la gente accendeva falò, nella speranza di far rinascere il sole morente e di apportare calore al terreno. Inoltre le case venivano decorate con sempreverdi (agrifogli e rami di abete) per mostrare ai semi dormienti e alle

piante senza vita che non tutto era morto. Quando poi il sole tornava a splendere in primavera, la gente era felice del miracolo e prometteva di ripetere la magia.

Più a nord, lungo il Baltico e la Scandinavia, una festività invernale nota come **Yule** era dedicata agli dei Odino e Thor. Grandi ceppi bruciavano, venivano raccontate leggende famose e gli abitanti dei villaggi bevevano idromele.

In tutto il mondo romano, in età imperiale, si celebravano i **Saturnali** in onore di Saturno, di cui Domiziano fissò la durata dal 17 al 23 dicembre, periodo in cui il sole raggiunge la massima distanza dall'equatore (solstizio d'inverno). In quei giorni i romani ricoprivano le case di alloro e di fronde verdi e organizzavano festeggiamenti; in quel periodo tutto era lecito, anche gli schiavi potevano fare ciò che volevano.

Anche i persiani accendevano fuochi al solstizio d'inverno. La loro festa era in onore di **Mitra**, il dio della luce e della lotta contro il male. Soldati a servizio dell'esercito romano, commercianti e schiavi diffusero il culto di Mitra in Europa, dove per un certo periodo rivaleggiò con il cristianesimo.

Non si conosce la data precisa della nascita di Gesù, ma è certo che Egli nacque sul finire del regno di Erode il Grande, re dei Giudei, tra il 7 e il 4 avanti Cristo. Per secoli dopo la sua morte furono proposte date diverse da aprile a dicembre, per la cele-





brazione del Natale. Verso il 330, il 25 dicembre era diventato il giorno della Natività riconosciuto nell'Impero Romano d'Occidente, confermando una data che i romani di fede cristiana festeggiavano già solennemente da due secoli.

La data del 25 dicembre fa pensare che si sia voluta ricordare la nascita di Gesù, "sole di giustizia" e "luce del mondo" (come si legge nel Vangelo di San Giovanni), per contrapporsi alla celebrazione pagana del solstizio d'inverno e della nascita di Mitra, che il paganesimo del III-IV secolo festeggiava appunto il 25 dicembre. Sotto l'influsso di San Crisostomo e di San Gregorio Nazianzeno, anche l'Impero romano d'Oriente, verso il 380, adottò la data del 25 dicembre.

Furono compiuti molti tentativi per separare gli eccessi delle feste pagane dalla celebrazione cristiana della natività. Lo scrittore greco Origene, che condusse una vita di rigido ascetismo, dichiarò attorno all'anno 200 che era peccato celebrare la nascita di Cristo "come fosse stato un faraone". Ciò nonostante per tutto il Medioevo, fra i nobili e il loro seguito, le baldorie continuarono. Nell'Inghilterra Tudor il banchetto di Natale, che comprendeva molte usanze trasmesse dai tempi pagani, durava solitamente da mezzogiorno fino a tarda sera. In Europa, con la riforma, molte vecchie usanze vennero soppresse nei paesi protestanti. Venne bandita qualsiasi esibizione folcloristica, come processioni, decorazioni e rappresentazioni. Poco restava del Natale di un tempo.

In Inghilterra, dopo la guerra civile, Oliver Cromwell e i puritani vietarono le celebrazioni natalizie come pagane e i banditori ammonivano i cittadini a non celebrare la ricorrenza in alcun modo. Il giorno di Natale si doveva lavorare come al solito e, per dare l'esempio alla nazione, lo stesso Parlamento restava in seduta. Il giorno di Natale era considerato giorno di digiuno. Si arrivò a far frugare le cucine e i forni delle case londinesi sequestrando la carne che veniva cucinata per la festa tradizionale. L'editto provocò sommosse in molte città, ma lo spirito del Natale fu presto spento.

Con la restaurazione della monarchia inglese sotto Carlo II, nel 1660, ci fu un ritorno alle vecchie abitudini. Nel tardo periodo vittoriano i festeggiamenti riconquistarono il loro posto.

In tutto il mondo la Chiesa, non riuscendo a vietare gli eccessi

pagani che erano diventati parte della celebrazione, si sforzò di eliminarne i lati indesiderabili e diede il benvenuto ai riti rimessi a nuovo, accettandoli come se fossero sacri. Le tradizioni cristiane sopravvissero e furono arricchite di nuove usanze. Il Natale divenne, come oggi lo conosciamo, un'inconfondibile miscela di devozione cristiana e di piaceri pagani.

In Italia, sede del Papato, il Natale è sempre stato considerato una festa familiare, da vivere intimamente. "Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi" recita il proverbio. Negli ultimi decenni, con la perdita dei valori e del senso del sacro, anche in Italia il Natale è diventato però un business, in cui ci si preoccupa di più dei regali e del pranzo che del mistero che racchiude.

Nel corso dell'ultimo secolo, con il progressivo secolarizzarsi dell'Occidente, e in particolar modo dell'Europa Settentrionale, il Natale ha continuato a rappresentare un giorno di festa anche per i non cristiani, assumendo significati diversi da quello religioso.

Al tempo stesso la festa del Natale, con connotazioni di tipo secolare-culturale, ha conosciuto una crescente diffusione in molte aree del mondo, estendendosi anche in paesi dove i cristiani sono piccole minoranze. Tale è, ad esempio, il caso di India, Pakistan, Cina, Taiwan, Giappone e Malesia. È l'America ad aprire il periodo natalizio con una tradizione che risale al 1933: la sera del 30 novembre migliaia di occhi sono puntati al maestoso albero del Rockefeller Center, il più grande centro commerciale di New York, addobbato con 30mila luci colorate. In Thailandia, paese a maggioranza buddista, il 25 dicembre è un giorno feriale, ma non mancano le iniziative per promuovere le tradizioni occidentali: agli studenti di Jirasart sono stati distribuiti doni da 5 elefanti vestiti da Babbo Natale, l'elefante non a caso è considerato animale sacro! Nell'emisfero sud (in Australia ad esempio) il periodo natalizio cade in piena estate e il 25 dicembre si festeggia con barbecue sulla spiaggia, bagnini in costume addobbano alberi di Natale e i bambini costruiscono pupazzi di sabbia, tutti in attesa di Santa Claus che arriva carico di regali a bordo di un gommone!

BUONE FESTE!



IL S. ORSOLA-MALPIGHI E L'ARCHIGINNASIO

a cura di Marzia Predieri

Ho pensato che potrebbe essere interessante sapere qualche notizia sulla storia dell'ospedale S. Orsola-Malpighi, che accoglie uno dei Centri d'Eccellenza per la cura dell'Ipertensione Polmonare. Quindi vi riporto quanto ho trovato con una piccola curiosità alla fine. A seguire anche alcune notizie sulla bellissima Biblioteca Comunale dell'Archiginnasio, sede abituale dei Congressi che si svolgono a Bologna sull'Ipertensione Arteriosa Polmonare, merita davvero una visita!



Storia

Le due strade di S. Vitale e Maggiore, che uscivano dalle porte omonime (rispettivamente verso Ravenna e verso Rimini), delimitavano, appena fuori dalle mura, una zona che è quella dove ora sorge il complesso del Policlinico S. Orsola-Malpighi. In quest'area, praticamente campagna aperta, nel primo Medio Evo c'era un monastero femminile con chiesa, indicato con queste parole: "Ecclesia monialium Sanctae Ursulae extra portam S. Vitalis: est residentia monialium Cistercensium". Le monache rimasero nel luogo fino alla metà circa del secolo XIV, poi, in conseguenza dei pericoli di guerra, si trasferirono entro le mura della città, nel monastero delle Lame.

