

RESPIRO

RIVISTA D'INFORMAZIONE, AMBIENTE E SALUTE

Anno VIII
Numero 30

Numero 2
Estate 2015

Registrazione Tribunale di Trieste
n.1274 del 11 aprile 2014

PERIODICO TRIMESTRALE



Mangio bene, respiro meglio

DISTRIBUZIONE GRATUITA COPIA OMAGGIO



Asma e obesità
Alimentazione e polmoni
Quale bicicletta? Pedalate
Cibo etico, tra ulivi e farmacia

WWW.RESPIRONEWS.IT

LA SALUTE
VIEN
MANGIANDO...





E' tempo di ripensare alla terapia respiratoria.

Astral ha posto le basi per un nuovo capitolo nella ventilazione Life Support.

Dall'impostazione iniziale all'uso quotidiano, Astral offre libertà e sicurezza terapeutica per migliorare la qualità della vita.

Astral è stato progettato per garantire la massima compliance ed efficienza, offrendo un'ampia gamma di modalità terapeutiche per pazienti adulti e pediatrici e, al tempo stesso, l'eccellenza nella ventilazione a perdite e a valvola in modalità invasiva e non invasiva in grado di adattarsi con successo al percorso e all'evoluzione terapeutica dei pazienti.

E' tempo di ripensare alla terapia respiratoria. E' tempo di pensare a ResMed.

Astral™

www.resmed.com infoitaly@resmed.com



ResMed

RESPIRO

numero 30 | 2 / ESTATE 2015

RIVISTA D'INFORMAZIONE,
AMBIENTE E SALUTE

Periodicità trimestrale

Registrazione

Periodico iscritto al Tribunale di Trieste
n.1274 del 11 aprile 2014

Direttore Responsabile

Antonio Schiavulli (TS)

Direttore Scientifico

Claudio Micheletto (VR)

Coordinamento Editoriale

Enrico Clini (MO)
Alfredo Potena (FE)

Redazione Scientifica

Stefano Aiolfi (CR)
Filippo Andò (ME)
Germano Bettoncelli (BS)
Caterina Bucca (TO)
Salvatore Cazzato (BO)
Marcello Cellini (FE)
Cristina Cinti (BO)
Gennaro D'Amato (NA)
Francesco de Blasio (NA)
Mario De Palma (GE)
Maria Pia Foschino (FG)
Francesca Giovannelli (MI)
Stefania La Grutta (PA)
Giacomo Mangiaracina (RM)
Margherita Neri (VA)
Eugenio Sabato (BR)
Antonio Sacchetta (TV)
Michele Vitacca (BS)
Alessandro Zanasi (BO)

In redazione

Francesca Salcioli (TS)

Direzione, redazione e amministrazione

MIDIA srl
Via Cesare Beccaria, 3
34133 Trieste
Tel. +39 040 3720456
Fax +39 040 3721012
midia@midiaonline.it
www.midiaonline.it

Segreteria di redazione

Sabrina Balestra

Stampa

Roto3, Industria Grafica,
Castano Primo (MI)

Hanno collaborato

M. Cepach, M. Cotterle, T. Dissegna,
Fulber, S. Harari, M. La Regina, C. Madio,
C. Martelli Calvelli, G. Palumbo,
A. Paradiso, B. Schiavulli.

Chiuso in Redazione nel giugno 2015.



- | | |
|---|---|
| <p>Editoriale
5 Nutrizione e respirazione.
I luoghi dell'equilibrio
<i>F. Salcioli</i></p> <hr/> <p>Patologie
6 Asma e obesità
<i>C. Micheletto</i></p> <hr/> <p>10 Premio Speciale Malattie Rare
del Polmone: vince la
comunicazione social</p> <hr/> <p>La scheda
12 Alimentazione e polmoni</p> <hr/> <p>Tabagismo
16 Giornata mondiale senza
tabacco 2015</p> <hr/> <p>Stili di vita
18 Quale bicicletta? Pedalate
<i>M. Cellini</i></p> <hr/> <p>Sport
20 Calcio e cattiveria. Sono i
genitori-tifosi i veri portatori
del virus
<i>T. Dissegna</i></p> <hr/> <p>Alimentazione e salute
22 Onestà delle etichette
e sapori del territorio
<i>M. Cepach</i></p> <hr/> <p>24 Il cibo etico. Incontro con
Francesco Pascolini, fra olivi e
farmacia
<i>F. Salcioli</i></p> <hr/> <p>26 Poesia e vini tra i filari
<i>A. Paradiso</i></p> <hr/> <p>28 Dobbiamo essere la generazione
Fame Zero</p> <hr/> <p>29 Cinque Piatti per Cinque Paesi:
le proprietà benefiche di alcune
eccellenze alimentari nel mondo
<i>C. Martelli Calvelli</i></p> | <p>31 Una mela al giorno toglie il
medico di turno. Una ricerca
conferma: più frutta, meno
farmaci</p> <hr/> <p>32 NutBioDay 2015
<i>C. Madio</i></p> <hr/> <p>33 A.S.I.A. La medicina incontra il
planeta cibo</p> <hr/> <p>Eventi Food
34 Ciboturismo. Viaggi nel sapore</p> <hr/> <p>35 Food Film Fest</p> <hr/> <p>Fotografia
36 La fotografia terapeutica
<i>M. Cotterle</i></p> <hr/> <p>37 Visioni al femminile. La
prospettiva del sollievo nella
fotografia</p> <hr/> <p>I pollini
38 Calendario pollinico</p> <hr/> <p>La poesia
40 Lettera di un medico
contemporaneo al paziente/
parente/utente
<i>M. La Regina</i></p> <hr/> <p>Il medico in tasca
41 Ricambio d'aria</p> <hr/> <p>42 Fughe interrotte
<i>B. Schiavulli</i></p> <hr/> <p>Memoria storica
43 Hai preso la pillola?</p> <hr/> <p>La voce dei pazienti
44 Risoluzione OMS
sull'inquinamento</p> <hr/> <p>Gary e Spike
44 Lo spreco da paura</p> <hr/> <p>Le Associazioni dei pazienti
45 Che aria tira?</p> <hr/> <p>46 Abu, senza respiro...
<i>G. Palumbo</i></p> |
|---|---|

Dylan Dog in copertina è disegnato da Corrado Roi © Sergio Bonelli Editore 2015

Le informazioni fornite nella rivista non servono a sostituire il medico, ma solo a dare un'indicazione utile che dovrà essere sempre valutata con il medico curante.

I Partner di questo numero

RESMED

AIR LIQUIDE
Healthcare

Farmacare

SURGICAL
DESIGN GROUP

SPADA VIAGGI

Linde

VIVISOL
Home Care Services

RADIO BULLETS



edizioni la meridiana

FLAEMINOVA

TECO Respiratory

Copyright © 2015 Midia srl
Tutti i diritti riservati

MIDIA
EDIZIONI

È vietata la riproduzione di testi e immagini senza il permesso scritto dell'editore

nebula

Apparecchio per aerosolterapia

- Dotato di ampolla **Rinowash** e **maschera buccale volumetrica** per il trattamento differenziato delle **alte e basse vie respiratorie**
- Di lunga durata e resistenza, Nebula è l'apparecchio utile per **tutta la famiglia**
- **Tempi brevi** di terapia: **2 minuti** per un trattamento **completo**
- Prodotto in **Italia** e garantito **5 anni**.



Respirare bene è vivere meglio

Air Liquide Medical Systems S.p.A.
via dei Prati, 62
25073 Bovezzo (Bs) Italy

E' un dispositivo medico CE.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.

Autorizzazione Ministero della Salute del 18/8/2014

RESPIRO C'È. DOVE?

RESPIRO, rivista nata per favorire l'educazione e la prevenzione contro le malattie respiratorie e suggerire corretti stili di vita, è gratuita e si rivolge ai cittadini, ai malati, ai medici, agli operatori sanitari, alle istituzioni, ovvero a tutti. La disponibilità dei nostri Partner ne permette la stampa e la distribuzione. L'obiettivo è far trovare RESPIRO al cittadino in qualsiasi luogo pubblico (ambulatori medici, farmacie, ospedali, scuole, hotel, ristoranti, librerie, negozi, banche, caffè, cinema, uffici, etc). Copie di RESPIRO possono essere acquistate da qualsiasi soggetto, pubblico o privato, che, volendo collaborare a diffondere l'educazione e la prevenzione contro le malattie respiratorie, decidesse di offrire questo servizio gratuito ai cittadini. Per poter procedere all'acquisto, telefonare al numero

+39 040 3720456

o inviare una mail a
midia@midiaonline.it

L'acquisto può essere effettuato anche online, collegandosi ai siti
www.midiaonline.it
www.respironews.it



Nella fotografia di Morena Cotterle natura, cibo e salute.

Nutrizione e respirazione. I luoghi dell'equilibrio

Francesca Salcioli



La nutrizione, come la respirazione, è il territorio dell'equilibrio. Fra il prendere e lo spendere. In termini di cibo/aria, scarti ed energia. A tavola si assapora il livello di evoluzione di una cultura, la sua capacità di inserirsi in modo creativo, costruttivo e non parassita nel contesto del mondo umano e naturale. Il suo vero "equilibrio", ovvero la capacità di mantenere uguale (*aequus*) il proprio peso (*libra*) nel ricevere e nel dare, nel consumare e nel generare. In questa parte del mondo corre l'era del *food reality*, delle diete monoalimentare e dei disturbi alimentari, fra cucina d'élite, integralismi da tavola e cibo spazzatura. La nostra cintura stringe e s'allarga, incurante di organi interni e costole, di millenni di evoluzione, di buon-senso e salute. Mentre in altre parti del mondo non c'è tempo per vestire il cibo con gli strass dell'opulenza e ancora si soffre la fame: 795 milioni di persone, secondo l'ultimo rapporto FAO. Ecco allora che il tema dell'Expo, *Feeding the Planet, Nutrire il Pianeta*, ci invita a salire sulla bilancia. E a metterci in discussione. Qual è il nostro peso oggi? E non solo in termini di chili. Ma in termini di impegno, onestà, coe-

renza. A pesarci come fetta di mondo, come cultura e come singole persone. Perché il giusto peso comincia sulle nostre tavole, a colazione con i nostri figli e nelle mense nei nostri uffici. L'Expo ci invita a riflettere sul cibo sposando piacere e responsabilità, cogliendo nella cucina la sua natura sempre originale, nella preziosa doppia valenza di innovazione e legame con le nostre radici. Con un pizzico di leggerezza, sempre. Che sulla bilancia non guasta.

Nell'anno dell'Expo di Milano, RESPIRO dedica uno spazio speciale all'alimentazione, come via per la salute e per la cultura, con un'attenzione particolare alla relazione fra cibo e medicina respiratoria, e ritagliandosi, come sempre, spazi per l'approfondimento culturale, artistico e sociale. Una ricetta semplice di stili di vita, fotografia, cinema, ambiente e attualità. Il tutto da leggersi con il ritmo tranquillo della riflessione. Come l'equilibrata alitena del respiro.

salcioli@midiaonline.it



Respiro News



@RespiroNews

© Sergio Bonelli
Editore 2015
Disegno di Angelo Stano
Dylan Dog è stato creato da Tiziano Sclavi.



Asma e obesità

Claudio Micheletto¹



L'obesità costituisce uno dei più importanti problemi di salute pubblica in tutto il mondo. Anche la prevalenza dell'asma bronchiale è cresciuta negli ultimi vent'anni nei paesi industrializzati, ad esempio le ultime stime in Canada nel 2013 hanno evidenziato una incidenza del 7,9% nella popolazione generale, pari a 2.400.000 di asmatici solo in questo Paese.

La crescita simultanea di asma e obesità hanno suggerito l'ipotesi di un legame causale tra queste due condizioni patologiche. Precedenti ricerche hanno evidenziato che l'incidenza dell'asma è di 1,47 maggiore negli obesi rispetto alla popolazione normo-peso e che un incremento di tre unità del BMI (Body mass index, indice di massa corporea) è associato con un aumento del 35% del rischio di asma. Inoltre, ad ogni incremento di una

unità del BMI si determina un incremento del 3,1% dell'iperreattività bronchiale, la caratteristica fondamentale dell'asma bronchiale.

La spiegazione di questo collegamento tra obesità ed asma non è ancora del tutto chiara. Diversi studi hanno suggerito che l'obesità sia in grado di limitare la funzionalità respiratoria, determinando dei sintomi (tosse, dispnea, costrizione toracica, broncospasmo) simili a quelli dell'asma bronchiale ed amplificando, inoltre, gli effetti di una pre-esistente asma bronchiale.

Altre ricerche hanno dimostrato che l'asma può essere associata con una ridotta attività fisica e che gli steroidi orali prescritti per le riacutizzazioni, o con maggiore frequenza nell'asma grave non controllata, determinano aumento di peso. Questa osservazione suggerisce che l'obe-

sità può essere una conseguenza dell'asma.

Nonostante questa evidente correlazione tra asma e obesità, pochi studi hanno esaminato se la perdita di peso negli asmatici sia in grado di migliorare i sintomi respiratori causati dall'asma bronchiale. Una revisione del 2008 si è focalizzata su quattro studi su soggetti obesi con asma, suggerendo che la perdita di peso sia associata con un miglioramento del controllo dell'asma, sui sintomi respiratori, uso di farmaci aggiuntivi, severità della difficoltà respiratoria, indici di funzionalità respiratoria. La qualità metodologica di questi studi era tuttavia povera, ed il numero dei pazienti considerati molto limitato, ma la qualità dei risultati era promettente.

Un ulteriore limite derivava da una non precisa diagnosi, visto che molti pazienti veni- ➤

LEGGETE ONLINE RESPIRONEWS.IT



¹ Pneumologo, Legnago (VR)



► vano inclusi solamente sulla base dei sintomi senza una corretta diagnosi di funzionalità respiratoria (spirometria con test di broncodilatazione, successivo test alla metacolina nei casi dubbi).

Per questo un gruppo di ricercatori canadesi dell'Università di Ottawa ha recentemente pubblicato su *Chest* i risultati di una loro ricerca riguardante gli effetti della perdita di peso sulla severità dell'asma bronchiale. Tutti i soggetti inclusi sono stati sottoposti ad un test alla metacolina prima dell'inclusione dello studio, per confermare la diagnosi e verificare l'iperattività bronchiale basale.

Lo studio prevedeva due

gruppi di asmatici confrontabili: il primo gruppo ha seguito rigorosamente una dieta a basso contenuto calorico che ha determinato un significativo calo di peso; un secondo gruppo, di confronto, era costituito da asmatici obesi che erano in attesa della chirurgia bariatrica e non stavano osservando alcuna dieta.

I pazienti inclusi presentavano un BMI molto elevato (45.7 kg/m²) ed una precedente diagnosi di asma bronchiale e si erano rivolti ad un centro di eccellenza dell'Ospedale di Ottawa per la gestione dell'obesità ed una possibile chirurgia bariatrica per migliorare questo problema.

La chirurgia bariatrica (o chi-

urgia dell'obesità) è quella branca della chirurgia che si occupa del trattamento chirurgico dei pazienti affetti da obesità. Numerosi studi a lungo termine hanno documentato che la chirurgia bariatrica offre una notevole riduzione del rischio di mortalità e del rischio di sviluppare nuove patologie associate (comorbidità) al sovrappeso e all'obesità. La chirurgia bariatrica è l'unico trattamento in grado di determinare una perdita di peso significativa nel lungo termine in caso di obesità. Tuttavia - da sola - non garantisce un'automatica e sicura guarigione, ma rappresenta ad oggi un efficace strumento di supporto alla necessità e alla determinazione della persona obesa di perdere l'eccesso di peso e di riuscire a mantenerlo nel lungo ►►



Sandra Cohen-Rose and Colin Rose

► periodo, obiettivo quest'ultimo molto difficile da raggiungere con il solo approccio comportamentale-conservativo. Almeno i due terzi dei soggetti obesi patologici che hanno scelto un intervento bariatrico riescono a non recuperare almeno il 50% del peso in eccesso nell'arco di 10 anni e oltre quando sono motivati a farlo e aderiscono alla terapia. La chirurgia bariatrica ha un rapporto costi/benefici particolarmente vantaggioso (sin dal primo anno di trattamento), e spesso consente un notevole risparmio sui costi socio-sanitari rispetto all'approccio conservativo.

I principali interventi chirurgici attualmente in uso in Italia sono di tre tipi e la loro efficacia è andata progressivamente consolidandosi in questi ultimi decenni, supportata da ampie casistiche e da periodi di osservazione post-intervento sufficientemente lunghi. Gli interventi di tipo

gastro-restrittivo riducono la capacità gastrica, con un'azione prevalentemente meccanica che limita l'introduzione di cibo. Si basano essenzialmente sulla separazione di una piccola parte alta dello stomaco (per esempio con il posizionamento di un anello gonfiabile come nel bendaggio gastrico regolabile) per formare una tasca gastrica che si svuota nell'area rimanente dello stomaco attraverso un orifizio stretto e non dilatabile. La chirurgia gastrorestrittiva riduce la quantità di cibo che si può assumere in un solo pasto, in modo da percepire più precocemente il senso di sazietà e più a lungo. Di conseguenza la persona obesa mangia meno e perde peso. Appartengono a questa tipologia: il bendaggio gastrico regolabile (uno degli interventi più frequentemente realizzati in Italia), la gastroplastica verticale e la più recente

sleeve gastrectomy (gastrectomia verticale parziale).