Nel 1567, per opera dei reggenti dell'OPERA DEI MENDICANTI, il convento fu tramutato in ospedale per il "ricovero e cura dei

malati poveri e per il ristoro dei pellegrini", col nome di Ospedale S. Orsola, destinato all'accoglienza degli emarginati. In seguito vi trovarono ricovero i malati incurabili.

Nel 1630 una terribile epidemia di peste mise in crisi la ricettività dei lazzaretti e indusse a costruire nel prato adiacente al S. Orsola un nuovo lazzaretto a pianta ottagonale.

Nel 1717 venne annesso all'Ospedale S. Orsola quello di S. Giobbe, per la cura del "morbo gallico". Nel 1801 venne pure incorporato il lebbrosario di S. Lazzaro. All'inizio del secolo XIX l'ospedale disponeva di alcuni reparti ben distinti:

1. Il reparto celtico, per le malattie luetiche e veneree.
2. Il reparto per i lebbrosi, gli scrofolotici e per i malati della pelle.
3. Un grande reparto per i cronici e gli incurabili.

Nel 1809 l'Ospedale disponeva di 273 posti letto; da quel momento in poi divenne sempre più forte l'attenzione della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Bologna, tanto che, tra il 1860 e il 1869, il S. Orsola ne divenne definitivamente la struttura di supporto assistenziale.

Da quel momento l'antico ricovero si trasformò in un ospedale con caratteristiche più moderne. Con l'avvento dell'unità d'Italia, nel 1867, l'ospedale fu acquistato dall'Università di Bologna. Nel 1877 l'Ospedale S. Orsola disponeva delle seguenti cliniche: medica, chirurgica, oculistica, ostetrica e dermatologica.





Nel 1912, per testamento della Contessa Gozzadini Zucchini, fu eretto l'ospedale dei bambini, divenuto poi dopo la prima

guerra mondiale, sede della Clinica Pediatrica.

Nel 1929 a seguito della crescita continua in termini di dimensioni, ma soprattutto di specialità considerate e di insegnamenti previsti, venne avviata la programmazione di un nuovo assetto edilizio e gli ammalati del cosiddetto Nono Reparto (TBC) furono trasferiti al Pizzardi (ora Ospedale Bellaria). Demolite le baracche del Nono, vi fu costruita la nuova Clinica Medica, inaugurata nel 1934. Nel 1931 fu inaugurata la Scuola Convitto per Infermiere della Croce Rossa. In quel periodo fu costruito anche il padiglione centrale d'ingresso, sede degli uffici, dell'Astanteria, della Clinica Otorinolaringoiatrica, dell'abitazione dei Padri Cappellani e delle Suore. Nel 1936 venne inaugurata la Clinica Ostetrica. Durante la guerra tutti i reparti del Policlinico furono indistintamente attrezzati come Pronto Soccorso e l'ospedale prestò un prezioso servizio specialmente nel corso dei bombardamenti. Il 12 ottobre 1944 parecchie cliniche furono colpite da bombardamento aereo. Dopo la guerra il grande complesso ha avuto un continuo sviluppo, di cui le tappe più importanti furono la ristrutturazione disposta dalla Riforma Sanitaria (ora il S. Orsola, insieme al Malpighi, costituisce l'Unità Sanitaria Ventotto "Bologna Nord") e la realizzazione del grande complesso delle Nuove Patologie (1969). Nel 1960 l'Ospedale era già dotato di numerose specialità cliniche affiancate da un insieme di servizi diagnostici per un totale di 1.523 posti letto. Nel 1978 la Riforma del Sistema Sanitario Nazionale determinò la fusione del S. Orsola con l'Ospedale Malpighi, una struttura specialistica di grandi dimensioni costruita negli anni '70, sull'area del vecchio "Ricovero di Mendicità Vittorio Emanuele II" risalente al 1860.

Con gli anni il Policlinico S. Orsola-Malpighi ha accolto al proprio interno tutte le specialità mediche ad esclusione della Neurochirurgia e dell'Odontoiatria ed è uno dei più grandi ospedali italiani. Attualmente denominato Azienda Ospedaliero Universitaria di Bologna, il Policlinico è sede della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Bologna. Attualmente il complesso del S. Orsola-Malpighi comprende 7 Dipartimenti, 91 Unità Operative, quasi 2.000 posti letto, 5.355 dipendenti, compresi ricercatori, medici universitari. Si effettuano circa 72.000 ricoveri all'anno e 4.000.000 di prestazioni specialistiche per esterni.

La ghiacciaia del S. Orsola-Malpighi

Sicuramente molti di voi, arrivando a piedi al Pad. 21 da via Masarenti, si saranno imbattuti in una struttura strana a forma di cupola, con mattoni a vista, con due porte-aperture. Questa costruzione è stata molto probabilmente una delle primissime sorte intorno al 1592 nel complesso ospedaliero, formato da più edifici risalenti a diverse epoche storiche. Ebbene, questa costruzione era la conserva (o

ghiacciaia) dell'ospedale, dove si conservava la neve per utilizzarla e servirsene



nel periodo estivo. Qui inoltre arrivavano da una ditta produttrice le stecche di ghiaccio. Queste venivano impilate, disposte su diversi strati, distanziate da listelli di legno e coperte da sacchi di juta. L'ambiente serviva per tenere refrigerati i farmaci e per fornire il ghiaccio necessario durante gli interventi chirurgici al fine di abbassare la temperatura corporea.

Biblioteca Comunale dell'Archiginnasio

L'Archiginnasio di Bologna è uno dei palazzi più significativi della città di Bologna: ubicato nel cuore del centro storico, fu sede dell'antica Università ed è ora sede della Biblioteca Comunale dell'Archiginnasio. La costruzione del XVI secolo, fu commissionata da Papa Pio IV e il progetto fu assegnato ad Antonio Morandi (detto il Terribilia), il quale terminò il lavoro di costruzione tra il 1562 ed il 1563. Obiettivo del progetto era la realizzazione di un luogo unitario dove svolgere gli insegnamenti universitari relativi alle diverse discipline, prima di allora dispersi tra sedi e luoghi diversi.

Il palazzo è strutturato su due piani con porticata anteriore e cortile centrale a doppio ordine di logge. Tra le emergenze storiche principali si annovera il teatro anatomico che fu costruito su progetto di Antonio Levanti nel 1637. Questo era una sala dedicata allo studio dell'anatomia a forma di anfiteatro, costruita in legno d'abete, soffitto a cassettoni, e decorata con statue, restaurata nel secondo dopoguerra dopo che i bombardamenti



americani del 1944 l'avevano pesantemente danneggiata.

Al piano superiore del palazzo vi sono le antiche sale di studio dei Legisti (diritto civile e canonico) e degli Artisti (filosofia, medicina, matematica, scienze fisiche e naturali) con le rispettive aule magne, la *Sala dello Stabat Mater* e la *Sala di Lettura*. La Sala dello Stabat Mater venne così chiamata in memoria della prima esecuzione nazionale dell'opera omonima di Gioacchino Rossini tenutavi il 18 marzo 1842 con la direzione di Gaetano Donizetti. Attualmente viene usata come prestigiosissima sede congressuale (anche per svariati convegni sull'IP).

L'edificio cessò la sua funzione universitaria nel 1803. A partire dal 1838 è sede della Biblioteca Comunale dell'Archiginnasio, la più grande dell'Emilia-Romagna, che conserva importanti testi nelle discipline storiche, filosofiche, politiche, letterarie, artistiche, biografiche e bibliografiche e una sviluppata sezione dedicata alla cultura bolognese. Tra l'altro, la biblioteca conserva circa 35.000 manoscritti e incunaboli.

I BORGHI MEDIEVALI IN PROVINCIA DI VERONA

di *Gabriele Valentini*

La “mia” Verona è ricca di rimandi storici, eredità delle innumerevoli invasioni, dominazioni e culture che si sono alternate nel corso delle epoche. In quest’occasione focalizzeremo l’attenzione sull’epoca medievale nella provincia.

Un paesino molto caratteristico è **Borghetto**, che è stato inserito tra i “Borghi più belli d’Italia”* nell’intento di recuperare, valorizzare e tutelare il grande patrimonio di storia, arte, cultura, ambiente e tradizioni talvolta emarginati dai flussi di massa del turismo. Borghetto (toponimo di origine longobarda che significa “insediamento fortificato”), è il nome del primo abitato sorto nei pressi del punto di guado del fiume Mincio, frazione del paese di Valeggio.

La sua storia è quella di un fondamentale nodo di transito e commercio, zona di confine contesa da opposte fazioni.

La posizione era considerata strategica, poiché il guado del fiume era uno dei più agevoli e sicuri a sud del lago di Garda (Peschiera del Garda dista all’incirca una ventina di chilometri) e costituiva una protezione naturale contro qualunque attacco, nei secoli, tra le terre del mantovano e quelle del veronese, in una zona di frontiera presa di mira da signorie ed eserciti: i Gonzaga, gli Scaligeri, i Visconti, la Repubblica Serenissima di Venezia ma pure l’Austria e la Francia.

Hanno plasmato questi luoghi anche le battaglie napoleoniche e soprattutto quelle risorgimentali: eppure, il verde serpente del Mincio che qui si snoda per le campagne rivela un paesaggio di armonia e pace insospettabile.

Oggi sembra un po’ di camminare tra le illustrazioni di un libro: il profilo è immobile, perenne, senza tempo, una cornice fiasca

besca che ci riporta al nostro bisogno di sorgenti, alle nostre fonti, come in ogni mito fluviale

in cui acqua e sogni si confondono. Passeggiare tra le viuzze di Borghetto di sera per vedere un tramonto sul Mincio, o quando la nebbia confonde i contorni delle case facendo affiorare solo i merli ghibellini, è come naufragare in un medioevo immaginario. L’emozione offerta ai visitatori è appunto un paesaggio naturale di grande respiro e suggestione: le acque del fiume indugiano silenziose tra anse e canneti, dove nidificano numerose specie di uccelli, tra cui i cigni, ma si agitano e imbiancano anche in piccole cascate, che fanno da sottofondo alle chiacchiere della gente.

Borghetto è un pugno di case, un antico villaggio di mulini, in completa simbiosi con il suo fiume. Un idillio fluviale, con i tre antichi mulini (in parte rimessi in funzione) che sembrano nascere dall’acqua, le antiche dimore, le botteghe d’artigianato, la Chiesa di San Marco Evangelista e la pieve romanica di Santa Maria, realizzata intorno all’anno Mille e tuttora decorata da raffinati affreschi successivi, risalenti al XV secolo.

Il borgo è sovrastato e protetto dal Ponte Visconteo, straordinaria diga fortificata di 650 metri costruita nel 1393 per volere di Gian Galeazzo Visconti. Al di sopra del ponte, in cima a una collina, si erge il Castello Scaligero, che sin dal XII secolo veglia sul borgo e domina sull’intera valle del Mincio, a perdita d’occhio.

La zona è presidio enogastronomico dei celebri tortellini di Valeggio, rigorosamente fatti a mano ed acquistabili nei numerosi pastifici, e del vino bianco Custoza.

Qui il tortellino è chiamato “nodo d’amore” perché ricorderebbe l’antica leggenda del nodo di un fazzoletto di seta intrecciato da due giovani amanti prima di gettarsi nel Mincio.

Il terzo martedì di giugno questa specialità è protagonista della “**Festa del Nodo d’Amore**”, quando si allestisce un grande banchetto sul ponte Visconteo e i tortellini vengono assaporati da oltre 4.000 invitati.





Nella zona est, verso la provincia di Vicenza, sorge il paese di **Soave**.

Basta il nome ad accarezzare i sensi, ad evocare immagini sublimi e atmosfere dolci. Fa pensare a un borgo accogliente, a ritmi di vita pacati e a una natura pacifica, ma anche a un vino bianco DOC prelibato. In effetti Soave è agghindato da una collana di filari, che ricamano le vicine alture e producono un'uva dorata dal gusto delicato e inebriante.

Le origini del nome sono incerte, ma la tradizione vuole che sia stato il grande Dante Alighieri, di passaggio nel borgo, a definirla una cittadina "soave": a suggerirgli l'aggettivo sarebbe stato proprio il vino delizioso del posto, ma anche l'ospitalità impeccabile dei suoi abitanti, tanto ricercata e gradita dal sommo vate. Ancora oggi Soave costituisce una meta accogliente, dall'aspetto grazioso e pittoresco, che si è meritata il prestigioso riconoscimento della "Bandiera Arancione" del TOURING CLUB ITALIANO.

A dominare il centro, dalla cima del Monte Tenda, il famoso Castello scaligero, un'imponente struttura militare realizzata nel medioevo per volere di Cansignorio della Scala, costituita da un mastio possente circondato da cortili e mura, che scivolano lungo il monte e vanno a circondare l'antico nucleo abitativo. Visitare il Castello è un'esperienza fiabesca: ci si muove affascinati nei tre cortili, tra i resti di una chiesetta del X secolo e affreschi del Trecento, alcuni elementi dell'arredamento originario e vari oggetti dell'epoca, dagli utensili della vita quotidiana ai corredi bellici.

Lasciando il Castello e avventurandosi nel cuore di Soave, si scoprono tanti altri edifici interessanti, pubblici (compreso il municipio) e privati, di stili architettonici ed epoche diverse. Come ogni antico borgo che si rispetti, anche Soave ha un calendario ricco di manifestazioni tradizionali (tra cui il periodico mercatino dell'antiquariato), eventi culturali e feste folcloristiche pittoresche, dedicate anche all'importante fase della vendemmia.

Completiamo questo breve tour col **Castello di Bevilacqua**, nella parte meridionale della provincia veronese, costruito nel 1336 per conto degli Scaligeri. Fu concepito come fortezza per difendersi dalle signorie confinanti, i Carraresi e gli Estensi. La famiglia Bevilacqua proveniva da Ala di Trento e lo attesta il disegno di un'ala d'uccello posta al centro dello stemma.

Il castello fu danneggiato all'epoca della Lega di Cambrai (intorno al 1500) e perse il suo scopo difensivo durante il dominio della Repubblica di Venezia. Il maestoso edificio venne sistemato nel 1532 ad opera dell'architetto Sanmicheli che lo trasformò in residenza nobiliare, ma nel 1848 venne assalito e dato alle fiamme dall'esercito austriaco.

Successivamente restaurato con grande impiego di mezzi, acquistò un'immagine neogotica secondo il gusto romantico del tempo. Durante la Seconda Guerra Mondiale fu occupato dai tedeschi come postazione comando e trasmissioni.

Recentemente ceduto a privati, ulteriormente restaurato ed impreziosito da cimeli d'epoca è sede di eventi, convegni, meeting e particolarissima location di banchetti nuziali, racchiudendo fra le proprie mura quasi 700 anni di storia.

** "I borghi più belli d'Italia" è una associazione privata che promuove alcuni piccoli centri italiani con una qualifica di "spiccato interesse artistico e storico". È nata nel marzo 2001, su impulso della Consulta del Turismo dell'Associazione Nazionale Comuni Italiani (ANCI), con l'intento di contribuire a salvaguardare, conservare e rivitalizzare piccoli nuclei, comuni ma a volte anche singole frazioni, che, trovandosi al di fuori dei principali circuiti turistici, rischiano, nonostante il grande valore, di essere dimenticati con conseguente degrado, spopolamento e abbandono. Inizialmente il gruppo comprendeva un centinaio di borghi, successivamente cresciuti fino a 209 nel giugno 2012 (Wikipedia).*

Fonti:

<http://www.borghitalia.it>

http://www.ilturista.info/ch/borghi_castelli/veneto/

<http://www.castellobevilacqua.com>



LO SPAZIO DEL SOCI

VIAGGI E SCOPERTE

AD AMSTERDAM PER PHAE

di Marzia Predieri



Riprendo brevemente a parlare di Amsterdam, sede nel 2013 del Congresso Annuale della Società Europea di Cardiologia (ESC), dove mi sono recata con la nostra Presidente Pisana



Ferrari, in rappresentanza di PHA Europe. Per mancanza di spazio nel numero precedente di *AIPInews*, non avevo potuto, infatti, raccontare quanto ora vi sto per dire.