Gli interventi di chirurgia mista abbinano la componente gastrorestrittiva (formazione di una tasca gastrica di ridotte dimensioni) a quella di ridotto assorbimento del cibo. Svolgono un'azione prevalentemente funzionale. L'intervento prevede la creazione di una piccola tasca gastrica che non comunica con il resto dello stomaco (a differenza del bendaggio gastrico regolabile), ma viene direttamente collegata all'intestino tenue a distanza variabile dal duodeno. In questo modo viene saltata la parte iniziale del tratto digestivo. Il bypass determina un calo di peso corporeo riducendo di molto la quantità di cibo introdotta e inducendo un precoce senso di sazietà. L'intervento non implica l'asportazione di nessuna parte sia dello stomaco che dell'intestino; una volta eseguito non ►►

► consente più di esplorare con le tradizionali metodiche stomaco, duodeno e vie biliari.

Gli interventi di tipo malassorbitivo riducono drasticamente l'assorbimento del cibo e dell'energia. Le procedure chirurgiche malassorbitive comportano una riduzione irreversibile delle dimensioni dello stomaco e un marcato cambiamento del processo digestivo. Lo stomaco viene collegato alla parte terminale dell'intestino tenue; in questo modo il cibo percorre soltanto una piccola parte del tratto gastrointestinale, con conseguente notevole riduzione dell'assorbimento delle sostanze nutritive e induzione di un precoce senso di sazietà. Sono generalmente interventi più invasivi rispetto alle altre metodiche ma offrono al paziente obeso maggiori probabilità di riuscire a mantenere la riduzione del peso corporeo nel lungo periodo.

L'efficacia terapeutica della chirurgia bariatrica è direttamente proporzionale all'invasività dell'intervento chirurgico: il bendaggio gastrico e le sue varianti (interventi di tipo gastrorestrittivo) hanno un'efficacia che oscilla tra il 40 e il 60%; il bypass gastrico e le sue

varianti (interventi misti) del 60-70% e la diversione biliopancreatica (interventi malassorbitivi) del 65-75%.

Tutti i pazienti dello studio canadese sono stati sottoposti, per confermare la diagnosi, ad un test alla metacolina. Successivamente hanno scelto l'opzione di intraprendere un programma di dieta per calare di peso, oppure di essere sottoposti alla chirurgia bariatrica. La dieta era piuttosto drastica e prevedeva tre pasti da 300 calorie ciascuno, quindi solo 900 calorie al giorno. I pazienti erano controllati regolarmente da nutrizionista, psicologo, fisioterapista ed effettuavano delle sedute di gruppo settimanalmente.

Il gruppo che ha seguito una dieta drastica è riuscito a perdere ben 16 chili nei primi tre mesi, mentre il gruppo di controllo in attesa della chirurgia bariatrica ha guadagnato circa mezzo chilo. Nei soggetti che sono riusciti a calare di peso la dose soglia della metacolina è praticamente raddoppiata. Sono inoltre migliorate la funzionalità respiratoria basale, l'uso dei farmaci al bisogno e la qualità di vita.

Nessuno di questi parametri

è migliorato nei soggetti che non sono riusciti a calare di peso. Questi risultati confermano studi precedenti che avevano dimostrato miglioramenti della spirometria, controllo dell'asma e qualità di vita a seguito della dieta. Il calo ponderale è risultato molto consistente in questo studio canadese, per cui potrebbe esserci una relazione dose-risposta tra calo di peso ed alcuni parametri, ma di sicuro per migliorare la reattività bronchiale il calo deve essere consistente. Il programma prevedeva anche una moderata attività sportiva quotidiana, per cui anche l'attività fisica può avere un ruolo importante nel miglioramento che è stato osservato. ■

*claudio.micheletto@
aulsslegnago.it*

L'azienda di distribuzione di dispositivi medico chirurgici attiva in Sardegna dal 1976.

In oltre 36 anni di attività Surgical si è affermata per la qualità dei prodotti e la professionalità nei servizi.



Premio Speciale Malattie Rare del Polmone: vince la comunicazione social

Il Premio Speciale Malattie Rare del Polmone 2015 è stato assegnato a Daniele Mont D'Arpizio, redattore del quotidiano dell'Università di Padova *Il Bo*, per l'articolo 'Caterina Simonsen: la ricerca, la malattia e Facebook', sul tema della comunicazione delle malattie rare attraverso l'uso dei social media. D'Arpizio è anche coautore del libro *Respiro dopo Respiro*, nel quale la giovane Caterina, affetta da ben quattro malattie rare, racconta la sua storia di 'rara', resa famosa da alcune dichiarazioni sui social network a sostegno della ricerca scientifica, per le quali è stata duramente attaccata da un generico (e poco informato) movimento animalista.

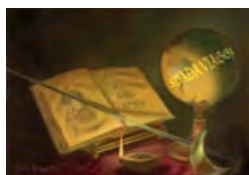
D'Arpizio, attraverso le pagine del quotidiano online di Unipd, ha contribuito a diffondere la storia di Caterina e veicolare una corretta informazione sulle patologie rare.



Daniele Mont D'Arpizio

La Premiazione, avvenuta il 3 marzo 2015 presso la Sala degli Atti Parlamentari del Senato della Repubblica, ha visto una grande partecipazione di pubblico, tra il quale era presente anche la Simonsen stessa. "Sono qui perché è importante che di malattie rare si parli - ha spiegato la giovane, padovana d'adozione - in maniera scientificamente corretta. La

comunicazione però deve arrivare a tutti, per questo sono assolutamente entusiasta di iniziative come queste. Poi bisogna anche ricordare che i malati rari, come me, non passano la vita a stare male: studiano, lavorano, sognano, amano, come tutti gli altri. Ma hanno molto più bisogno della ricerca scientifica e della medicina degli altri. Per questo di malattie ►►



agenzia
SPADA VIAGGI
MIRAVALL S.R.L.



"Il viaggio è una metafora dell'esistenza
o un salto in verticale verso la libertà?"

33100 UDINE - ITALY - Via Cosattini 24

Tel. +39 0432 512557

Fax +39 0432 510821

e-mail: info@spadaviaggi.it

ORARI: lun-ven 9.00-12.30/15.00-18.45, sab 9.00-12.00

34170 GORIZIA - ITALY - Via Morelli 51

Tel. +39 0481 550078

Fax +39 0481 550094

e-mail: gorizia@spadaviaggi.it

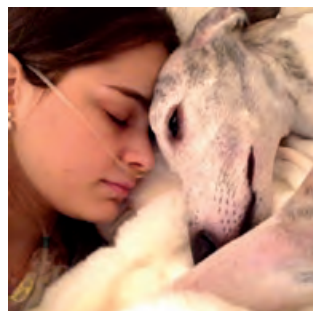
ORARI: lun-ven 9.00-12.30/15.00-18.45

► rare si può e si deve parlare ogni giorno”.

Il Premio InterMune per le Malattie Rare del Polmone è dedicato agli articoli giornalistici o ai servizi audio e/o video relativi che abbiano trattato le numerose patologie rare che possono colpire questo organo vitale.

Oggi si conoscono circa 150 malattie polmonari considerate rare (cioè che colpiscono meno di una persona ogni 2.000). Di alcune, come la sarcoidosi, si è messa in luce una componente genetica, mentre di altre è chiara la correlazione con fattori ambientali quali il fumo di sigaretta. Altre ancora si manifestano in soggetti con una storia di malattie diverse, o perché hanno fatto uso di determinati farmaci. Sono

numerose le malattie polmonari da ambiente e si ritiene che agenti inquinanti non ancora identificati (metalli, polveri) come causali di malattia possano contribuire alla incidenza delle malattie granulomatoze e delle fibrosi polmonari. La frequenza con cui sono diagnosticate queste patologie sta aumentando; in parte ciò è dovuto alla maggiore attenzione diagnostica posta dai medici (frutto anche della campagna scientifica di sensibilizzazione svolta negli anni passati) e dal notevole miglioramento delle metodiche di diagnosi (ad esempio nuove TAC che riescono a “leggere” molto meglio le malattie). È possibile però anche che fattori ambientali giochino un ruolo nel loro incremento epi-



Caterina Simonsen

demologico. Per saperne di più sulle malattie rare del polmone potete visitare il sito del Centro Universitario Interdipartimentale per le Malattie Rare del Polmone dell'Università di Modena e Reggio Emilia. ■

www.osservatoriomalattierare.it



REMEO®

Residenza Socio-Sanitaria per Persone con Disabilità Respiratoria Complessa.

REMEO Lago Maggiore è una Struttura Accreditata con il Sistema Socio-Sanitario della Regione Lombardia. La Residenza Socio-Sanitaria si occupa della presa in carico globale delle persone con gravi Disabilità Motorie e/o Respiratorie ad alto indice assistenziale.

Un Team multiprofessionale si occupa della pianificazione assistenziale individuale del Paziente e della creazione di un percorso volto al miglioramento delle condizioni di salute intese come benessere fisico, sociale e psicologico.

Linde: Living healthcare

REMEO Lago Maggiore

Residenza Sanitaria per Disabili, Via Sanfideg 1, angolo via Colombo, loc. Muceno 21010 Porto Valtravaglia (Va)
Telefono +39.0332.549491, Fax +39.0332.547378, remeo.lagomaggiore@it.linde-gas.com, www.remeo.it

REMEO® è un marchio registrato The Linde Group.

Numero Verde

800 471 216

Alimentazione e polmoni



Tutti possono trarre benefici da una sana alimentazione. Una dieta equilibrata e nutriente può ridurre il rischio di contrarre malattie polmonari, oltre a migliorare le condizioni di chi è già affetto da malattie polmonari specifiche. Questa scheda ha lo scopo di illustrare gli alimenti che è necessario consumare o evitare per proteggere la salute dei polmoni. Descrive inoltre brevemente alcune delle malattie polmonari che possono essere condizionate dall'alimentazione. Tutte le informazioni qui contenute si basano su studi condotti in vari ambiti. Per valutare però gli effetti completi dell'alimentazione sui polmoni, è necessario compiere ulteriori ricerche.

► *L'alimentazione può avere effetti negativi sulla salute dei polmoni, causando:*

- Infiammazione delle vie respiratorie
- Reazioni allergiche
- Stress ossidativo
- Obesità, che può contribuire all'insorgenza di problemi respiratori

► *L'alimentazione può avere effetti positivi sulla salute dei polmoni:*

- Combattendo lo stress ossidativo
- Esercitando un effetto antinfiammatorio
- Consentendo di mantenere un peso sano
- Favorendo il rilassamento delle vie respiratorie
- Contribuendo a ridurre il rischio di tumori

► Infiammazione

L'infiammazione è la normale risposta di un organismo sano alle sostanze estranee. Si manifesta con arrossamen-

to, gonfiore, dolore e calore. L'infiammazione dei polmoni è caratterizzata da gonfiore e ipersensibilità delle vie respiratorie. Un'esposizione prolungata a sostanze estranee causa un'infiammazione a lungo termine. Questa può manifestarsi in caso di broncopneumopatia cronica ostruttiva. Un sistema immunitario ipersensibile, come quello di chi soffre di asma, provoca un'infiammazione anche come reazione a sostanze innocue.

► Reazioni allergiche

Una reazione allergica è una risposta immunitaria eccessiva a un agente generalmente innocuo come il polline. Tale risposta provoca un'infiammazione, che danneggia il rivestimento delle vie respiratorie e aumenta lo spessore dei muscoli, restringendo il passaggio dell'aria.

► Stress ossidativo

Tutti noi respiriamo ben 15 metri cubi di aria al giorno. L'aria che respiriamo contiene molti elementi che agiscono sui nostri polmoni, come il fumo di sigaretta, le sostanze inquinanti e infettanti. Tali elementi possono danneggiare i polmoni tramite un processo chiamato "stress ossidativo". Nel processo naturale che vede le cellule del nostro corpo generare energia ►►



L'ELF (European Lung Foundation) è la portavoce della European Respiratory Society (ERS), un'associazione medica internazionale senza scopo di lucro che conta oltre 7000 membri in 100 diversi paesi. L'ELF si dedica alla salute respiratoria in Europa e riunisce i principali esperti europei del settore per fornire informazioni ai pazienti e sensibilizzare il pubblico in merito alle malattie respiratorie.

► dall'ossigeno, vengono prodotte sostanze chimiche chiamate radicali liberi. Talvolta le cellule del sistema immunitario creano appositamente queste sostanze per neutralizzare virus e batteri. Ma anche fattori ambientali come l'inquinamento, il fumo di sigaretta e le infezioni possono generare radicali liberi. Se nell'organismo si sviluppano troppi radicali liberi, le cellule possono subire dei danni: questo processo viene chiamato "stress ossidativo".

QUALI SONO I POTENZIALI EFFETTI NEGATIVI DELL'ALIMENTAZIONE SUI POLMONI?

► Sale

L'apporto quotidiano di sale raccomandato è di circa 5-6 grammi. La maggior parte delle persone va però ben oltre tale limite. È stato dimostrato che forti quantità di sale provocano negli asmatici un irrigidimento dei muscoli delle vie respiratorie, riducendo il flusso sanguigno nei polmoni e influenzando quindi alcuni dei processi naturali che vi si svolgono. Un alto apporto di sale provoca anche ritenzione idrica, che può talvolta contribuire all'insorgenza di difficoltà respiratorie.

Dove si trova: molti dei cibi che mangiamo possono già contenere grandi quantità di sale, specie i cibi industriali e quelli in scatola.

► Additivi alimentari

Alcuni degli additivi alimentari più comuni possono provocare attacchi nei pazienti

asmatici. Si tratta dei cibi che contengono *tartrazina* (un colorante alimentare giallo di uso comune), *glutammato di monosodio* (un additivo che rende più saporite le merendine) e *solfiti* (conservanti di uso comune nei cibi industriali).

Dove si trova:

- **Tartrazina:** bibite gassate, minestre, salse e dolciumi colorati

- **Solfiti:** vino, succhi di frutta, pesce in scatola e frutta essiccata

- **Glutammato di monosodio:** sughi, salsa di soia e minestre in busta.

► Acidi transgrassi e omega-6

Negli ultimi 15 anni l'alimentazione degli europei ha subito molti cambiamenti. Quello più evidente riguarda la quantità di acidi omega-6 e transgrassi nei cibi. Gli acidi transgrassi derivano dalla lavorazione industriale dei grassi insaturi, che consente a questi grassi di resistere al processo produttivo e di conservare gli alimenti più a lungo. Gli acidi transgrassi non sono né necessari né salutari. È ormai appurato che contribuiscono all'insorgenza di malattie cardiache. Gli acidi omega-6, sebbene essenziali nella nostra alimentazione, vengono consumati in un rapporto troppo elevato rispetto agli omega-3. Anche l'eccesso di omega-6 nell'alimentazione può contribuire all'insorgenza di malattie cardiache. Gli acidi transgrassi e gli acidi omega-6 in eccesso possono compromettere anche la salute dei polmoni, modificando la risposta dell'organismo alle infiammazioni e rendendo-

lo più vulnerabile alle infezioni.

Dove si trova:

• Acidi transgrassi

Prodotti cotti in forno: biscotti e torte, fast food

• Acidi omega-6

Oli vegetali: olio di girasole, di mais, di arachidi.

► Persone in sovrappeso

Le persone obese o in sovrappeso hanno maggiori probabilità di diventare asmatiche. Si calcola che negli adulti obesi si potrebbero prevenire tra il 15 e il 38% dei casi di asma. Sovrappeso e obesità aumentano anche il rischio di apnee ostruttive notturne. Apnea significa interruzione temporanea della respirazione. Nelle apnee ostruttive notturne si verificano frequenti pause nella respirazione, dovute alla chiusura delle vie respiratorie. Si verifica cioè un restringimento delle vie respiratorie, causato dall'eccesso di grasso sul collo.

QUALI SONO I POTENZIALI EFFETTI POSITIVI DELL'ALIMENTAZIONE SUI POLMONI?

► Antiossidanti

Mangiando cibi ricchi di antiossidanti, possiamo combattere i danni causati all'organismo dallo stress ossidativo. Gli antiossidanti "spazzano via" in modo efficace i radicali liberi, impedendogli di causare danni.

Dove si trovano:

• Vitamina C

Agrumi (arance, limoni, pompelmi), kiwi, broccoli e peperoni verdi

• β-carotene

Albicocche, mango, carote, ►►

► **peperoni e spinaci**

• **Vitamina E**

Cereali, germe di grano, mandorle e arachidi

• **Licopene**

Pomodori e prodotti derivati dal pomodoro

• **Selenio**

Cereali, noci brasiliane, prodotti animali, specie carne organica e frutti di mare

► **Acidi grassi omega-3**

Gli omega-3 sono essenziali per la nostra salute, ma l'alimentazione della maggior parte delle persone ne è carente. Anche gli omega-6 sono essenziali, ma ne mangiamo in eccesso. Il rapporto ideale omega-6/omega-3 nell'alimentazione sarebbe di 4/1, ma nella dieta media moderna si avvicina a 20/1. Gli acidi omega-3 aiutano a tenere sotto controllo la crescita delle cellule tumorali. Svolgono anche un'azione antinfiammatoria, riducendo la produzione delle cellule coinvolte nelle reazioni asmatiche e allergiche.

Dove si trova:

- Pesci oleosi e molluschi
- Soia
- Verdure a foglie

► **Magnesio**

Il magnesio è il quarto minerale in ordine di quantità presente nell'organismo ed è essenziale per la salute. Il magnesio sostiene il lavoro degli enzimi, cioè i catalizzatori biologici che accelerano le reazioni chimiche nel nostro organismo. Il magnesio può anche favorire il rilassamento dei muscoli delle vie respiratorie e controllare la risposta dell'organismo contro un'infezione.

Dove si trova:

- Noci
- Cereali
- Semenze
- Carote e spinaci
- Frutti di mare

► **Un'alimentazione bilanciata**

Un'alimentazione bilanciata, ricca di frutta, verdura e pesce, riduce il rischio di malattie polmonari, soprattutto di asma e BPCO. Sebbene gli effetti dell'alimentazione sui polmoni siano ancora oggetto di studio, è appurato che i seguenti accorgimenti possono favorire una buona salute polmonare:

- Seguire una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura e pesce.
- Ridurre l'apporto di sale.
- Ridurre la quantità di acidi grassi e omega-6 nell'alimentazione.
- Mantenere un peso sano.
- Svolgere una moderata attività fisica.

ALIMENTAZIONE E MALATTIE POLMONARI

Chi è affetto da determinate malattie polmonari deve prestare particolare attenzione a ciò che mangia, oltre a seguire una dieta ricca di antiossidanti e nutrienti. Ecco alcuni esempi di malattie respiratorie che richiedono una dieta corretta.

► **Alimentazione e asma**

L'asma è una malattia comune, cronica, in cui le vie respiratorie polmonari si infiammano e si restringono, causando problemi di respirazione. L'asma colpisce sia i bambini che gli adulti e può manifestarsi a

qualunque età. I sintomi comprendono respiro sibilante e affannoso, costrizione toracica e tosse. Le cause dell'asma non sono del tutto note, ma vi sono degli agenti ambientali (allergeni e inquinanti) che possono scatenare attacchi asmatici.

• Alcuni cibi (latte, uova e noci) possono scatenare in alcuni pazienti asmatici una reazione allergica.

• Altri alimenti (cibi grassi) possono scatenare l'asma causando un'infiammazione.

• Alcuni cibi (cipolle) controllano l'infiammazione, poiché contengono componenti antinfiammatori.

• Le persone asmatiche e obese mostrano un miglioramento delle funzionalità polmonari quando perdono peso. Ciò è dovuto anche al maggiore spazio che si crea nella cavità toracica, permettendo ai polmoni di dilatarsi completamente.

• Un'alimentazione ben equilibrata aiuta a mantenere forte il sistema immunitario e tiene alla larga raffreddori e influenze, che spesso scatenano l'asma.

• Bere molta acqua è importante, poiché aiuta a produrre muco sottile e liquido che rende la tosse più tollerabile e perché la disidratazione talvolta è collegata agli attacchi di asma.

► **Alimentazione e BPCO**

La broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) è chiamata anche bronchite cronica e/o enfisema. In questa patologia, le vie respiratorie del paziente si restringono, causando problemi di respirazione. Nonostante sia molto frequente, ►►

► la BPCO non è molto conosciuta. I sintomi della malattia comprendono tosse, produzione di espettorato (muco), affanno (specie sotto sforzo), respiro sibilante e costrizione toracica. La principale causa della BPCO è il fumo, ma è stato constatato anche un certo influsso del fumo passivo e dell'inquinamento esterno.

- L'apporto di sale può provocare ritenzione idrica, che nella BPCO può interferire con la respirazione.

- Il sovrappeso peggiora i sintomi della BPCO, poiché sostenere un peso maggiore comporta un maggior lavoro per il corpo e impedisce ai polmoni di dilatarsi completamente.

- Alcuni pazienti affetti da BPCO hanno seri problemi a mantenere un peso normale, poiché necessitano di calorie

supplementari per compensare quelle bruciate nella respirazione.

► Alimentazione e fibrosi cistica

La fibrosi cistica (FC) è una malattia genetica frequente, che colpisce soprattutto gli apparati respiratorio e digestivo nei bambini e nei giovani adulti. La FC provoca la produzione di un muco consistente e appiccicoso, che ostacola il passaggio dell'aria nei polmoni, provocando infezioni persistenti e danni polmonari per la formazione di cicatrici. Il 94% circa dei decessi per FC sono dovuti a un arresto respiratorio. Attualmente chi è affetto da FC ha un'aspettativa di vita di circa 30 anni.

- Per compensare le difficoltà di assorbimento delle so-

stanze nutritive, la FC può richiedere un maggiore apporto di calorie. Esse servono anche a fornire la maggiore energia necessaria per respirare.

- Un'alimentazione ricca di calorie e di grassi è vitale per la crescita e lo sviluppo dei bambini affetti da FC.

- Le vitamine "liposolubili" (A, D, E e K) non vengono assorbite correttamente nella FC ed è quindi opportuno assumerle quotidianamente.

Per altre informazioni e collegamenti, visitare il sito www.european-lung-foundation.org ■

Il presente materiale si basa su informazioni tratte dall'articolo: ROMIEU I., MCKEEVER K., *Diet in respiratory disease. Breathe* 2005; 2: 155-168.



Home Care Services

VIVISOL è uno dei principali gruppi Europei che operano nell'ambito dell'Assistenza Domiciliare, in particolare nelle aree del servizio di Ossigenoterapia, della Ventilazione Meccanica, della Diagnostica e Cura della Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno, della Nutrizione Artificiale, della Telemedicina, delle Apparecchiature medicali avanzate, degli Ausili e dei Presidi Antidecubito.



La tradizione VIVISOL conferma una continua evoluzione dei propri servizi in ambito domiciliare grazie alla costante introduzione di nuovi prodotti tecnologicamente all'avanguardia in Italia e nei principali paesi europei.

Servizio Assistenza 24 h su 24 - 365 giorni all'anno



Reperibilità e tempestività di intervento in caso di emergenza e consegne garantite in modo ORDINARIO e STRAORDINARIO 24h su 24 compresi i giorni prefestivi e festivi.

Servizio VIVITRAVEL



Lo standard di servizio di ossigenoterapia comprende la possibilità per il paziente di viaggiare e soggiornare sul territorio nazionale e nei principali paesi della Comunità Europea.

VIVISOL ha fatto della Qualità e Sicurezza i cardini del proprio modello di sviluppo, che ha trovato naturale compimento nel conseguimento della Certificazione UNI EN ISO 9001:2008.



www.vivisol.com

VIVISOL®
Home Care Services

Giornata mondiale senza tabacco 2015

Fermare il commercio illecito dei prodotti del tabacco

Ogni anno, il 31 maggio, l'OMS celebra la *Giornata Mondiale Senza Tabacco* (WNTD), mettendo in evidenza i rischi per la salute associati al consumo di tabacco e difendendo le politiche per ridurne il consumo. Per la Giornata Mondiale Senza Tabacco 2015, si chiede ai paesi di lavorare insieme per porre fine al commercio illecito dei prodotti del tabacco.

Da molti punti di vista, il commercio illecito dei prodotti del tabacco è una delle principali preoccupazioni a livello mondiale, a livello di salute, di giustizia, economia, amministrazione e corruzione. Il mercato illecito del tabacco può interessare fino a una ogni 10 sigarette consumate a livello mondiale, secondo gli studi, comprese le informazioni fornite dalla comunità doganale globale. La Commissione europea stima che il commercio illecito di sigarette costi all'UE e ai suoi Stati membri oltre 10 miliardi di euro all'anno, in mancati introiti fiscali e doganali. Il commercio illegale non è un problema solo nei paesi ad alto reddito: quasi tutti i paesi del mondo sono oggetto di una qualche forma di traffico illecito. In risposta

alla minaccia rappresentata dal commercio illegale di tabacco, la comunità internazionale ha negoziato e adottato a novembre 2012 il *Protocol to Eliminate Illicit Trade in Tobacco Products*, il primo protocollo per la WHO FCTC per l'eliminazione del commercio illecito dei prodotti del tabacco.

Gli Obiettivi della campagna WNTD 2015 sono:

- sensibilizzare sui danni alla salute causati dal commercio illecito di prodotti del tabacco, in particolare i gruppi giovanili e con basso reddito, a causa della maggiore accessibilità e convenienza di questi prodotti in termini di costi più bassi.

- Mostrare come i programmi di assistenza sanitaria, le politiche di controllo del tabacco, come l'aumento di imposta e prezzi, le avvertenze sanitarie illustrate e altre misure siano minate dal commercio illecito di prodotti del tabacco.

- Dimostrare come l'industria del tabacco sia stata coinvolta nel commercio illecito di prodotti del tabacco.

- Evidenziare come il commercio illecito dei prodotti del tabacco sia un mezzo per accumulare grandi ricchezze per gruppi criminali per finanziare altre

attività organizzate di criminalità, compresi il traffico di farmaci, armi ed esseri umani, così come il terrorismo.

- Promuovere la ratifica, l'adesione e l'utilizzo del protocollo per eliminare il commercio illecito di prodotti del tabacco da tutte le parti della *WHO Framework Convention on Tobacco Control* (WHO FCTC) e la sua rapida entrata in vigore attraverso la partecipazione attiva di tutte le parti interessate.

L'epidemia globale di tabacco uccide quasi 6 milioni di persone ogni anno, di cui più di 600.000 non fumatori che muoiono a causa del fumo passivo. Se non interveniamo, l'epidemia ucciderà ogni anno più di 8 milioni di persone entro il 2030. Più del 80% di queste morti evitabili sarà tra le persone che vivono nei paesi a basso e medio reddito.

Perché il commercio illecito dei prodotti del tabacco è dannoso per la salute e per i tuoi interessi?

I prodotti illeciti del tabacco invogliano i giovani verso la sperimentazione e l'uso di tabacco, perché sono più accessibili. Tali prodotti illeciti inoltre sono fuorvianti per i giovani consumatori di tabacco, poiché non visualizzano avvertenze sanitarie e talvolta coinvol- ➤

► gono addirittura i bambini in attività di vendita illegali.

Il commercio illegale sottrae entrate fiscali al governo, che potrebbero essere altrimenti investite per la fornitura di servizi pubblici e invece sono destinate così alle mani dei criminali.

Il commercio illegale rafforza la corruzione e indebolisce il buon governo.

È stato scoperto che le aziende produttrici eludono i sistemi governativi di controllo del tabacco e cedono al commercio illecito dei prodotti del tabacco.

Il commercio illecito di prodotti del tabacco pone rilevanti preoccupazioni nell'ambito della salute, economia e sicurezza in tutto il mondo. Il mercato illecito è sostenuto da diversi soggetti, che vanno dai piccoli venditori ambulanti a reti criminali organizzate coinvolte in traffico di armi e di esseri umani.

Eliminare il commercio illecito di tabacco ridurrà il consumo nocivo di tabacco, limitando la disponibilità di alternative economiche e non regolamentate e aumentando i prezzi globali del tabacco. Tutto questo ridurrà drasticamen-

te le morti premature dovute all'uso del tabacco e aumenterà le entrate fiscali per i governi. Fermare il commercio illecito di prodotti del tabacco è una priorità per la salute ed è realizzabile. Ma per farlo è necessario un miglioramento dei sistemi di amministrazione fiscale nazionale e sub-nazionali e la collaborazione internazionale, come la ratifica e l'attuazione del protocollo per eliminare il commercio illegale di prodotti del tabacco, un trattato internazionale a pieno titolo, la Framework Convention on Tobacco Control (WHO FCTC).

Pur affermando pubblicamente il suo sostegno per la lotta contro il traffico illecito, l'industria del tabacco adotta, dietro le quinte, un com-

portamento molto diverso. Documenti interni rilasciati a seguito di casi giudiziari dimostrano che l'industria del tabacco ha attivamente promosso il commercio illegale a livello mondiale. Essa lavora anche per bloccare l'attuazione di misure di controllo del tabacco, gli aumenti fiscali e le avvertenze illustrate, dichiarando tendenziosamente che potrebbero aumentare il commercio illegale. ■

www.who.int



MilitaryHealth

Quale bicicletta? Pedalate

Marcello Cellini¹



Nella propria vita si può avere la fortuna, come il sottoscritto, di aver vissuto e di vivere in una città in cui l'abitudine all'uso intensivo della bicicletta viene trasmessa di padre in figlio, nel mio caso, a dire il vero, da mia madre; questa tradizione risulta condizionare, e in bene, tutta la nostra vita sociale, dall'infanzia fino a oggi. Non a caso Ferrara viene chiamata anche "Città delle biciclette". Molti cari ricordi mi sorgono in merito, alcuni dei quali relativi al periodo in cui accompagnavo i miei figli sul cannone alle scuole medie, avendo avuto dalla vita il grandissimo privilegio di poterlo fare. Una volta, sotto una pioggerella sottile, siamo caduti a terra da fermi proprio davanti alla scuola, con studenti e genitori che ci guardavano impietritti, rimanendo incastrati e ridendo a squarciagola come matti, senza riuscire ad alzarci per alcuni minuti; un'altra volta mi sono accorto di aver lasciato mio figlio a scuola senza lo

zaino, visto che avevo raggiunto la mia sede di lavoro con lo stesso sulle spalle; un'altra ancora, mentre tornavamo a casa, abbiamo preso un temporale di tale forza da impedirci sia di tenere asciutto l'abbigliamento più intimo, sia di evitare la conseguente sonora sgridata (è facilmente immaginabile da parte di chi...). Veramente tanti ricordi, mai spiacevoli, che si susseguono nella mente. Quando si inforca una bici si è più predisposti al buonumore e alla comunicazione con gli altri; e poi, oltre ad accompagnare i figli a scuola, si può andare al lavoro, si può fare la spesa, si può viaggiare. Certo è che bisogna vivere nella città giusta e che in ogni caso l'uso della bicicletta non deve mai rappresentare una fonte di pericolo e di stress in mezzo al traffico o all'inquinamento; se così dovesse essere, tanto vale proteggersi dentro un'auto. Abbiamo richiamato ormai più volte in questa rubrica l'indispensabilità della presenza di adeguate infrastrutture, senza le quali non è possibile alcuna considerazione sul merito della promozione dell'attività fisica; va però anche riconosciuto che significativi e importanti interventi sono stati realizzati in proposito negli ultimi anni nel nostro Paese. Sono in corso, malgrado il tempo di crisi, ambiziosi progetti e movimenti (ne cito

solo alcuni) come "A scuola in bici", "Bimbinbici", "Salvaiciclisti", il recupero delle ferrovie dismesse, la realizzazione della "Ciclabile ligure" e della "Via adriatica", la partecipazione italiana al progetto "Eurovelo". Dopo anni di stallo è oggi in atto un vero e proprio boom della bicicletta; ormai da 2 anni il numero dei "cavalli di ferro" venduti ha superato quello delle macchine (1,6 mln vs 1,4); sorgono come funghi nuove gare di ciclismo amatoriale, le "Gran Fondo", le ultramarathon, le randonnée e i relativi partecipanti sono in perenne aumento, superando spesso la domanda la disponibilità degli organizzatori e comportando conseguentemente la necessità di istituire il "numero chiuso". Nelle località delle ascese dolomitiche classiche come il Sellaronda o lo Stelvio sono perfino state istituite delle giornate protette dedicate esclusivamente ai ciclisti per permettere loro di affrontare le salite dei campioni in completa assenza di traffico e di classifica. Nei negozi specializzati e nei punti vendita delle grandi distribuzioni, fino ai supermercati, sono esposte city-bike, touring, pieghevoli, fat-bike, commuter, corsa, mountain-bike (MTB), crono, ibride, trekking, fixie e bici elettriche; i materiali variano dall'acciaio, al carbonio, all'alluminio, al titanio, perfino al ►►

¹ Medico dello Sport, Ferrara



► magnesio; e anche i prezzi variano da poche decine di euro fino a qualche migliaia. Ce n'è davvero per tutti i gusti e per ogni tasca! Se poi si pensa che solo alla partenza di una gran fondo di 10.000 partecipanti sono mediamente schierate biciclette per un valore di circa 3 milioni di euro, si può nel contempo avere anche un'idea delle potenzialità di mercato non solo per le bici, ma anche per quanto concerne scarpette, abbigliamento, accessori, tecnologia.