Siamo in fiera, sede di ESC. Appena arriviamo il primo compito è quello di catapultarci in mezzo a questa marea umana di medici, espositori e visitatori (quasi 30.000 partecipanti!) per ottenere la nostra *congress bag*. All'interno troveremo tutto il materiale relativo alle sessioni scientifiche e il nostro *pass* che ci permetterà di entrare e uscire dalla fiera e di accedere alle sessioni che ci interessano. Poi bisogna capire dove è ubicato lo stand di PHA EUROPE e vi assicuro che all'inizio non è mai cosa semplice. Bisogna posizionare la mappa, tenendo ben presenti alcuni punti di riferimento, se non si vuole camminare per "chilometri" inutilmente e perdere tempo prezioso. C'è lo spazio riservato alle case farmaceutiche, alle associazioni, ai posters scientifici, alle postazioni internet e ai punti ristoro. Per dare un'idea della vita frenetica attorno a tutto ciò, bisogna pensare a un alveare, dove nelle migliaia di cellette ogni ape ha un compito e una sua collocazione ben precisi. Generalmente Pisana e io ci alterniamo allo stand, in modo da non abbandonarlo mai e ottimizzare così al massimo il nostro tempo.

In questo modo riusciamo a ritagliarci qualche "ora d'aria" in giro per la città. Quest'anno è stata la volta per me della fabbrica della birra Heineken, del Palazzo Reale e di qualche



camminata in giro per le vie di Amsterdam.

La città è relativamente silenziosa e tranquilla anche se conta circa 800.000 abitanti. Quasi tutti si spostano in bicicletta, compresi studenti, lavoratori, anche se tutta l'area urbana è molto ben fornita di servizi pubblici. La guida ci diceva che le biciclette in circolazione sono circa un milione. Innumerevoli sono i punti dove si può noleggiarne una a ore e restituirla anche a notte inoltrata; basta lasciarla legata in una apposita rastrelliera fuori dal noleggiatore. I ciclisti hanno una corsia loro riservata che corre tra il marciapiede e la strada.

I bambini sono trasportati su biciclette particolari, in speciali contenitori aperti, di forma rettangolare e posti nella parte anteriore della bicicletta, dove possono allungare le gambe e sedere addirittura in compagnia di un amico. Se piove... nessun problema: questi contenitori prevedono una copertura in plastica trasparente che li protegge dall'acqua. Sono un'invenzione molto intelligente e credo che ogni famiglia ne possieda uno come *porte-enfant*.

Nella **Birreria-Museo Heineken**, non più in uso, si respira un senso di modernità, anche se conserva l'arredo originario. Espone innumerevoli foto che documentano il percorso storico della vita della famiglia Heineken come produttori di birra. È dotata di strumenti multimediali per farne conoscere la lavorazione e la produzione: dagli ingredienti, alla storia delle fasi produttive con le camere di combustione attraverso 150 anni di esperienza. È possibile persino guidare un carro virtuale trainato da cavalli, un tempo addetti al trasporto e alla consegna della birra. La visita termina con la degustazione di un bicchiere e un piccolo souvenir. I minori non entrano se non accompagnati.

Il **Palazzo Reale** per me è uno dei gioielli della città. Ora serve come luogo di rappresentanza e ospita invitati illustri o eventi internazionali. Visibili le camere dove hanno alloggiato il presidente Clinton e Napoleone, l'enorme pavimento in marmo al piano nobile che rappresenta un gigantesco mapamondo e tutt'intorno corridoi, statue, arredi, sale, tappeti, lampadari e quadri preziosissimi.

L'architettura delle case di Amsterdam è originale, mi colpisce



e incuriosisce. Sono alte e strette. Diverse furono costruite sui canali intorno al 17° secolo, nel periodo dell'Età d'oro. Spesso venivano usate sia come abitazioni che come luoghi di lavoro. Tipiche di questi edifici sono le doppie entrate e i frontoni a campana. Di solito l'ingresso sulle scale veniva usato dagli abitanti della casa e dai loro ospiti, mentre l'entrata sotto le scale era riservata alla servitù. Gli spazi erano spesso ristretti, perciò le scale all'interno delle case sono ripide e poco spaziose. Un gancio veniva messo in alto, sulla facciata inclinata dell'abitazione, per fare in modo che i mobili potessero essere issati e fatti entrare dalle finestre, senza farli sbattere lungo la parete stessa. L'inclinazione in avanti è di alcuni centimetri ed è ben visibile. Dagli anni '70 migliaia di persone vivono in case galleggianti, le *boat house*, ormeggiate lungo i canali e dotate di ogni confort e servizi. Alcune hanno anche un piccolo giardinetto, costituito da diversi vasi, dove vengono coltivate erbe aromatiche da cucina. Naturalmente non manca il comignolo sul tetto, l'antenna della televisione e attraverso le finestre, passando in battello, si ha l'impressione di essere di fronte a una vera casa in muratura.

Amsterdam una città deliziosa, ordinata, rispettosa delle regole e mi dicono che la malavita ancora non è stata importata. Credo proprio che la legge e la polizia qui non facciano sconti a nessuno!



LA POSTINA IN ROSSO

a cura di Giacinta Notarbartolo di Sciara

Carissimi amici, dedico a tutti voi questa piccola grande storia che ho letto tempo fa e che mi ha commosso, con la segretissima speranza che qualche postino di casa nostra la legga e chissà vi consegnerà in tempo AIPInews, almeno questa volta, portandovi i miei più affettuosi auguri di Buone Feste!

Ecco il testo integrale dell'articolo di Giampaolo Visetti, per D Donna, di La Repubblica, Luglio 2011:

Nyima Lamo è la postina-alpinista del tetto del mondo. Ha 35 anni e lavora sull'Himalaya, nella contea cinese di Degen, nella parte tibetana dello Yunnan. Ogni giorno consegna la posta in un raggio di 350 chilometri. I destinatari vivono tra i 1.000 e i 4.500 metri di quota. Nyima Lamo si muove a piedi perché nella sua zona non ci sono strade. I sentieri che percorre in inverno sono carichi di neve, mentre in estate sono allagati dal disgelo. Prima dell'alba parte con un sacco postale da venti chili sulle spalle. In dodici anni non ha mai preso un giorno di ferie e non ha mancato una consegna. Il suo giro dura da una a due settimane. La notte si ferma a dormire sotto un albero, oppure in una grotta, protetta dal sacco a pelo. Qualche volta viene ospitata dall'ultima famiglia a cui ha recapitato la posta ed è una festa. È diventata famosa dopo che un amico l'ha filmata durante la sua missione abituale. Le immagini hanno fatto il giro del mondo. Ritraggono la postina-alpinista mentre sorvola le rapide del fiume Lancang, appesa a una corda sospesa 300 metri sopra la corrente. Affidarsi alla teleferica con la forza delle braccia è indispensabile per raggiungere tre villaggi, altrimenti isolati da tutto. Quando piove i freni cedono e Nyima Lamo sbatte con violenza contro gli argini rocciosi del fiume. Nei mesi freddi il ghiaccio le sottrae la presa del cavo e a ogni passaggio la postina rischia di annegare nel Lancang gelato. Qualche settimana fa è stata scelta per rappresentare gli 840mila postini cinesi al raduno annuale dell'Unione postale universale, a Berna. I delegati di 70 nazioni l'hanno accolta con un'ovazione. Nei suoi pesanti e semplici abiti da montagna Nyima Lamo ha spiegato che se rinunciava alla sua missione, gli abitanti del Degen resterebbero esclusi dal pianeta. L'area non è coperta dai segnali telefonici, non ci sono antenne per la televisione e manca l'energia elettrica. Le famiglie di contadini e pastori tibetani si affidano a lei per qualsiasi notizia, per i contatti con parenti e amici, per la pensione e i rapporti con il medico. La consegna della posta si trasforma in un estenuante trekking quotidiano, compiuto in solitudine. Per superare i momenti di tristezza ha imparato decine di canzoni popolari e la gente la avverte da lontano, mentre canta nella foresta. Nello Yunnan la chiamano la "postina in rosso" e non si