Rispetto al passato risulta centuplicata la disponibilità in libreria o in rete di itinerari cicloturistici o per MTB, compresi quelli con traccia GPS, e

sono anche sorti nuovi "esperti", guide cicloturistiche certificate disposte ad accompagnarci e ad organizzare viaggi secondo itinerari ormai famosi, come la Vienna-Budapest o la Parigi-Londra, o anche impensabili fino a qualche anno fa (Cina, Laos, Vietnam, Namibia...), insegnandoci come allenarci, come vestirli, che cosa mangiare, dove alloggiare. E diversissime, per non dire infinite, sono le soluzioni tecniche adottate dai diversi ciclisti o viaggiatori, spesso blogger o scrittori, affascinati così tanto dalla loro esperienza da volerla condividere ad ogni costo con gli altri. Esistono perfino canali televisivi dedicati super spon-

sorizzati che programmano 24 ore al giorno di gare, viaggi, rubriche speciali e pubblicità.

Ma qual è la bicicletta migliore? Non ascoltiamo troppo gli altri, compriamoci invece quella che ci piace di più, non discostandoci troppo dalle nostre esigenze estetiche ed economiche; l'importante è che poi la usiamo, non lasciamola arrugginire in garage. Non esistono scuse. Non c'è freddo, caldo o pioggia che tenga. Sono disponibili capi di abbigliamento tecnico che ci permettono di girare con qualunque clima, offrendo infinite soluzioni per tutte le stagioni. Basta provare, è incredibile la gioia che ti può fornire la bicicletta al raggiungimento di qualunque prestazione fornita. È sufficiente aver pedalato per qualche km per sentirsi un eroe! E la cosa si può fare, basti pensare all'esempio di quelle anziane signore che in ogni stagione tornano a casa con le sporte della spesa appese al manubrio.

Speriamo soltanto che, dopo tanta spinta all'uso della bici, non ci venga rubata alla prima occasione! ■

m.cellini@ausl.fe.it



Loc. Prepotto, 20
34011 Duino Aurisina
Trieste
Tel. 040 200156
info@skerk.com



Calcio e cattiveria. Sono i genitori-tifosi i veri portatori del virus

Timothy Dissegna¹



Una domenica mattina come tante, un campo di calcio in provincia come tanti. Le due squadre scendono in campo: in testa, con il pallone in mano, che corre verso il centrocampo c'è un ragazzo che non avrà più di 16 anni: devono passare solo pochi minuti dall'inizio della partita prima che ondate di insulti piovano su di lui, provenienti da uomini e donne sugli spalti che sembrano presi dal demonio, tanto urlano.

È questo il solito scenario che accompagna una normale partita delle squadre giovanili, dai *Giovanissimi* fino agli *Allievi* e spesso per-



fino con gli *Juniors*: gruppi di genitori che iniziano a sputare epiteti vergognosi e osceni contro il giovanissimo direttore di gara, "colpevole" di non aver fischiato una punizione al figlio di uno o non aver concesso il rigore ad un altro. Lo si denigra, lo si prende in giro e, nel giro di poco tempo, anche i dirigenti e i giocatori in campo lo fanno.

Tutto ciò, non serve dirlo, è altamente disumano, oltre

che barbarico. Perché stiamo parlando comunque di partite di calcio tra ragazzini, giocate quasi sempre in campi di periferia e alle prime luci della domenica mattina: in ballo non c'è alcuna Coppa dei Campioni, né Scudetto. Ma il genitore-tifoso è una "razza" che non conosce scuse, attacca appena vede che il suo "bambino" viene attaccato da un avversario, e la sua preda preferita è l'arbitro alle prime armi, ►►

¹ Studente liceale, Udine



**CASA DI CURA
CLINIC CENTER SPA**

Viale Maria Bakunin 171
Parco San Paolo - 80126 Napoli
Tel: 081 7283144
napoli1@pneumonet.it
www.napoli1.pneumonet.it
www.cliniccenter.it

Unità di degenza dotata di 40 posti letto con camere da 2/3 posti.

Day Hospital con 20 posti letto per programmi riabilitativi differenziati.

Ambulatorio specialistico con attività clinica e diagnostica di broncopneumologia ed allergologia respiratoria.

Centro Anti Fumo della Rete Campana AIPO.

Centro per i Disturbi Respiratori durante il Sonno.

► che in quei campionati inizia la propria carriera.

Quando accadono gli episodi orribili dove tifosi si pestano tra di loro prima e dopo le partite di Serie A o, addirittura, i club additano la terna arbitrale incolpandola per aver perso una partita, tutto ciò si riflette nelle categorie minori e si amplifica attraverso le urla spaventose dei genitori. Fino a quando non accade che si passi alle mani e il direttore di gara finisce all'ospedale: succede più spesso di quanto si pensi, e siamo in un Paese "civile".

Quest'incubo, per gli arbitri ma anche per i giocatori stessi che sono costretti a vedere i propri parenti trasformarsi così, sono il vero virus del calcio. È una malattia che devasta tutto il bello

che c'è nel tirare calci a un pallone, facendo tabula rasa tutto attorno e seminando solo odio e rancore negli animi di chi dovrebbe essere andato al campo per vedere una partita di calcio, ma finisce per assistere a una sagra degli insulti gratuiti. Da parte sia di papà, sia di mamme.

La cura per quest'orribile epidemia che non conosce tregua è solo il rispetto: dell'avversario, di se stessi, del direttore di gara. Un grande allenatore, ex tecnico della Sampdoria e da poco scomparso, diceva che "rigore è solo quando l'arbitro fischia": una filosofia che in pratica spegne sul nascere ogni possibile polemica e insulto, perché è quello con il fischietto in campo a prendere le decisioni, non la bagarre del pubblico.

Ma non c'è rispetto se non

parte dai genitori stessi: nella scuola calcio del capitano dell'Udinese, Di Natale, c'è appesa una frase molto significativa: "chi pensa che suo figlio sia il nuovo Maradona è pregato di riprenderselo". Perché il calcio dei ragazzi è quello vero, del gioco perché è gioco, non una corsa senza freni a trofei e titoli. Quello lasciamolo ai campioni professionisti, ai giovani ridiamo la serenità di tirare i calci al pallone. ■

timodissegna@gmail.com



Grand Hotel Astoria.



L'Hotel Astoria, splendido Hotel 4 stelle di Grado in Friuli Venezia Giulia, nasce all'inizio del 1900, quando Grado era ancora meta delle vacanze al mare degli Asburgo e della nobiltà Mitteleuropea e prosegue il suo ruolo ai vertici della qualità e dell'eleganza, dall'ospitalità alla cucina.

Centro Benessere Grand Hotel Astoria

Il Centro di Idroterapie Marine del Grand Hotel Astoria è un Centro Thalassoterapico e fisioterapico a direzione medica, dove vengono praticate cure che si avvalgono dei benefici terapeutici dell'acqua di mare e della fisiochinesiterapia. Affiancato ad esso il rinnovato reparto *Wellness & Beauty*.



Largo San Grisogono, 3 - 34073 - Isola di Grado, Grado (GO)

Tel. +39(0)431.83550 - Fax. +39(0)431.83355 - Tel. Benessere +39(0)431.876375

www.hotelastoria.it - info@hotelastoria.it - benessere@hotelastoria.it

Onestà delle etichette e sapori del territorio

Marisa Cepach¹



A pochi mesi dall'apertura ufficiale dell'Expo siamo diventati tutti esperti in alimentazione. Centinaia di articoli monopolizzano le pagine di quotidiani, riviste specializzate piuttosto che quelle di moda o ancora libri tematici tutti nel magnificare prodotti tipici, etnici o nuove tendenze future per combattere la fame nel mondo. Variazioni sul tema per ogni aspettativa che vanno da come e perché scegliere un prodotto al suo utilizzo migliore dal punto di vista organolettico-sensoriale, con sempre più dovizia di evoluzioni creative al limite, talvolta, dell'assurdo pur di stupire un annoiato consumatore.

Anche se da un punto di vista commerciale la globalizzazione ci ha permesso di conoscere e apprezzare prodotti di nicchia originari di paesi sparsi in ogni angolo del mondo che difficilmente avremmo avuto il modo di scoprire, credo che tornare



in parte alle origini, cioè riappropriarsi del territorio, ci restituirebbe la nostra identità.

Utilizzare con più responsabilità prima quello che viene prodotto a km 0 e in seconda battuta nel territorio italiano, seguendo il ritmo delle stagioni, forse ci farebbe sentire parte di una natura molto spesso calpestata.

Essendo sempre alla ricerca di articoli che in vario modo parlino dell'olio estratto dalle olive a fine maggio sono stata attratta da un titolo *Lo scivolone dell'extravergine* che

troneggiava sulla copertina del secondo numero della rivista "il Test - mensile dei diritti, dei consumi e delle scelte" (già Salvagente).

Una coraggiosa e interessante indagine condotta dalla rivista stessa su 20 bottiglie di olio extravergine di oliva prese dagli scaffali dei supermercati e fatte analizzare dal laboratorio chimico di Roma dell'Agenzia delle Dogane e dei Monopoli e dal Comitato di assaggio. Ne è uscito che 9 bottiglie su 20 dichiaravano in etichetta *Olio Extravergine d'Oлива* senza avere ►►

¹ Esperto assaggiatore, Trieste

► le caratteristiche di “qualità superiore” richieste, semmai avrebbero dovuto riportare *Olio d'Oliva Vergine*. Infatti dalla normativa si evince che un “olio d'oliva vergine” presenta dei difetti seppur lievi.

Allora la riflessione è che preferisco avere sugli scaffali del supermercato una differenziazione commerciale e conseguentemente di costo dove posso scegliere se acquistare un olio con delle caratteristiche sensoriali e chimiche perfette e di qualità quale dovrebbe essere l'*Olio Extravergine di Oliva*, possibilmente italiano, e pagarlo un certo prezzo ma contemporaneamente voglio trovare un “onesto” *Olio d'Oliva Vergine*, ottenuto anch'esso direttamente da una prematura meccanica delle olive e

che presenta alcune piccole imperfezioni ma pagarlo proporzionalmente di meno.

Sarà una mia scelta consapevole cosa voglio comprare e quale utilizzo farne.

Qui però mi ritorna il concetto di acquisto a km 0. Quasi sicuramente nel territorio dove abitiamo ci sono dei probi olivicoltori di nicchia che producono oli dalle caratteristiche di eccellenza estratti da cultivar autotone. Una gita fuori porta, una chiacchierata con il produttore, magari anche un assaggio alla ricerca di memorie olfattive di carciofo, mandorla piuttosto che pomodoro verde o leggermente maturo, erba appena tagliata o frutta esotica e altro ancora, sentori che dovranno ricollegarci necessariamente

al mondo vegetale e raccontare della peculiarità intrinseca del prodotto. Anche al gusto la sensazione dovrà essere equilibrata, con note di amaro e piccante che muteranno in base alle varietà utilizzate, ma in ogni caso la bocca dovrà rimanere pulita e non grassa con dei gradevoli richiami alle memorie olfattive.

Inoltre, lasciando alle spalle i ritmi frenetici del quotidiano troveremo nello sguardo che si perde in un'atmosfera bucolica fatta di lentezza e rispetto del ciclo naturale una dimensione più consona e vicina al nostro essere “animali”. ■

marisa.cepach@yahoo.it



Proteggere vite fragili è la nostra missione.




VitalAire e Medicasa offrono i più completi servizi nelle Cure a Domicilio

- ✧ Assistenza Respiratoria Domiciliare
- ✧ Ossigenoterapia Domiciliare
- ✧ Ventiloterapia Domiciliare
- ✧ Diagnosi e Trattamento dei Disturbi del Sonno
- ✧ Nutrizione Artificiale a Domicilio
- ✧ Assistenza Domiciliare Integrata
- ✧ Ospedalizzazione Domiciliare
- ✧ Telemedicina

Numero Verde 800-863062

VITALAIRE ITALIA S.p.A. - MEDICASA ITALIA S.p.A.
 Centro Direzionale Milanofiori Nord - Edificio U7 - Via del Bosco Rinnovato, 6 - 20090 Assago (MI)
 Tel. 02 4021.1 - Fax 02 4021806
www.vitalaire.it - www.medicasaItalia.it

AIR LIQUIDE Healthcare

Il cibo etico. Incontro con Francesco Pascolini, fra olivi e farmacia

Francesca Salcioli¹



Il Dott. Francesco Pascolini è, in un certo senso, il farmacista che non ti aspetti: parla più volentieri di terra che di medicinali e, pur credendo nel fondamentale ruolo del cibo per la salute, non ama il termine *nutraceutico*, neologismo nato dalla sincrasi di nutrizione e farmaceutico. “Tutto quello che introitiamo nell’organismo paradossalmente lo mette in crisi”, asserisce Pascolini. L’assunzione di cibo innesca una reazione da parte del nostro corpo, spiega, “spe-



cialmente oggi che facciamo benzina col serbatoio pieno”. Si è abbandonata infatti la logica del “mangio per vivere”, per abbracciare invece quella del “vivo per mangiare”. E allora come nutrirsi? Con consapevolezza, con responsabilità, quindi con etica e possibilmente senza quegli -ismi (o -esimi che nascondono -ismi)

che fanno anche del cibo una politica di rigidi integralismi da tavola. All’interno di un’alimentazione etica, siamo chiamati a sposare l’utilizzo di alimenti che semplicemente non facciano male, conclude Pascolini, ed “è qui che nasce il trait d’union fra la passione per l’agricoltura, che mi appartiene atavicamente, e la professione che svolgo”.

Ma chi è Francesco Pascolini? Pascolini è doppiamente figlio d’arte, laureato in Farmacia (come la madre) e con una sensibilità particolare per l’agricoltura (il padre era agronomo).

Presidente di Federfarma Friuli Venezia-Giulia, Pascolini è al contempo produttore di un olio extravergine di oliva di elevatissima qualità, ai piedi delle colline del Cividalese. In definitiva un uomo che guarda alla salute da pun- ►►

¹ Redazione Midia



L'Uomo che **respira** Amore e Bellezza
è il bimbo che viveva nella gioia anche ieri.

Ronald Russel

Aiutaci ad aiutarli ancora!

Dona on line su www.fondazioneeluchetta.org
oppure su Unicredit Banca Spa

paese IT CIN EU 39 CIN IT B ABI 02008 CAB 02230 c.c. 000048893508

FONDAZIONE onlus
LUCHETTA OTA D'ANGELO HROVATIN



► ti di osservazione diversi. A partire dai primi anni '30 la famiglia paterna, sotto la guida del nonno Amedeo Pascolini, aveva qui, nella frazione di Gagliano a Cividale, scommesso su un'agricoltura di innovazione e su colture ad alto reddito, come tabacco e barbatelle. E fu proprio da quella serra che uscì, negli anni '30 e '40, il patrimonio viticolo del Collio friulano e sloveno, facendo dell'attività della famiglia Pascolini un po' il cuore della produzione vinicola del territorio. Dopo diversi passaggi di testimone nella missione agraria, nel 2006 Francesco Pascolini, in accordo con il padre Paolo, decide di convertire il terreno alla coltivazione dell'ulivo, nonostante fosse geograficamente posizionato al limite areale nord per la sua piantumazione (la toponomastica denuncia comunque una tradizione addirittura romana in quest'area, con *Oleis*, frazione di Manzano). L'attenzione nella scelta delle cultivar, sotto la guida preziosa dell'ERSA (Agenzia Regionale per lo Sviluppo Rurale del FVG), volta ad un armonioso equilibrio fra varietà autoctone e



toscane, unitamente alla favorevole natura alluvionale dei terreni sui quali insiste l'impianto, assoggettati a venti di Bora che raggiungono anche i 100 km orari e che preservano le piante dal freddo e dall'umidità, hanno permesso di raggiungere ottimi risultati. Le analisi chimiche e i risultati dei panel di degustazione sul prodotto finale dell'Azienda Amedeo Pascolini (un blend in prevalenza Frantoio, Bianchera, Leccino e Grignano) gli riconoscono una natura di prodotto alimentare salutistico, ricco in

polifenoli e con un profilo olfattivo pieno che si traduce in sentori di amaro/piccante al palato. Un alimento che, appunto, secondo la teoria dell'etica alimentare, non fa male. Anzi, che fa addirittura bene, per la sua azione antiossidante. Non un farmaco quindi ma un prodotto "eticamente sostenibile". Per una scelta morale e al contempo piacevole, orientata verso il benessere dell'organismo. ■

salcioli@midiaonline.it

Villa Pineta
Ospedale Privato Accreditato
convenzionato con l'Università di Modena-Reggio Emilia

Pneumologia
Unità di Terapia Semintensiva
Dipartimento di Riabilitazione
- Riabilitazione Respiratoria
- Riabilitazione Cardiologica
- Riabilitazione Neuromotoria-Ortopedica
- Riabilitazione Metabolico-Nutrizionale

Lungodegenza Medica
Casa Residenza per Anziani
Poliambulatorio Specialistico Accreditato

Via Gaiato 127, 41020 Gaiato, Pavullo nel Frignano (MO)
tel: 0536.42039 info@villapineta.it www.villapineta.it



Assistenza sanitaria, Didattica, Ricerca

Poesia e vini tra i filari

Bolgheri, Carducci e il Sassicaia: appunti di viaggio

Antonella Paradiso¹



*I cipressi che a Bólgheri alti e schietti
Van da San Guido in duplice filar,
Quasi in corsa giganti giovinetti
Mi balzarono incontro e mi guardâr.*

Questi sono i primi versi della famosa ode di Giosuè Carducci *Davanti San Guido* che sin dai tempi della Scuola, con il lungo e struggente dialogo tra il poeta e la natura, hanno alimentato in me la voglia e il desiderio di visitare i luoghi decantati nella poesia.