riferiscono alla sua fedeltà al partito comunista. Il fatto è che Nyima Lamo si veste con il colore delle fragole affinché, se una frana di fango o una valanga di neve la travolgersero, i soccorritori possano individuarla più rapidamente. I postini di tutto il mondo, riuniti in Svizzera, sono rimasti incantati. Pensavano che il congresso sarebbe stato monopolizzato dalle nuove frontiere dell'e-mail e delle consegne hi-tech, effettuate quasi in tempo reale. Per tre ore sono stati invece rapiti dal racconto antico della loro collega tibetana, che ha spiegato come la minaccia maggiore resti l'attacco dei serpenti. Nyima Lamo ha parlato della felicità di essere utili agli altri. "Il momento più bello è quando arrivo con la posta in un villaggio lontano", ha detto. "La gente mi aspetta da settimane e se ritardo conta le ore, venendomi incontro. Alcuni sono analfabeti, così mi fermo con loro per leggere la corrispondenza e scrivere le risposte". Senza di lei centinaia di ragazzi non sarebbero andati a scuola, o all'università. Gli avvisi di ammissione allo studio in Cina possono essere consegnati solo nelle mani del destinatario e per l'accettazione c'è al massimo una settimana. In maggio, per rintracciare uno studente alla vigilia degli esami, Nyima Lamo ha vagato per sei giorni lungo sentieri invisibili e pascoli infiniti. Ha chiesto notizie a decine di pastori, fino a quando è riuscita a trovare l'aspirante economista in una tenda dispersa tra le mandrie di yak. A Berna la "postina in rosso" è stata premiata come personaggio dell'anno. Imbarazzata, ha dedicato il riconoscimento ai 16mila portafoglio cinesi che ancora fanno le consegne a piedi, battendo ogni concorrenza tecnologica per puntualità e sicurezza. Un francese le ha chiesto se ha un sogno. Nyima Lamo, anonima eroe dell'Himalaya, ha risposto che vorrebbe trovare un uomo, innamorarsi e andare via con lui. Andare via per sempre con un amore: lontano è così vicino.

CONSIGLI DI LETTURA, CINEMA, CUCINA...

Questa volta vi propongo per le prossime feste due stuzzicanti e insoliti antipasti e per finire un buonissimo dolce al cucchiaio realizzato con due frutti di stagione, il budino di castagne accompagnato da una semplice e deliziosa salsa di cachi. Buon appetito!



TARTINE AL PAIN D'ÉPICES E GORGONZOLA

*Pain d'épice (pane di spezie)
Gorgonzola, robiola tipo osella, mascarpone
Noci sgusciate
Foglioline di timo fresco*

Nei supermercati abbastanza forniti dovrete trovare questo delizioso pane dolce a base di miele, farina di segale e cannella. Si presenta già a fette che voi dividerete in due. Preparate un composto dei tre formaggi in proporzione variabile, a secondo che preferiate che predomini il piccante del gorgonzola, l'aspro della robiola o il dolce del mascarpone. A me personalmente piace abbastanza piccante! Guarnite con un quarto di noce e non tralasciate le foglioline di timo che danno un gusto molto speciale alle tartine.

PALLETTE A SORPRESA

*Uva bianca senza semi
Gorgonzola, robiola tipo osella, mascarpone
Farina di mandorle o mandorle sbucciate*

Selezionate dal grappolo i chicchi meno grandi e lavateli accuratamente. Mentre i chicchi si asciugano amalgamate i tre formaggi (come per la ricetta precedente, le proporzioni possono variare a seconda se preferite un gusto più forte o più morbido), tenete il composto in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. Sbucciate le mandorle, fatele asciugare al forno e tritatele fini (sono eventualmente disponibili in commercio confezioni di farina di mandorle già pronta).

Con le mani più fredde possibile prendete i chicchi e avvolgeteli nel composto di formaggio, successivamente involtatele nella farina di mandorle e disponete i chicchi nei pirottini di carta (meglio essere in due per quest'ultima fase). Tenete in frigorifero fino al momento di servire.

BUDINO ALLE CASTAGNE CON SALSA DI CACHI

Ingredienti per il budino per 8 persone:

*500 gr di castagne già pelate
65 cl di latte
85 gr di zucchero
85 gr di burro
1 stecca di vaniglia e un pizzico di sale
5 uova*

Ingredienti per la salsa di cachi:

*3 cachi maturi
Cointreau e zucchero qb*

Lessate le castagne nel latte aromatizzato con la vaniglia e un pizzico di sale. Quando sono morbide, passatele al setaccio e, in una casseruola con burro e zucchero, mescolate a fuoco basso. Non devono essere troppo umide. Quando sono tiepide, aggiungete i rossi d'uovo, uno alla volta, mescolando molto bene. Infine, aggiungete i bianchi montati a neve. Imburrate e infarinate uno stampo ad anello, versatevi il composto e cuocete in forno a 180° per circa 30". Controllate con uno stecchino la cottura, lo stecchino deve uscire asciutto. Pelate i cachi e frullateli con poco zucchero e Cointreau a vostro piacere. Se ritenete, aggiungete un po' di zucchero anche se i cachi sono, solitamente abbastanza dolci. Capovolgete il dolce su un piatto e servite tiepido, accompagnato dalla salsa a temperatura ambiente. Guarnite il budino con un po' di salsa.



LE RICETTE DI GIACINTA...



LO SPAZIO DEI SOCI

CONSIGLI DI LETTURA, CINEMA, CUCINA...

... E LA LIBRERIA DI GABRIELE



I romanzi storici **MEMORIE DI ADRIANO**

Marguerite Yourcenar, Einaudi editore, pagine 350, € 12.50



Di recente ho voluto rileggere *Memorie di Adriano* di Marguerite Yourcenar, un romanzo che definire storico è certamente riduttivo.

Quando lo avevo letto per la prima volta, molti anni fa, ne avevo avuto un'impressione profonda e coinvolgente della vita dell'Imperatore Romano, con la sua storia, la filosofia di vita, la cultura, l'amore, il rapporto con il potere, il suo raggiungimento, la sua gestione, il trasferimento ai successori di un'immensa responsabilità. Ora, dopo avere di nuovo

seguito l'autrice nella sua grande opera, mi sento di potere affermare che questo libro è certamente uno dei grandi capolavori della letteratura mondiale di sempre.

La grande scrittrice, morta ottantaquattrenne nel 1987 e che in realtà si chiamava Marguerite Cleenewerck de Crayencour, ha rappresentato con le sue opere gran parte della letteratura del '900. Persa la madre, che morì dieci giorni dopo la sua nascita per complicate del parto, fu educata privatamente solo dal padre e già nel 1924 in occasione di un suo viaggio in Italia, visitò per la prima volta Villa Adriana vicino a Tivoli, dove l'Imperatore Adriano aveva stabilito la sua dimora negli ultimi anni di vita.

Qui a Tivoli Marguerite scrive una prima serie di appunti per la sua opera che però vedrà la luce definitiva solo ventisette anni dopo.

Nel 1937 la Yourcenar incontra Grace Frick, una intellettuale americana che sarà la sua compagna fino alla morte avvenuta nel 1979. La sessualità della scrittrice, frutto anche di una complessa personalità, aveva ricevuto una dura prova anni prima, quando durante un viaggio in Grecia con André Fraigneau, giovane e bellissimo consulente di un editore parigino, era stata da questi rifiutata. André era in effetti omosessuale e del tutto indifferente al fascino femminile.

Morta la sua compagna Frick, negli ultimi anni della sua vita Marguerite fu di nuovo attratta da un giovane americano omosessuale, Yerry Wilson, che divenne il compagno stabile di tutta una lunga serie di viaggi, arrivando persino ad accompagnarla a Parigi quando la grande scrittrice ebbe l'onore di sedere tra gli Accademici di Francia, prima donna della storia. Anche Wilson morì prima della Yourcenar di AIDS nel 1986 e lasciò sola la scrittrice che se ne andò l'anno dopo. Marguerite amava la seduzione con cui attirava indifferentemente uomini e donne.

Questa mia lunga introduzione biografica è stata indispensabile

per entrare più da vicino nella spiritualità complessa della vita dell'autrice delle *Memorie di Adriano*.

Il romanzo si presenta in forma di lunga lettera con cui l'Imperatore si rivolge al giovane Marco Aurelio, allora solo diciassettenne, per trasmettergli la sua esperienza di gestione del potere imperiale: la lettera finisce per diventare la storia dei fatti più salienti della vita dell'Imperatore.

Il grande fascino della lettura deriva dalla straordinaria capacità della Yourcenar di cercare di cogliere le emozioni e i pensieri del giovane spagnolo (Adriano era nato infatti a Italica vicino all'attuale Siviglia nel 76 d.C.) che dopo un lungo apprendistato salì al trono ultra quarantenne per poi regnare altri venti anni.

La complessa figura di Publio Elio Adriano si identifica, secondo la scrittrice, in cinque momenti cruciali della sua vita, che egli dovette affrontare e in qualche modo risolvere:

- l'elezione al trono;
- la gestione del potere imperiale in modo assai differente dai precedenti Imperatori;
- i rapporti con la moglie Sabina;
- l'ambiguità sessuale e l'amore per Antinoo;
- la scelta del proprio successore.

Il lungo periodo di affiancamento col grande conquistatore che fu il suo predecessore Traiano, non fu facile e spesso frustrante ma lo preparò a una scelta di vita e di amministrazione che seppe poi regalare al popolo romano un ventennio di relativa pace, tranquillità e benessere. Alla fine il problema della successione, dal momento che Traiano non si decideva ad adottarlo, dovette essere risolto con un inganno dall'Imperatrice Plotina che certamente aveva con il giovane Publio Elio una grande affinità, almeno intellettuale. Plotina fece dettare una lettera ufficiale di nomina a uno scriba, ma la voce che parlava allo schiavo non era quella dell'Imperatore Traiano, già morto, ma quella del Prefetto del Pretorio Attiano nascosto dietro il letto di morte. Ambiguo è stato dunque il rapporto di Adriano con Plotina e con le altre donne della sua vita, così come ambiguo era il rapporto della Yourcenar con amiche e amici.

Adriano rifiutò la politica espansionistica dei suoi predecessori e utilizzò i ventuno anni del suo regno per consolidare i confini raggiunti (il Vallo in Gran Bretagna ne è un chiaro esempio), per visitare le varie province del Regno, per stabilizzare leggi, popoli, fondare e abbellire città, creare un clima culturale che avvolse la corte e i luoghi che andava visitando con il suo spirito filoenellenico e la sua filosofia Epicurea.

La cura che rivolse in particolare ad Atene e l'attenzione con cui seguì la costruzione della Villa Adriana a Tivoli per fare rivivere luoghi e monumenti importanti a lui cari, ne sono un chiaro esempio.

I rapporti dell'Imperatore con la moglie Sabina sono ancora una

volta assai poco chiari. Vibia Sabina è sempre stata trattata male dagli storici: triste, trascurata, sia nel talamo che fuori, gelida e frigida. È certo che la Yourcenar condivide questa ipotesi e giustifica la grande indifferenza di Adriano per la moglie, sposata quando lei doveva avere circa 14/15 anni e lui dieci in più, matrimonio combinato poiché, anche se entrambi erano parenti di Traiano, la vera nipote diretta era lei.



Che l'ambiguità sessuale e comunque la bisessualità fosse una realtà consolidata nella *nobilitas* romana dell'epoca, è un fatto certo e ben documentato: anche il nostro Imperatore in questo non era da meno, anche se oggi si propende molto per la sua omosessualità. È certo che l'autrice è molto coinvolta dal rapporto che intercorse tra Adriano e il giovane Antinoo, che proveniva dalla Bitinia (oggi nel nord della Turchia): un amore breve, per la tragica morte del ragazzo, ma intensissimo. Talmente intenso che Adriano, non contento di avergli dedicato innumerevoli statue, fondato città in nome suo, finì per divinizzarlo dopo la

morte, paragonandolo in ciò ai membri della famiglia imperiale. La morte avvenne quando il giovane aveva meno di vent'anni e da lungo tempo accompagnava Adriano nei suoi viaggi. La sua morte resta un mistero: incidente, affogamento, suicidio, assassinio, attacco di un coccodrillo e addirittura un caso di "morte vicaria" cioè di un sacrificio a cui Antinoo si sottopose per prolungare la vita dell'Imperatore.

È certo che il sentimento tra i due fu molto profondo e che Adriano, dopo la morte, lo volle vicino facendogli costruire a Villa Adriana un *Antinooon* dove riposavano i resti del ragazzo; il Santuario fu ritrovato solo pochi anni fa (2005).

L'ultimo grande impegno di Adriano prima della morte, e che ancora una volta lo coinvolse totalmente, fu la scelta del successore. Il primo adottato era il giovane Lucio Cejonio Vero, che ben presto però morì e così molto rapidamente l'Imperatore fece cadere la sua scelta su Fulvio Antonino (che per tutti sarebbe diventato Antonino Pio) con l'obbligo di adottare a sua volta il nipote Marco (che sarà Marco Aurelio).

La malattia che aveva colpito Adriano (idropisia) alla fine ebbe

ragione di lui nonostante le innumerevoli cure cui era sottoposto, al punto di fargli esclamare, oramai agonizzante, "i troppi medici mi uccisero, non la morte". Siamo a Baia il 10 luglio 138 d.C.

Quello che la Yourcenar ci racconta di questa vicenda umana sappiamo essere non del tutto vero, reale, storico: è evidente che è ciò che la scrittrice ha ritenuto plausibile e verosimile nel pensiero di un uomo che ha vissuto una vita importante culturalmente, emotivamente, affettivamente.

La grande capacità dell'autrice è stata quella di calarsi nel tempo, nello spazio, nelle abitudini di vita, nella cultura di un uomo vissuto oltre diciotto secoli prima di lei e di cercare di trasmetterci quello che quest'uomo può avere provato.

Adriano era un romano coraggioso, in guerra e in battaglia, ma non amava la vita militare pure se era capace di dividerla con i suoi soldati. Era un uomo ambizioso, che cercava il potere e che non esitava, una volta ottenutolo, di fare sparire chi gli poteva essere di contrasto o di intralcio (ben quattro senatori molto importanti che lo ostacolarono furono "invitati" al suicidio).

Ma Adriano è anche un vizioso, passionale e ambiguo e qui la Yourcenar sa cogliere al meglio le sue debolezze, la sua fragilità, la sua solitudine, i suoi amori.

Leggere, assaporare e gustare questo grande libro vuol dire comprendere il messaggio dell'autrice: alcune sue pagine sono indispensabili per sostenere la nostra faticosa vicenda umana.