Molti anni più tardi sui banchi della Scuola dell'Associazione Italiana Sommelier ecco ritornare Bolgheri, questa volta legato al noto *terroir* ed ai famosissimi vini prodotti.

E finalmente si va, 28 e 29 marzo 2015. La giornata è tersa e soleggiata e già dall'Aurelia si intravede il Viale dei Cipressi, strada che si estende da ovest a est nel comune di Castagneto Carducci, nel cuore della Maremma livornese. Un'emozione intensa mi pervade nello svoltare a sinistra e nell'imboccare quella che per qualcuno resta la via più

bella del mondo. La strada è lunga quasi cinque chilometri e collega l'Oratorio di San Guido, che sorge lungo la via Aurelia, allo scenografico centro storico di Bolgheri, dominato dalla mole del castello. Il viale si presenta come un lunghissimo rettilineo, chiuso ed ombreggiato su entrambe le sponde laterali da una fila di fittissimi cipressi secolari, che taglia in due la campagna maremmana, ricchissima in questa zona di viti ed ulivi.

Un quadro completo di questo territorio lo si può avere percorrendo da nord a sud la strada provinciale conosciuta come "Bolgherese". Il primo tratto va dal confine con Bibbona al Viale dei Cipressi, si prosegue quindi fino a Castagneto, in un paesaggio di grande suggestione, incontrando vigneti e nomi prestigiosi dell'enologia italiana. Quindi si va da est a ovest verso

la Vecchia Aurelia percorrendo un immaginario quadrilatero.

Ho già il mio piano, voglio visitare alcune cantine, parlare con i produttori, imparare sul campo... non vale solo per la medicina! Ho scartato le grandi e famose *Maison* perché ricevono su appuntamento, solo per gruppi, troppo care, un po' scontate.

La prima Cantina selezionata è *Terre del Marchesato* dove ci accoglie, gentile e premuroso, il giovane rampollo della famiglia Fuselli. Ci racconta che la loro storia inizia nel 1954 quando Emilio Fuselli, colono marchigiano emigrato in Toscana, acquistò un appezzamento di terreno dal Marchese Incisa della Rocchetta e iniziò impiantando i primi vigneti con una piccola produzione di vino per uso familiare.

Alessandro ci fa visitare la cantina e la vigna, ci fa orien- ➤



¹ Medico Internista, Roma

► tare nel “magico quadrilatero”, ci fa vedere dove sono i famosi vigneti del merlot che dà vita al noto Masseto di Casa Ornellaia, dove si estendono le viti del celebre Sassicaia e su in cima Castiglioncello, la sede originaria della cantina del Sassicaia.

Ci parla del territorio, dell'allevamento delle viti a cordone speronato e dell'orientamento dei filari rigorosamente collinare affinché le piante possano giovare della brezza marina e del microclima del luogo.

Ci accompagna quindi in cantina, piccola ma ben fatta, moderna ed efficiente, pulita e ordinata, ci illustra i vari contenitori in acciaio, ci parla di vinificazione, tecnica, impegno umano; emerge autentico amore e passione.

Ed eccoci alla fine nella grande sala da pranzo e degustazione con il gran bel tavolo costruito utilizzando antiche e significative botti. Mi fa degustare il Vermentino base Emilio Primo e il Papeo, un Vermentino Riserva fermentato per pochi giorni in barrique e affinato in acciaio.



Passiamo quindi ai rossi, il primo è l'Emilio Primo, un blend di Cabernet Sauvignon, Merlot e Syrah poi è il momento del Cabernet Sauvignon Riserva che hanno chiamato Il Tarabuso e infine bevo Il Marchesale, un Syrah Riserva. Non è finita perché ci tiene che io assaggi il Nobile, un Muffato di Vermentino. È un momento magico.

Dopo una passeggiata a Castagneto Carducci dove scorgiamo un panorama incantevole di colline, mare e piantagioni rigogliose, percorriamo la Bolgherese in senso inverso e mi fermo a visitare la cantina di *Giovanni Chiappini*, attratta dal suo pluripremiato DOC Bolgheri Superiore Guado de' Gemoli, un blend di Cabernet sauvignon 80% e Merlot 20%.

Arriviamo nella sua tenuta e lo trovo seduto nel patio, ha una postura rilassata e un aspetto pacato e tranquillo, non sembra avere fretta. Mi presento, gli dico che sono un Sommelier e che vorrei parlare un po' con lui, mi osserva con uno sguardo calmo, colgo un filo di ironia. Cerco di lusingarlo parlando del suo vino premiato ma non sembra che gli interessi un granché. Poi finalmente pare accorgersi di me e mi parla, mi racconta della sua storia, della sua vita, della nuova cantina recentemente terminata, della sua terra. Parliamo anche di soldi, del valore dei suoi terreni, del prezzo eccessivamente alto dei vini delle case blasonate e mi fa vedere i nuovi e bellissimi locali, l'affascinante barriera. Lo stuzzico chiedendogli se cederebbe un po' di terra alla confinante Ornellaia ma lui sorride, le sue figlie hanno preso le redini dell'attività e poi sentenza che si



può vendere un'azienda ma non un podere.

Vuole che io degusti tutti i suoi vini ma sorridendo gli dico che sono delicata e non posso esagerare, gli chiedo solo il suo vino eccellente che non tradisce le mie aspettative. Comprò una bottiglia e andando via penso di avere imparato tantissimo, più che da libri e seminari.

Per cena avevamo già prenotato da Roma due coperti all'*Osteria Enoteca Tenuta San Guido* dove mangio un indimenticabile cinghiale in salmì con cioccolato, prugne e albicocche e, in abbinamento, è d'obbligo un bicchiere di Sassicaia 2012.

Dormiamo a Bibbona in una deliziosa camera in palazzo d'epoca. Il giorno dopo giornata di mare a Castiglioncello, basta vini e cantine, soprattutto se si ha un compagno colto e premuroso ma completamente astemio. La cittadina è piena di vitalità degli anni sessanta e ancora evocativa del celebre film “il sorpasso”, il tempo è splendido e già si avverte il clima vacanziero.

Trascuriamo ore liete e poi via, si ritorna a casa.

A mio marito Fabrizio, compagno di viaggio paziente. ■

antonellaparadiso@tiscali.it

Dobbiamo essere la generazione Fame Zero

Il rapporto FAO sulla denutrizione e sicurezza alimentare nel mondo

Continua a scendere il numero delle persone che soffrono la fame nel mondo, portandosi oggi a 795 milioni, 216 milioni in meno rispetto al biennio 1990-92, ma continuando a interessare comunque una persona su nove. Nonostante la crisi economica e l'incremento demografico globale, la percentuale dei denutriti è scesa dal 18,6% del 1990-92 al 10,9% nel 2014-2016. E sono 72 su 129 i Paesi che sono riusciti a raggiungere il primo degli Obiettivi del Millennio dichiarati dall'Onu nel 1990, ovvero dimezzare entro il 2015 la prevalenza di denutrizione. E 29 i Paesi che hanno raggiunto anche l'obiettivo più ambizioso posto dal Vertice Mondiale sull'Alimentazione del 1996, ovvero dimezzare il numero totale delle persone denutrite entro il 2015.

I dati giungono dal rapporto 2015 State of Food Insecurity in the World (SOFI) redatto dall'Organizzazione per l'Alimentazione e l'Agricoltura delle Nazioni Unite (FAO), dal Fondo Internazionale per lo Sviluppo Agricolo (IFAD) e dal Programma alimentare mondiale (PAM).

“Il quasi raggiungimento degli Obiettivi di Sviluppo del Millennio sulla fame ci dimostra che è possibile eliminare questa piaga nel corso della

nostra esistenza. Dobbiamo essere la generazione Fame Zero. Questo obiettivo dovrebbe essere integrato in tutti gli interventi politici ed essere al centro della nuova agenda per lo sviluppo sostenibile da stabilire quest'anno”, ha dichiarato il Direttore Generale della FAO, José Graziano da Silva. “Il rapporto SOFI rileva progressi nella lotta alla fame ma resta sempre il fatto che ancora 800 milioni circa di persone soffrono la fame e metà delle persone denutrite vive in Paesi a reddito medio dove ci aspettavamo maggiori progressi”, afferma da Silva. “Sono stati fatti progressi ma non si può festeggiare”, commenta il direttore delle politiche e programmi PAM, Stanlake Samkange. Se colossi come Cina ed India hanno mostrato risultati, l'Africa ancora stenta a risollevarsi e nell'area subsahariana il problema si presenta in tutta la sua gravità, con una persona su quattro che soffre la fame. Non solo: “la crescita e il maggior reddito registrati in molti Paesi non vanno di pari passo con la sicurezza alimentare”, aggiunge Stanlake Samkange. “Saranno fondamentali i prossimi dieci anni per uscire dalla fame”, afferma Josefina Stubbs, vicepresidente associato IFAD.

“Uomini, donne e bambini



hanno bisogno ogni giorno di cibo nutriente per avere qualche possibilità di un avvenire libero e prospero”, ha dichiarato la Direttrice Esecutiva del WFP, Ertharin Cousin. “Corpi e menti sani sono fondamentali sia per la crescita individuale che per quella economica, e la crescita deve essere inclusiva per fare della fame una storia del passato”. ■

www.fao.org

Cinque Piatti per Cinque Paesi: le proprietà benefiche di alcune eccellenze alimentari nel mondo

Carlotta Martelli Calvelli¹



Al giorno d'oggi gli alimenti che troviamo sulla nostra tavola provengono da ogni parte del mondo e nonostante questo riescono ad apportare innumerevoli benefici al nostro organismo, anche se fanno parte di culture e diete alimentari completamente diverse dalla nostra.

Lo stesso vale per le eccellenze del nostro Paese, che contribuiscono ad arricchire le cucine estere. Una delle punte di diamante alimentari che concorre ad annoverare l'Italia come il Paese dalle più importanti ricchezze enogastronomiche è sicuramente l'**olio extravergine d'oliva**.

L'olio extravergine d'oliva è alla base della dieta mediterranea. Le sue proprietà sono note in tutto il mondo, tanto da essere utilizzato non solo in campo alimentare, ma anche nella cosmesi.

Gli egizi lo usavano per rendere lucidi ed ammorbidire i capelli, gli atleti greci

lo adoperavano per massaggi e frizioni del corpo.

Chiamato dai fenici "oro liquido", l'olio extravergine d'oliva è ricco di polifenoli, vitamina E e carotenoidi che svolgono un'azione di antinvecchiamento della pelle, contribuendo a contrastare infiammazioni, radicali liberi e stress ossidativo.

Oltre ad essere considerato un prodotto ad alta digeribilità, è un vero e proprio "alimento medicina" in quanto la sua assunzione quotidiana apporta al nostro organismo molteplici benefici, uno su tutti la prevenzione di formazione di tumori, in particolar modo di tumori al seno.

È stato provato, inoltre, che aiuta il benessere del fegato, riduce le malattie cardiovascolari e regola la giusta funzionalità gastro-intestinale. È inoltre un ottimo alleato per regolare la pressione arteriosa e combattere i problemi di stitichezza.

Curiosità: la sensazione di "pizzichio" alla gola che si avverte gustando l'olio extravergine di oliva, specialmente se olio Nuovo, è sintomo della presenza di una sostanza antinfiammatoria chiamata oleocantale. Secondo una recente ricerca, questa sostanza ha gli stessi effetti dell'ibuprofene.

Un altro alimento che fa parte ormai della nostra dieta quotidiana è il **riso**. La sua prima comparsa si pensa abbia avuto luogo nel VI millennio a.C. in Cina, Paese che ancora oggi ne è il maggior produttore. Costituisce la pietanza principale di metà della popolazione mondiale e viene coltivato in quasi tutti i paesi del mondo.

Dissetante e ad alta digeribilità, è utile per contrastare il gonfiore intestinale. Ricco di potassio e povero di sodio è adatto a chi soffre di pressione alta.

La sua azione ipotensiva ►►

¹ Travel & Lifestyle blogger, Firenze

► lo pone come ottimo alleato contro le malattie cardiovascolari.

Ciò che stupisce di questo alimento sono le diverse caratteristiche che variano a seconda del tipo di riso. Il riso integrale ed il riso rosso, ad esempio, si differenziano proprio per apportare specifici vantaggi al nostro organismo.

Il riso integrale risulta avere maggiori proprietà benefiche rispetto al comune riso bianco. Questo è dovuto al differente tipo di lavorazione del chicco che permette di mantenere inalterate molte delle sostanze nutritive. Il riso integrale infatti è una fonte di manganese, minerale fondamentale per la produzione di energia e per le sue proprietà antiossidanti.

Essendo ricco di fibre e crusca, utili per il corretto funzionamento dell'intestino, aiuta anche a prevenire il cancro al colon. Costituisce, inoltre, un valido aiuto per tenere sotto controllo la pressione del sangue, il colesterolo e la glicemia.

Il riso rosso, invece, è ottenuto dalla fermentazione del comune riso da cucina ad opera di un particolare lievito, chiamato *Monascus Purpureus*. È proprio questo lievito a donare al riso le proprietà benefiche caratteristiche.

In Cina il riso rosso era già conosciuto nell'800 a.C. e veniva utilizzato sia in campo alimentare che medico. In Occidente è noto soprattutto per le sue proprietà di abbassamento del colesterolo

e dei trigliceridi nel sangue. In virtù di queste caratteristiche viene infatti venduto sotto forma di integratore.

Tra i frutti esotici più apprezzati l'**ananas** presenza sulle nostre tavole da ormai moltissimi anni. Originario del Sud America, si narra che fu Cristoforo Colombo a portarlo in Europa. Oggi il maggior produttore di ananas è la Costa Rica, in quanto la sua coltivazione è favorita da climi tropicali.

Conosciuto principalmente per le sue proprietà antiossidanti, è noto per essere il frutto "brucia-grassi" per eccellenza, in quanto contiene un enzima proteolitico, la bromelina, capace di scindere le proteine ed i grassi a lunga catena. Grazie alla bromelina, presente soprattutto nel gambo, le proteine vengono "frammentate" nel nostro stomaco, favorendo così una corretta digestione. Questo enzima ha, inoltre, un forte potere diuretico che pone l'ananas anche come valido alleato contro la cellulite.

Caratterizzato dal gusto dolce e dissetante, l'ananas è noto anche per essere ric-

co di Vitamina C e si pone, insieme agli agrumi, come il frutto tipico per combattere malesseri come la tosse o il raffreddore.

L'insieme della vitamina C, del betacarotene e del manganese, in unione con le sostanze antiossidanti, aiutano a mantenere la pelle luminosa ed elastica rallentando così la formazione delle rughe.

Rimanendo in America Latina troviamo uno dei condimenti più amati di tutto il mondo: il **peperoncino**, il cui nome scientifico è *Capsicum*.

Secondo alcuni, il nome "Capsicum" deriva dalla parola latina "capsa", ovvero scatola, e deve il suo nome alla forma del frutto (una bacca) che ricorda proprio una scatola contenente i semi.

Secondo altri, invece, l'origine deriva dal nome greco "kapto", che significa mordere, con evidente riferimento al piccante che "morde" la lingua.

Originario del Messico, ancora oggi primo produttore nel mondo, questa pianta ha, a dispetto di tante cre- ►►

edizioni la meridiana

*Libri per genitori, insegnanti,
educatori e operatori sanitari.*

Formazione, pace, cultura.

via Sergio Fontana, 10/C - 70056 Molfetta (BA)
tel. 080/3491945 • www.lameridiana.it • info@lameridiana.it

► denze, molteplici proprietà benefiche.

Si configura come un vero e proprio antiossidante dalle funzioni terapeutiche, dimagranti e nutritive. Essendo un ottimo vasodilatatore favorisce la circolazione sanguigna e protegge il sistema cardiovascolare.

È ricco di acidi grassi insaturi e questo determina il rafforzamento dei vasi sanguigni, mantenendo elastici i capillari e migliorando l'ossigenazione del sangue. Si pensa che, per questo motivo, abbia anche poteri afrodisiaci. Il peperoncino è inoltre ricco di vitamina C comportando molti effetti benefici per curare malattie quali il raffreddore, la sinusite e la bronchite.

Un altro prodotto avvolto da molte credenze popolari è il **caffè**. C'è chi dice che i suoi benefici siano maggiori degli effetti negativi e chi il contrario. Come accade spesso la verità sta nel mezzo.

I benefici del caffè sono molti, ma se assunto in determinate condizioni e in quantità spropositate (la quantità giornaliera consigliata è di tre tazzine) può produrre effetti negativi sul nostro organismo. Ad alte dosi, ad esempio, può provocare bruciori e acidità di stomaco (specie se a digiuno), tachicardia, ipertensione e infine insonnia e tremori. Il maggior produttore di caffè è il Brasile che con una produzione mondiale di oltre tre miliardi di chili è soprannominato "il gigante del caffè". Se assunta nella quantità

consigliata questa bevanda non può fare che bene. Sono infatti molte le ricerche che dimostrano gli effetti benefici del suo principale composto attivo: la caffeina. Bere caffè prima di iniziare la giornata o la propria attività lavorativa aiuta ad avere una migliore performance. Questo perché il caffè rilascia endorfine nell'organismo in pochi minuti, consentendo al corpo di essere più attivo e di buon umore.

Secondo uno studio della Seoul National University anche solo sentire l'aroma del caffè riduce lo stress.

Essendo una bevanda ricca di antiossidanti naturali contrasta i danni sull'organismo provocati dai radicali liberi, come ad esempio lo sviluppo di tumori.

In seguito a diversi studi, si è potuto appurare che le persone che assumono caffè abitualmente sviluppano una maggiore protezione nei confronti di varie patologie come il morbo di Parkinson, il diabete di tipo 2 (ovviamente se assunto senza zucchero!) e il declino cerebrale dovuto all'età avanzata. Da ultimo il caffè fa bene al fegato, riducendo il rischio di cancro al fegato del 40% e di cirrosi fino all'80%. Viva il caffè dunque! ■

carlotta.martellicalvelli

@hotmail.com

unapennainviaggio.blogspot.it

Una mela al giorno toglie il medico di turno. Una ricerca conferma: più frutta, meno farmaci



Michael Beniley

Spesso le nonne hanno ragione, almeno per i proverbi: davvero una mela al giorno toglie il medico di turno. Uno studio dell'University of Michigan dimostra che il consumo quotidiano del frutto permette di ridurre, se non proprio le visite mediche, perlomeno le prescrizioni di farmaci.

La ricerca ha studiato un campione di 8.399 persone, mettendo a confronto la salute di quanti consumano quotidianamente almeno una mela, 753 persone, ovvero il 9% dei partecipanti, con i restanti 7.646 (91% sul totale). I risultati testimoniano che un consumo quotidiano di mele è correlato a una maggiore salute generale e minore incidenza di patologie anche gravi e cardiovascolari. In particolare i consumatori di mele registrano un minore uso di farmaci.

La ricerca è stata pubblicata in maggio sulla rivista *Jama Internal Medicine*. ■

NutBioDay 2015

Carmen Madio*



Anche quest'anno nelle piazze italiane i biologi nutrizionisti hanno messo a disposizione di tutti le proprie competenze.

Conoscenza della figura professionale e di una corretta alimentazione sono stati i cardini di queste due giornate, 23 e 24 maggio.

Il concetto di nutrizione è parte integrante del concetto di biologia. Senza il nutrimento nessuna specie vivente della terra avrebbe avuto la possibilità di arrivare fino ai giorni nostri. Pur tuttavia, le abitudini alimentari sono notevolmente cambiate nella storia dell'uomo. I nostri antenati della preistoria erano nomadi, raccoglitori-cacciatori, mangiavano carne, pesce, miele, cereali selvatici, legumi, frutta e l'unico latte era quello materno. Il passaggio storico dal mesolitico al neolitico è rappresentato dal passaggio verso una vita

sedentaria da agricoltori-allevatori che garantiva cibo per popolazioni via via sempre più numerose. Se da un lato abbiamo assistito ad un miglioramento della qualità e dell'aspettativa di vita dall'altro stiamo assistendo ad una modifica dell'ambiente nonché della salute umana. Oggi l'uomo dell'antropocene, l'uomo moderno, vive in un ambiente che lui stesso e le sue attività hanno modificato. L'alimentazione non è stata esente. La rivoluzione agricola prima e la rivoluzione industriale poi hanno permesso un approvvigionamento più facile, comodo. Abbondante. I cereali sono coltivati, mangiamo latte (anche da adulti) e suoi derivati, cuciniamo gli alimenti, alleviamo gli animali di cui consumiamo la carne, inquiniamo gli alimenti, alteriamo i metabolismi del corpo umano.

E oggi c'è bisogno di riportare la gente del nostro paese mondo ad una dimensione più naturale. L'eccesso di proteine ha favorito e favorisce lo sviluppo di malattie come il cancro; l'eccesso di zuccheri è causa di sovrappeso, obesità, diabete; l'eccesso di grassi saturi, dell'industria alimentare, altera il metabolismo dei grassi. L'inquina-

mento ambientale, il fumo di sigaretta, l'alcol ed una vita più comoda, meno attiva, completano il quadro.

Assistiamo così ad un aumento esponenziale di diabete, malattie cardiovascolari, malattie respiratorie, neurodegenerative, ipertensione. Questo ci dice come gli errori alimentari reiterati nel tempo causino un'alterazione dell'equilibrio fisiologico e dello stato nutrizionale.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, dal 1980 a oggi l'obesità è più che raddoppiata, nel 2014 erano 1,9 miliardi gli adulti in sovrappeso e 600 milioni erano obesi mentre nel 2013 erano circa 2 milioni i bambini sotto i 5 anni di età in sovrappeso/obesi.

Ma la stessa WHO dice: sovrappeso e obesità si possono prevenire. Prevenire si può con l'Educazione Alimentare diretta ai genitori, ai bambini, nelle scuole, a casa, al lavoro, nelle piazze.

Nelle due giornate di cui sono stata protagonista insieme ad altri colleghi siamo riusciti a portare, a casa di tutte le persone, poche ma fondamentali regole per mangiare in salute. ■

carmen.madio@gmail.com

* *Biologo, specialista in Scienza dell'Alimentazione, Milano*

A.S.I.A.

La medicina incontra il pianeta cibo

Nasce A.S.I.A., Associazione Scientifica Italiana Alimentazione, la prima associazione scientifica che promuove l'alleanza strategica e operativa tra scienza medico-biologica e il "pianeta cibo", non solo per valorizzarne gli aspetti nutrizionistici e terapeutici ma anche per scandagliare le forme produttive e distributive, senza dimenticare l'arte culinaria sia domestica che professionale.



Nell'anno dell'EXPO di Milano, dal tema "Nutrire il Pianeta", A.S.I.A. nasce nella città lombarda per radunare al suo interno esperti di alto livello nel campo della medicina, della biologia, dell'agronomia, della scienza dell'alimentazione, della comunicazione, produttori e professionisti della gastronomia di alto profilo culturale. Non solo ricerca, ma anche cultura del cibo, quello sano e buono, che A.S.I.A. si propone di diffondere attraverso eventi culturali e scientifici, comunicati, pubblicazioni, bollettini, sostenendo al contempo la ricerca nel campo

agroalimentare di sistemi di allevamento, coltivazione e produzione che siano a favore della salute umana.

Fra le diverse e gravi problematiche di natura economica, culturale e politica di portata mondiale, certamente capire come nutrire 7 miliardi di persone resta un problema prioritario. E l'importanza del cibo trascende addirittura la sopravvivenza, poiché esso è primaria fonte di piacere materiale e spirituale. Eppure, fra campagne di sensibilizzazione sulla fame del mondo e OGM, fra anoressia e obesità, fra bio e reality di chef, nel mondo occidentale regna la cibo-confusione. Eppure non mancano segnali di speranza, fra cui il Progetto Genoma Umano, che ha permesso di iniziare a capire i meccanismi biologici che portano alle variazioni genetiche anche in conseguenza dell'alimentazione. Tanto da cominciare a parlare di nutrigenomica.

A.S.I.A. ripropone il mondo della medicina come fondamentale interlocutore per un cibo del benessere, tuttavia in dialogo sinergico con i maggiori protagonisti dei settori della nutrizione, sia sul versante scientifico che produttivo e commerciale. Ne nasce un progetto di approfondimento, divulgazione e informazione attraverso diversi

ASSOCIAZIONE SCIENTIFICA ITALIANA ALIMENTAZIONE

Via Raffaele de Grada 9
20125 Milano

cod. fiscale: 97704060157

www.associazioneeasia.org
segreteria@associazioneeasia.org

Iscrizioni ad ASIA:
www.associazioneeasia.org/iscrizione--sign-in-.html

QUOTA ASSOCIATIVA: € 25,00 intrasmissibile. Da versare a mezzo bonifico bancario a Banca Prossima (gruppo Intesa San Paolo), filiale di largo Belotti - Milano.

IBAN: IT51E0335901600100000134754
Indicare causale del versamento (quota associativa per l'anno....) completa di nome e cognome del socio. Inviare copia del versamento e del modulo di iscrizione debitamente compilato e firmato via mail a: segreteria@associazioneeasia.org

media e canali, che coinvolge il mondo della scuola, principale incubatrice, insieme alla famiglia, di cultura e stili di vita. E soprattutto un progetto di alleanza fra i produttori e la nutrimedicina, alla ricerca di un cibo buono per la salute del corpo e della psiche, per l'uomo e per l'ambiente. Un cibo di qualità, ma non d'élite. Un cibo buono per la vita. ■

www.associazioneeasia.org

Ciboturismo. Viaggi nel sapore

Dall'8 al 14 agosto 2015 l'Altopiano Maggiore d'Abruzzo delle Cinquemiglia presenta CiboTurismo, la Fiera Vacanza dei Prodotti e delle Tecnologie di produzione della filiera Latte-tiero-Casearia e Zootecnica. L'antico borgo di Rivisondoli che domina l'altopiano si racconterà al pubblico in una lunga 7 giorni, con un grande Open Air lungo le vie, i prati, nel salone e nelle piazze più suggestive del centro storico, in una piacevole immersione nei sapori e profumi. 4 i settori merceologici principali di CiboTurismo più uno speciale Fuori EXPO:

Prodotti Tipici, con i formaggi, i salumi, la pasta, i vini e l'olio, la frutta e la verdura, le conserve e le confetture e le molte specialità enogastronomiche;

Tecnologie Alimentari, con le soluzioni tecnologiche per tutte le fasi di produzione, lavorazione e trasformazione dei prodotti alimentari: selezione, conservazione, lavorazione, confezionamento, imballaggio, distri-



Michael Streif

buzione e trasporto;

FierAgricola Zootecnica, con le macchine e le attrezzature per l'agricoltura e la zootecnia: trattrici, componentistica, macchine e attrezzature per la lavorazione del terreno, la semina, l'irrigazione, la fertilizzazione, i trattamenti e la raccolta;

Turismo Montano, sostenibile e responsabile, green road, itinerari naturalistici, masserie didattiche, escursioni e laboratori per famiglie, riscoperta delle foreste, offerta di alloggi in strutture dove poter vivere l'autenticità dei luoghi ed assaporare la cucina tipica a base di cibi freschi e genuini, agriturismo, b&b, dimore storiche, ostelli,

rifugi, campeggi, guide turistiche, cicloguide, esperti del territorio.

Fuori EXPO' Clima Calor, completamente dedicato alle ultime innovazioni per l'edilizia abitativa in montagna: stufe, caminetti, caldaie, isolamento termico, case prefabbricate, infissi e serramenti, porte e finestre, parquet. ■

www.ciboturismo.it



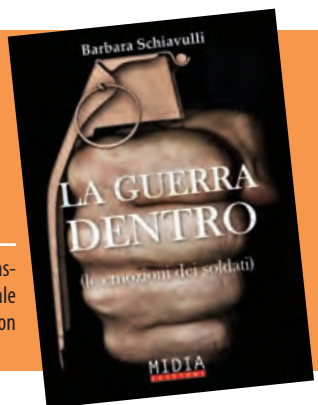
Barbara Schiavulli LA GUERRA DENTRO

Prezzo 12 Euro, 144 pagine

MIDIA Edizioni - www.midiaonline.it

Dieci nomi, dieci storie, dieci ruoli difficili. Dal generale al ferito, dal cecchino al pilota, dal medico al sommergibilista. Soldati in missione raccontano le loro emozioni: la

vita, la morte, la paura, fanno i conti col passato per riappropriarsi di una vita normale quando tornano a casa. Perché la guerra non fa sconti a nessuno.



Food Film Fest

A Bergamo torna il Festival Cinematografico dedicato al mondo del Food

Nell'anno di EXPO torna a Bergamo Food Film Fest, il Festival Internazionale di Cinema e Cibo promosso dall'Associazione Montagna Italia e dalla Camera di Commercio di Bergamo.

L'evento, alla sua seconda edizione, vuole diffondere una cultura dell'alimentazione consapevole attraverso un concorso cinematografico internazionale che raccoglie film da tutto il mondo legati al tema del gusto, dell'arte culinaria, della corretta nutrizione e della produzione di cibo, della biodiversità e della memoria gastronomica come patrimonio collettivo da preservare.

“Con il Food Film Fest - spiega Emanuele Prati, Segretario Generale della Camera di Commercio di Bergamo - vorremmo prima di tutto contribuire a creare consapevolezza sulle problematiche connesse all'alimentazione ma, allo stesso tempo, che il Festival potesse costituire strumento di attrattività attraverso il quale far conoscere una splendida città e un'offerta enogastronomica unica”.

La kermesse si svolgerà dal 15 al 20 settembre a Bergamo: interesserà nello specifico il Centro piacentiniano, ovvero Piazza Dante, il Quadriportico del Sentierone, la DOMUS Bergamo, il Palazzo dei Contratti e delle Manifestazioni e il cortile della Camera di Com-

mercio di Bergamo.

Il concorso cinematografico, anima del festival, raccoglie fiction, documentari e film d'animazione da tutto il mondo. I film selezionati che concorreranno al primo premio, verranno proiettati al Quadriportico del Sentierone durante le serate del festival, con ingresso libero per il pubblico, accompagnati da alcuni film della grande distribuzione che hanno tessuto le loro trame parlandoci del food in ogni sua sfaccettatura.

Food Film Fest organizza in contemporanea un concorso fotografico sempre dedicato al food. Possono partecipare al concorso scatti aventi come soggetto il cibo e l'alimentazione in tutte le declinazioni. Il concorso è aperto ad ogni tipologia di scatti fotografici. Le fotografie finaliste andranno a comporre un contributo video ad apertura delle serate e concorreranno per il primo premio assegnato in occasione della Cerimonia di Premiazione.

Oltre al concorso cinematografico e fotografico, Food Film Fest si arricchisce di una serie di eventi collaterali nei luoghi che si affacciano su Piazza Dante, denominata per l'occasione Piazza dei Sapori con importanti sinergie dal mondo del Food. “Il Festival - spiega Claudia Sartirani, Direttore esecutivo dell'Associazione Montagna Italia - ambisce



ad essere un evento apprezzato e partecipato dai cittadini. Per questo motivo, e perché il suo pubblico possa trarre beneficio dalla circolazione delle risorse intellettuali, ha aperto le porte a partnership con altre realtà, così da dar vita ad un percorso culturale condiviso con il territorio”.

E così, in collaborazione con Slow Food, Coldiretti, il progetto Forme, Parco dei Colli di Bergamo e molte altre realtà, verranno proposti al pubblico degustazioni di prodotti locali, incontri con personaggi illustri del mondo del food, Laboratori del Gusto e tante altre iniziative per degustare film e food e vivere esperienze uniche nell'anno di EXPO. ■

www.montagnaitalia.com



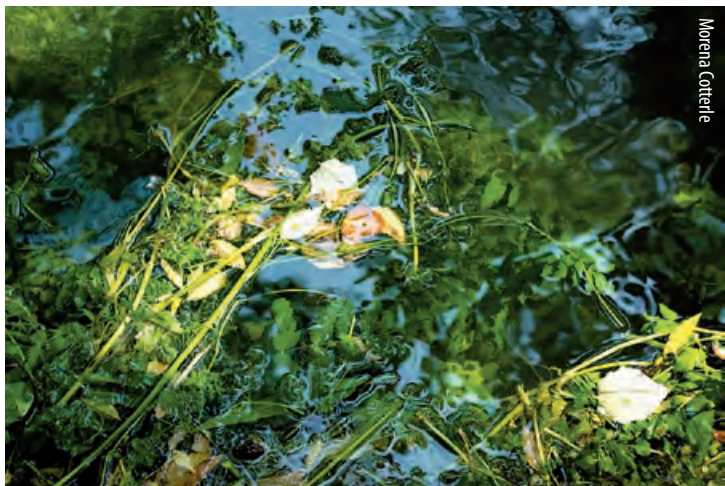
La fotografia terapeutica

Morena Cotterle¹



Siamo abituati a pensare che la fotografia sia la rappresentazione della realtà, ma se riflettiamo attentamente ci rendiamo conto che non può essere così. Una fotografia è il risultato di scelte specifiche e consapevoli compiute dall'autore: lo stile, la composizione, il messaggio che vuole trasmettere; ma esistono anche influenze inconscie come lo stato d'animo dell'autore stesso nel momento in cui scatta la foto, il suo legame o rapporto con il soggetto. Lo stesso vale per l'osservatore che non può porsi davanti ad una fotografia in modo oggettivo, ma la sua lettura dell'immagine è filtrata dal background culturale, dalle esperienze di vita e anche in questo caso dallo stato emotivo del momento.