Gabriele Galanti
gabrgala@gmail.com



FONDO DI SOLIDARIETÀ AIPI

Il Fondo di Solidarietà AIPI è destinato a dare sostegno ai pazienti in difficoltà economiche per le spese di trasferta, soggiorno e altre necessità relative alla malattia. A seguito delle ultime richieste di contributo per pazienti che vengono a Bologna per la loro visita, accompagnati da diversi adulti, ci teniamo a sottolineare quanto segue:

- L'interessato deve controllare e accertarsi sempre preventivamente che la propria regione di appartenenza non preveda/corrisponda essa stessa un rimborso/contributo al viaggio e/o al soggiorno (vedi sotto).
- Il contributo AIPI per spese viaggio/soggiorno/vitto/alloggio viene riconosciuto nella misura e nei casi previsti, solo al paziente e a un accompagnatore, fatti salvi i casi in cui ci siano delle condizioni particolari che verranno esaminate con la dovuta attenzione, volta per volta.

Vi ringraziamo per la comprensione, mentre vi invitiamo ad attenervi a quanto sopra, per evitare di ricevere delle risposte negative. Per richiedere il modulo di contributo spese (Fondo di Solidarietà AIPI), contattare Marzia Predieri al 347 7617728 (ore pasti) o scrivere a: marzia.predieri.1@gmail.com

RIMBORSI, COME CAMBIANO DA REGIONE A REGIONE

Molti pazienti continuano a chiederci informazioni in merito ai rimborsi e le esenzioni dal ticket che variano da regione a regione. Vi riportiamo nomi e numeri di telefono dei referenti di ogni regione, già pubblicati sui numeri 36-2012 (pag. 4 e 5) e 37-2012 (pag. 6). Attenzione: non tutte le Regioni prevedono le stesse voci di rimborso; quindi prima di telefonare, accertatevi nei numeri indicati di AIPInews se il vostro caso rientra oppure no nelle indicazioni regionali previste.

Val d'Aosta

Referente: Sig.ra Zanatti
Sanità territoriale - tel. 0165 274254

Piemonte

Referente: D.ssa De Gasperi, per i rimborsi tel. 011 4325077

Lombardia

Referente: Dott. Zucchi - tel. 02 67653027

Trentino Alto Adige

Referente provincia autonoma di Trento:

Sig.ra Manica - tel. 0461 902267

Referente provincia autonoma di Bolzano:

Dott. Saitz - tel. 0471 418050

Dott.ssa Pappalardo - tel. 0471 418061

Veneto

Referente: D.ssa Biasio - Reg. malattie rare, tel. 049 8215700

Friuli Venezia Giulia

Referente: Dott.ssa Cogliati Dezza - tel. 040 3992962

Liguria

Referente: Dott.ssa Lassalaz - tel. 010 5485551
laura.lassalaz@regione.liguria.it

Toscana

Referente: Dott.ssa Berni - tel. 055 4383285
cecilia.berni@regione.toscana.it

Emilia Romagna

Referente: Dott.ssa Cremonini - tel. 051 5277409

Lazio

Sanità Lazio: tel. 06 51685616

Marche

Referente: Sig.ra Pieroni - tel. 071 8064081

Umbria

Referente: Dott. Montedori - tel. 075 5045217

Abruzzo

Referente: Dott.ssa Camporetti - tel. 085 7672

Molise

Referente: Dott.ssa Valeriano - tel. 0874 4291

Puglia

Referente: Dott. Urbano - tel. 0881 884512/884514

Basilicata

Referente: Dott. Canitano - tel. 0971 66889

Campania

Referente: Dott.ssa Gaito - tel. 081 7969600

Calabria

Referente: Rag. Russo - tel. 0965 3181204

Sardegna

Referente: Dott. Pettinao - paolopettinao@aob.it
Centralino 070 6091 - Sassari tel. 079 2061000
Nuoro tel. 0784 240626

Sicilia

Referente: Sig.ra Maggio
Ufficio assessore: Dott. Russo
tel. 091 7075541 - 091 7075549

Repubblica di San Marino

Ufficio Prestazioni: Sig.ra Bertuccini

AIUTATECI A DIFFONDERE LA CULTURA DELLA DONAZIONE!

Per chiedere informazioni o il nome del Centro più vicino alla vostra zona di residenza potrete rivolgervi a:

- AIDO, Associazione Italiana Donatori Organo - Roma - tel. 06 97614975 - www.aido.it
- ADMO, Associazione Donatori Midollo Osseo, Fed. It. - Milano - tel. 02 390053 - www.admo.it
- ADISCO, Associazione Donatrici Italiane Sangue di Cordone Ombelicale - Roma - tel. 06 20903895
h. 10-14, lun/ven - www.adisco.it
- AVIS, Associazione Volontari italiana donatori di Sangue - Milano - tel. 02 70006643 - www.avis.it
- FIDAS, Federazione Italiana Donatori Sangue - Roma - tel. 06 68891457 - www.fidas.it

LA VITA È UN DONO, DONIAMO LA VITA!

INFORMAZIONI PER CHI ARRIVA IN AUTO A BOLOGNA

INFO PER I PAZIENTI CHE ENTRANO IN AUTO IN OSPEDALE

Per i pazienti che entrano in auto in ospedale, ricordiamo che il permesso di parcheggio alla sbarra è concesso per una durata di 2 ore. Per una proroga di 5 ore, occorre recarsi all'Ufficio Viabilità del Settore Tutela Ambientale, Pad. 3, piano terra, Via Albertoni 15, tel. 051 6361287, esibendo il pass disabili o il certificato di disabilità. L'ufficio rimane aperto fino alle ore 14.00, ma il personale resta dentro fino alle ore 15.00. Raccomandiamo inoltre a coloro che non utilizzano il parcheggio sotterraneo (al quale si accede da Via Albertoni) di servirsi degli spazi gialli, contrassegnati da segnaletica handicap orizzontale e verticale, il carro attrezzi rimuove l'auto con una multa di 80,00 euro!

CONVENZIONE AIPI PER IL PARCHEGGIO QUICK IN VIA ZACCHERINI ALVISI 16

Il seguente avviso è rivolto ai pazienti affetti da Ipertensione Arteriosa Polmonare che si recano al Centro IP dell'Ospedale S. Orsola-Malpighi di Bologna. Facciamo seguito alla nota apparsa su AIPInews n. 40, pag. 32 per informarvi sulla nuova procedura da seguire per ottenere il parcheggio a tariffa agevolata. Occorre essere in possesso della tessera AIPI che era allegata al notiziario AIPInews n. 35 o all'opuscolo relativo alle informazioni per chi è in cura al S. Orsola-Malpighi. All'ingresso al piano terra ritirare il solito ticket con indicati il giorno e l'ora di accesso. Quindi, uscendo, troverete sempre allo stesso piano a sinistra una colonnina dove inserirete il ticket e il buono sconto ricevuto in ospedale. Se non avete il buono sconto, prima del pagamento fatevi comunque riconoscere, mostrando la vostra tessera AIPI e pagare così la tariffa agevolata. I pazienti possono chiedere il buono sconto a me nelle giornate di

lunedì pomeriggio al Pad. 14 o il mercoledì mattina al Pad. 21. Nei giorni in cui non ci vediamo ricordate di mostrare la tessera AIPI prima del pagamento. Se avete smarrito la tessera AIPI, fatene richiesta a me o a Fiammetta del Day Hospital.

Costi per il parcheggio: 1 ora 1,00 euro anziché 2,00; importo massimo giornaliero 7,00 euro; per 1 mese 20,00 euro anziché 50,00 euro. Per periodi più lunghi chiedere direttamente al parcheggio QUICK. Ricordiamo che una navetta gratuita attiva dalle ore 7,00 alle 14,00 - giorni feriali - effettua andata e ritorno ogni venti minuti per l'ospedale con diverse fermate nei vari padiglioni. Per ulteriori informazioni telefonare al parcheggio 051 392572 Sig. Eugenia, ore ufficio. Buon parcheggio!