La fotografia è dunque la rappresentazione della nostra personale realtà, di come vediamo il mondo attraverso i nostri occhi con tutti i no-



Morena Cotterle

stri filtri. La naturale considerazione che viene da fare, a conseguenza di questo pensiero, è che la fotografia, qualsiasi fotografia, si può considerare come uno "specchio" di chi la realizza, ma anche di chi la osserva. Tutte le immagini che scattiamo, che conserviamo e su cui ci soffermiamo a riflettere, raccontano qualcosa di noi, di quello che siamo stati, di quello che siamo oggi e di ciò che vorremmo o potremmo essere in futuro. Una fotografia ha il potere di svelare il mondo interiore di ciascuno di noi, le nostre emozioni più segrete, il lato di noi più intimo. Attraverso una comunicazione che va molto al di là di quella verbale, può aiutarci ad aprire nuovi sentieri dentro noi stessi e farci pren-

dere consapevolezza di ciò che ancora non conosciamo. Questo strumento può divenire ancora più potente se ad aiutarci nel nostro percorso abbiamo un terapeuta, un arte-terapeuta, un counselor o un art-counselor.

Laddove esprimersi attraverso il linguaggio verbale diventa difficile e limitante, la fotografia ci libera nella comunicazione e nell'espressione di noi stessi e ci permette, attraverso le immagini, di far emergere ciò che non riuscivamo ad esprimere a parole. La fotografia può aiutarci a migliorare l'immagine che abbiamo di noi stessi e della nostra vita. ■

www.morenacotterle.it
www.istantibianchi.com
morena@istantibianchi.com

¹ Fotografa professionista, Trieste

Visioni al femminile.

La prospettiva del sollievo nella fotografia

Premiazione del 3° Concorso Fotografico Internazionale Fondazione Zoé

Family di Angelica Trinco, si è aggiudicata la terza edizione del Concorso Fotografico Internazionale Fondazione Zoé. Lo scatto, che raffigura due ragazze di schiena che si danno la mano e, quasi sospese nel tempo, guardano un paesaggio montano, è stato premiato sabato 27 giugno alle 18 nella sede della Fondazione Zoé a Vicenza assieme agli altri classificati tra i quali l'austriaco Josef Hinterleitner (secondo), l'italiano Leonardo Parpagnoli (terzo) e il greco George Digalakis, quale migliore autore.

“Per l'ampio respiro di questa fotografia e la forte capacità di attrarre chi la guarda. Un'immagine che ci parla di condivisione, di speranza, dalla quale si riceve la piacevole sensazione di “sollievo” nell'affrontare il futuro. Futuro che si percepisce positivo, grazie anche alla potente presenza del paesaggio”, questa la mo-

tivazione che ha convinto la giuria a premiare l'opera della ventitreenne fotografa trentina, tra le oltre 3200 immagini partecipanti.

Organizzato da Fondazione Zoé e Fotoclub Il Punto Focale BFI, in collaborazione con il Circolo Fotografico Vicenza, il concorso ha registrato 949 autori. Un mosaico di immagini provenienti da ben 64 Paesi del mondo, chiamati a confrontarsi sul tema unico del SOLLIEVO-RELIEF.

In occasione della cerimonia di premiazione, Zoé ha proposto una conferenza sul tema “Visioni al femminile. La prospettiva del sollievo nella fotografia”, in cui Angelica Trinco e la Presidente di giuria Antonella Monzoni, moderate dalla giornalista Cinzia Zuccon, dialogheranno sul rapporto tra immagini e femminilità. ■

www.fondazionezoe.it

Fondazione



Zambon Open Education

Fondazione Zoé (Zambon Open Education) nasce nel 2008 per volontà della famiglia Zambon - dell'omonimo gruppo chimico-farmaceutico - per occuparsi dei temi legati alla comunicazione della salute. La salute delle persone e il valore della conoscenza sono stati fin dall'inizio elementi costitutivi della filosofia d'impresa che Fondazione Zoé ha ereditato dall'esperienza del gruppo Zambon, traducendola in un impegno costante - in primis nei territori in cui opera, ma non solo - volto a formare e sensibilizzare le persone nei confronti di un nuovo concetto di salute, sempre più attento alla sfera della comunicazione, dell'informazione, della relazione. Il cuore di Zoé - la O di Open - rappresenta questa tensione verso lo sviluppo e il progresso: Open verso il futuro delle nuove scoperte scientifiche e tecnologiche, Open verso interlocutori provenienti da culture e professioni diverse, Open, infine, verso un modo di applicare la cultura del mondo delle imprese a una Fondazione. Lo scopo di tutte le attività e iniziative cui la Fondazione ha dato vita in questi anni - dalla rassegna autunnale “Vivere sani, Vivere bene” all'iniziativa editoriale “La Comunicazione della Salute. Un manuale”, ai numerosi convegni e seminari organizzati ogni anno - è quindi la promozione di una cultura della salute basata sulla conoscenza, ma anche sulla condivisione del sapere e delle esperienze.

www.fondazionezoe.it





Calendario pollinico delle principali famiglie allergeniche*

Elaborazione grafica dei dati preparata e fornita dalla Rete Italiana di Monitoraggio in Aerobiologia (R.I.M.A.[®]) dell'Associazione Italiana di Aerobiologia (A.I.A.).

www.ilpolline.it
App: POLLINITALIA

Il calendario è elaborato su base decennale e fornisce i livelli di concentrazione del polline, non i livelli di rischio di allergia. Sono previste quattro classi di concentrazione:
assente=bianco
bassa=giallo
media=arancione
alta=rosso.

* A cura del Comitato di Rete dell'Associazione Italiana di Aerobiologia.
www.ilpolline.it
info@ilpolline.it

ALPI E PREALPI	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
BETULACEAE	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
CORYLACEAE												
CUPRESSACEAE												
GRAMINEAE												
OLEACEAE												
URTICACEAE												

PIANURA PADANA	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
BETULACEAE	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
COMPOSITAE Ambrosia												
CORYLACEAE												
CUPRESSACEAE												
GRAMINEAE												
OLEACEAE												
URTICACEAE												

SUD TIRRENO	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
BETULACEAE	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
CORYLACEAE												
CUPRESSACEAE												
GRAMINEAE												
OLEACEAE												
URTICACEAE												

SUD ADRIATICO	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
BETULACEAE	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
CORYLACEAE												
CUPRESSACEAE												
GRAMINEAE												
OLEACEAE												
URTICACEAE												

SICILIA	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
BETULACEAE	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
CORYLACEAE												
CUPRESSACEAE												
GRAMINEAE												
OLEACEAE												
URTICACEAE												

SARDEGNA	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
BETULACEAE	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
CORYLACEAE												
CUPRESSACEAE												
GRAMINEAE												
OLEACEAE												
URTICACEAE												

NORD ADRIATICO	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
BETULACEAE	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
CORYLACEAE												
CUPRESSACEAE												
GRAMINEAE												
OLEACEAE												
URTICACEAE												

NORD TIRRENO	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
BETULACEAE	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
CORYLACEAE												
CUPRESSACEAE												
GRAMINEAE												
OLEACEAE												
URTICACEAE												

CENTRO ADRIATICO	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
BETULACEAE	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
CORYLACEAE												
CUPRESSACEAE												
GRAMINEAE												
OLEACEAE												
URTICACEAE												

CENTRO TIRRENO	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
BETULACEAE	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
CORYLACEAE												
CUPRESSACEAE												
GRAMINEAE												
OLEACEAE												
URTICACEAE												

Betulaceae	0-1	1-10	>10-30	>30
Compositae Ambrosia	0-1	1-5	>5-25	>25
Corylaceae	0-1	1-10	>10-30	>30
Cupressaceae	0-1	1-30	>30-50	>50
Gramineae	0-1	1-10	>10-30	>30
Oleaceae	0-1	1-5	>5-25	>25
Urticaceae	0-1	1-20	>20-70	>70



**Da oggi la fisioterapia respiratoria
ha un nuovo alleato: Flaem ProLine®.
Solo per professionisti.**



Vibroflow®

Unico dispositivo polifunzionale che garantisce una rimozione rapida ed efficace delle secrezioni; combina due efficaci tecnologie in ambito di disostruzione bronchiale, le vibrazioni e un sistema PEP, alla funzione di nebulizzazione.

(Sviluppato in collaborazione con LINDE)

NeoSpire®

Dispositivo professionale studiato per la rimozione delle secrezioni tracheobronchiali in modo fisiologico: funziona senza stimolare la tosse, senza irritare le vie aeree del paziente e senza richiederne la collaborazione.

AspiraGo³⁰®

Aspiratore chirurgico professionale con grande potenza di aspirazione: 30lt/min. Grande autonomia: batteria al Litio e massima praticità: solo 2,5 kg di peso. Grande versatilità: applicazione modulare di un vaso aggiuntivo.

AirPro3000Plus®

Dispositivo aerosol pneumatico professionale elevata potenza compressore: 3,5 Bar granulo metrica certificata TÜV. Filtraggio aria professionale, flusso all'ugello regolabile per una personalizzazione della terapia.

FLAEM NUOVA S.p.A

25015 S. Martino d/Battaglia, BS (ITALY)
Phone (+39) 030 9910168

CONTATTI

Luigi Carani
Sales & Marketing Mgr. Medical Product Group
luigi.carani@flaemnuova.it
www.fluem.it



Lettera di un medico contemporaneo al paziente/parente/utente

Quando dici “i medici non hanno mai tempo”, vorrei tu potessi vedere il mio lavoro senza sosta, di giorno come di notte, scandito da ritmi che non scelgo o vivere quanto veloce scorre il tempo quando la posta in gioco è la vita.

Quando dici “i medici non hanno capito niente”, vorrei tu potessi contare le mie ore spese alla ricerca della causa del tuo star male, in ospedale o a casa, tra gli amici o in famiglia.

Quando dici “i medici non hanno umanità”, vorrei tu potessi leggere la tristezza nel mio cuore, nascosto dietro il camice, quando la tua malattia è grave e senza via d'uscita o provare il mio senso di sconfitta quando non migliori.

Perché mi prendo cura di te, più di quanto tu possa pensare. In silenzio. Dietro le quinte. E nonostante i tuoi giudizi ingiusti.

Perciò, invece di dire “i medici non hanno tempo”, prova a pensare che ci potrebbe essere qualcuno, in quel momento, più grave di te.

Invece di dire “i medici non hanno capito niente”, prova a pensare che la medicina si basa su probabilità e non su certezze.

Invece di dire “i medici non hanno umanità”, prova a non confondere l'umanità con la compassione.

Micaela La Regina¹

¹ Medico internista, La Spezia
micaela.laregina@asl5.liguria.it



Enzo E. Mari

**MIDIA
ARTE**
CONTEMPORANEA

MIDIA srl
Via C. Beccaria, 3
34133 Trieste
tel. +39 040 3720456
midia@midiaonline.it



Mario Bessarione



Paolo Cervi Kervischer

DOMANDA

Quando arriva l'estate con il caldo mi sento stanca e non ho energie: posso fare qualcosa?

RISPOSTA

Nella maggior parte dei casi si tratta dei normali sintomi che si avvertono con l'arrivo dei primi caldi, il cambio di stagione e magari un po' di afa. Sono per lo più riconducibili, soprattutto nelle donne giovani, a una diminuzione della pressione arteriosa. Talvolta con la profusa sudorazione possono anche manifestarsi perdite di sali minerali come potassio e sodio in modo eccessivo, e tutto ciò fa sentire stanchi, deboli e senza voglia di fare nulla. Per correre ai ripari pochi semplici suggerimenti: bere molta acqua per ripristinare le perdite che si hanno con la traspirazione, misurarsi ogni tanto la pressione e, se è troppo bassa, non tanto in assoluto quanto rispetto ai propri valori standard, cercare di aiutarsi mangiando un po' più salato del solito. Se la pressione rimane bassa ci si può aiutare con alcuni farmaci in gocce che andranno prescritti dal proprio medico. Mangiare frutta e verdura aiuta ad arricchire il pool di sali minerali del nostro organismo (il potassio per esempio è conte-



nuto in grandi quantità nelle banane, nei legumi e nei pomodori), nel caso si possono anche acquistare integratori vari in farmacia, anche senza prescrizione. Evitare di fare attività fisica all'aperto nelle ore più afose e usare, se disponibile, l'aria condizionata per vivere a temperature più accettabili. Consideriamo che in ogni caso questo tipo di disturbi dovrebbe durare solo qualche giorno, al massimo un paio di settimane, il tempo che il nostro organismo si abitui alle nuove condizioni ambientali. ■

Tratto da:
Il medico in tasca
Sergio Harari
Ed. BUR Rizzoli, 2013.



Sono molti i dubbi, le paure o le semplici curiosità che ci spingono a cercare chiarimenti e rassicurazioni sul nostro stato di salute: si moltiplicano i siti internet di medicina, le rubriche e i pareri gratuiti di persone più o meno accreditate, ma molto spesso il "fai da te" non funziona. In questo libro chiaro e conciso Sergio Harari - professionista di fama e autorevole editorialista del "Corriere della Sera" su temi di salute - risponde in modo semplice ai molti interrogativi che ogni giorno ci poniamo sui piccoli disturbi o i grandi problemi del nostro corpo: i suoi consigli rappresentano una guida utilissima per risolvere tutte le incertezze che abbiamo sulla nostra condizione fisica e ci aiutano a gestire al meglio la nostra salute e quella di chi ci sta attorno.

SERGIO HARARI si è laureato a Milano in Medicina e Chirurgia, specializzandosi in Malattie dell'apparato respiratorio, Anestesia e rianimazione e Chemioterapia. È primario di Pneumologia all'Ospedale San Giuseppe di Milano e autore di testi specialistici e di numerose pubblicazioni su riviste internazionali.

Fughe interrotte

Barbara Schiavulli¹



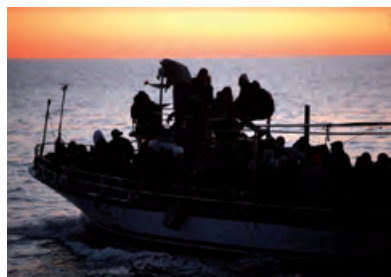
In questi giorni mi sono vergognata del mio Paese. Di quello in cui mi sono imbattuta facendo, per sbaglio, perché me ne sono pentita dopo cinque secondi, zapping in tv. Mi sono vergognata di quei politici tronfi che sfilavano in programmi di basso livello. Mi sono vergognata dei colleghi che invece di fare il loro, il nostro lavoro, fanno i procacciatori di audience, dove importa più il quanto piuttosto che il chi. Mi sono sentita un'aliena nel mio Paese.

Mi riferisco alle stragi quotidiane dei barconi nel Mediterraneo. Mi riferisco alle persone distrutte dalla guerra e uccise dal mare. Persone che scappano e la guerra le rincorre. Persone che sono tentativi di vita travolti dalle onde e dalle brutte parole di chi sta sull'altra sponda. Umiliate da chi ha perso la pietà e la compassione. Sono stata costretta a pensare che in guerra le persone sono più umane di quelle che hanno vissuto troppo in pace. Sentono e sanno di più. La pace che tutti ci auguriamo ho scoperto avere faccia bieca,

quella dell'indifferenza, quella dell'apatia, quella che non ti fa sentire il dolore degli altri. Non dico che in pace non si soffra, o non si abbiano problemi, ma se ti cancella l'empatia verso qualcuno che sta peggio e che ti chiede aiuto, allora c'è qualcosa che non va. Qualcosa che si è rotto. Respingere, bombardare, impedire alle persone di scappare dalla guerra è mostruoso. Prendere e mandarle indietro, ci rende complici della loro morte.

Arriva un momento nella storia dei popoli in cui non ci si può voltare e fingere che non ci stiano morendo accanto delle persone. Inorridisco col tassista che mi dice "non si può certo farli venire tutti qui", "non si può certo far sì che noi pensiamo a tutto e l'Europa non fa niente", come mi sussurra un negoziante. Tutto vero, in teoria, ma di fronte alla morte di uomini, donne e bambini, abbiamo veramente il tempo di dare fiato a queste bocche purulente?

Chi salva una vita salva il mondo intero, dice la *Torah*, il *Corano*, dicono le persone perbene: è così che il mio Paese vorrei fosse, che si unisse, si stringesse nei suoi problemi per salvare delle vite. Fateci caso, chi predica violenza ha più paura di chiunque altro e vuole contagiarti per non essere solo. Noto con sollievo che il mondo si mobilita per le grandi disgrazie, penso al Nepal, ma mi domando: perché



suscitano solidarietà i morti lontani piuttosto che quelli vicini ma che non sono noi? Forse per questo: quelli vicini ci mettono alla prova. Sfidano le nostre emozioni e le nostre capacità. Aiutare da lontano è più facile. Sono triste per le vittime in fondo al mare, pezzi di fughe interrotte, vite mai arrivate a destinazione, ma anche per l'umanità perduta di chi mi circonda. Il rumore del mare, ormai così simile a quello del sangue. Ma al di là delle stupide proposte dei nostri negligenti amministratori, come respingere, bombardare, fermare, magari affondare?

Se non basta il buon senso, c'è quello civico, c'è quello della *Costituzione Italiana* che i politici dovrebbero tatuarsi prima di essere eletti. Articolo 10: «*Lo straniero, al quale sia impedito nel suo paese l'effettivo esercizio delle libertà democratiche garantite dalla Costituzione italiana, ha diritto d'asilo nel territorio della Repubblica*».

Più chiaro di così, appunto, si muore. ■

schiavulli@hotmail.com

¹ Giornalista freelance, Roma

Hai preso la pillola?



Risoluzione OMS sull'inquinamento

La lettera di Federasma e Allergie Onlus al Ministro Lorenzin

Federasma e Allergie Onlus ha scritto al Ministro Lorenzin per chiedere sostegno per l'adozione della risoluzione su inquinamento e salute che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha programmato di adottare nel corso della 68ª Assemblea Mondiale sulla Salute, tenutasi dal 18 al 26 maggio.

Si legge nella lettera:

Questa risoluzione è la chiave di volta per migliorare la vita dei milioni di persone che soffrono a causa della scarsa qualità dell'aria e per prevenire 8 milioni di morti premature all'anno dovute all'inquinamento interno ed esterno. Inoltre questa risoluzione rappresenta un passo importante per affrontare le ineguaglianze nel

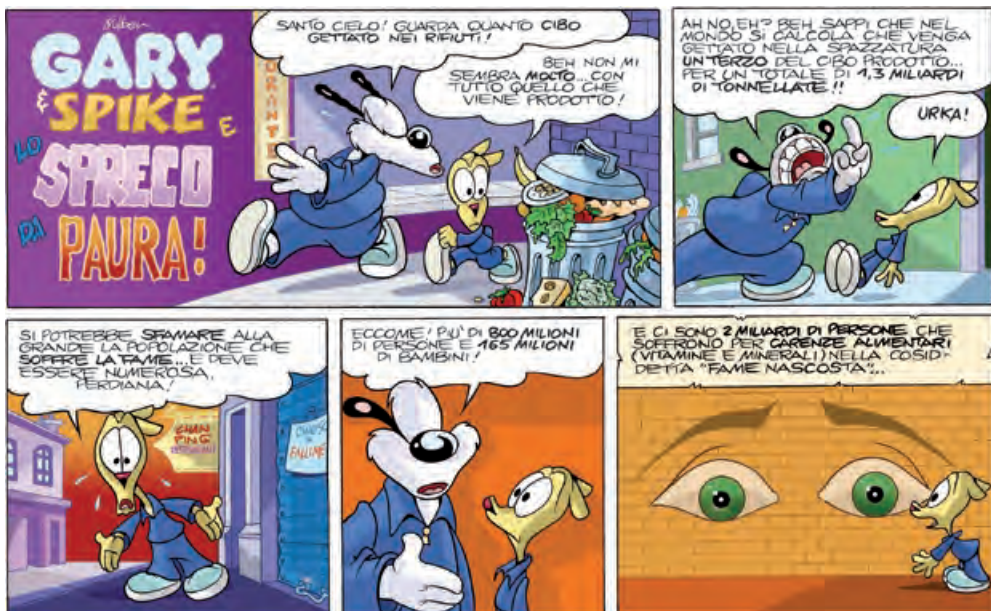
campo della salute dal momento che l'inquinamento atmosferico affligge in maniera inversamente proporzionale i poveri e coloro che non hanno voce in capitolo, donne e bambini inclusi.

Secondo l'OMS, in Europa circa 600.000 morti premature sono provocate dall'inquinamento atmosferico. Così l'inquinamento atmosferico rimane il fattore di rischio ambientale più importante per la salute. In Italia il carico dovuto alle malattie cardiovascolari e respiratorie, quali l'asma, è in continua crescita. Un recente studio di monitoraggio degli effetti dell'inquinamento atmosferico sulla salute, condotto in 25 città italiane, ha mostrato come il 25% delle morti annue sia dovuto a cause cardiache ed il 7% a cause respiratorie. Incrementi nella con-

centrazione di inquinanti correlati al traffico autoveicolare hanno determinato aumenti di rischio di mortalità (0.93% per cause cardiache e 1.67% per cause respiratorie) e di ricovero ospedaliero urgente (0.57% per cause cardiache e 1.29% per cause respiratorie).

La risoluzione dell'OMS su inquinamento atmosferico e salute potrebbe portare benefici significativi per ottenere aria più pulita e il miglioramento della salute nel nostro Paese. ■

www.federasmaeallergie.org



Le Associazioni dei pazienti

ACSI Onlus
Amici contro la Sarcoidosi Italia
 via Ruggi, 7 40137 Bologna
 www.sarcoidosi.org
 segreteria@sarcoidosi.org
 tel. 3933327762 - 3932433357

AIPAS Onlus
Associazione Italiana Pazienti con Apnee del Sonno
 c/o Ospedale di Niguarda Cà Granda Piazza Ospedale Maggiore, 3
 20163 Milano, Pad. 12, 2° p.
 tel. 0264443590 - cell. 3343361267
 info@sleepapnea-online.it
 www.sleepapnea-online.it

AIPI Onlus
Associazione Ipertensione Polmonare Italiana
 Sede Amm.va c/o
 Pisana Ferrari Presidente
 Via Vigoni 13 - 20122 Milano
 cell. 3484023432
 pisana.ferrari@alice.it
 www.aiptitalia.it

Alfal-AT onlus
Associazione Nazionale Alfal-Antitripsina
 Via Galilei, 24 - Sarezzo (BS)
 tel. 335 7599026 / 030 901057 - fax 030 8907455
 info@alfa1at.org - www.alfa1at.org

ALIR
Associazione per la Lotta contro l'Insufficienza Respiratoria
 Via San Marco, 127 - 35129 Padova
 segreteria@alir.it - www.alir.it

AMIP Onlus
Associazione Malati di Ipertensione Polmonare
 Via Bagnoregio, 51 - 00189 Roma

tel. 338 2806430
 amip.onlus@yahoo.it
 www.assoamip.net

AMOR
Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione
 c/o Osp. di Niguarda, Pad. 10 - Ala C
 tel. 0266104061 - fax 0242101652
 cell. 3469686176
 info@associamor.com
 www.associamor.com
 orari: lun, mer 9-17, ven 9-13.

ARSPI Onlus
Associazione di Riferimento e Sostegno per le Pneumopatie Infantili
 c/o Divisione di Pneumologia
 Osp. Inf. R. Margherita
 P. Polonia, 94 - 10126 Torino
 tel. 01184110

Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus
Sede Operativa: via Cassia 605
 00189 Roma - tel. 06 33251581
 fax 02 38002105 - franchina2@gmail.com
Sede Legale: c/o Unità O.C. di Pneumologia,
 Azienda C.O.
 S. Filippo Neri, Roma
 www.pazientibpcio.it

Associazione LAM Italia Onlus
 Via Udine 33/4
 33050 Pavia di Udine (UD)
 tel. 335 5380863
 info@lam-italia.org - www.lam-italia.org

Associazione Malati Fibrosi Polmonare Mario Crivaro Onlus
 Via S. Sebastiano, 38
 58040 Istia D'Ombro (GR)
 tel. 0564 078276 - fax 0564 25496
 cell. 335 6617940

www.mariocrivaroonlus.it
 mariocrivaroonlus@virgilio.it

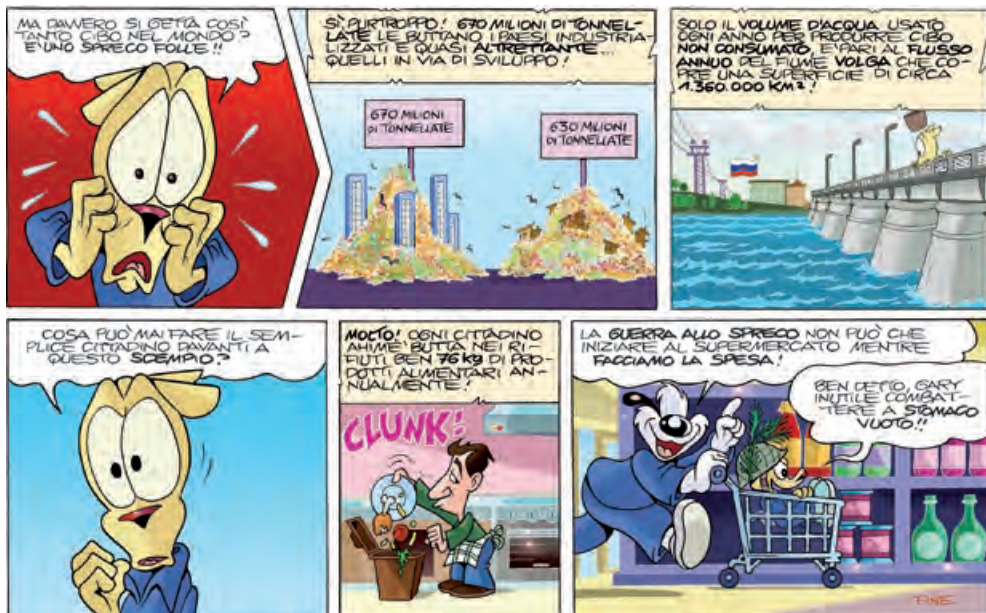
FEDERASMA Onlus
Federazione Italiana delle Associazioni di sostegno ai Malati Asmatici e Allergici
 Via Ser Lapo Mazzei, 33 - 59100 Prato
 Numero Verde: 800 123 213
 tel. 0574 1821033 - fax 0574 1666319
 skype: federasma_segreteria
 segreteria@federasma.org - presidente@federasma.org
 www.federasma.org

Lega Italiana Fibrosi Cistica Onlus
 Viale R. Margherita, 306 - 00198 Roma
 tel/fax 06 44254836 - 06 89828013
 segreteria@fibrosicistica.it
 www.fibrosicistica.it

Salute Donna Onlus
Associazione per la prevenzione e lotta ai tumori femminili
 Via Venezian, 1 - 20100 Milano
 Numero Verde: 800 223295
 salutadonna@libero.it
 www.salutedonnaweb.it

RIMAR
Associazione Riabilitazione Malattie Respiratorie
 Struttura semplice di Pneumologia
 Riabilitativa, Istituti Clinici di Perfezionamento
 Via Bignami, 1 - 20126 Milano
 tel. 02 57993289 - 02 57993417
 fax 02 57993315 - griariosforza@icp.mi.it

UILDM
Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare
 Via Vergerio 19 - 35126 Padova
 Tel. 049 8021001 - Fax 049 757033
 www.uildm.it
 direzionenazionale@uildm.it



Abu, senza respiro...

Gianguido Palumbo¹



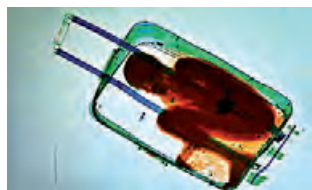
Abu, otto anni, della Costa d'Avorio, è stato trovato dentro una piccola valigia alla frontiera fra il Marocco e la Spagna a Ceuta. Nei primi giorni di maggio ne ha parlato e scritto tutto il mondo soffermandosi sulla storia della famiglia di appartenenza, il padre e la madre che vivono già in Spagna e che, per accelerare o aggirare le pratiche di ricongiungimento familiare, hanno pagato una donna per portare il figlio Abu in Spagna. I media hanno raccontato che la donna e il padre sono stati arrestati, analizzando la tragedia sia delle migrazioni sia delle leggi europee inadeguate ad affrontare una situazione storica davvero complessa e però di tali dimensioni che richiede appunto nuove modalità di soluzione e di gestione.

E Abu, con i suoi otto anni e la sua esperienza di "viaggio" clandestino dentro una valigia?

Proviamo a immedesimarci in lui. Era separato dai genitori e da altri due fratelli e sorelle non si sa da quando. Suo padre dal 2007 era titolare di un permesso di soggiorno e risiedeva a Las Palmas de Gran Canaria, in Spagna, già ricongiunto con la moglie e due figli.

Altri due bambini erano rimasti in Costa d'Avorio: il ricongiungimento con loro è stato negato dallo stato spagnolo, perché per legge un lavoratore deve guadagnare 722 euro per ricongiungere i primi due familiari – che in questo caso sono stati la madre e un figlio, e altri 266 per ogni altro membro della famiglia. In questo caso, per portare "il resto" della propria famiglia in Spagna compreso Abu, suo padre avrebbe dovuto dimostrare di avere uno stipendio mensile di circa 1250 euro che, evidentemente, non aveva. Per questo ha deciso di provare a farlo arrivare da loro clandestinamente pagando una giovane marocchina.

Abu viene avvertito che proveranno a farlo passare dalla frontiera di Ceuta dentro una valigia: lui reagisce probabilmente con un misto di paura e di eccitazione per quel "gioco" rischioso ed anche per la speranza di tornare dalla sua famiglia. Viene scelta la valigia, si fanno le prove e Abu entra e viene chiuso: ma deve anche respirare e quindi con un coltello vengono fatti dei buchi delle fessure per non farlo stare troppo male. Fatte le prove la ragazza marocchina impaurita arriva alla frontiera con la valigia e una sua borsa ma al controllo è molto nervosa. Nel frattempo dentro quella valigia Abu è rannicchiato, respira a fatica, è sbalanzato qua e là durante il percorso prima in auto e poi a piedi verso il posto di Polizia. La



valigia si ferma e lui sente le voci flebili della ragazza e quelle sempre più minacciose dei poliziotti: anche una poliziotta si rivolge seccamente alla ragazza. Abu non è più eccitato ma solamente terrorizzato e gli manca il respiro. Dopo un bel po', non si sa quanto, finalmente i poliziotti insospettiti dal nervosismo della ragazza, credendo che trasporti droga o armi in quella valigia così pesante, le impongono di aprirla... E scoprono Abu! Lui esce piano piano con le mani e le braccia che proteggono il viso e la testa per istinto e tutto il corpo bloccato dalla posizione dentro la valigia e dal terrore e infine anche dal dolore di essere stato scoperto e quindi non potere rivedere la sua famiglia come sperava dopo poche ore.

Il tentativo è fallito drammaticamente: il padre e la donna marocchina rischiano da 4 a 8 anni di carcere e sono in arresto con l'accusa di "delitto contro i diritti di uno straniero", con l'aggravante di aver messo in pericolo la vita di un minore. Abu è stato preso in carico dall'assistenza sociale spagnola di Ceuta. A questo punto, un padre è in carcere, un figlio, finalmente nella stessa terra in cui vive la famiglia, è però affidato ai servizi sociali: respira normalmente ma chissà come sta e come starà nel futuro. E chissà come sta sua madre. ■

gianguidopagi@gmail.com

¹ Operatore culturale, cooperatore, Roma



RESPIRO C'È. DOVE?

RESPIRO, rivista nata per favorire l'educazione e la prevenzione contro le malattie respiratorie e suggerire corretti stili di vita, è gratuita e si rivolge ai cittadini, ai malati, ai medici, agli operatori sanitari, alle istituzioni, ovvero a tutti.

La disponibilità dei Partner ne permette la stampa e la distribuzione. L'obiettivo è far trovare *RESPIRO* al cittadino in qualsiasi luogo pubblico (ambulatori medici, farmacie, ospedali, scuole, hotel, ristoranti, librerie, negozi, banche, caffè, cinema, uffici, etc).

Copie di *RESPIRO* possono essere acquistate da qualsiasi soggetto, pubblico o privato, che, volendo collaborare a diffondere l'educazione e la prevenzione contro le malattie respiratorie, decidesse di offrire questo servizio gratuito ai cittadini.

Per poter procedere all'acquisto, telefonare al numero 040 3720456 o inviare una mail a media@midiaonline.it

L'acquisto può essere effettuato anche online, collegandosi al sito www.midiaonline.it

CARATTERISTICHE DELLA RIVISTA

Periodicità

Trimestrale / 4 numeri

Uscite

Marzo / Primavera
Giugno / Estate
Settembre / Autunno
Dicembre / Inverno

Target

Cittadini, Pazienti,
Operatori Sanitari,
Istituzioni

PUBBLICITÀ, MARKETING E VENDITE

MIDIA srl

Tel +39 040 3720456

Fax +39 040 3721012

media@midiaonline.it

www.midiaonline.it

LEGGETE ONLINE RESPIRONews.IT



Molto
difficile



La scala dell'abilità umana

- C'è una scala delle cose della vita - noi la chiamiamo la "scala dell'abilità umana"
- Noi pensiamo che i dispositivi inalatori debbano stare proprio all'estremità intuitiva della scala, così chiunque può prenderli e usarli

Difficile



*Le sedie sdraio
si collocano
più o meno qui*



Facile



*Noi pensiamo che
i dispositivi inalatori
debbano collocarsi qui*



Intuitivo