SERVIZIO NAVETTA PER IL S. ORSOLA-MALPIGHI

Per il servizio navetta gratuito per il S. Orsola-Malpighi, informiamo che è attivo il numero di servizio dedicato alla navetta dal parcheggio Quick 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 7,00 alle 14,00. È sospeso sabato, domenica e giorni festivi. Ricordatevi che potete scaricare l'opuscolo con tutte queste e altre indicazioni (compreso un elenco "dove dormire") utile a chi è in cura al Centro di Ipertensione Polmonare del S. Orsola-Malpighi di Bologna al seguente link: <http://www.aipiitalia.it/site/download/informazioni-utili/>



GITA AIPI 2014

La gita a Lecce è saltata per adesioni insufficienti, la riproponiamo e in alternativa a Mantova o a Ravenna, per il 9-11 maggio. 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 a 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 se si raggiunge il numero minimo di 8 partecipanti. Fate pervenire le vostre iscrizioni entro il 20 aprile via email a marzia.predieri.1@gmail.com indicando nome e cognome dei partecipanti.

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. Ricordiamo sempre che alcuni pazienti ci segnalano di non ricevere per posta AIPInews. Purtroppo è un disservizio che non dipende da noi e per il quale in ogni caso ci scusiamo. La tipografia Grafiche Diemme è disponibile a spedire i numeri a chi non li avesse ricevuti, scrivendo alla **Sig.ra Roberta Masciolini**, specificando il vostro indirizzo, r.masciolini@grafichediemme.it

La moglie, il figlio e la nuora di Roberto Franzoni desiderano ringraziare moltissimo tutti i medici e infermieri del reparto di Cardiologia al 4 piano e reparto di Terapia Intensiva al 3 piano dell'Ospedale S. Orsola-Malpighi che hanno assistito Roberto fino all'ultimo con grande professionalità e umanità: il Prof. Galiè, la Dott.ssa Manes, il Dott. Palazzini, il Dott. Fallani e il Dott. Gotti. Grazie!

ATTIVITA' ASSOCIATIVE

INFORMAZIONI PER I SOCI

UN BELLISSIMO REGALO PER NATALE: IL CALENDARIO 2014 E LE STAMPE FINE ART DI MASKS!

È in arrivo il Natale, tempo di regali! Quest'anno vi suggeriamo qualcosa di nuovo, assolutamente originale: il calendario MASKS. Oltre a un bellissimo oggetto potrete in questo modo fare convogliare preziosi fondi ad AIPI.

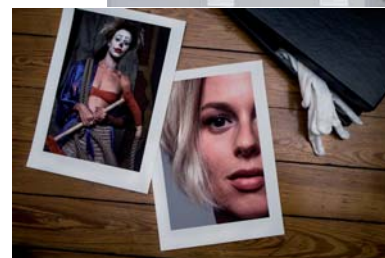
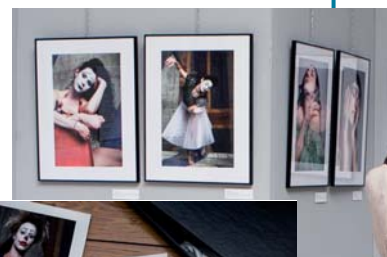
Vi ricordiamo che Gianluigi di Napoli, "fotografo delle star", con il progetto MASKS ha raccolto in 40 scatti l'essenza del circo e della maschera del clown, declinati al femminile, grazie a dodici donne famose a livello internazionale, nel mondo dello spettacolo, della musica, della cultura e dello sport. Tra le protagoniste del progetto: Federica Pellegrini, campionessa di nuoto, le attrici Maria Grazia Cucinotta, Carolina Crescentini e Valeria Solarino e la giornalista Livia Azzariti. Scoprite tutte richiedendo il nostro calendario!

Il make-up delle protagoniste è stato realizzato da David Larible, il più famoso clown vivente, inventando in esclusiva e adattando elementi di maschere classiche da clown al volto di ogni soggetto.

Il calendario 2014 come pure cartoline e stampe fine art delle fotografie esposte sono disponibili per soci e amici a fronte di una donazione ad AIPI. Potete trovare tutte le informazioni sul nostro sito <http://www.aipiitalia.it/site/come-sostenerci/>

Fate passarla e dateci una mano per fare conoscere questa iniziativa! Grazie anticipatamente!

Pisana Ferrari



LE VOSTRE STORIE POSSONO SALVARE UNA VITA!

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

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

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

Si fa presente che, per fini editoriali, le storie inviate potrebbero essere oggetto di revisioni e/o sintesi, nel pieno e completo rispetto del senso del racconto proposto. I testi devono essere preferibilmente inviati in Microsoft Word.

Tutti i contributi per il prossimo numero di gennaio-marzo 2014 dovranno pervenire alla redazione entro il 15 di febbraio: 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

INFORMAZIONI UTILI PER PAZIENTI IP

■ Assistenza e informazioni

Pisana Ferrari è a disposizione per dare informazioni su questioni inerenti la malattia.

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 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
 - Consigli pratici per la vita di tutti i giorni
 - 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.



■ Assistenza AIPI all'Ospedale S. Orsola-Malpighi di Bologna

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

- il lunedì pomeriggio, in ambulatorio IP-Pad. 14, dalle 14,00 alle 16,00 tassativamente, tel. e fax +39 051 6363432;
- il mercoledì mattina, nel Reparto di Cardiologia-Pad. 21;
- sarà assente dal 14 al 31 gennaio.

■ 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 a marzo 2014. 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 www.aiptitalia.it

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 + taxa soggiorno) - menù convenzionato con ristorante gourmet.
- **PARCHEGGIO QUICK** Via G. Zaccherini Alvisi, 12 Parcheggio a tariffa agevolata (euro 1,00 all'ora - 7,00 al giorno - 20,00 alla settimana - tel. uff. 051 392572). Ricordiamo che un bus-navetta gratuito porta dal parcheggio all'interno dell'Ospedale S. Orsola-Malpighi e ritorno (7.00-14.00 - 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:



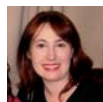
Per informazioni generali

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 • +39 348 6575547



AIPI voce amica

Per condividere esperienze con un altro paziente:
Leonardo Radicchi +39 392 5003184 ore serali



Assistenza psicologica ai pazienti

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



Redazione AIPInews

Giacinta Notarbartolo di Sciarra
+39 347 4276442 • redazione@aipiitalia.it



Assistenza per Forum AIPI

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

Richiedete gratuitamente al 347 7617728:



Numeri arretrati 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



Ipertensione arteriosa polmonare: consigli pratici per la vita di tutti i giorni

Un utilissimo vademecum ricco di suggerimenti per la vita domestica, il lavoro, i bambini e il tempo libero



Depliants e gadgets

Braccialetti in silicone, depliants, portapillole, borse in tela, segnalibri, penne ecc.

CD di rilassamento e video lezione di Yoga

a cura di Marina Brivio, Centro Yogamandir (MI), con la collaborazione di AIPI

Come associarsi ad AIPI

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

- c/c postale n. 25948522 intestato AIPI - Associazione Ipertensione Polmonare Italiana Onlus oppure
 - c/c bancario intestato AIPI - Associazione Ipertensione Polmonare Italiana Onlus presso: Cassa di Risparmio di Bologna filiale di Via Zucchi 2/A - 40134 Bologna. I riferimenti bancari sono: IBAN IT98 A063 8502 4141 0000 0003 637 - BIC IBSPIT2B
- Ricordatevi che potete devolvere il 5xmille della vostra IRPEF ad AIPI. Nella denuncia dei redditi, oltre alla vostra firma, indicate il codice fiscale di AIPI [91210830377](http://www.91210830377) e non il nome dell'Associazione. GRAZIE!

Veniteci a trovare sul sito internet e sulla pagina Facebook!

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